

KOSMETIKA

&Wellness

leden-únor 2020

79 Kč / 3,50 €

Jak se změní
kosmetické salony
v roce 2020?

Jak rychle
a jednoduše
zavést **EET**?

Na seminář zvou Anna Menzelová
a Anna Menzelová ml. z Unie kosmetiček

Zimní
údržba
pleti



Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz

SOFRI

energy cosmetics

SOFRI,
UNIKÁTNÍ
ENERGETICKÁ
KOSMETIKA.

VYPÍNÁM
POKOŽKU

HARMONIZUJI
POKOŽKU

VYHLAZUJI
POKOŽKU

ZKLIDŇUJI
POKOŽKU

POSILUJI
POKOŽKU

ZJASŇUJI
POKOŽKU

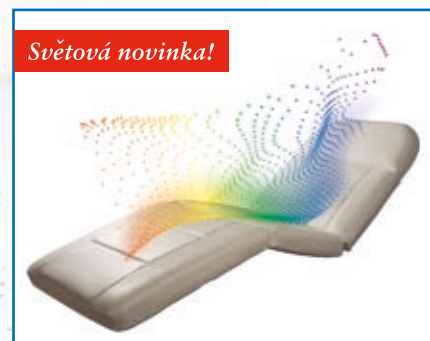
HYDRATUJI
POKOŽKU



Color Heal Light



Color Energy Disk (Bio-Photonen)



Cell-Vibration Sound Mat

V rámci rozšiřování našeho trhu **hledáme:**

DISTRIBUČNÍHO PARTNERA PRO **ČESKOU REPUBLIKU (M/Ž)**

Jedinečná kosmetika SOFRI s pečujícím systémem

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

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



KRÁSNÉ PRO DEN SVÁTEČNÍ I VŠEDNÍ

Ted' už to můžu uveřejnit, protože od té události uběhla řada let. Kamarád se ženil a většina ze svatebčanů viděla jeho nastávající na svatbě prvně v životě. „Ta je krásná!“ zašumělo to kostelem a mnozí muži si možná v duchu řekli, kde tak pěknou babu ulovil. Zlí jazykové ale tvrdí, že co závidět bylo jen v ten slavný den. A že její půvab byl dobře odvedenou prací vizážistky, která už se nikdy neopakovala. Jakmile skončil den s velkým D, novomanželka se vrátila k zaběhnutým zvyklostem: žádný make-up, žádné líčení, doma tepláky a natáčky... Stala se z ní šedivá myška domácí. Na to má každá z nás právo, ale měly bychom se aspoň trochu zamyslet nad tím, že i my od svého partnera očekáváme, že bude pořád (skoro) takový, jakého jsme si zamilovaly. Neměly bychom tedy být také takové?

Pečovat o sebe není vůbec samoučelné, neděláme to pochopitelně jen pro své partnery; ostatně psychologové tvrdí, že ženy se zkrášlují hlavně kvůli druhým ženám. Ať už je důvod jakýkoliv, jedno je jisté: přináší to skvělý pocit sebevědomí. Když se „hodíme do gala“, i svět se k nám začne chovat galantně. Aspoň mám ten dojem. A vy jistě také, jinak byste v ruce nedržely (nebo nečetly na internetu) náš časopis, v němž jde právě o to – dobře vypadat. A já za naši redakci slibuji, že vám v tom budeme po celý rok pomáhat dobrými radami a podnětnými informacemi.

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ
PÍŠETE NÁM...

V časopise Kosmetika & Wellness mě baví nejen články o kosmetických novinkách, ale se zájmem sleduji i reportáže z různých zákroků. O nějakém vylepšení, spíš neinvazivním nebo jen mírně invazivním, zatím jenom přemýšlím, ale vítám, že se o nich můžu něco dozvědět. Jsem ráda, že pro nás estetická medicína už dávno není žádné sci-fi, a moc mě mrzí, že se této doby nedožila moje matka, která byla věrnou klientkou Ústavu lékařské kosmetiky a dnes by určitě využila různých možností, jak se nechat omladit.

Helena A.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



14

SLIZ ZKRÁŠLUJE 6 ESTETICKÉ STŘÍPKY

JAK RYCHLE A JEDNODUŠE ZAVÉST EET? 7

INFORMACE O ODBORNÉM SEMINÁŘI
NA TOTO TÉMA

PROČ JSME ZÁVISLÍ NA ČOKOLÁDĚ 8 NOVINKY ZE SVĚTA

JAK SE STARAT O PLEŤ S AKNĚ 9 RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

LETEM OMLAZUJÍCÍM SVĚTEM 10 PLÁNUJETE LETOS NĚJAKÉ OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ? PŘINÁŠÍME VÁM PÁR TIPŮ

MÉNĚ ZNAMENÁ VÍCE 12 KOSMETIČKA, VIZÁŽISTKA A LEKTORKA ZUZANA GAVENDOVÁ RADÍ NAŠIM ČTENÁŘKÁM

CO ČEKAT OD KOSMETIČKY 14 PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ VÍC NEŽ PŘÍJEMNOU RELAXACI

ZIMNÍ ÚDRŽBA PLETI 20 NEŽIJEME-LI V PANENSKY ČISTÉ PŘÍRODĚ, DOSTÁVÁ NAŠE POKOŽKA ZABRAT ZA JAKÉHOKOLIV POČASÍ. BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ ALE TRPÍ DVOJNÁSOB. DOPŘEJTE JÍ SERVIS, DÍKY KTERÉMU USTOJÍ ZIMU V TÉ NEJLEPŠÍ KONDICI

NA LYŽE, NA SÁNKY, DO ULIC! 23 JAK PEČOVAT O PLEŤ V NEJCHLADNĚJŠÍCH MĚSÍCÍCH V ROCE

JAK SE LETOS VYBARVIT 26 UVAŽUJETE O ZMĚNĚ BARVY VLASŮ? CHCETE VĚDĚT, JAKÉ BUDOU LETOS BAREVNÉ TRENDY? ZEPTALI JSME SE KADEŘNÍKA HONZY KOŘÍNKY



20



26



10

TRÁPÍ VÁS NEDOKONALOSTI PLETI? 28

ZIMA JE SPRÁVNÝ ČAS PRO NÁVŠTĚVU
DERMATOLOGA, KTERÝ NÁS ZBAVÍ JIZEV PO AKNĚ,
ŽILEK NEBO PIGMENTOVÝCH SKVRN

**JAK SE ZMĚNÍ KOSMETICKÉ SALONY
V ROCE 2020? 30**

JAKÉ NOVINKY NÁS ČEKÁJÍ V LETOŠNÍM ROCE
A JAK SE V NICH VYZNAT - RADÍ MIROSLAV SPILKA,
KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI
UŽ 40 LET

ZATÍMCO SPÍTE, KOSMETIKA PRACUJE 32

NOČNÍ ÚDRŽBA PLETI PATŘÍ K NEJEFEKTIVNĚJŠÍM
SLOŽKÁM CELKOVÉ KOSMETICKÉ PÉČE, A PŘITOM
DÁ NEJMÉNĚ PRÁCE

ČARODĚJ KOLAGEN 38

TATO BÍLKOVINA OVLIVŇUJE VZHLED NAŠÍ
POKOŽKY VÍC, NEŽ SI DOKÁŽEME PŘEDSTAVIT.
JASNĚJŠÍ PŘEDSTAVU ZAČNEME MÍT, KDYŽ O NI
VLIVEM VĚKU PŘICHÁZÍME

JDEME NA PLES 40

JAK TO ZAŘÍDIT, ABYCHOM NA PARKETU VYPADALI
LEHOUNCE A KŘEHCE? VŽDYŤ TANEC JE POŘÁDNÁ
DŘINA! SVŮJ NESKROMNÝ PODÍL NA VIZÁŽI
TANEČNIC MÁ KOSMETIKA

DOKONALÉ TĚLO**NEŽ SE NECHÁTE OMLADIT 44**

DŘÍVE, NEŽ VSTOUPÍME NA KLINIKU, MUSÍME
ZNÁT SPOUSTU INFORMACÍ. A POČÍTAT S TÍM,
ŽE SVÉ K POŽADOVANÉMU ZÁKROKU ŘEKNE
ODBORNÍK A JEHO RADY BYCHOM
MĚLI BRÁT VÁŽNĚ

KILA NAVÍC BUDOU PRYČ! 48

VÁNOCE UŽ JSOU DÁVNO ZA NÁMI, ALE
KALHOTY SE POŘÁD NEDAJÍ DOPNOUT.
PŘIPOMEŇME SI PÁR TIPŮ, JAK ZEŠTÍHLET, KTERÉ
SAMOZŘEJMĚ DÁVNO ZNÁME, ALE OPAKOVÁNÍ
JE - JAK ZNÁMO - MATKA MOUDROSTI

**JAK SE ZBAVIT TUKOVÉHO
POLŠTÁRKU 50**

LUCIE SE CHTĚLA DO LÉTA ZBAVIT PÁR „ŠPÍČKŮ“
NA BŘÍŠE, KTERÉ SE JÍ NEDAŘÍ ZLIKVIDOVAT
CVIČENÍM. ROZHODLA SE PRO KRYOLIPOLÝZU

NUTRIČNÍ MÝTY: ODHALENÍ 52

JEDNOU JE MÁSLA ZDRAVÉ, PAK HO NUTRIČNÍ
ODBORNÍCI ZATRACUJÍ. STEJNĚ JSOU NA TOM
VEJCE, SÁDLO A DALŠÍ POTRAVINY. JAK SE V TOM
ZMATKU ORIENTOVAT, KDYŽ CHCEME
JÍST ZDRAVĚ?

OČI A MODRÉ SVĚTLO 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**BALI - ODPOČINKOVÝ OSTROV PRO PROFÍKY
I ZAČÁTEČNÍKY 54**

TENTO INDONÉSKÝ OSTROV JE VYHLEDÁVANÝM RÁJEM PRO SURFOVÁNÍ A JÓGU.

SEĎTE FUNKČNĚ! 56

PRO SOUČASNÝ ZPŮSOB ŽIVOTA JE NEJTYPICKĚJŠÍ POLOHA V SEDU. SEDÍME V PRÁCI,
V DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH I DOMA... A NAVÍC VELMI ČASTO I ŠPATNĚ.

ZÁVAŽÍ NA NAŠEM ZDRAVÍ 58

TOXICKÁ ZÁTĚŽ TĚŽKÝCH KOVŮ SE DO NAŠEHO ORGANISMU DOSTÁVÁ
NENÁPADNĚ Z VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ. JAK OMEZIT RIZIKA?

JÍTE SUPERPOTRAVINY? 60

POD TÍMTO POJMEM SI VĚTŠINA LIDÍ PŘEDSTAVÍ VÍCE MĚNĚ EXOTICKÉ INGREDIENCE.
ZAPOMÍNÁME ALE, ŽE MEZI NĚ PATŘÍ CELÁ ŘADA ZDÁNĚLIVĚ OBYČEJNÝCH PLODIN
A POTRAVIN, KTERÉ MÁME BĚŽNĚ DOMA

ZIMU HRAVĚ ZVLÁDNETE 62

MOZAIKA VÝŽIVY





Kosmetické *střípky*



Odhoďte vaky! Přípravek Instantly Ageless do dvou minut po aplikaci redukuje vaky pod očima, jemné linie, vrásky a póry. Tento stav vydrží až 9 hodin.

SLIZ ZKRÁŠLUJE

Masťmi z drčených šneků léčil své pacienty už Hippokrates. Dnes se samozřejmě kosmetické a medicínské produkty vyrábějí humánněji. Namísto šnečích těl odborníci využívají pouze jejich sliz, který je skutečným zdrojem účinných látek. Obsahuje totiž alantoin pozitivně působící na pokožku zvenku i zevnitř, a to téměř okamžitě.



NOČNÍ PÉČÍ PODPOŘÍME VŠECHNY REGENERAČNÍ PROCESY V PLETI. PŘI SPÁNKU SE TOTIŽ ÚČINNÉ LÁTKY Z KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ LÉPE VSTŘEBÁVÁJÍ A PŮSOBÍ INTENZIVNĚJI.



Snad všechny dámy, které měly možnost v minulosti vyzkoušet účinnost anti-agingových procedur nebo drobné zkrášlovací zákroky, můžou potvrdit, že omládnout a zkrásnět je ten nejlepší pocit.



PERLY S KAVIÁREM

Řada Nuance Absolút Caviar and Pearl se může pochlubit jedinečným složením: extraktem z perel a kaviáru a komplexem omlazujících látek. Tento koktejl stimuluje přirozenou obnovu buněk v pleti a výsledkem je omlazená, vyplněná a rozzářená pleť. Řada obsahuje denní krém pro normální a smíšenou pleť, denní krém pro suchou pleť, noční krém, oční krém a sérum.

JAK RYCHLE A JEDNODUŠE ZAVÉST EET?

Odborný seminář na toto téma se koná
v pátek 24. ledna 2020 od 9.00 hodin
v Erbia Congress Centrum, Hvězdova 1716/2b, Praha 4



Zveme vás na atraktivní program přednášek, které jsou určeny pro kosmetičky, vizážistky, kadeřnice, masérky, manikérky, pedikérky, řasové stylistky, odborníky na permanentní make-up a další, kteří pracují v oboru péče o tělo.

PROGRAM:

- 09.00** PREZENCE A COFFEE BREAK
- 09.30** ING. MARTIN ŠABO (Ministerstvo financí, ředitel odboru Procesní agendy a regulace hazardu): EET – CO VĚDĚT PŘED ZAHÁJENÍM EVIDENCE TRŽEB
- 10.00** MGR. MARKÉTA KOHOUTKOVÁ (Ministerstvo financí, vedoucí oddělení Procesní agendy a regulace daňového poradenství): JAK RYCHLE A JEDNODUŠE ZAVÉST EET?
- 10.00** DOTAZY
- 10.45** PŘEDSTAVENÍ POSKYTOVATELŮ EET A PANELOVÁ DISKUSE
- 12.15** OBĚD FORMOU STUDENÉHO A TEPLÉHO BUFETU
- 13.00** DOC. PHDR. DR. PHIL. LAURA JANÁČKOVÁ, CSC.: ŠTĚSTÍ, HLEDÁNÍ ZTRACENÉHO GRÁLU
- 14.00** AUTOGRAMIÁDA KNIH LAURY JANÁČKOVÉ
- 14.00** WORKSHOPY, OŠETŘENÍ A LÍČENÍ KOSMETICKÝCH ZNAČEK
- 16.00** PŘEDÁNÍ CERTIFIKÁTŮ A UKONČENÍ

JAK NA ZAVEDENÍ EET?

Zkušenosti kolegů, kteří už EET používají:

- na co si dát pozor při zavádění
- na co se zaměřit při každodenním provozu

Vyzkoušená řešení, která už fungují v praxi:

- podle čeho vybrat řešení vhodné právě pro vás
- jak nastavit systém
- co vše vlastně potřebujete
- kam zavolat, když něco nefunguje...

Proč se semináře zúčastnit? Dozvíte se vše potřebné

Koho přesně se nově EET bude týkat?

Co vše k EET potřebujete?

Jak máte postupovat při jeho zavádění?

Kdy musíte mít elektronickou pokladnu, tiskárnu a připojení k internetu?

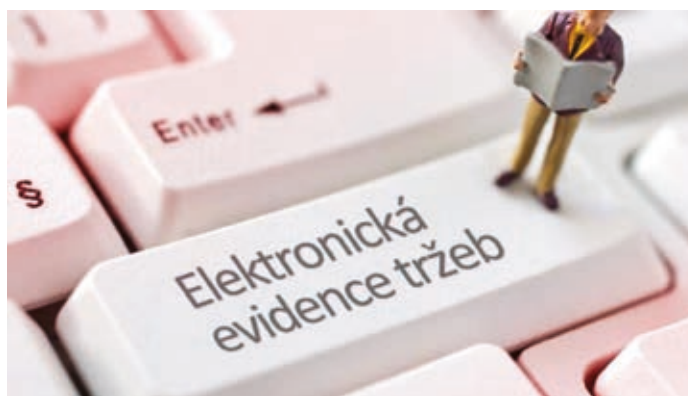
A naopak, kdy nic z toho nepotřebujete a stačí vám jen „papírový blok účtenek“?

Na co si dát pozor, až budete EET zavádět?

Jak se na seminář dostanete: City Tower, 27. patro, metro C Pankrác, parkování Arkády Pankrác.

www.uniek.cz

MÁTE OBAVY, ZDA ZVLÁDNETE BEZ PROBLÉMŮ ZAVEDENÍ EET? PŘIJĎTE SI
NA SEMINÁŘ VYSLECHNOUT ZKUŠENOSTI TĚCH, KTEŘÍ HO UŽ POUŽÍVAJÍ.





ÉTERICKÉ OLEJE MŮŽOU HOJIT RÁNY

Vědci z Indiana University objevili, že chemická sloučenina extrahovaná z éterických olejů zlepšuje proces hojení kůže. Ten probíhá v několika fázích, počínaje zánětlivou fází, po které následuje buněčná proliferace a nakonec fáze remodelace. Pokud je tato látka lokálně aplikována na rány, může to vést ke zlepšené léčbě poranění. Kožní tkáň ošetřená chemickou sloučeninou beta-kafylen, který se nachází v esenciálních oleji z levandule, rozmarýnu a ylang ylang, ale také v různém koření (např. černý pepř), vykazuje zvýšený růst buněk důležitých při hojení ran. Pozorovali také zvýšenou genovou aktivitu u vlasových folikulárních kmenových buněk. „Způsob změny genové aktivity naznačuje nejen lepší hojení ran, ale také možnost menší tvorby jizev a dokonalejšího zahojení,“ tvrdí Sachiko Koyama, autor zprávy a spolupracovník vědeckého týmu. Je to doklad toho, že éterické oleje pozitivně ovlivňují náš organismus nejen prostřednictvím našeho čichu. Ačkoli výsledky studie jsou slibné, Koyama uvedl, že nedoporučuje, aby lidé začali léčit svá zranění pouze esenciálními oleji, protože výzkum se týkal velmi čistých chemických sloučenin, zředěných ve specifické koncentraci. Koyama také uvedl, že je ještě zapotřebí dalšího bádání, aby se zjistilo, jak by se beta-kafylen mohl použít k vývoji nových způsobů léčby. „Potřebujeme důkladné vědecké studie chemických sloučenin a také testování různých jejich kombinací,“ řekl Koyama. Existují také studie, které ukazují, že linalool – další sloučenina nalezená v levanduli – může potlačit úzkost prostřednictvím již známé aromaterapie.

PROČ JSME ZÁVISLÍ NA ČOKOLÁDĚ?

Četné studie kakaa a čokolády prokazují, že tato potrava na „dobré nálady“ se skládá až z 500 různých molekul, z nichž některé mají psychoaktivní vlastnosti: theobromin, kofein, fenylethylamin, serotonin. To vše vysvětluje naši touhu po čokoládě, zejména ve chvílích úzkosti, stresu nebo únavy. Nejsem jediný, protože například 9 z 10 Francouzů připouští, že jsou závislí na čokoládě. Podle odborníků na výživu ale nemůžeme mluvit o závislosti jako na drogách, ale jednoduše o „čokománii“. Experiment prováděný na zvířatech prokázal, že fenylethylamin, jedna ze složek kakaa, je blízká struktuře amfetaminů. Další neurotransmitter, serotonin, který se nachází v kakau, má antidepresivní účinky. Známy hormon štěstí zároveň podporuje snížení chuti k jídlu, a proto v přiměřeném množství může být prospěšný také při redukčních dietách. Studie z University San Diego naznačuje, že účinek čokolády při hubnutí je spojený s obsahem katechinů, antioxidantů, které podporují ubývání na hmotnosti a zpevnění svalů. Čokoláda však může být i spojencem našeho srdce. Vysoký obsah flavonoidů, polyfenolů s antioxidačními vlastnostmi, je podle Dr. Chayakrita Krittanawonga z lékařské fakulty Icahna v New Yorku důležitým dietním zdrojem flavonoidů, které jsou spojeny se snížením zánětlivých procesů a zvýšením dobrého cholesterolu. Jak uvedl, tato konzumace flavonoidů může zvýšit v těle hladinu oxidu dusnatého, který ředí krev a zlepšuje krevní oběh. Hořká čokoláda obsahuje výrazně méně cukru než mléčná. Je bohatá na měď (100g čokolády pokrývá 22% doporučené denní dávky), na hořčík (112 mg na tabulku) a železo. Mléčná čokoláda je na druhé straně mnohem bohatší na vápník a fosfor.



Novinky ze světa

100KRÁT ÚČINNĚJŠÍ UMĚLÝ ANTIOXIDANT



Antioxidanty obsažené v potravinách se staly nezbytnou přísadou zdravé výživy. Vědci z univerzity v Bologni a univerzity UBC Okanagan však objevili, že umělé antioxidační činidlo TEMPO je až 100krát výkonnější než ty neúčinnější přírodní látky. Mohly by tak pomoci se vyrovnat se všemi neduhy od poškození kůže až po Alzheimerovu chorobu, jak uvádí článek publikovaný v časopise Journal of American Chemical Society. „Volné radikály jsou vysoce reaktivní molekuly, které se vytvářejí během běžných fyziologických procesů, jako je například dýchání. Pokud je ale naše tělo vystaveno zátěži, jakou představuje například UV záření, nezdravá výživa, kouření či alkohol, mohou napáchat nevratné škody,“ říká profesor Gino DiLabio z univerzity UBC Okanagan. Tyto extrémně reaktivní molekuly mohou poškodit buňky i DNA a přispět tak k mnoha různým nemocem. Někteří vědci si myslí, že by mohly být také zodpovědné za stárnutí. DiLabio a jeho kolegové chtěli zjistit, jak by uměle vyrobené antioxidanty zvané TEMPO fungovaly ve srovnání se známými ochránci proti volným radikálům, tedy vitaminy C a E. K prozkoumání této myšlenky použili umělé buněčné prostředí a výsledky porovnali s účinky vitamínu E. „Byli jsme překvapeni, když jsme zjistili, že TEMPO bylo až 100krát rychlejší při přeměně volných radikálů než při působení vitamínu E v tukové tkáni,“ říká DiLabio. „To znamená, že by to mohl být zvláště účinný prostředek ochrany tkáně kůže nebo dokonce stěn buněk před poškozením.“ Nový objev může vést např. k vývoji účinného krému, jenž bude chránit pokožku před UV zářením, nebo dokonce pilulky, která by mohla zabránit degenerativnímu poškození neuronů.

Restart mládež

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.



SPRÁVNÝ ČAS NA ZNAMÉNKA

Máte na svém těle znaménka, u nichž pozorujete nestandardní změny? Neváhejte a navštivte dermatologa. V případě, že vás jich odborník zbaví, zapomeňte na opalování na horách nebo u moře. Drobné jizvy po zákroku se nesmí vystavovat přímému slunci. „Zárok odstranění znamének je sice jednoduchý, důležitá je ovšem důsledná péče pacienta, aby si například pobytem na slunci nepřivodil dlouhodobé ztmavnutí jizvy. Proto je optimální si na zákrok zvolit chladnější měsíce, kdy není problém zakrýt ošetřené partie pod oblečím,“ radí doktorka Nina Koutná z Kliniky GHC Praha. Lekdy je ale nutné odstranit podezřelé znaménko prostě podle potřeby, tedy i na jaře a v létě, v těchto situacích se nevyplatí čekat.



MUDr. Nina Koutná

JAK SE STARAT O PLEŤ S AKNÉ?

„Ke každému problému s akné je nutné přistupovat individuálně,“ konstatuje MUDr. Markéta Majerová, hlavní korektivní dermatoložka MEDICOM Clinic. „Záleží na stavu pleti, fázi onemocnění, na věku klienta a také na hloubce jizev, pokud už k jejich tvorbě částečně či úplně došlo. Jsou-li na tváři patrné akutní zánětlivé projevy akné, bývá nejvhodnější volbou ošetření cévním laserem Vbeam. Dovede řešit i červené jizvičky, které na tváři po akné zůstávají. Léčbu akné pak doplňujeme také o vhodné přípravky na předpis, abychom docílili co nejlepšího efektu v co nejkratší době. Při akné s převládajícími komedony, tedy černými tečkami, a menším množstvím červených pupínků je vhodné používat retinoidy. Pokud by pokožku dráždily, doporučuji vyzkoušet kyselinu azelaovou. Jestliže na pleti převládají zánětlivé pupínky nad komedony, vyplatí se pleť pro změnu ošetřovat benzoylperoxidem, který nevytváří bakteriální rezistenci. Po zklidnění akutní fáze projevů akné obvykle pokračujeme dále v léčbě až ke korekci případných vpadlých jizev. Tady se nám zpravidla nejvíce osvědčuje frakční CO₂ laser. Laserové ošetření je však nutné několikrát zopakovat, provádět ho v dostatečném odstupu, a hlavně ještě před začátkem sluneční sezony. Někdy však není nutné přímo ošetření laserem a pro viditelné zlepšení stavu pleti si vystačíme například i s chemickým peelingem: stáhne rozšířené póry, projasní pleť a barevně ji sjednotí. Pro dosažení nejlepšího možného výsledku jednotlivé metody mezi sebou také velmi často kombinujeme.“



Korektivní dermatoložka
MUDr. Markéta Majerová

REDAKČNÍ TIP



Pleťová maska (n)fibrecare je suchá, což není u těch textilních úplně běžné. Díky tomu je manipulace s ní i samotná aplikace velmi snadná. Nosičem nanovláken je vnitřní podkladová vrstva, která se přiloží



opatrně na navlhlý obličej, který je potřeba předem důkladně odličtít a vyčistit, ideálně i peelingem. Masku krásně přilnula k pokožce, působit jsem ji nechala deset minut a poté pomalu sloupala. Dobu působení je možné prodloužit, ale v tom případě musíte po zhruba osmi minutách látku znovu navlhčit. Nanovlákná mají na kondici pleti blahodárný vliv, vypnou ji a rozjasní. První pozitivní účinky jsem pozorovala už druhý den. Masku jsem použila třikrát, vždy po třech dnech pauzy, a po ukončení kúry byla pleť obličeje viditelně pružnější, hladší, zmizely drobné linky a rovněž vrásky kolem očí a úst se výrazně eliminovaly.

Simona Procházková

ÚLEVA PRO SUCHOU PLEŤ

Lehký krém nutritive pro suchou pleť od Sothys Paris intenzivně vyživuje pleť a chrání ji před předčasným stárnutím. V zimních měsících je velkým pomocníkem pro celou rodinu a vhodný je i na jemnou dětskou pokožku. Pro některé se stal také neodmyslitelnou součástí výbavy na hory. Cena 1665 Kč, k zakoupení v salonech Sothys Paris.

MLADŠÍ, PEVNĚJŠÍ, PRUŽNĚJŠÍ

Ultraformer III pracuje na bázi ultrazvuku. Jeho energie při ošetření proniká hluboko do pokožky a selektivně zahřívá nejen kožní a tukové tkáně, ale také svaly. Díky jejich následnému stažení a díky vysoké produkci kolagenu, k němuž ošetření stimuluje kožní buňky, se projeví výrazný liftingový efekt už po jediném zákroku. Pokožka je pevnější, pružnější a vypadá o poznání mladší. Kromě obličeje umí přístroj vyslat energii také do podkožního tuku na těle, kde se prohřeje tkáň a zlikvidují se tak tukové buňky. Tělo je pak přirozeně vyloučeno. „Při takto hlubokém ošetření působí přístroj v hloubce buď šest, nebo devět milimetrů v podkoží, takže ubývá tuková tkáň a zpevní se kontury,“ vysvětluje MUDr. Helena Reisingerová z kliniky Mediestetik.



MUDr. Helena Reisingerová





LETEM
omlazujícím
SVĚTEM

Stále ještě stojíme na prahu nového roku. Možná jste si daly různá předsevzetí týkající se vzhledu – chtěly byste být atraktivnější, půvabnější, mladistvější. Proč ne? Možností, jak toho dosáhnout, se nabízí spousta.

Chcete zbavit obličej vrásek a povadlých kontur. Pokožce vrátit objem, lesk a zářivost. Očím dodat jas... Zkrátka vrátit se o pár let zpátky. Tohle všechno moderní estetická medicína dokáže. Přinášíme vám tip na zárok na každý měsíc v roce. Neznamená to samozřejmě, že všechno musíte zvládnout za rok, dokonce nemusíte absolvovat vůbec nic. Třeba zatím žádné „opravy“ nepotřebujete. Koneckonců všechna ošetření není ani možné za tuto dobu stihnout. Je ale dobré vědět, že možnosti jsou. A že prevence je vždycky lepší než následná likvidace následků přibývajících let.

STRUČNÝ PŘEHLED ZKRÁŠLJÍCÍCH OŠETŘENÍ

O krásu pleti je třeba pečovat v každém ročním období. Proto je dobré rozplánovat si jednotlivá omlazující ošetření na celý rok.

Leden – Skinbooster

Skinbooster je jedna z neefektivnějších metod omlazení. Injekční hloubkové ošetření výplněmi na bázi kyseliny hyaluronové pokožku dokonale hydratuje hloubkově a zevnitř.

Únor – mikroehličková radiofrekvence

Ošetření probíhá radiofrekvenčním přístrojem s hlavicí obsahující mikroehličky, které pronikají pod kůži. Žádoucím prohrátím se pleť rozcupuje a vypne, protože se nastartuje tvorba kolagenu.

Březen – plazmaterapie

Při tomto ošetření se odebere krev, která se zpracuje v centrifuze. Získaná plazma bohatá na krevní destičky se injekčně vpravuje do obličeje, dekolty, hřbetů rukou nebo do pokožky hlavy. Výsledkem je hladká a rozcupovaná pokožka a zdravé vlasy.

Duben – aplikace botulotoxinu

Aplikace botulotoxinu je jednou z nejžádanějších metod v odstranění a vyhlazení mimických vrásek – mezi obočím, v okolí očí a na čele, použít se dá i na odstranění nadměrného pocení.

Květen – depilace

Možností, jak se zbavit chloupků, je celá řada. Pomineme-li holení a depilační krém, můžeme si vybrat depilaci cukrovou pastou, voskem, IPL epilátorem nebo laserem.

Červen – permanentní make-up

Jestliže toužíte být krásná hned po probuzení nebo nechcete ztrácet čas líčením, můžete si nechat některou z metod permanentního make-upu zvýraznit obočí, rty nebo vytetovat linku na horní víčko.

Červenec – zvětšení rtů

Nejste-li spokojeni s tvarem nebo velikostí svých rtů, můžete jim dodat objem a smysluplnost výplněmi s kyselinou hyaluronovou, aplikací vlastního zpracovaného tuku (odebraného z jiné části těla) nebo silikonovým implantátem.

Srpen – prodloužení řas

K prodloužení nebo zahuštění řas můžete použít kromě speciálních sér také metodu řasa na řasu, při níž se lepidlem lepí na každou vaši řasu řasa umělá. Doplnění je nutné každé tři až pět týdnů.

Září – fototerapie IPL

Principem této metody je fototermolýza, tedy přeměna světelné energie na tepelnou; tkáň se zahřívá fotony, nejčastěji jde o lasery nebo intenzivní pulzní světlo. Využít se dá na rejuvenci pleti či na odstranění hyperpigmentací.

Říjen – laser

Laserovými paprsky se dá fototepelnou stimulací kolagenu velmi účinně řešit celá řada pro-

KTERÉ OBDOBÍ JE OPTIMÁLNÍ?

Většinu zákroků z oblasti estetické chirurgie a dermatologie lze provádět bez problému po celý rok. I když pravdou je, že začátek roku a chladné měsíce jsou zejména pro výraznější proměny naprosto ideální. „Všeobecně po operaci jsou pro klienta příjemnější nižší teploty než horko. Jedním z důvodů je to, že se rána lépe ošetřuje a krytí rány se méně znečišťuje potem apod. Pokud je třeba nosit kompresivní prádlo, je chladnější počasí opět komfortnější,“ doporučuje MUDr. Martin Molitor z Kliniky YES VISAGE. Roli ovšem hraje i pracovní vytížení a sportovní aktivity. Zejména po radikálnějších estetických zákrocích je třeba počítat s tím, že budete potřebovat nějaký čas na rekonvalescenci. Pokud jste tedy blázen do letních sportů a máte přes zimu volnější pracovní režim, dopřejte si zkrášlení právě teď, kdy se teploty pohybují kolem nuly či pod nulou. Naopak v případě, že patříte mezi milovníky lyžování a v létě jste méně pracovní vytížení, můžete zákroky odložit na čas, až roztaje sníh.

blémů: omlazení obličeje, intimních partií, odstranění žívez, chloupků, pigmentových skvrn, rozšířených žilek, tetování, chrápání nebo inkontinence.

Listopad – karbonová maska

Klasickou čistící nebo hydratační masku je dobré používat podle potřeby zhruba jednou až dvakrát týdně. Karbonová maska V-Carbon System s peelingovým efektem je profesionální ošetření s okamžitým i dlouhodobým výsledkem, které zpevní a rozcupí pokožku na delší čas.

Prosinec – aplikace mezonitů

Při této proceduře se do pleti vpravují mikroehlou nitě, které vytvářejí nový kolagen. Použít se dá pro vyplnění a pozvednutí obličejových partií, povadlých paží nebo břicha.

MÉNĚ ZNAMENÁ VÍCE

Zuzana Gavendová, kosmetička, vizážistka a lektorka, která se zabývá poradenstvím v oblasti image a úpravy zevnějšku, odpovídá na dotazy našich čtenářek.



Nalíčení od odbornice je jemné a dokonalé

Po ukončení zdravotní školy nastoupila do Kosmetického ústavu v Praze, kde začala Zuzanina kariéra v oblasti kosmetických služeb a poradenství. V roce 1994 navázala spolupráci se vzdělávací agenturou SPEKTRUM, kde působí dodnes jako lektorka soft skills a image poradenství. Působila ve světových kosmetických společnostech jako kosmetický a produktový škoolitel. V současnosti má pozici kosmetického a produktového lektora pro Českou a Slovenskou republiku v oblasti kosmetiky a přímého prodeje. Pracuje pro kosmetickou firmu Amway-Artistry.

Mají se v zimním období stíny a rtěnka barevně utlumiť, nebo naopak jásavými barvami v pošmourném počasí obličej rozjasnit?

Víte, já si myslím, že trendy jsou velmi fajn na přehlídkovém mole, ale realita všedních dnů je trochu jiná. Měli bychom vědět, jaký jsme barevný typ a podle toho volit i styl líčení. Důležité je, jaký máme tvar obličeje, očí a rtů. Které barvy nám takzvané pomůžou a udělají nás mladší, svěžeji, například u zralých žen nevypadá moc dobře tmavý make-up a kouřové líčení, ale spíše svěží make-up, čistý... Mám ráda jednoduchost. Myslím, že make-up à la Coco Chanel sluší každé ženě, jen je dobré vědět, který odstín červené na rtech bude ten pravý.

Kdy, jak a v jakém pořadí se má správně používat báze, primer, rozjasňovač?

Podkladová báze může být v různé formě – krém, olej nebo sprej. Slouží nám k zafixování a udržení celého make-upu. Některé umí hydratovat, rozjasňovat... Je důležité, jaký typ báze zvolíme. Většinou se aplikují na hydratační krém pod make-up. Primer můžeme mít např. pod oční stíny, pod rtěnku nebo pod řasenku. Většinou se používá k fixaci, zvětšení objemu, zvýšení odolnosti. Rozjasňovače opět mohou být různé konzistence, v podobě krému, pudru, rtěnky. Víte, často sleduji instagramová videa a děvčata používají také rozjasňovače. Já doporučuji být velmi opatrná. Vždy záleží na našem obličej, proporcích. Rozjasňovač funguje tak, že zvětšuje a upoutává pozornost na onu partii. Takže pokud chceme docílit tohoto efektu, použijeme jej na lícni kosti, horní ret – tím se opticky zvětší, můžeme ho použít i do dekoltu. Ale pozor, pokud máme např. otevřené póry, mastnou pleť, vrásky kolem očí, rozjasňovač nám velkou práci neudělá, spíše zvýrazní nedostatek naší pleti. Takže zlaté pravidlo: někdy méně znamená více!

Herečky, zpěvačky a další osoby vyskytující se na pódiu, na plátně nebo na obrazovce říkají, že častým líčením je jejich pleť velmi zatěžována, proto se doma vůbec nelíčí. Je to



Zuzana Gavendová s modely na přehlídce



OSOBNÍ MOTTO ZUZANY GAVENDOVÉ:

**„KDO CHCE,
HLEDÁ ZPŮSOBY,
KDO NECHCE,
HLEDÁ DŮVODY.“**

opravdu tak, že by moderní dekorativní kosmetika pokožce škodila?

Je pravda, že divadelní líčení je velmi výrazné, dramatické, hrubší. Také záleží na aplikaci odlíčení pleti: čím víc odliučujeme, tím je pleť citlivější, takže i tím je zatěžována. Jinak dekorativní kosmetika pleti nejenže neškodí, ale zkrášluje a také ji chrání. Mohla by však škodit, pokud bychom každý den pleť nevyčistili a nedopřáli ji hydratační a regenerační produkt.

Nacházíme se v sezoně plesů, na kterém chce být každá žena nepřehlédnutelná, aby „neseděla v koutě“. Jaké plesové líčení je letos trendy?

Na plesové líčení si můžete dovolit to, co běžně na denní líčení nepoužijete. Výrazné kouřové líčení, oční třpytky a rozjasňovače. Umělé řasy jsou velikým trendem spolu s dokonale upraveným obočím. Platí výrazné líčení očí i rtů. Plesové líčení by mělo korespondovat s večerní toaletou. Pokud budete mít rudé šaty, měla by se na rtech objevit i barva rudé rtěnky.



Vizážistka dokončuje líčení Ivy Pazderkové

KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘÍROZENOU KRÁSU OD LPG®

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

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

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

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

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

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

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

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

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

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

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

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

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

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

kpmedical.cz
endermologie.com





CO ČEKAT OD KOSMETIČKY

Kosmetické ošetření v salonu rozhodně nezavání rozmařilostí nebo dokonce přepychem. Taková péče může pokožce jen prospět, navíc nabízí i příjemnou relaxaci. A kromě toho si můžeme odnést cenné rady, jak o sebe pečovat doma.

Jenže ne všechny ženy mají v notýsku telefon své kosmetičky, kterou by pravidelně navštěvovaly. Proč? Nejčastějším argumentem je nedostatek času, pohodlnost, neochota platit za něco, co se „zvládne“ doma v koupelně, a někdy i obava z nepoznaného.

KOSMETIKA JAKO ANGLICKÝ TRÁVNÍK

Vánoční dárkování, Valentýn, případně narozeniny nebo výročí – to bývají v posledních letech hlavní zdroje dárku-zážitku, který nasměruje do kosmetických salonů nové návštěvnice nejrozumnějšího věku. Přicházejí s velkým očekáváním. Budou po jedné návštěvě vypadat podstatně líp, mladě, svěže a upraveně? Ano i ne. Jednorázová návštěva salonu prakticky moc neznamená. Vtip spočívá v tom, že kosmetička dokáže vyřešit nejviditelnější nedostatky: ucpané póry, nedostatek hydratace, masáže zlepši



prokrvení, upraví obočí a nabarví řasy. Ale aby pleť vypadala opravdu dobře, potřebuje dlouhodobou a průběžnou péči podle aktuální potřeby. Je to tak trochu jako s anglickým trávnikem – efekt veškerého ošetřování se projeví až po delším čase, ovšem výsledky pak přetrvávají po dlouhou dobu. Pravidelná návštěva salonu nabízí i bonus navíc: chvíli relaxace a odpočinku, která patří jen a jen nám. A i to se samozřejmě na vzhledu projevuje.

SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ JE DŮLEŽITÉ

● Mnoho dívek a žen poprvé překročí práh kosmetického salonu, když na jejich pleť zaútočí akné. Zkrotit urputné boláčky a zarudlou pleť – na to většinou domácí péče nestačí. Podrážděná a citlivá kůže potřebuje jemně a odborně vyčistit, zbavit ucpaných pórů, šetrně ošetřit zanícená mís-

ta, aby se na pleti neobjevily jizvy. Odbornice disponují mnoha speciálními přípravky i zkušenostmi. Poradí také, kdy už akné vyžaduje silnější kalibr, ošetření v dermatologické ordinaci. Podcenění může znamenat trvalé poškození pleti v podobě jizev.

● Jednorázové koketování s kosmetickými službami je vlastní zejména mladým dívkám. Ty většinou zajímá hlavně líčení a vše, co s ním souvisí. Ošetření pleti a péči o ni nepovažují ze svého pohledu za až tak důležité. Říkají si, že na ně mají ještě čas. Přesto však můžou i velmi mladé dívky se svěží a téměř bezproblémovou pletí získat na kosmetickém lehátku mnoho praktických tipů, jak se vyvarovat chyb při péči o pleť,

zejména při odličování. Zanedbaná a dlouhodobě špatně odličovaná pleť leccos vydrží, v dlouhodobém pohledu ale bude citlivější a přesušená, s rizikem předčasného vzniku vrásek. A o to nikdo nestojí.

● První vrásky jsou indikátorem toho, že je nezbytné začít konečně něco dělat. Propadnout panice a v parfumerii skoupit vše, co slibuje pomoc, není k ničemu. Ve velké většině drahé krémy a masky pleť ihned neopraví jako mávnutím proutku, pokožka je často ani nepotřebuje. Daleko spolehlivějším pomocníkem je kosmetická masáž a další procedury, které dodají pleti ztracenou kondici. Kosmetička také poradí s výběrem přípravků, které konkrétní kůže v dané situaci nejvíc potřebuje.

**MÁ-LI PLEŤ VYPADAT OPAVDU DOBRĚ,
POTŘEBUJE DLOUHODOBOU A PRŮBĚŽNOU
ODBORNOU PÉČI PODLE AKTUÁLNÍ POTŘEBY.**

● Věšinou se tvrdí, že odborné ošetření jednou za měsíc pleti prospěje zejména od vyššího věku. Jenže co je vyšší věk? Raději nemarněte čas. Zpočátku postačí běžná péče spojená s úpravou obočí a řas, postupně se na ni nabalují další možnosti. Použité přípravky doplní speciální séra a boostery, tedy ošetření zaměřené na příjemné prokrvení a lifting. Kondice pleti a změny způsobované věkem taková péče udrží po dlouhou dobu v přijatelných mezích. Zákroky zasahující do integrity pleti ale na kosmetičce nežádejte. Botulotoxinové injekce a výplně kyselinou hyaluronovou patří do rukou jiného odborníka – korektivního dermatologa.

CO CHTÍ A NA CO SE ZAMĚŘIT

K návštěvám kosmetičky musí každý dozrát sám, i když impulzy bývají různé. Není špatné si nejprve vyzkoušet několik salonů, to, že jeden máte přímo v domě, ještě nemusí být to nejvhodnější řešení.

● Při objednávce jakékoliv služby se samozřejmě vždy zajímáme o cenu. Příliš nízká je podezřelá, stejně jako cena příliš vysoká. Obvykle se běžné kosmetické ošetření pohybuje v ceně 400 až 800 Kč, a jestliže budete zkoušet i nadstandardní služby, bude se od toho odvíjet i konečná suma.

● Každá pleť potřebuje individuální přístup. Kosmetička se o svou zákaznici musí zajímat, rozhodně nikdo nestojí o to, aby ošetřovala všechny klientky úplně stejně. Nejdrive určí typ pleti nové klientky. Vy žijete v přesvědčení, že máte kůži mastnější se sklonem k podráždění, ale kosmetička to vnímá jinak. Díky diagnostice celkem snadno odhalí, že mastnější střed obličeje není až tak velký problém, horší je ale skutečnost, že ostatní partie trpí suchostí a ohrožují je předčasné vrásky a ztráta tonusu. A od toho by se mělo odvíjet jak použití kosmetických přípravků, tak i dalších procedur. Ošetření by mělo zohlednit i životní styl klientky, její věk a zaměstnání. Pobyt v prašném prostředí nebo vliv klimatizace na pleť, to jsou všechno faktory, které kondici pleti komplikují a je potřeba se s nimi vyrovnat.

● Čistota. Zní to v dnešní době až divně a nepatříčně, ale měl by to být jeden z hlav-

ních a určujících důvodů, proč si ten který salon vybrat nebo nevybrat. Umyté ruce, čisté lehátko, celková upravenost a vzhled salonu vypovídají o přístupu k práci a ohotě se o nás postarat a poskytnout dostatečnou relaxaci. Tam, kde není něco v pořádku, se nikdo nebude cítit dobře a není důvod tam chodit.

URČENÍ TYPU PLETI

Tento krok je opravdu důležitý, a nejen pro salonní ošetření. I pro výběr kosmetických prostředků pro domácí ošetření nám hodně pomůže. Podlehnout reklamě je velmi snadné, a když je ve hře vlastní vzhled, je to ještě snadnější. Jakýkoliv přípravek by měl odpovídat konkrétnímu typu pleti, protože když sáhnete vedle, ani vynikající přípravek renomované značky nic nezmuže.

JAKOU POKOŽKU MÁTE?

Normální: Žádné pupínky, žádný lesk. Hladká kůže, přijatelná hydratace. I normální pleť však stárne, vadne a tvoří se na ní vrásky.

Mastná: Je typičtější pro mladé, ale není výjimkou i ve vyšším věku. Nevýhodou jsou větší a ucpané póry, zvýšená produkce mazu, sklon k akné. Pleť se leskne a nalíčení dlouho nevydrží. Výhodou ovšem je, že se jí vyhýbají vrásky.

Suchá: Nemá nápadnější póry, ale často se podráždí, šupí se a svědí. Provází jemné, křehké ženy, snadno se na ní tvoří vrásky. Citlivě reaguje na kosmetické přípravky i na dekorativní kosmetiku.

Smišená: Kombinují se na ní výhody a nevýhody mastné a suché pleti. Mastná a lesklá T-zóna (čelo, nos, brada) se zvětšenými póry, suché tváře bez dostatečné hydratace se zvýšeným rizikem tvorby vrásek.

JAK CHUTNÁ KOSMETICKÉ MENU

Pravidelné návštěvy kosmetičky pomůžou udržovat pleť v kondici po léta a triky, jak dosáhnout toho, že jí nic nebude scházet, nejsou zas tak složité. Stačí nastavit pravidelný rituál. Základem je několik úkonů, kte-

ré se dají doplnit o další.

- odlíčení a hloubkové čištění pleti pomocí kosmetické lupy
- masáž exponovaných partií – oční okolí, okolí úst a nosu, podbradek a dekolt
- úprava a barvení obočí, barvení řas, depilace horního rtu
- maska podle typu pleti a její kondice
- závěrečné ošetření pleti

CO SI MŮŽEME V SALONU DOPŘÁT

Mikromasáž očního okolí se skládá z jemných tahů, kroužkování, poštipů a poklepů pleti kolem očí, které na sebe navazují a střídají se s mírným tlakem. Zvyšuje pružnost a výživu pokožky v místech, kde se nejvíce projevuje únava, stres a škodlivé vnější vlivy. Snižuje se viditelnost váček pod očima a únava očí.

Chemický peeling vyhlazuje jemné vrásky, dokáže zjemnit jizvy vzniklé po akné, projasnit pleť a celkově omladit. Pomáhá také k odstranění pigmentových skvrn a působí příznivě na mastnou pokožku. Neinvasivní a vhodný pro rychlé zlepšení vzhledu pleti.

Ultrazvuková špachtle spojuje funkci hloubkového čištění, odstranění odumřelých buněk pokožky, prokrvuje a dodává liftingový efekt.

Galvanická žehlička postupně zlepšuje pružnost pleti, osvěžuje ji a zjemní vrásky. Okysličuje tkáň a stimuluje obličejové svaly. Jemná masáž konturuje obličej.

Programy pro stárnoucí pleť využívají speciální přípravky často s koncentrovanou kyselinou hyaluronovou, ale i bělicí kúry pro pigmentové skvrny a přípravky pro zjemnění kůže. Součástí mohou být vypínací přípravky zabraňující povolení kontur obličeje.

Úprava obočí a řas. V současné době existuje vedle barvení řada dalších možností, jak vzhled obočí vylepšit. Nespočívá již jen v úpravě tvaru pomocí pinzety. Laminace a microblading ho vytvářejí do požadovaného tvaru, dodá větší objem, opticky zahustí a vyživí. Prodloužení obočí zakryje nedostatky vlastního obočí, které v některých místech chybí nebo je krátké či světlé.

Parafínový zábal rukou je doplňková služba, která pomůže zlepšit jejich vzhled. Provádějí ji nejčastěji manikérky, ale může se stát i součástí kosmetického ošetření.

V KOSMETICKÉM SALONU, KDE NENÍ NĚCO
V POŘÁDKU, SE NIKDO NEBUDE CÍTIT DOBRĚ
A NENÍ DŮVOD TAM CHODIT.



Nejen móda má trendy

• JAKÝ JE ROZDÍL MEZI VEGANSKOU, PŘÍRODNÍ A RAW KOSMETIKOU?

Stále více lidí v posledních letech propaguje zdravý životní styl s odkazem na návrat k přírodě. Snaží se omezovat množství syntetických látek, kterými jsou obkloповáni a hledají jejich přirozené alternativy, ať ve veganské, raw nebo přírodní kosmetice. Chemie v kosmetice je téma aktuální a zároveň kontroverzní. Manipulují s námi nejen kosmetické firmy, ale i zastánci přírodních produktů.

Jaké jsou rozdíly v kosmetice, která by neměla obsahovat konzervační látky, barviva, parabeny a chemické syntetické látky?

• JE PRO NÁS VEGANSKÁ KOSMETIKA LEPŠÍ NEŽ BĚŽNÁ?

Teoreticky by pro naši pokožku mělo být lepší rostlinné složení a veganské výrobky pro péči o pleť mohou nabídnout celou řadu výhod. **Veganské výrobky mají stejné obecné výhody jako veganská strava, pokud jde o uvědomělý postoj k životnímu prostředí a odpovědnosti ke zvířatům, ale mohou být také skutečně prospěšné pro vaši pokožku?** Veganské přísady jako aloe vera, zázvor, česnek, máta a levandule se po staletí používají pro své léčivé a kosmetické vlastnosti. Veganské produkty jsou navíc často bohaté na vitamíny plně protizánětlivých a antioxidačních vlastností, a protože obvykle obsahují méně přísad, může být snazší pochopit, co přesně dáváte na kůži. Toto vše je pravda, ale je zde opět velké **ALE**. Veganský výrobek by měl mít certifikát Vegan, který uděluje společnost Vegan Society, která samozřejmě stanovuje hned několik kritérií. Co ale nezohledňuje je používání chemie.

To znamená, že logo Vegan ani zdaleka nemusí znamenat, že se jedná o čistě přírodní produkt, pocházející z rostlinných složek. Naopak, mnoho takto označených přípravků je plných chemie a syntetických nebo nebezpečných látek. Provedla jsem menší průzkum a našla jsem ve výrobcích označených Vegan, SLS, PEG syntetická barviva nebo vůně. Proto nezaměňujte přírodní BIO kosmetiku za vegan kosmetiku, která čistě přírodní být nemusí.

• VÝHODY ČI NEVÝHODY PŘÍRODNÍ, BIO KOSMETIKY?

Někdy si pleteme označení přírodní a bio, jindy se považují za jedno a totéž, oba termíny totiž nejsou vymezené a zákonem stanovené. Všimli jste si, že přírodními produkty je zavalený celý kosmetický trh? **I tady je nutné pečlivě vybírat a dobře číst ingredience. Je nutné rozlišit, zda se jedná o přírodní kosmetiku nebo o kosmetiku s obsahem přírodních látek.**

Co tedy obsahuje a jaká je pravá **přírodní a bio kosmetika**? Jejich suroviny a plodiny musí pocházet z velké části z ekologického zemědělství, což znamená, že se při jejich pěstování nepoužívala chemická hnojiva či postřiky.

Použité ingredience jsou rostlinného nebo živočišného původu. Jejich základ tvoří přírodní oleje, tuky, vosky a rostlinné výtažky, které mohou být doplněny o med, mořskou sůl nebo minerální soli a další přísady. Nepoužívají se ropné produkty a syntetická barviva. Vůně je taktéž přírodní a syntetická parfemace není dovolena. Důležitým kritériem je, že výrobce musí doložit, že použité suroviny nebyly pěstovány pomocí geneticky modifikovaných organismů (GMO). Dále je nutné, aby zpracování a následná likvidace produktu byla co nejšetrnější k přírodě. To se týká také obalu, který musí být ekologický a recyklovatelný.

Díky jejímu přírodnímu složení a spoustě látek příznivých pro pokožku je vhodná i pro pleť velmi citlivou a také pro dětskou pleť.

• RAW NEBO LI ŽIVÁ KOSMETIKA

Pro raw neboli živou kosmetiku platí stejné zásady jako pro tu veganskou, ale je ještě přísnější v tom, že ingredience v ní obsažené jsou opravdu stoprocentně absolutně přírodní. A stejně jako u raw stravy, i látky obsažené v raw kosmetice nesmí projít teplotou vyšší než 42 stupňů, takže léčivé složky v ní zůstanou plně zachovány.

Při každém svém výběru, a to nejen v kosmetice se řiďte selským rozumem.



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

Růžovka, JAK JI POZNAT A OŠETŘOVAT

Růžovka neboli rosacea je zá-
nětlivým kožním onemocněním,
které není bohužel zcela vylé-
čitelné. Nepřichází náhle, ale
vyvíjí se postupně, v počátcích
se projevuje jako citlivá a zčer-
venalá pleť. Měli bychom se
zaměřit na prevenci jejího rozvoje, omezit
provokační faktory vedoucí k závažnějším
projevům a pomocí péče vhodnými příprav-
ky ji udržet pod kontrolou.

První fází růžovky je kuperóza (erytema-
toteleangiektatická rosacea), často mylně
vykládána jako samostatné kožní one-
mocnění. Typická je svými rozšířenými
cévkami a zvýšeným prokrvením pleti
obličejе při námaze a emočním vypětí.
Do stavu bez viditelných příznaků se zpo-
čátku vrací, ale v pozdější fázi mohou být
její příznaky trvalé.

PŘÍČINY RŮŽOVKY

Vznik není příliš jasný. U růžovky neby-
la přímo prokázána porucha mazových
žláz. Uvažuje se o vrozené poruše kož-
ních cév, kdy cévky praskají a kůže má
sklon k zarudnutí. Pro osoby trpící růžovkou
je podstatné odstranění nebo omezení
vyvolávajících příčin. Mezi spouštějící
faktory patří alkohol, horké nápoje nebo
kořeněná jídla. Dále jí neprospívají smog,
pyl, extrémní teploty (mráz, horko), sauna,

klimatizace, horké koupele nebo mechan-
ké dráždění, čímž je myšleno mnutí, tření,
příliš drsný peeling a intenzivní masáž po-
kožky obličejе.

PŘÍZNAKY RŮŽOVKY

S růžovkou se potýká přibližně 10 % popu-
lace a trpí na ni hlavně ženy. Vzniká obvyk-
le okolo 30. roku, nejvíce se vyskytuje mezi
40. a 60. rokem a postihuje především tvá-
ře, nos, bradu a někdy také čelo. Typický je
vyšší sklon k zarudnutí bez zjevné příčiny,
které bývá dočasné nebo trvalé. Mezi pří-
znaky patří rozšířené cévky růžové, červené
až fialové barvy. Pocitově může kůže posti-
žená růžovkou pálit nebo štípat.

V další fázi vznikají červené pupínky (pa-
puly) nebo hnisavé pupínky (pustuly) při-
pomínající akné. Oproti onemocnění akné
ale nedochází k ucpaní pórů a pokožka je
suchá. U mužů dochází častěji ke zbytně-
ní mazových žláz a vzniká ztlustění kůže
na nose (rhinophyma).

Nutné je i podotknout, že ne vždy musí být
růžovka spojena s kůží, ale může postihnout
oči, které pak pálí, jsou červené a vzniká
zánět (především spojivky).

PÉČE O PLEŤ S RŮŽOVKOU

Pokud se již na pleti vyskytují známky kuperó-
zy (první fáze), je velmi důležité o ni správně

pečovat, aby se toto onemocnění do další fáze
nerozvinulo. Péče by měla být jemná a lehká
s žádným nebo alespoň minimem dráždivých
složek. Samozřejmostí je pravidelné čištění
přípravkem s jemnými složkami, který dodá
pleti zároveň péči, např. Čisticím mlékem
DR. BAUMANN. Dále pleť tonizovat Pleťo-
vou vodou pro suchou pleť DR. BAUMANN
bez obsahu alkoholu, pro optimalizaci pH
a dodání vlhkosti. Na takto připravenou
pleť se dále aplikuje přípravek s obsahem
vícevrstevných liposomů Liposome Multi Active
ESSENTIAL DR. BAUMANN nebo Liposome
PURE ESSENTIAL Skinident s obsahem tělu
vlastních lipidů a látek jako urea, hyaluronát
sodný nebo kyselina mléčná uzamykajících
v pleti vodu a přinášejících jí úlevu, regeneraci
a harmonizaci jejího fungování. Vícevrst-
vé liposomy pleť velmi intenzivně hydratují
a všechny zmíněné látky navíc dopravují až
do spodní vrstvy epidermu a jsou tak v efektiv-
ní domácí péči o pleť naprosto nenahraditel-
né. V pleti dokáží navýšit vlhkost o 100% již
během 7 dní, pleť je viditelně vypnutá a zářící,
získává sametový a hebký vzhled pramenící
z jejích nehlubších vrstev. Na liposomální pří-
pravek se dále aplikuje bylinný extrakt v am-
puli Jírovec maďal, který posiluje cévní stěny,
reguluje prokrvení postižených míst a zame-
zuje šíření růžovky. Kompletní výčet jemných
a účinných přípravků najdete na našem blogu
[www.dr-baumann.cz/blog/kozni-one-
mocneni](http://www.dr-baumann.cz/blog/kozni-one-mocneni).

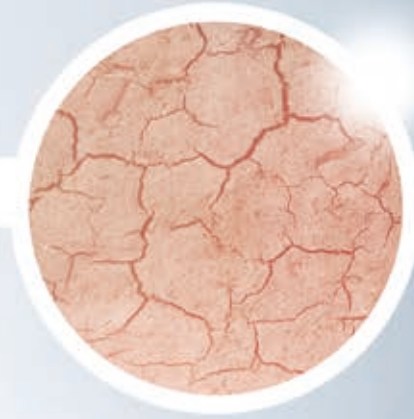
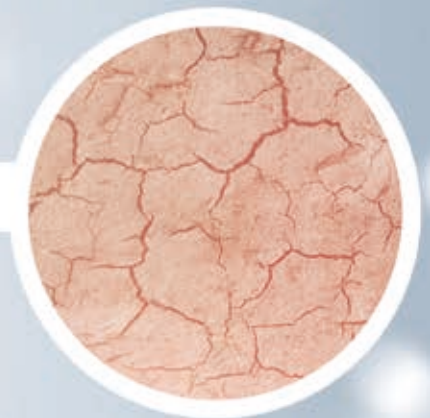
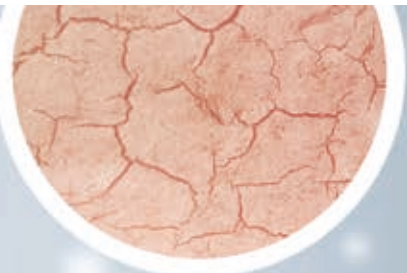
S RŮŽOVKOU SE POTÝKÁ PŘIBLIŽNĚ 10 PROCENT POPULACE
A TRPÍ NA NI HLAVNĚ ŽENY.

CITLIVÁ PLEŤ, KUPERÓZA NEBO RŮŽOVKA..?



Známe úlevu..
..liposomální produkt
s hloubkovým
působením

ZIMNÍ
údržba
PLETI



Nežijeme-li v panensky čisté přírodě, dostává naše pokožka zabrat za jakéhokoliv počasí. Během zimních měsíců ale trpí dvojnásob. Trápí vás vysušená pokožka provázená zarudnutím, svěděním a občas i šupinkami? Dopřejte jí servis, díky kterému ustojí zimu v té nejlepší kondici.

Venku popadává sníh, vítr fučí a je nevlídno. Co se dá dělat? Nemůžeme zimu prospat jako medvědi, ani se zabalit do tří tlustých svetrů a nevystřčit nos. Právě teď se nesmíte o svou pokožku přestat zajímat! Ostatně za dlouhých večerů, kdy tma padne už v pět odpoledne, na to máme dost času.

NEPOLEVTE V PĚČI!

Nedostatečná hydratace – to je problém, který naši pokožku sužuje po celý rok. Stejně jako léto, tak i zima jí dává pořádně zabrat, protože ve vzduchu je minimální vlhkost. Vítr, mráz a sníh nejsou pro naši pleť tím nejlepším společníkem. Mrazivý vzduch venku a suchý ve vytápěných místnostech ji extrémně vysušuje, nízké teploty navíc snižují produkci kožního mazu, což celou situaci ještě zhoršuje. K tomu si přičtěte smog, méně vitaminů z jídla i sluníčka a problém je na světě! Když v pěči o pleť v tomto období polevíte, můžete se dříve či později potýkat se suchými šupinkami, rozšířenými žilkami nebo nepříjemným prutím.

Aby se nám tyto problémy vyhnuly, nepotřebujeme žádné zázraky, stačí pravidelná péče a správný krém či sérum, skvělé jsou také promašťovací prostředky. Důležité jsou jejich hydratační schopnosti, velmi vítaný je i obsah dalších složek, jako je kyselina hyaluronová, vitamin E a olej, které dodají potřebnou výživu. V zimě rozhodně dejte přednost hutnějším krémům, i pokud máte mastnější pokožku, lehké si nechte na jaro a léto. V mrazu nepoužívejte odličovací vody obsahující alkohol, zbytečně kůži vysušují a dráždí. Při mytí tváře nepoužívejte horkou vodu.

Tip K & W:

Pro dosažení co nejlepších výsledků můžete svůj „krémový“ rituál jednou týdně obohatit o masku. Postará se o to, aby byla vaše pleť krásně čistá a připravená na přísun živin z pleťového krému.



MAZAT, MAZAT, MAZAT!

Hydratace není důležitá jen pro obličej, ale i pokožku celého těla. Znáte to, venku mrzne, jako když praští, a vás po návratu z té plískanice napadne nic jiného než si vlézt pod horkou sprchu. Na duši vám to sice udělá dobře, pokožka však neskutečně trpí. Teplá voda totiž smývá ochranný film pleti, otevírá póry a pokožka je pak citlivější na chladné počasí. Lepší jsou krátké sprchy vlažnou vodou. I tady platí jednoduché pravidlo – mazat, mazat a zase mazat! Skvělá jsou tělová „mazadla“ obohacená o bambucké máslo, mateří kašičku nebo rostlinné extrakty, třeba z oliv nebo rakytníku řešetlákového, který díky vysokému obsahu vitamínu C dobře působí na regeneraci pokožky.

V zimních měsících nezapomínejte ani na ruce, kde je kůže velmi jemná a citlivá. Dobře jim prospěje večerní olejový zábal nebo můžete zkusit kosmetické rukavice (pokud je nemáte, můžete si ruce zabalit do mikrotenových sáčků a froté ručníků). A protože ani v zimě bychom neměli zapomínat na ochranu před slunečním zářením, mazat musíme i ruce (přece jenom pořád nejsou v rukavicích).



NEBOJTE SE HYDRATAČNÍCH KRÉMŮ!

Možná i k vašim uším se donesly katastrofické scénáře líčící následky poškození pleti, na kterou někdo nezodpovědný nanesl v zimě hydratační krém.

Je to nesmysl, vzkazuje **Klaudia Nawaisehová**, kosmetička a školitelka české kosmetické značky Essenté. „I při teplotách těsně nad nulou je naopak žádoucí dodávat pleti potřebnou vlhkost, protože i v zimním období potřebuje ochranu, výživu a hydrataci.“

Proto se nebojte hydratačních krémů a zapomeňte na pověru, že způsobují zamrznutí vody v kůži a její následné praskání. Vaše kůže stále vyzařuje teplo, takže i při teplotě těsně nad nulou nemůže voda na pleti zamrznout.

Je chybou se domnívat, že dodávat vlhkost potřebuje pouze suchá pleť. Hydratace je nutná u všech typů pleti – suché, smíšené i mastné. Pokud se však chystáme do velmi mrazivého a větrného počasí, je lepší vybrat mastnější krém.“





CO S POPRASKÁNÝMI RTY?

Kůže na rtech je velmi tenká, navíc červeň rtů neobsahuje mazové žlázy, proto je k vysušení a následně až k popraskání náchylnější. Jejich stav zhoršuje chladné, suché a větrné počasí, pobyt ve vytopených nebo klimatizovaných místnostech a samozřejmě i sluneční záření, například vysoko v horách. „Prevencí je co nejčastější promazávání rtů a ochrana před vysokohorským sluncem balzámy s ochranným faktorem. K nápravě stavu rtů bych doporučila zajistit tělu zejména dostatek vitamínu E, skupiny B a zinku. V souvislosti s popraskáním rtů bych ráda zmínila jednu chybu, kterou často děláme – rty si neustále olizujeme v domnění, že tak jejich stav zlepšíme. Tím jim ale naopak ještě více škodíme.“ radí **MUDr. Iva Obstová** z Medicom Clinic.

ŠKODY, KTERÉ ZIMA PÁCHÁ NA NAŠEM TĚLE

Zima není pouze obdobím sněhových radovánek nebo pohody u krbu s hrnkem čaje a dobrou knihou. Je také časem, kdy je vhodné víc pečovat o pokožku, protože chladné počasí je pro ni mnohem nebezpečnější než horko.

OBLIČEJ. Naše tělo zažívá v zimě spoustu šoků – kromě přechodů z mrazu do vytopených místností je to i ledový vítr nebo dokonce ostré slunce v horských oblastech. Naši pokožce to pak způsobuje poškození ochranného hydrolipidového filmu, takže ztrácí přirozenou obranyschopnost a je daleko citlivější a náchylnější k podráždění. „Pro větší odolnost pleti a schopnost udržet si vlhkost po celý den je potřeba jí poskytnout kvalitní základ, který vybuduje ochranný štít proti větru a chladu. Ideálním doplňkem pro naši pokožku je hutný výživný krém s vitamíny a lipidy, který díky svému složení funguje jako blokátor nepříznivých vlivů a zároveň i termoregulátor,“ radí kosmetička Kateřina Kralertová z Kliniky krásy PHYRIS. Jakmile se teploty octnou pod nulou, myjte si obličej nejpозději hodinu předtím, než vyjdete ven. Pokud spěcháte, raději mytí vynechte a použijte na očištění pleti pouze pleťové mléko, neodebírá pokožce vláhu.

OČI. Nejvíce v zimě trpí zejména na horách – nejnebezpečnější lidskému oku je ultrafialové záření. Proto je důležité používat brýle s UV

filtrem. „Při oslnění sluncem, zejména pak ve vyšší rychlosti na lyžích, se rapidně zvyšují rizika spojená s pobytem v přírodě – čili úrazy v podobě vniknutí cizího tělíska do oka, zejména švihnutí větvíčkou stromku či keře,“ varuje MUDr. Eva Jerhotová z oční kliniky DuoVize. Chránit je potřeba i kůži v okolí očí, která je velice tenká a nenese žádnou tukovou vrstvu.

RTY. Rty můžou v zimě častěji popraskat, mějte proto při ruce jelení lůj, vazelínu či jiné balzámy a pravidelně je používejte v průběhu celého dne.

VLASY. Ani vlasy neuniknou zimním vlivům. Více se třepí a lámou, někdy také ve větší míře vypadávají. Proto je důležité používat kvalitní šampony pro ochranu a hydrataci vlasů po celé jejich délce. Alespoň jednou týdně použijte na vlasy regenerující masky či zábaly, zkusit můžete i bezoplachové kondicionéry. Zkuste předejit tepelným úpravám, které vlasy samy velice poškozují. Celkově je vhodnější nemýt si je tak často.

RUCE. V zimě je namáhaná také pokožka rukou. Chraňte je proto rukavicemi a používejte výživný krém nebo medicínální vazelínu.

Na lyže, na sáňky, do ulic!

JAK PEČOVAT O PLEŤ V NEJCHLADNĚJŠÍCH MĚSÍCÍCH V ROCE?

V zimě se vyplatí sáhnout po kosmetice s mastnější texturou a obsahem glycerinu, urey či vitaminu E, které mají na kůži regenerační a zvláčňující efekt. Naopak se zkuste vyhýbat složkám, jakými jsou parabeny, lanolín, peru balsam a odpusťte si i různé parfemace – mohly by kůži dráždit. Zde je pár tipů.



Výživný hydratační krém je obohacený o léčivé složky, jako jsou D panthenol, esenciální oleje, vitaminy, minerály a látku Defensil plus, která redukuje projevy kuperózy a atopického ekzému, chrání a regeneruje kožní bariéru, Essenté, 590 Kč



Redness Neutralizing Serum omezuje červenání pleti díky látce glukonolakton, kyselině laktobionové, vitaminu E a extraktu z bílého čaje, NeoStrata, 1290 Kč



Čokoládový balzám na rty obsahující kakaové máslo, včelí vosk a mandlový olej zajistí rtům vláčnost a regeneraci, Renovality, 249 Kč



Pleťový olej s CBD ocení zejména majitelky velmi suché a citlivé pokožky, napomáhá ke zmírnění akné, zjemňuje vrásky a zpevňuje a posiluje pokožku, Cannor, 999 Kč



Sada pro hydrataci těla: výživné tělové mléko Oliva, Jeanne de Provence, 249 Kč, tělové máslo Stříbrný řešetlák, Scottish Fine Soaps, 252 Kč, tělový krém s mateří kašičkou, Panier des Sens, 347 Kč, 100% přírodní Bio ochranný olej Kokos, Lovea, 195 Kč



Kapsle Ultra D s obsahem vitaminu D a přírodními antioxidanty slouží k neutralizaci volných radikálů, tedy ke zpomalení stárnutí, stejně jako k ochraně pleti před nebezpečným UV zářením, Heliocare, 30 kapslí 699 Kč



Regenerační sérum pro okolí očí odstraňuje příznaky únavy, osvěžuje a tonizuje pokožku, zmiňuje otoky, tianDe, 36 kapslí 608 Kč



Vyživující a obnovující maska na vlasy má díky kokosovému oleji, Monoi a arganovému oleji regenerující účinky na poškozené vlasy a rozčepené konečky, Evergetikon, 353 Kč



Urearepair plus krém na ruce 5% urea poskytuje suché a hrubé pokožce rukou potřebnou každodenní péči. Obsahuje unikátní kombinaci složek: ureu, ceramidy a další přirozené hydratační látky, které v pokožce vážou hydrataci a obnovují její přirozenou ochrannou bariéru, Eucerin, 275 Kč

K VYSNĚNÉMU CÍLI

Ze salonu, kde pracují odborníci s bioceutiky Natinuel, odcházejí klientky nejen krásně zrelaxované, ale hlavně o pár let mladší. Vděčí za to zkušenostem Marcely Baldas a italské kosmetické značce Natinuel.

Když Marcela Baldas začne mluvit o „své“ kosmetice, číší z ní nadšení, při poutavém povídání se snadno zapomene na čas. Jedno je jisté. Věnovat se oboru, který ji od dětství lákal, je nejenom práce, ale i učení na celý život. Jejího kosmetického ošetření si už v dnešní době užije málokdo, působí hlavně jako lektorka bioceutické péče a fyziologického přístupu v péči o pleť.

PRACOVAT NA 200 %

„To je hlavní předpoklad, aby člověk vytrval a uspěl,“ tvrdí paní Baldas. A rozpovídá se o své kariéře. První odborná studia absolvovala v Čechách, následovalo deset let stáží, práce a studia v cizině. Po návratu díky zahraničním kontaktům přijímala nabídky výrobců technologií pro přístrojová ošetření. Během seminářů s kosmetičkami vnímala jako jejich velkou potřebu nejenom touhu po informacích, ale také po specifických produktech, které jejich práci posunou dál a na trhu chyběly. Ano, zkušené kolegyně byly tím impulzem, který ji popostrčil dál. I přestože k plnému pracovnímu úvazku lektorování patří přesčas pro přípravy seminářů, dodnes se snaží být nápomocná každé spolupracující kosmetičce.

VZDĚLÁVAT SE JE NUTNOST

I proto paní Baldas vyvinula vlastní koncept školení: „Základní systém vzdělávání značce Natinuel definuje zacílení na problémy, které kosmetolog u sebe v zařízení řeší. Kosmetičky pečují o klientky často odpoledne i po večerech, k tomu si uzmout čas a jet na školení a studovat ve volném čase, to je pro progres nutné, nicméně náročné. Znamo sama, jezdím na zahraniční cesty za stu-

diem, abych mohla dál předávat znalosti, které jsem získala.“

Natinuel je velice komplexní značka určená profesionálům v oboru. Díky neustále probíhajícímu výzkumu jsou v portfoliu nadčasové řady, nejenom na kosmetologii, ale také trichologické produkty (vlasy a vlasová pokožka), přípravky pro estetickou dermatologii, doplňky stravy. „Spojili jsme se s mnoha zajímavými partnery, se kterými stavíme odborné semináře, nejenom související s produkty a biochemií kůže, ale týkající se také legislativních věcí, ekonomiky a internetového marketingu,“ dodává odbornice.

ZE SRDEČNÍ ZÁLEŽITOSTI ŽIVOTNÍ OBOR

„Jsem šťastná, že dělám práci, kterou mám nesmírně ráda a která stojí na pevných základech, a tou je charakteristika značky, odzkoušených postupů, kdy se cíleně pracuje se složitým orgánem, kterým je kůže, unikátně se používají a kombinují účinné látky. Dosahuje se tak reálných, ale především dlouhodobých žádaných změn,“ vysvětluje paní Baldas.

DŮVĚŘUJ, ALE PROVĚŘUJ

„Pokud bych mohla dát radu začínajícím kosmetičkám, tak ať se neztratí v internetovém prostoru. Někdy se člověk nadchne pro psané slovo, skvělý design nebo lidský příběh a zapomene, že důležitý je reálný svět. Tady má zkušená kosmetička výhodu, má srovnání, ale neměla by se obejít bez toho, že si objedná prezentaci značky nebo se dojede podívat do firmy. Obojí napoví. Tam, kde umí nejenom prezentovat, najdete i produkty pro moderní odbornou kosmetologii, které vás nechají dostatečně odzkou-



šet. Také vás spojí s kolegyní, která pracuje se značkou déle a není to obchodní zástupce, to je třeba si také ověřit. Nevěřte ani mně, ale odzkoušejte si na vlastní kůži Natinuel,“ uzavírá s úsměvem Marcela Baldas.

TIP MARCELY BALDAS

Cleanser 5 značky Natinuel je zásadní produkt v péči o pleť. Nabízí 3 v 1: hloubkově čistí bez zásahu do hydro-lipidového filmu, nahrazuje tonikum a posiluje kožní bariéru.



Natinuel[®]
next generation

OMLAZENÍ PLETI ZA TŘI MĚSÍCE!

S NATINUEL POSUNETE RUČÍČKY HODIN ZPĚT

Mladá, krásná a bezchybná pleť je snem snad každé zralé ženy. Když se s přibývajícím věkem začínají objevovat vrásky a krásná bezchybná pleť se stává minulostí, je ten pravý čas na hledání elixíru mládí.

M

ůže jím být interaktivní program italské značky Natinuel.

Postup interaktivního omlazování pleti objevil dr. Guido Capparé. Využil při něm zázrak jménem Hy-

acare kyselina hyaluronová, která

oproti běžné kyselině hyaluronové na sebe lépe váže vodu, má lepší stabilitu a je odolnější vůči enzymatické degradaci. Její mikročástice se akumulují v záhybech pleti a ve vráskách a vytvářejí skutečný výplňový efekt. Toto ošetření má navíc i vysoké biochemické a dermatologické účinky. Výsledkem této terapie od Natinuel je přirozená rekonstrukce obličeje, krku a dekoltu.

A jak takové omlazení pleti probíhá? Během tří měsíců, kdy dostanete sérum na 18 domácích aplikací a 4x po 20 dnech absolvujete ošetření v salonu Natinuel, vaše pleť omládne a krásně se projasní.

Klinické studie prokázaly, že toto ošetření ovlivňuje různé biologické mechanismy, které jsou základem zdraví a krásy pleti. Jde o jakýsi metabolický dynamizér, který posouvá ručičky hodin nazpět.

www.natinuel.cz

Natinuel®
next generation



PŘIROZENÁ SVĚŽÍ KRÁSA, TO JE PŘÁNÍ KAŽDÉ ZRALÉ ŽENY.

JAK SE LETOS VYBARVIT?

Uvažujete o změně barvy vlasů? Chcete vědět, jaké budou letos barevné trendy? Zeptali jsme se kadeřníka Honzy Kořínka.

Jaké barvy budou sloušet letošnímu zimnímu období? Který odstín zvolit? Honza Kořínek doporučuje držet se studených hnědých odstínů nebo pro změnu přirozené blond. A krásnou inspiraci předvedl v kolekci PURE LOVE. Čtyři slavné osobnosti v ní ukázaly, co bude trendy: hnědé kreace představuje herečka Markéta Stehlíková a výherkyně MasterChef Česko Kristína Nemčková. Přirozenou blond v celé své kráse ukazuje zpěvačka Kateřina Pechová Sedláčková a moderátorka Eva Decastelo.

„Letos nejsou v hlavní roli ani vlasy, trendy nebo cool střihy,“ prozrazuje majitel Hair studia Honza Kořínek. „Do kolekce se podařilo zakomponovat trendy zimy,

a to ve studených hnědých odstínech barev a přirozené blond.“

A jak by podle odborníka měla vypadat návštěva kadeřnického salonu? „Chtěl bych, aby pro každou moji klientku, a to bez rozdílu, byla návštěva salonu zážitek v příjemné atmosféře,“ říká odborník. „Pro nás je to tak trochu rutina, ale některé klientky k nám chodí jednou za měsíc, dva nebo tři, a já to tedy беру tak, že celá návštěva by pro ně měla být co nejhezčí zážitek. Samozřejmostí je profesionalita, preciznost, odbornost a znalost oboru, to je jasné – to беру jako automatiku. Snažíme se u nás tu rodinnou atmosféru udržet, děláme dobré káfičko, na Vánoce pečeme cukroví, rozdáváme dárky, máme v salonu „sladký bar“ a chystáme další drobnosti.“



JAKÉ ÚČESY JSOU LETOS TRENDY?

Odpověď najdete v kolekci Soulmates, tedy spřízněné duše, kterou kadeřník **Honza Kořínek** nafotil s influencerkou, herečkou a zpěvačkou Marianou Prachařovou v Paříži. Kolekcí se prolínají prvky extravagance a fashion. Dokonalé účesy od hladkých utažených copánků přes messy objemný look až k jednoduchým banánovým drdolům. Nebojte se a ukažte všem, jak krásně proměnlivá dokáže žena být s pomocí perfektních účesů!



„MOJE KLIENTKY BY NEJRADEJI CHTĚLY STŘIH, O KTERÝ SE NEMUSÍ STARAT, A TAK SE MĚ PTAJÍ, JAK TO UDĚLÁME,“ ŘÍKÁ HONZA KOŘÍNEK.



Temavší blond odstín předvedla moderátorka Eva Decastelo



Zpěvačka Kateřina Pechová Sedláčková v blondáté verzi kolekce PURE LOVE



Výherkyně MasterChef Česko Kristína Nemčková v hnědé



Zajímavá barva i účes na hlavě herečky Markéty Stehlíkové

Hana Profousová, foto archiv Honzy Kořínka

JAK DŮLEŽITÉ JE LÍČENÍ PRO DNEŠNÍ ŽENY?

„Když pomineme umělecké líčení, které vídáme na sociálních sítích, tak v dnešní době kladou ženy důraz hlavně na přirozené a rychlé líčení. Ráno vstanou, rychle se chtějí nalíčit a běžít do práce,“ říká Karin Sálusová, která k nám z USA dováží make-up Dinair airbrush.



KARIN SÁLUSOVÁ

dovozce make-up
Dinair airbrush

V čem je Dinair airbrush tak výjimečný a čím se liší od klasické metody líčení?

Hlavní předností je právě jeho rychlost. Pár „šplíchnutí“ a máte kompletní make-up i s líčením očí do deseti minut hotový. Další výhodou je, že nalíčení vydrží celý den od rána až do večera bez jakýchkoliv úprav a předpudrovávání.

Jaké jsou další výhody Airbrush make-upu?

Airbrush make-up ušetří pleť, čas a peníze ve srovnání s klasickým líčením. Nastříkaný make-up se nedostává do pórů a neucpává je. Je to bezdotyková metoda nanášení, takže použití je velmi hygienické. Úžasnou výhodou je jeho minimální spotřeba. Airbrush make-up vždy vytvoří bezchybnou, rozžářenou, krásnou a hlavně: přirozenou pleť. A my ženy přece spíše chceme slyšet komplimenty typu: „máš krásnou pleť“, nežli: „máš krásný make-up“.



Kde si dnes může zájemkyně airbrush vyzkoušet?

V kosmetických salonech v různých krajích České republiky a Slovenska, jejichž seznam najdete na našich webových stránkách, dále v Dinair centrále – v showroomu v pražském Karlíně, Thámová 9. Je možné se přihlásit na airbrush make-up kurzy s Pavlem Bauerem do Dinair Academy, které na výše zmíněné adrese probíhají pro velký zájem pravidelně každý měsíc. Pro první seznámení s produktem také doporučujeme zhlédnout některé z mnoha videí, ať už přímo na www.dinair.cz, nebo např. na YouTube, kde je videí o airbrush líčení skutečně velké množství.

Existují nějaké kontraindikace, kdy metodu Airbrush make-upu nelze aplikovat?

S kontraindikacemi jsem se nesetkala. Make-upy jsou hypoalergenní, bez parabenů a silikonů, tuků a parfémů a jako bonus není žádný z přípravků testovaný na zvířatech. Airbrush make-up je naopak

vhodný a doporučovaný pro lidi s problematickou pleť a různými kožními vadami. Osvědčuje se především v případě akné. Oproti tradičnímu make-upu neucpává póry, a tak se lidé netočí v začarovaném kruhu. Krycí funkci plní perfektně i u dalších problémů s pleť, jako třeba u rosacey, vitiliga, pigmentových skvrn, modřinek po různých estetických zákrocích, zakrytí jizev.

Je opravdu snadné naučit se airbrush používat i doma?

Samozřejmě. Naše klientky se dokáží hravě samy doma nalíčit. Přibližně po jednom týdnu si celý proces zcela zautomatizují a zvládnou v pohodě nalíčit i oční stíny. Celé používání je hodně intuitivní, ale v případech potřeby máme na webových stránkách spoustu výukových videí „krok po kroku“. Pro vizážisty, make-up artisty a kosmetičky pořádáme kurzy.

Na odborné otázky z praxe kosmetičky/vizážistky odpovídá **Lenka Smejkalová**, majitelka brněnského kosmetického studia LS Visage, ve kterém se používá airbrush líčení.



Máte informace o tom, jak často ženy využívají službu líčení po kosmetickém ošetření? Nebo se „spokojí“ pouze s kosmetikou a líčení už neřeší?

Klientky se po kosmetice rády nechají nalíčit a odcházejí pěkně upravené. Airbrush make-up hezky sedí na povrchu, nezanáší póry, takže nezkaží efekt po kosmetickém ošetření, a naopak pleť vypadá „tip top“.

A pokud si přejí nalíčit, splní jim kosmetička tento požadavek, nebo klientku odkáže k vizážistce nebo vizážistovi?

Osobně, pokud bych chtěla nalíčit po kosmetice, tak bych zašla do studia, kde poskytují obě tyto služby. Ušetříte čas, cestování, a hlavně líčení airbrushem po kosmetice je záležitost pěti minut, a to už opravdu poznáte rozdíl.

TRÁPÍ VÁS NEDOKONALOSTI NA PLETI?

Méně slunečního svitu v zimních měsících nás sice netěší, ale zato právě teď je ten správný čas vyhledat zkušeného dermatologa a zbavit se jizev po akné, rozšířených žilek nebo pigmentových skvrn. Jde totiž o zákroky, které se nemají se sluncem rády.



Jak čas plyne, naše pleť už není zcela hladká a bez chybiček. Někdy za to může genetika, jindy naše chování k sobě samé, například nezřízené opalování, ale i styl života. Dříve byla jen jediná možnost – navštívit kožního lékaře a nechat si vypálit například bradavičky dusíkem. Ostatní vady na pleti se zakrývaly silným make-upem a pigmentové skvrny bělily citronovou šťávou. Naštěstí pro nás výzkum pokročil a s pomocí laserů se dá vše bezpečným způsobem napravit. „Ovšem čas na regeneraci potřebuje kůže v každém případě a UV záření by mohlo situaci ještě zhoršit,“ říká doktorka Kateřina Adamcová z Artmedica. Naplánujte si proto zákroky, kdy kůže potřebuje čas na dokonalé zhojení, nejlépe v období od podzimu do jara. Nehleďte na slepy, které některá zařízení nabízejí. „Jde víc o marketing v době, kdy je menší zájem o ošetření. Nemyslím si, že to je dobře,“ varuje doktorka Adamcová.

PIGMENTOVÉ SKVRNY – TZV. STAŘECKÉ

Objevují se v obličeji, na rukou i na těle, jedná se o hyperpigmentovaná znaménka. Říká se jim hyperkeratózy a vypadají jako vyvýšenina, některé bývají i zdrsňelé. Nejsou nebezpečné, ale je vhodné, aby je zkontroloval dermatolog. Obvykle jsou hodně tmavé, protože při jejich vzniku dochází ke keratizaci pigmentových buněk. Název těchto pih souvisí s věkem, protože se objevují v pozdní dospělosti. Důvodem je také vystavování se sluníčku a dědičnost. Pigmentové flíčky související s hormonální činností se nazývají melasma. Oproti stařeckým pihám jsou plošší a nacházejí se v nezměněné v horní vrstvě pokožky (epidermis). Naštěstí většinou ustoupí, pokud se nebudete opalovat.

„Někteří dermatologové používají k odstranění dusík, ale myslím si, že lepší je jít na ně laserem,“ říká odbornice. V tomto případě není zpravidla potřeba podstoupit biopsii, dermatolog rozpozná, zda to je, či není nutné. Pokud si není jistý, pak je

DŘÍVE SE VADY NA PLETI ZAKRÝVALY SILNÝM MAKE-UPEM. NAŠTĚSTÍ VÝZKUM POKROČIL A S POMOCÍ LASERŮ SE DÁ VŠE BEZPEČNÝM ZPŮSOBEM NAPRAVIT.

třeba nejdříve odebrat vzorek chirurgicky a poslat ho na histologii. Změny na kůži jsou díky alexandritovému laseru pouze povrchové a po zákroku nehrozí dlouhá doba rekonvalescence. Výsledek je trvalý, ale skvrna se časem může objevit v jiné lokalitě. Tímto „neduhem na kráse“ trpí ti, kteří mají více tmavého pigmentu, tedy ti, kteří se dobře opalují. Bělící krémy na zvýšené pigmentové skvrny nezabírají. Pro odstranění plochých pigmentových skvrn můžou pomoci přípravky s ovocnými kyselinami, protože způsobují olupování buněk. Chce to trpělivost, nebo si spíš skočit na silnější chemický peeling k lékaři nebo do kosmetického salonu.

VÝRŮSTKY, STOPKATÉ BRADAVIČKY, FIBROMY

Jedná se o nezhoubné útvary. Můžou se objevit v jakémkoliv věku, například na krku. Tam nás spíš jen zlobí, protože se můžou zatrhávat za řetízek. Z estetických důvodů je nevidíme rády na obličeji nebo

kdekoliv na těle. „Nejvhodnější k jejich odstranění je laser CO₂, kterému říkáme také chirurgický. Dají se také seříznout skalpelem, ale hojení po použití laseru je mnohem rychlejší, nedochází k traumatizaci kůže, nezůstane jizva, nemusíme šít,“ říká doktorka Adamcová. Malinké fibromy lze také zmrazit dusíkem u kožního lékaře. Tkáň pak odumře a odpadne.

ČERVENÉ ŽILKY

Objevují se na nose, tvářích, lících a na jejich vzniku se často podílí genetika. Velkou roli hraje i prostředí, ve kterém žijete. Například polárníci mají často červené žilky hodně výrazné, protože se pohybují v mrazivém počasí a musejí zvládat časté tepelné změny. „Problém s výrazným začervenaním kůže se také týká lidí, kteří rádi holdují alkoholu, souvisí to s cévním systémem,“ upozorňuje dermatoložka. Nejdříve musí lékař vyloučit, že nejde o onemocnění s názvem růžovka. K odstranění žilek se také používá alexandritový laser.

„Žilku ve vrstvě, kde je rozšířená, spálíme. Zákrok je nutné opakovat, tělo si umí najít jinou cestu, proto se může znovu objevit. Výsledek tedy není navždy, pokud máte k žilkám dispozici, ale vydrží dlouho,“ konstatuje odbornice.

JIZVY PO AKNĚ

Zjemnit jizvy po akné nebo zmenšit velké póry také vyžaduje přístrojové ošetření. „Využíváme CO₂ laser a laser erbiový a výbornou zkušenost máme se sublační radiofrekvencí,“ upozorňuje na tento zatím nepříliš používaný způsob ošetření MUDr. Adamcová. Ideální je i na větší jizvy po operacích nebo na strie. „Přístroj jde ještě trošičku hlouběji než laser, tam vydá energii, která se promění na tepelnou. Stimulujeme tak fibrocyty a keranocyty k tvorbě elastických a kolagenních vláken, které prohlubně postupně vyplňují,“ vysvětluje. Ošetření je potřeba absolvovat třikrát v časovém odstupu. Problém se vyřeší navždy a povrch bude zase hladký.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

inzerce

VRAŤTE PLETI JEJÍ JAS!

PURLÉS
LABORATOIRES DE BEAUTÉ

Nedostatečné okysličení pleti narušuje její regeneraci. Stárne proto rychleji, je povislá a ztrácí přirozený jas. Nová řada HydraOxy Intense byla vyvinuta pro potřeby právě takové pleti, ale i pro pleť suchou, dehydrovanou a zralou. Technologicky pokrokové komplexy aktivních látek zaručují dobrý příjem kyslíku na buněčné úrovni. Další samostatné aktivní látky použité v přípravcích zaručují optimální úroveň hydratace. Celkový stav pleti se zlepšuje včetně mikrocirkulace a schopnosti regenerace. Pleť získává na zdravém jasu, je hladká a redukuje se známky stárnutí.

CO PŘINÁŠÍ NOVÁ ŘADA HYDRAOXY INTENSE

HYALURSOFT CREAM

Hydratace & vyhlazení pleti

Intenzivní hydratační krém s lehkou texturou je určen pro všechny typy pleti, zvláště však pro pleť suchou a dehydrovanou. Díky vysokému obsahu kyseliny hyaluronové účinně hydratuje a vytváří ochranný film a povrch pleti vyhlazuje. Během tří hodin po aplikaci přípravku vzroste hydratace v pleti o 30%. HyalurSoft Cream se díky své lehké a rychle vsířebatelné textuře doporučuje pro dehydrovanou mastnou pleť nebo jako krém pod make-up. Obsah: 50 ml



HYALUROXY RICH CREAM

Výživa & anti-aging

Intenzivní výživný hydratační krém pro suchou, velmi suchou a zralou pleť. Hustá a sametová textura přípravku zaručuje pocit komfortu po jeho aplikaci. Kyselina hyaluronová a přírodní glycerin obnovují hydrataci. Anti-ageingový účinek je zajišťován komplexem Glycokin, který stimuluje syntézu mnoha důležitých stavebních prvků pleti. Extrakt z hnědých řas podporuje anti-ageingový účinek a navíc pleť okysličuje. To vše pleť zpevňuje, vyhlazuje a redukuje známky stárnutí. Obsah: 50 ml



OXY SKIN CELL ACTIVATOR

Okysličení & regenerace

Koncentrovaná dávka aktivních látek v jedné ampuli. Formule přípravku sestává z technologicky vyspělého komplexu Cell Renewal bohatého na aminokyseliny. Podporuje mikrocirkulaci a stimuluje proces buněčného dýchání, čímž zaručuje zvýšenou úroveň energie v buňkách. Výsledkem tohoto procesu je intenzivní regenerace a redukce známek stárnutí. Další aktivní látky, jako je urea, sodium PCA, kyselina hyaluronová nebo laktát sodíku, mají hydratační účinek. Ampule je určena zvláště pro suchou, dehydrovanou a zralou pleť. Obsah: 5x2 ml



JAK SE ZMĚNÍ KOSMETICKÉ SALONY V ROCE 2020?

Kadeřnické a kosmetické řemeslo jsou dva světy, které se spolu vyvíjely v průběhu věků a jako spořádaní sousedé vedle sebe pracovaly a spolu se doplňovaly až do teď. Ale zákon na sklonku roku s pořádkostí sobě vlastní rozhodl jinak a usoudil, že je každý natolik zásadně jiný, že od května letošního roku už budou kadeřníci odvádět jen 10% daň z DPH a kosmetičky dál 21 procent.



MIROSLAV SPILKA

pracuje v kosmetické distribuci již 40 let,
z toho pro francouzskou kosmetiku
Payot Paris 30 let.
info@spilka.cz

Asi došli náplasti, jak jsme se mohli dočíst, na zmírnění dopadu novely zákona o evidenci tržeb a zákona o DPH č. 256/2019 Sb., který stanovuje od 1. 5. 2020 spuštění poslední vlny EET, vztahující se i na služby poskytované kosmetickými terapeutkami (těch pár terapeutů promine). A protože je u nás v posledních letech zvykem trestat nadprůměrně schopné, zvláštní režim s využitím úředních účtenek mohou využít jen neplátcí DPH s příjmy do 600 tisíc Kč za rok s max. dvěma zaměstnanci.

CO SE TÍM ZLEPŠÍ?

Podle starých zkušeností lze udělat z nevýhody výhodu a posunout se o krok dál. Nikdo nepředpokládá, že kvůli EET budou provozovny nabízející kosmetické služby zavírat stejně jako před časem malá pohostinská zařízení. Drtivá většina kosmetických terapeutek už dnes využívá nejrůznější technologie, které jim pomáhají připravovat nabídku služeb. Je jim jasné, že v on-line době nemohou prorazit bez kvalitních webových stránek a sociálních sítí. Kraluje Instagram za zády s Facebookem. Salony a wellnessy mají oproti zbytku kamenné obchodní sítě jednu nespornou výhodu. Kamenný maloobchod se dnes neobejde bez složititého vytváření nákupních zážitků, aby si udržel klienty a přilákal je do vlastních prodejen. Kosmetický segment zážitky vytvářel odjak-

živa a dnes mu stačí, aby je vědomě rozvíjel a podporoval. Musí o nich ale dát „světu vědět“ – a nejlepší cestou je právě on-line podpora a komunikace s klienty.

Nikde asi neexistuje statistika, kolik salonů je dnes obsazených pouze jednou samotnou kosmetickou terapeutkou a kolik jich má početnější personál. Vsadím se, že těch salonů s „one-lady show“ bude většina a ty sdílejí jen na své schopnosti a um. Pokud dnes čteme o tom, jak umělá inteligence začne nahrazovat rutinnější pracovní pozice, pak nevidím užitečnější využití než u někoho, kdo musí sám pracovat, sám se propagovat, sám si zpracovávat objednávky svých klientů a objednávky u svých dodavatelů. Navíc vést evidenci tržeb a ještě se u toho všeho cítit v pohodě a dokázat vytvářet už ty zmíněné příjemné zážitky. A při tom neztratit přehled o zdraví pokožky klientek a starat se o ně. Prozatím bych tyto technologie nenazýval umělou inteligencí, ale již dnes dokážou podstatně usnadnit život lidem pracujícím v kosmetických službách a jejich klientům.

EET JAKO VÝZVA

Není nic neobvyklého na tom zarezervovat si termín u své kosmetické terapeutky on-line v mobilním telefonu nebo doma z počítače, když si stejným způsobem objednávám letenky, dovolenou, nakupuji na e-shopu nebo si rezervuji ubytování. Jako klient chci všechno hned a okamžitě. Je to pohodlné

a moderní a určitě budu dávat přednost salonu, který je moderní a má čas, aby se soustředil na klientku. Dnešní rezervační systémy fungují jako elektronická recepce, kterou je možné velice snadno začlenit do provozu salonu, a dávají kosmetičkám více času na práci a na ně samotné. Mají pořádek ve svém kalendáři, nezdržují se přijímáním objednávek v době, kdy pečují o klientku, a mají o práci jednoduchý a jasný přehled. Chytré aplikace k tomu dokáží i automaticky rozesílat připomínkové SMS, vést kartotéku třeba i s fotografiemi, vést přehled o tržbách a v neposlední řadě nabízejí pokladní systém včetně EET a to vše propojit s webovými stránkami a Facebookem. To vše funguje v mobilu, tabletu, notebooku a je to přístupné kdykoliv.

Berme tedy EET jako výzvu a místo toho, abychom si hlídali hranici příjmu za rok, chtějme volné moře tržeb bez hranic s pomocí technologií a našich zákazníků, kteří nás budou vnímat jako služby 21. století. Že už to nějak doklepete, když to děláte stejně 30 let? Počítačovou šikovnost v sobě dnes nacházejí i senioři a to my ještě nejsme! Přijí kosmetické rodině i věrným návštěvníkům kosmetických salonů jednodušší život bez komplikací a fantastické zážitky z kosmetiky, která toho dokáže stále víc a víc a přináší spokojenost všem ženám, pro které je důležitý nejen skvěle střihžený a nabarvený účes, ale také čistá, plná a zdravím překypující pleť!

KVALITA KOZÍ KOSMETIKY *objevena*

Kosmetika Capri obsahuje vzácné složky kozího mléka a nabízí to, co žádná jiná firma na světě.

Česká Kosmetika Capri přináší na český trh originální kozí kosmetické produkty již 25 let. Základem všech receptur jsou **vzácné složky kozího mléka, doplněné surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty**. Produkty jsou vyvinuty a vyráběny nedaleko Prahy, jsou lokální a nezatěžují přírodu. Vysoký obsah kozího mléka, syrovátky, a tedy i mléčných bakterií, reguluje blahodárně mikrobiom lidské pokožky a právě tím jsou produkty výjimečné a především funkční. Takto koncipované přípravky nenabízí žádná jiná kosmetická firma na světě.

O PRODUKTECH

Přinášíme českým ženám vysoce kvalitní kozí kosmetiku. Máme tradiční značky **La Chèvre a Le Chaton**, které pečují komplexně o pleť, tělo, vlasy. A dále jsme nedávno vyvinuli novou značku **Capramedic** s přípravky, které se zaměřují na problematické projevy kůže. Výrazně totiž zlepšují stav i vzhled pokožky při zdravotních problémech, jako je atopický ekzém, lupénka, jizvy, strie, popáleniny a další.

O KOSMETICKÝCH SALONECH

Spolupracujeme se sítí **profesionálních kosmetických salonů po celé ČR a neu-**



Ředitelka firmy

ING. JITKA POLÁKOVÁ,

která vyvinula se svým týmem již více než 90 kosmetických receptur, prozrazuje více o produktech, kosmetických salonech a inovacích.



stále počet salonů rozšiřujeme. Vlajkový salon Praha Těšnov 5 poskytuje profesionální péči v podobě účinných pečujících, hydratačních a omlazujících kúr. Všem kosmetičkám nabízíme dvakrát ročně školení, kde je informujeme o inovacích, nových produktech, trendech. Tak trochu si je hýčkáme. K dispozici jsou velká kabinová balení a on-line poradenství kdykoliv. Zákaznice tak získávají nejlepší možnou péči.

O INOVACÍCH

Každý rok je sortiment Kosmetiky Capri rozšířen o několik nových produktů. Mezi současné revoluční novinky patří revitalizující krém s kozím kolostrem a máslem pro problematickou pokožku Diaderm Creme a na podobné bázi vyvinutý Diaderm Gel. **Jedná se o první přípravky na světě s vysokým podílem biologického růstového faktoru a proteinu laktoferin.** Oba mají vysoké revitalizující účinky.

VÍCE O KOSMETICE CAPRI, PRODUKTECH, KOSMETICKÝCH SALONECH A TAKÉ O MOŽNOSTECH SPOLUPRÁCE NAJDETE NA WWW.KOSMETIKACAPRI.CZ.

ZATÍMCO SPÍTE, KOSMETIKA *pracuje*

Noční údržba pleti patří k neefektivnějším složkám celkové kosmetické péče. Přitom dá nejméně práce. Stačí vybrat správné produkty, krém nebo sérum lehce vklepat do pokožky obličeje, tělové mléko vetřít do kůže celého těla a jít na kutě.

Noční kosmetická péče intenzivně regeneruje a vyživuje pleť v době spánku, a to hned v několika krocích. V první řadě podporuje přirozenou tvorbu kolagenu, který kůže potřebuje pro zachování pružnosti. Projeví se to především na konturách obličeje a vzhledu pleti. Jsou-li kolagenová vlákna v pořádku, pleť není povislá, na pohled i při doteku působí pevně, svěže. Dobrá noční péče zpevňuje a posiluje pružnost cév v podkoží, podporuje mikrocirkulaci, pokožku změkčuje a zvláčňuje. Kvalitní přípravky zároveň působí jako antioxidanty, účinně uzamykají v pleti vlhkost a tím také napomáhají ke zlepšení jejího přirozeného vzhledu. Zanechávají ji sametově jemnou a rozjasněnou bez pocitu mastnoty. Noční kosmetika pomáhá snižovat výskyt vrásek. Umožní pleti relaxaci během noci, aby ráno působila odpočatě a svěže.

SPRÁVNÝ VÝBĚR

Sebelepší krém nebude fungovat, pokud je určený pro jiný typ pleti. Nejste-li si jistá, jaké přípravky se hodí právě pro váš obličej i tělo, hledejte ty pravé s pomocí kosmetičky. Zkušenosti odbornic, kterým projdou pod rukama stovky obličejů, zajistí dobrý

Novinka značky Natinuel přináší nejpokrokovější domácí péči s kyselinou retinolovou, jejímž výsledkem je okamžité omlazení. Noční krém pleť obnovuje, opravuje a chrání, Natinuel, 1910 Kč, k dostání na autorizovaných pracovištích



Gerthériapi odstraňuje pocity svalové únavy a přetížení po fyzickém výkonu. Povzbuzuje lymfatickou drenáž a lepší a rychlejší odvod zplodin a metabolitů z tkání, GERnétic, 1620 Kč



Bio rostlinné elixíry Squalane se řadí mezi anti-age přípravky s účinkem na redukci vrásek a remodelaci pleti. Suchý olej squalane se snadno a rychle vsřebává. Squalane & Q10 doplňuje koenzym Q10, verzi s verbenou esenciální olej verbeny absolue a lemon myrtha, Saloos, od 205 Kč



Regenerační noční balzám přináší pleti jemný a zároveň silný účinek vzácného organového oleje, Le Petit Olivier, 50 ml/402 Kč



Pleťový a oční krém s vulkanickou vodou a olivovým olejem je vhodný pro všechny typy pleti včetně extrémně suché, ekzematické i psoriatické. Účinek trvá 24 hodin, Santo Volcano, 50 ml/893 Kč



La Crème du Temps proti vráskám s extraktem z řas wakame a alpských protěží výrazně vypíná pleť, omlazuje a pomáhá buněčné stimulaci, Absolution, 1550 Kč



Vyživující tělové mléko obohacené o avokádový olej, přírodní zdroj esenciálních mastných kyselin a antioxidantů, hydratuje pokožku, rozjasňuje ji a pomáhá zlepšit její pružnost, Astrid, 99,90 Kč



Peelingový krém odstraní nečistoty a odlupující se pokožku. Kokosový olej a jojobové kuličky přispívají ke zlepšení pleti. Na něj lze navázat hydratačním krémem Essential, Artistry, 960 Kč a 720 Kč

PÉČE ZE VNITŘÍ

Stav vnitřních orgánů jde ruku v ruce se vzhledem povrchu. Mimochodem, víte, že právě kůže je největším orgánem našeho těla? Na její kondici se bezprostředně podepisuje vnitřní prostředí trávicího systému, zejména střev, a vedle toho činnost ledvin a jater. Játra jsou největší chemickou továrnou v našem těle. Zcela unikátní roli mají v procesu odbourávání škodlivin. Detoxikační činnost jater se týká nejen škodlivých látek, které se do těla dostaly z vnějšku – např. potravou (alkohol, léčiva), ale i toxických látek, které vznikají v průběhu látkové přeměny v organismu. Tyto látky jsou v játrech zpracovávány na komplexy rozpustné ve vodě, které pak můžou být vyloučeny z těla. Nedostatečná činnost jater se může projevit i na stavu kůže.

inzerce

KAKAOVÁ PLEŤ



Kakaové máslo Algi Chamot Cocoa Seed Butter je stoprocentně organický přírodní tuk, dobře známý a všeobecně využívaný v kosmetice. Díky svým unikátním vlastnostem dokonale pečuje o pokožku – změkčuje ji, hydratuje a regeneruje. Zlepšuje tonus pleti a působí protizánětlivě, neutralizuje volné radikály, čímž zpomaluje procesy stárnutí. Navíc krásně voní. Má lehkou konzistenci, takže se snadno roztírá. Zlepšuje barvu pokožky a přidává další bonus: zrychluje proces opalování a působí preventivně proti UV záření.



Kosmetičky si jej mohou koupit ve velkoobchodě hned v několika baleních – od malého až po kabinetní: <https://www.milcosmetics.cz/cocoa-seed-butter-3/cocoa-seed-butter-4/>.

MIL
cosmetics

výběr. Ušetří vám nejen rozčarování v případě, že byste si sama vybrala nevhodný produkt, ale i peníze. Krémy nekupujte ve zbytečně velkých baleních, aby se nezkazily. Nemá ani cenu těmi drahými šetřit. Když už jste jednou do krému investovala vyšší částku, tak si dopřejte působení v dostatečném množství. Čtěte pozorně informace na obalech, zejména zacházení se séry se může u jednotlivých výrobců lišit.

PRAVIDELNOST

Nestačí namazat tvář jednou za týden a čekat na zázrak. Péče musí být pravidelná, ideálně pětkrát za týden. Dva „odpočinkové“ dny, kdy necháte kůži spát „nahou“, ji donutí v plné míře spustit vlastní regenerační procesy. Jinak by zlenivěla. Před ošetřením obličej důkladně očistěte. Střídejte noční krém, masku, peeling a sérum. Vše doplňte oční krémem. Oční okolí namažte vždy jako první, aby se například sérum nesmísilo s očním krémem a neštípalo v očích. Ale pozor, aby nebylo všeho přilíši. Nezapomínejte ani na ranní čištění. Je třeba pleť zbavit nočních přípravků a balastu, který se během spánku uvolní. Jde o směs potu, odumřelých buněk, vyplavených nečistot a kosmetiky. Říká se, že obličej končí v dekoltu. Nezapomínejte na péči o krk a hrud, navažte aplikací tělového mléka na celé tělo.

HEBKÉ TĚLO

Tělové přípravky používejte bezprostředně po koupeli nebo sprše. Teplá voda roztáhne póry, kůže se „otevře“ a dobře přijímá výživu zvenčí. Jednou až dvakrát týdně použijte během koupele peeling, který efektivně odstraní vrstvu odumřelých buněk. Noční péče bude mít pak ještě snadnější vstup a do hlubších vrstev kůže snáz dopraví hydratační a výživné látky.



Projasňující a stimulující noční Therapy krém obsahuje speciální lamelární vodní gel. Díky němu se AHA kyseliny, zapouzdřené v gelových lamelách, uvolňují do pokožky postupně a šetrně po dobu 10 hodin. Obnovuje strukturu pokožky, vyhlazuje ji, barevně sjednocuje, Essenté, 50 ml/780 Kč



Regenerační noční krém proti vráskám Q10 Active redukuje jemné linky a chrání pleť před vznikem nových, Eucerin, 549 Kč



Luxusní péče olejových perliček v lehkém hydratačním tělovém suflé. Jojobový olej pokožku vyhladí, ošetří a hloubkově regeneruje, Nivea, 170 Kč



Multifunkční olej na obličej, tělo a vlasy s vůní exotických květů obsahuje komplex přírodních olejů, které regenerují poškozenou pleť, zjemňují ji a zvláčňují, Nuance, 100 ml/649 Kč



Přírodní pleťový krém Ruticellit remove s botoxovým efektem a vůní damaské růže je vhodný jako noční i denní krém. Posiluje pružnost pleti, zvláčňuje ji, příznivě ovlivní i drobné červené žilky, Beauty Energy, 516 Kč



Noční gelový krém s antioxidanty přináší kombinaci vitamínu E a marulového oleje, Avon, 229 Kč

CO UDĚLAT PRO CELKOVOU HARMONIÍ?

Nezatěžujte navečer trávicí systém ani svá játra těžkým jídlem, tuky. Staňte se o správnou rovnováhu střevní mikroflóry. Poskytněte tělu potřebnou hydrataci, zároveň však nadměrným pitím nepřetěžujte ledviny, i ty si potřebují v noci odpočinout. Dostatek probiotických bakterií zajistí kysané mléčné výrobky, potřebné vitaminy dodá tělu celkově zdravá strava, můžete ji podpořit i vitaminovým doplňkem. Pleť prospějí také kolagenové tablety a specializované produkty zaměřené na kvalitu pleti, vlasů a nehtů. Pročištění jater pomáhají bylinky, zejména ostropestřec mariánský.



Noční krém s účinnou látkou Time Code™ vrací čas buněk pleti o několik let zpět, Dermacol, 194 Kč

KVALITNÍ PŘÍPRAVKY PŮSOBÍ JAKO ANTIOXIDANTY: ÚČINNĚ UZAMYKAJÍ V PLETI VLHKOST A TÍM TAKÉ NAPOMÁHAJÍ KE ZLEPŠENÍ JEJÍHO PŘÍROZENÉHO VZHLEDU.

OŽIVTE PLEŤ, ZABIJTE VRÁSKY!

Zimní měsíce jsou vhodným časem, kdy dokážeme pro svoji pleť vykonat mnoho dobrého. Odhodlat se můžeme zejména k takovým kosmetickým zákrokům, u kterých není žádoucí, aby byla po jejich realizaci pokožka vystavena slunci.

Před jarní a letní sezonou bychom si měli nechat u dermatologa zkontrolovat pigmentové útvary, nejlépe pomocí digitálního dermatoskopu, a řešit s lékařem jejich případné odstranění. **Kontrola znamének patří k primární prevenci melanomu kůže.**

Zdraví na prvním místě

Pro zdravou obnovu pleti, k odstranění nežádoucí pigmentace, k omlazení a projasnění pokožky slouží i metody laserového ošetření nebo **chemického peelingu**. I když je například právě profesionální peeling možné provádět celoročně, jsou chladnější měsíce roku příznivější, neboť je bezprostředně po ošetření nutné chránit pleť opalovacím krémem s vysokým SPF faktorem, aby nedocházelo k podráždění a tvorbě pigmentových skvrn. Dny, kdy máme slunečního osvětlení

méně, jsou proto ideální pro následnou regeneraci a trvalejší efekt po ošetření.

Plesová sezona

Aby společenský život nespadol v zimě pod bod mrazu, pořádá se tradičně od ledna do března řada plesů a bálů včetně maturitních či reprezentačních. Dokonalý vzhled je vstupenkou! Před významnou společenskou akcí nestačí zajít ke kadeřníkovi a na manikúru. Pokud se chcete opravdu blýsknout a ukázat se v celé kráse, měli byste s předstihem naplánovat i návštěvu kosmetického či estetického studia a po konzultaci podstoupit i profesionální ošetření obličeje a dekoltu. Profesionální peeling zlepšuje povrch pleti, stahuje póry, zesvětluje nadměrné pigmentace a redukuje vrásky. **Exuviance® peelin- gový systém** je vysoce účinný povrchový chemický peeling pro profesionální ošetření. Spektrum variability peelingu Exuviance® umož-

ňuje vybrat klientovi individuální ošetření, které bude respektovat nejen typ, ale i citlivost jeho pleti. Novinkou s významným anti-aging benefitem je **Retinolový peeling**, který aplikuje kosmetička v salonu, neprovádí však neutralizaci a klient ho smývá doma. Peeling je vhodné opakovat po 2-3 týdnech, v případě citlivosti je interval prodloužen dle potřeby.

Věděli jste, že...

Retinolový peeling Exuviance® s obsahem retinolu, vitamínu E a CitraFillu podporuje obnovu kožních buněk a tvorbu elastinu a kolagenu?

Od 30. roku věku naše pleť stárne – elastinová a kolagenová vlákna ztrácejí na pružnosti a tvoří se první vrásky. Právě **retinol** (vitamin A₁) a další formy vitamínu A umí proniknout do její horní vrstvy a působit na vlákna tak, aby se jim pružnost vrátila. Další patentovaná složka peelin- gového systému Exuviance® – **CitraFill®** dokáže pokožku vyplnit a zpevnit. Pomáhá zvýšit množství kolagenu a tím aktivovat v pokožce hydrolyzu na AHA kyselinu citronovou (s anti-aging účinkem). Ta se podílí na výstavbě přirozené výplně pleti, čímž vrásky vypadají jemnější a pleť mladistvější.



NOVÝ

RETINOLOVÝ PEELING od firmy NEOSTRATA®

Pouze pro profesionální použití
v kosmetických salonech



Exuviance®

PROFESSIONAL

RADIANCE PEEL

v balení 12 lahviček x 1,5 ml

- Komplexní anti-aging benefit
- Jednoduchá a rychlá aplikace v salonu
- Peeling smývá klient v domácím prostředí
- Obsahuje Bisabolol ke zklidnění pokožky

Na obnovení pokožky se podílejí tyto hlavní složky:

- 1% Retinol
- Vitamin E
- Citrafill

Zaváděcí cena do 29. února 2020

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

OBOČÍ RÁMUJE OBLIČEJ

Vzorec krásy pro celý obličej určující vzdálenost jeho jednotlivých částí se samozřejmě týká i obočí. Vždyť jeho tvar a velikost jsou pro celkový výraz velmi důležité.

Už celá staletí lidé hledí s obdivem na Monu Lisu, vrcholné dílo Leonarda da Vinciho. Ale asi málokdo řekne, že je krásná. Něco podstatného jí totiž chybí: řasy a obočí. Zvláště u obočí to vadí, protože právě to dodává tváři její výraz, bez něho je obličej jakoby neukončený.

HISTORIE OBOČÍ

Je proto jasné, že se této části obličeje vždy týkaly i módní trendy. Ve starověkém Egyptě si ženy, ale i muži obočí barvili výrazně na černo, nejčastěji sazemí. V renesanci se obočí naopak odstraňovalo (Mona Lisa byla tedy velmi in). Tento trend se vrátil před druhou světovou válkou, kdy se opět seholilo a malovala se tenká linka o kus výš (stačí se podívat na filmy s našimi prvorepublikovými hvězdami). V šedesátých letech minulého století se pro změnu velmi zvýrazňovalo (vzor Marfuša). Koncem 20. století opět přišly ke slovu pinzety.

Dnes sledujeme návrat k přirozenosti. Kosmetické trendy roku 2020 zdůrazňují přirozenost. Módní je husté, až divoké obočí, které vypadá neupraveně. Hitem letošního roku je laminace obočí - dlouhodobá fixace obočí v požadovaném tvaru. Obočí se vyčesává a fixuje speciálními přípravky. Laminací lze obočí opticky rozšířit, upravit chloupky rostoucí nevhodným směrem či zkrátit neposedné obočí, které se kroutí nebo trčí směrem dolů.

JEN Z RUKOU PROFESIONÁLEK

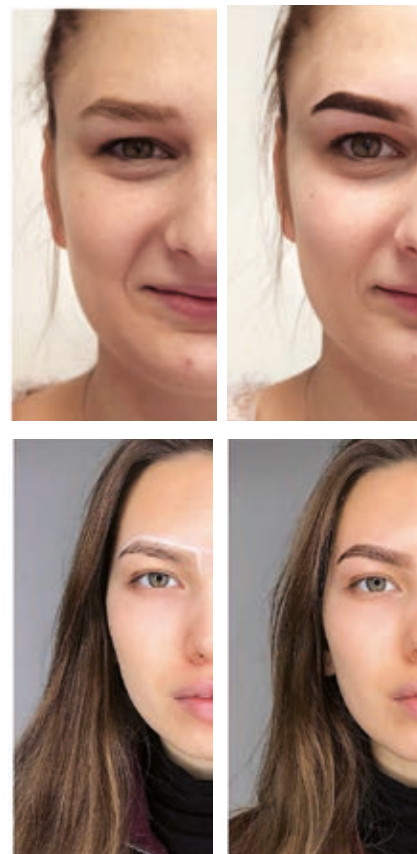
A podobně si ženy vždy vyhrály i s jeho tvarem a barvou: zakřivené, do výrazného oblouku, kulaté, světlounké, nápadně tmavé... Podle klasických zákonů vizážistiky se obočí barví do odstínů, které ladí s odstínem vlasů nebo může být o tón tmavší. Černá

barva se nepoužívá. Nejčastěji se barví do různých hnědých odstínů, ale i do kaštanových, rezavých či šedých odstínů. Setkáme se i s trendem, kdy si slečny odbarvují vlasy do světlých stříbřitých odstínů a k tomu si barví grafitově tmavé obočí.

V kosmetických salonech se již mnoho let barví obočí tzv. chemickými barvami, které se míchají s oxidanty. Mnoho klientek však vyhledává přírodní kosmetiku a stále oblíbenější je barvení hennou na obočí. Henna je přírodní materiál z rostlinky Lawsonia Inermis, která roste v tropických savanách a po tisíciletí je pěstována pro prášek zelené nebo hnědočervené barvy, který obsahuje velké množství pigmentu. Známa je pro své barvicí účinky: využívá se převážně k barvení vlasů či obočí a také k jejich regeneraci. Tak může napomoci i k lepšímu růstu chloupků na obočí, když byste si je přáli mít hustější. Její výdrž je také mnohem delší, na chloupkách vydrží obvykle až 6 týdnů a velmi dobře chytá také na kůži, kde vydrží několik dnů až dva týdny. Obočí se s ní dá tvarovat, zakrývá mezery a jizvy v obočí či starší permanentní make-up. Dá se s ní vytvářet oblíbený stínovaný ombré efekt. Barvení s hennou však není vůbec jednoduché, barevné pigmenty jsou v prášku, který má nekonečné možnosti kombinací, henna se zapracovává do pokožky, vrství se, nechává se dlouho zasychat.

Pokud však žádné chloupky na obočí nemáte, můžete zvolit permanentní make-up, abyste nemusela často chodit do salonu či trávit spoustu času ráno před zrcadlem. Můžete vybírat z mnoha druhů technik, jako je např. microblading.

Zatímco některé úpravy si můžeme udělat samy, s obočím se rozhodně nevyplatí experimentovat. Tyto úpravy patří do rukou profesionálek (bývají to v drtivé většině ženy),



kteří mají za sebou příslušný kurz. Obočí upravují jak pinzetou, tak kvalitním voskem citlivým k pokožce nebo nití. Než se pustí do této odpovědné činnosti, všechno klientce vysvětlí, zeptají se na její představu a ukáží předchozí práce. Po analýze jejího obočí doporučí druh úpravy: jaká bude jeho tloušťka a délka. Není to žádná nahodilá záležitost, vychází se při tom ze vzorce krásy určujícího poměry v obličeji (kde má obočí začínat, jak má být dlouhé apod.). Důležitý je i výběr barvy, její odstín a intenzita. Poté, co vše pečlivě vyměří, můžou se pustit do vytváření ideálního tvaru. Stejně pečlivě se vybírá i henna nebo další přípravky pro dosažení optimální barvy, která bude ladit s vlasy.

ARCHITEKTURA OBOČÍ:

Trendy se mění a tvary obočí s nimi. Dnes se již nenosí tvary obočí s širokým začátkem a vysokými oblouky, tzv. styl hokejky. Vyměření správného tvaru obočí je geometrickou záležitostí. Vychází z pozice očí, nosu i tvaru samotného obličeje. Správný tvar obočí dokonce může pomoci upravit nedokonalosti v obličeji, jako jsou oči daleko nebo blízko u sebe, smutný výraz, nebo dokonce omladit celkový vzhled.



KURZ PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY OBOČÍ



Brow bary a precizní úprava obočí se v dnešní době stávají velice významným trendem. Obočí nám rámuje obličej, a proto bychom mu měli věnovat odpovídající pozornost. Poznejte s námi principy vytváření ideálního tvaru obočí - tzv. architektury obočí. Naučte se s námi barvení pomocí speciální Bio Brow Henny, která má větší výdrž než klasické barvy a obarví i pokožku. Naši lektori Brow Master jsou proškoleni od světově známé mezinárodní školy Lash&Brow Academy.

Obsah, program a volný termín kurzu naleznete na adrese:

<https://www.kosmeticka-skola.cz/brow-master>



KOSMETICKÁ ŠKOLA s.r.o.
Evolution Beauty Institute

www.kosmeticka-skola.cz

Benátská 5
128 00 Praha 2

5. května 851/70
140 00 Praha 4 – Nusle

ČARODĚJ *kolagen*



Tato vláknitá, ve vodě nerozpustná bílkovina, tvořící základ pojivových tkání, ovlivňuje vzhled naší pokožky víc, než si dokážeme představit. Jasnější představu začneme mít, když o ni vlivem věku přicházíme.

CO JE TO KOLAGEN?

Kolagen je zásadní stavební jednotka každého živočicha, v rostlinách ho nejdeme. Jde o nerozpustnou bílkovinu, která se vyskytuje převážně ve vazivech, chrupavkách a kloubech. Až do dvaceti let ho máme v těle dostatečné množství, proto máme kůži v obličeji vypnutou, netřepí se nám vlasy, nelámou nehty a nebolí nás klouby. Postupně ale přirozená výroba kolagenu v lidském těle klesá a je potřeba ho tělu dodat jiným způsobem.

Za kvalitu pleti, vlasů, nehtů i zubů, ale i za pohyb bez bolesti, tedy za zdravé klouby a vazy, vděčíme kolagenu. Kdybychom si ho dokázali zajistit stále stejné množství, nemuseli bychom nikdy zestárnout. Jenže tomu tak bohužel není. S postupem věku ho naše tělo neumí vyrábět v dostatečném množství. Kůže degeneruje, ztrácí schopnost vázat ve svých strukturách vodu a vytvářet si kolagen přirozenou cestou.

PŘESTAŇTE STÁRNOUT!

Úbytek kolagenu v našem organismu je proces zcela přirozený a nevyhne se nikomu. Už zhruba okolo třicítky se jeho tvorba zpomaluje, což se projeví prvními vráskami, kůže povoluje a její kvalita se zhoršuje. Vazivo přichází o svou elasticitu a vypadá to, jako bychom vysychali. S věkem totiž kožní buňky rychle přicházejí o vodu a schopnost obnovy, mazové žlázy produkují čím dál méně ochranného tukového filmu.

Nečekejte, až bude tento stav nezvratný. Dodávejte tělu kolagen a přestanete stárnout. Jak? Zvenčí, do druhé vrstvy kůže, kde jsou právě uložené mazové žlázy – nejlépe přidáný do kosmetických produktů. Jejich

působením se pokožka hydratuje, takže se předchází jejímu uvadání.

VEPŘOVÝ, HOVĚZÍ, MOŘSKÝ

Tvorba kolagenu se dá znovu nastartovat také potravinovými doplňky, nejčastěji jsou to gelové kapsle nebo prášek, který se může přimíchat do jídla. Dříve se nejčastěji používal kolagen z vepřového a hovězího masa. Veganský trend do popředí vyzdvihl kolagen mořský, který produkují ryby a lidské tělo ho dokáže vstřebat mnohem efektivněji než předchozí typy kolagenu. Navíc je i bezpečnější, protože při jeho používání nehrozí alergie. Nejčastěji ho najdeme v kosmetických přípravcích.

Novotvorbu kolagenu lze vyvolat také jakýmkoliv dermatologickým ošetřením, při němž se naruší integrita kůže. Zdanlivým poškozením se kolagen „probudí“, protože pokožka se tímto způsobem hojí. Regeneraci lze tak nastartovat např. nitěmi aplikovanými do obličeje i jiné části těla, laserem, plazmaterapií nebo radiofrekvencí.

Efekt po těchto ošetřeních bývá viditelný prakticky ihned, a ještě se postupem času vylepšuje. Počáteční mírný otok, začervenání nebo drobné modřinky zmizí a pleť se rozjasní.

SLOVO KOLAGEN MÁ PŮVOD V ŘECKÉM KOLLA, COŽ ZNAMENÁ KLIH. PODSTATOU LEPIDEL NA ŽIVOČIŠNÉ BÁZI, OZNAČOVANÝCH TÍMTO SPOLEČNÝM NÁZVEM, JSOU BÍLKOVINY, KTERÉ POSKYTUJÍ KOLOIDNÍ ROZTOKY S DOBRÝMI ADHEZNÍMI VLASTNOSTMI.

COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

100% čistota z Norska
pro pleť bez vrásek, krásné vlasy a nehty



790
Kč

COLLAMEDIC

kolagenový nápoj v prášku



- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce



890
Kč

COLLAMEDIC

kapsle s kolagenem
a kyselinou hyaluronovou



- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star



COLLAMEDIC

kolagenové sérum



- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

890
Kč

collamedic.cz

JDEME NA *ples*

Jak to zařídit, abychom na parketu vypadaly lehounce a křehce? Vždyť tanec je pořádná dřina! Svůj neskromný podíl na vizáži tanečnic má kosmetika. Nejde jenom o večerní líčení, to tvoří pouze závěrečnou tečku. Bez pravidelné kosmetické péče by to nebylo ono.

POČÍTEJTE S POHYBEM A POTEM, DOBROU SLUŽBU UDEĚLÁ VODĚODOLNÁ ŘASENKA, ODOLNÝ TÓNOVACÍ KRÉM, PUDR A FIXATIV MAKE-UPU.



Průběžná péče usnadní závěrečnou práci. Na ples se tak chystáme vlastně po celý rok. Pokud je pleť ošetřovaná pravidelně, snadno se s ní pak pracuje. Nevzpíjí se do ní make-up, není třeba na poslední chvíli zaličovat drobné defekty. Pravidelné ošetření pleti spočívá v základních krocích, které určitě dobře znáte. Tady je malé opáčko: Ráno odstraníme zbytky nočního krému, pleť hydratujeme a ošetříme denním krémem, případně krémem s ochranným UV filtrem. Večer pečlivě tvář odličíme a ošetříme přípravky na noc (krém, sérum, oční krém apod.)

S předstihem také upravíme obočí, vytrhávání nikdy nenechávejte na poslední chvíli, zanechává to začervenalou kůži. A opatrně s ním, úzké obočí dávno vyšlo z módy. Totéž platí pro permanentní make-up. Nejlépe působí 3D obočí upravené technikou vláskování. V módě je přirozenost, pozor na ostré vytetované linky obočí, které na první pohled prozrazují práci levného salonu! Podobně dejte dostatek času pokožce v podpaží a na nohou, aby se vzpamatovala po depilaci.

LÍČENÍ

Make-up k tanci bývá obvykle výraznější a dramatičtější než ten denní nebo look do divadla. Ve větší míře se používají třpytky a lesk i barvy. I tady je však třeba rozlišovat a líčení přizpůsobit příležitost. Jinak se nalíčíte na ples v opeře a jinak, patrně méně dramaticky, například na ples místních hasičů. Kosmetické úpravy i účes pro mimořádně slavnostní příležitosti nezaškodí vyzkoušet předem, nanečisto. Časté je na první pohled zřetelné propojení make-upu s kostýmem a někdy líčení pokračuje i na ramenou a v dekoltu. Do těchto partií přinesou kýžený efekt tělové spreje se třpytkami (shimmering spray). Podobné se vyrábějí i na vlasy.

Jak na to: obličej

Prvním krokem pro líčení tváře bude použití podkladového krému. Dopřejte mu několik minut, aby se vsákl. V případě hodně suché pleti není od věci tento krok zopakovat ještě jednou. Následuje rozjasňovač. Použijte o tón světlejší odstín, než jaký má váš make-up. Rozjasňovač naneste pod oči a pod oblouk obočí, na bradu a svrchu na lící kosti. Opatrně ho rozetřete do ztracena.

Na rozjasňovač bude v plynulých přechodech navazovat krémový make-up. Ten lze použít ve dvou tónech, podle toho, které partie chcete zvýraznit a které potlačit. Obvykle platí, že tmavší tón zmenšuje a prohlubuje, dobře funguje například pod lícními kostmi, na okrajích kulatého obličejce nebo na špičce většího nosu. Kolorování tváře uzavírá tvářenka. Tmavší odstín nanese pod prohlubni pod lícními kostmi, světlejší na líčka. Tím dokončíme stínování obličejce. Make-up je dobré ještě zlehka přepudrovat, dobrou službu dělají nenápadné minerální bezbarvé pudry.

Jak na to: oči

Stylů líčení je řada, záleží na vás, zda se rozhodnete pro nude look, třpyt a lesk či dramatické oči ve stylu novogotiky. V zásadě ale platí, že začínáme očními stíny. Obvykle použijeme světlý odstín pod obočí, výraznější v nadočnicovém oblouku s plynulým přechodem

valérů na víčko až k řasám. Využijte drobnou fintu, která opticky zvětší oči a rozjasní pohled: je jí světlá až bílá třpytivá tečka u vnitřního koutku oka. Po vystínování a eventuálních třpytkách bude následovat oční linka. Poté zvýrazníte oblouk obočí pomocí stínů na obočí a štětečku. Módní je široké, velmi výrazné obočí. Komu takové nadělila příroda, bude velmi opatrný s vytrháváním. Stačí odstranit chloupky mezi očima, opatrně zostřít tvar zespodu oblouku a radovat se z přirozeného výrazu. Závěrečnou oční akcí bude nalíčení řas. Použijte voděodolnou řasenku. Pozor, výrobek by neměl být starší než tři měsíce, jinak hrozí, že se mascara bude drolit a rozmazávat.

Jak na to: rty

Rty začínáme líčit tak, že je ohraničíme ostře ořezanou tužkou v nenápadně růžovém barevném tónu, který se bude blížit odstínu samotných rtů. Linka vedená po přirozené hraně ústa příjemně zvýrazní. Samotné

PRŮVODCI NA TANEČNÍ PARKET



Lehký make-up v tyčince s výbornou krycí schopností se skvěle hodí do kabelky. Lze jej použít jako klasický make-up i korektor, Benecos, 119 Kč

Pečující tekutý make-up Skincare Brightening Matte Foundation poskytuje prozařující i matující efekt, Skeynoor, pro smíšenou a mastnou pokožku 873 Kč, pro suchou pleť make-up Vitamin C Hydra Comfort Foundation 873 Kč, pro zralou pokožku zpevňující Age Preventing Foundation 1054 Kč

Rozjasňovače obsahují drobné lesklé částice, jež mají zcela jasný úkol: odrážet světlo, čímž vytvářejí dojem zářivé pleti, Annabelle Minerals, 350 Kč

Tělové pudry dodají pokožce třpytivý nádech. Odhalená záda, ramena i nohy budou díky nim působit na parketu ještě více sexy, Urban Decay, 950 Kč



Doplňovací paletka umožňuje tisíce variant. Naplnit ji můžete podle svého výběru. Jednotlivé náplně vyměníte snadno zacvaknutím, tak reagujete na příležitost, módní trendy i barevnost oblečení. Náplně navíc nesou certifikáty Vegan a Cosmos organics, Benecos, paletka 120 Kč, náplně – bronzer, tvářenka 105 Kč, kompaktní pudr 125 Kč, oční stíny 79 Kč

Kitten Makeup Palette, paletka jako stvořená pro líčení do tanečních, Marionnaud, 399 Kč



Paletky Drama a Romance obsahují vždy 12 očních stínů. Snadno se roztírají a neusazují se v záhybech víčka. Obě paletky jsou „vegan friendly“, Dermacol, 499 Kč



Rychleschnoucí lak na nehty, Avon, 149 Kč

S pomocí tří sladkých očních stínů, příjemných tvářenek a lehkého rozjasňovače se snadno nalíčíte: paleta On-The-Go z kolekce Bangkok, Artistry, 1330 Kč



Set na obočí umožní vytvořit dokonalý, přirozeně působící oblouk, Gosh, 389 Kč

ry pak vyplníme rtěnkou anebo lakem na rty, který vydrží o poznání déle. Líčení může být matné i lesklé. V prvním případě první vrstvu rtěnky lehce přepudrujeme a naneseeme ještě jednu vrstvu. Ve druhém případě rtěnkou doplníme leskem anebo použijeme samotný lesk.

POZOR NA TRAPASY

Před plesem kontrolujte jídelníček. Samozřejmě se vyhněte aromatickým jídlům. Česnekový dech může způsobit velmi, velmi nepříjemný trapas. Prosím tedy, žádnou cibuli nebo česnek, žádné aromatické sýry! Nezapomeňte si před odchodem z domova důkladně vyčistit zuby. Počítejte s tím, že v sále může být horko a při tanci se zpotíte. Částečnou prevencí může být účes. Vyčesané dlouhé vlasy působí nejen slavnostně, navíc se díky takovému účesu budete míň potit než s rozpuštěnými vlasy na zádech. Důležitý je v každém případě antiperspirant. Vybírejte přípravky bez vůně. Byla by škoda, kdyby tóny deodorantu přebily drahý parfém. Vůně je nedílnou součástí dress codu, měla by ladit s róbou. Ke zlatému brokátu se nehodí lehká květinová vůně, naopak k dívčím šatům z květovaného mušelínu nepasuje orientální parfém. Dalším hlediskem je soulad s partnerem, doplňovat by se měly i vaše vůně. S předstihem je vyzkoušejte na zápěstích vedle sebe a zkuste odhadnout, zda se harmonicky prolnou.

CO DO KABELKY

Počítejte s tím, že se můžete potit. Pot poškodí make-up, někdy se prosadí i přes antiperspirant či deodorant. Tvzení, že jde o bezbarvou

tekutinu a zápach způsobují až pomnožené bakterie, je pravdivé jen zčásti. Takový pot totiž vylučuje jen část potních žláz na těle. Vedle těchto „nevinných“ máme ale ještě aromatické potní žlázy, které vylučují spolu s potem i aromatické látky, naši osobní „vůni“. A ta může působit značně nepříjemně už pár minut po osprchování. Proto do kabelky uložte malý balíček vlhčených ubrousků pro očištění podpaží a intimních míst. Vedle toho pak několik odličovacích tampónků pro odličení rozmáznuté řasenky, make-up či korektor v tyčince, pudr a fixátor make-upu. Navíc přidejte ústní sprej, minideodorant a parfém. A samozřejmě klasiku: hřebec, rtěnkou, zrcátko. Mimochodem, může se hodit i malé šitíčko.

DEN POTÉ

Závěrečným tancem večer nekončí. I když se vrátíte k smrti unavená, najděte pár minut na odličení. Micelární voda si poradí s make-upem, většinou je však zapotřebí ji ještě opláchnout čistou vodou. Některé micelárky totiž zanechávají na pleti rezidua podobná saponátům. Péči si zaslouží především vaše nohy, které na plese ve střevíčkách s vysokými podpatky dostaly určitě pořádně zabrat. Nejvíce by jim prospěla relaxační koupel, pokud však najdete energii jenom na rychlou sprchu, vystřídejte párkrát studenou a teplou vodu. Poté dolní končetiny namažte speciálním osvěžujícím přípravkem na nohy, uvidíte, že se vám značně uleví. A než se ponoříte do osvěžujícího spánku, který prospěje nejen pleti, ale i celému tělu, promítněte si za zavřenými víčky tanec se svým princem. Možná se vám o něm bude zdát.

inzerce

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN



INTERBEAUTY
PRAGUE

WORLD OF
BEAUTY & SPA

SE MĚNÍ NA
FOR BEAUTY

3. – 4. 4. 2020

PVA EXPO PRAHA v Letňanech



www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETICKÉ

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

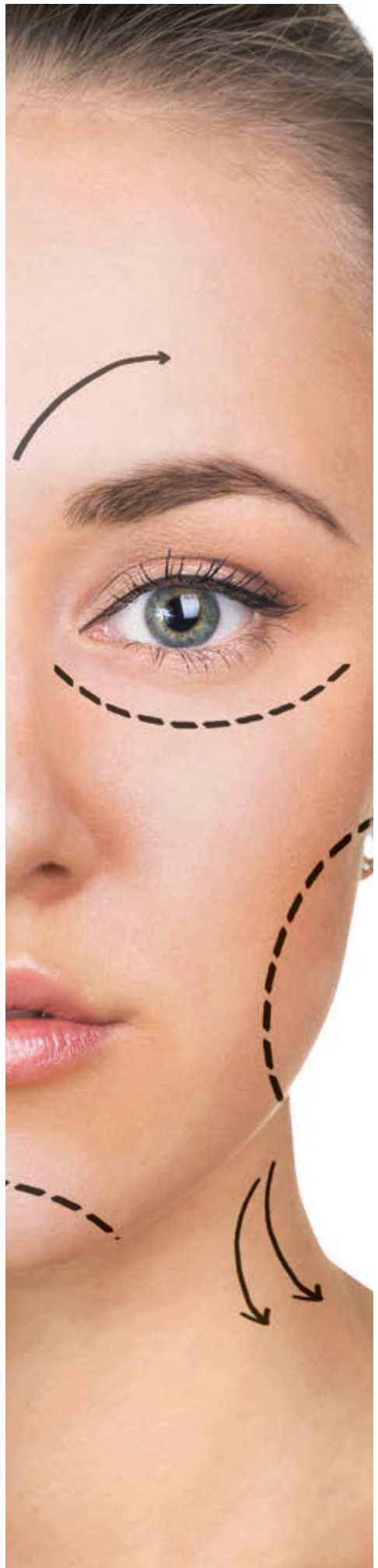
MBF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford
Go Further

Monika
Bagárová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE



NEŽ SE NECHÁTE OMLADIT

Mít skvělého partnera, dobře placenou práci, lepší život... To jsou přání, která nás můžou zavést – až k plastickému chirurgovi. Vstoupíme-li na kliniku, ještě to neznamena, že automaticky skončíme na sále. Svě k požadovanému zákroku musí říct odborník a jeho rady bychom měli brát vážně.

Až budu mít menší nos, dostanu práci snů. Až budu mít větší prsa, všimne si mě konečně „pan Božský“. Až budu štíhlejší, koupím si bikiny. Takové „plánování“ zcela odpovídá zásadě, že žít máme tady a teď, a ne čekat, že budeme šťastnější, až se necháme vylepšit. Podstatné totiž je vědět, jestli naše momentální neuspokojivá situace opravdu vyplývá z velkého nosu nebo malého poprsí. Pokud jsme si ale jisti, že nám vylepšení přinese větší sebevědomí, jdeme do toho!

KDY JEŠTĚ NE A KDY UŽ NE

Musíme o tom ale být přesvědčeni sami, ne se nechat poslat na operaci svými blízkými nebo podlehnout nátlaku okolí. Proto je důležité vybrat si renomovanou kliniku, kde nám důkladně vysvětlí, co můžeme od zákroku očekávat. Takovou, kde pracují plastičtí chirurgové s příslušnou atestací (existují případy, kdy se estetickou chirurgií zabývají i lékaři jiných oborů), kde nechťejí za každou cenu vydělávat a nejsou proto ochotni splnit i nesmyslná přání klientů.

„Už při konzultaci by měl plastický chirurg poznat, že požadovaný zákrok situaci klienta nezlepší a nepřinese mu očekávaný výsledek, proto by mu ho měl rozmluvit, jinak si zadělává na problém,“ ví o tom své MUDr. Libor Kment z kliniky Esthé. „Pacienti někdy přicházejí s nereálnými představami o efektu estetické plastické operace a mohli by být zklamáni,“ varuje lékař.

Měli by mu např. uvěřit, že liposukce nadváhu nevyřeší, může postavu pouze formovat. A stejně tak platí, že po šedesátém roce věku se tuková tkáň sice dá odsát, ale je třeba počítat s tím, že kůže se už zcela nevyhladí. Lifting by se naopak neměl podstupovat příliš brzy (zpravidla před padesátkou), protože obličej není ještě dostatečně „vyzrálý“. „Známky stárnutí jsou u každého velmi individuální a podle toho je potřeba k pacientovi přistupovat,“ říká doktor Kment.

ODBORNÍKOVI VĚŘTE!

Jindy může odborník obavy naopak rozptýlit. Je jasné, že dívky se chtějí chlubit nadiťm dekoltem co nejdříve, a to skutečně můžou už od osmnácti let, kdy lze zvětšení prsou absol-



„Někdy nám pacientky do ordinace přivádějí zástupné důvody, a když se jim pak život nedaří podle plánu, bývají zklamané. Nevěřte tomu, že vám estetický zákrok zaručí lásku a společenský úspěch,“ říká **MUDr. Libor Kment**, plastický chirurg.

vovat. Někdy se ale obávají, že se silikonovými implantáty nebudou moct kojit. K tomu plastický chirurg říká: „Optimální věk pro augmentaci neexistuje. Pravda je, že je vhodné tyto výkony provádět až po dětech, ale není to pravidlem. Implantáty však v kojení nijak nevadí, protože se vkládají pod mléčnou žlázu nebo pod sval a spojení žlázy s bradavkou zůstává zachováno. Spíš by si dívky a ženy měly nechat poradit velikost poprsí odpovídající jejich postavě a také kvůli menšímu riziku, že prsa kvůli větší hmotnosti poklesnou.“

Právě zima je obdobím, kdy se hodně lidí pro nějakou zkrášlující úpravu rozhoduje, někteří dokonce dostali „poukaz“ na vylepšení pod stromeček. Je proto načase vybrat si kliniku, kde zákrok podstoupit. Jak? Určitě není záhodno věřit informacím a diskusím na sociálních sítích. Vhodnější je mít doporučení od konkrétních osob, které podobný zákrok mají za sebou. A samozřejmě se zajímat o to, zda je vybraný lékař členem Společnosti estetické plastické chirurgie (www.aps.cls.cz). A když už se pro někoho rozhodnete, musíte mu důvěřovat. Existuje pak větší jistota, že zkrášlovací zákrok bude opravdu zdařilý.

www.estheplastika.cz

PLASTICKÉMU CHIRURGOVI, KTERÉHO SI VYBERETE, MUSÍTE DŮVĚŘOVAT.
EXISTUJE PAK VĚTŠÍ JISTOTA, ŽE ZKRÁŠLOVACÍ ZÁKROK BUDE OPRAVDU ZDAŘILÝ.

ODSTRANĚNÍ CELULITIDY OŠETŘENÍM LIPOSCULPTURE

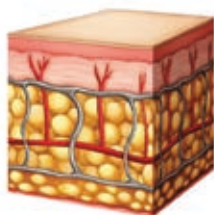
Nejúčinnější technologii na odstraňování celulitidy nabízí kombinace metody rázové vlny s radiofrekvencí. Zcela bezbolestné a neinvazivní ošetření přístrojem RECELL je řešením pro všechna stádia a typy celulitidy, pro zpevnění pokožky a tvarování těla. Je to ideální volba pro všechny kosmetické salony.



- celulitida
- zmenšení objemu
- hubnutí
- zpevnění pokožky a těla
- zvýšení účinnosti terapeutických masáží



Normální kůže



Kůže s celulitidou



OŠETŘENÍ LIPOSCULPTURE

Nejúčinnější technologie pro odstranění celulitidy a zpevnění těla / synergie rázové vlny s radiofrekvencí současně v jedné ošetrovací hlavici

LIPOSCULPTURE, je nová moderní metoda ošetření celulitidy, odstranění lokálních adipozit (uložená tuková tkáň) a povadlé pokožky. Tato metoda umožňuje ošetření těla vašeho klienta nejharmoničtějším a nejpříjemnějším způsobem, takže se vyhne invazivnímu zákroku, bolesti a času na zotavení, které jsou obvykle spojené s chirurgickými zákroky.

PROČ?

Když hovoříme o estetických nedokonalostech týkajících se kůže a níže uložené tkáně, zpravidla rozlišujeme:

- 1. Fibro-lipo nedokonalosti** – celulitida, povadlá pokožka a nahromadění tuku
 - EFP (edematózní fibrosklerotická panikulopatie známá jako celulitida)
 - lokální adipozita – hromadění tuku na určitých částech těla
- 2. Kožní fibrilární nedokonalosti**
 - ochabnutí pokožky
 - jizvy, fibrózní retrakce (po liposukci, po laserové lipolýze)
 - strie

CELULITIDA

Celulitida (zánět a otok tukové tkáně pod kůží) je diagnóza způsobená zpomalením mikrocirkulace v krevním a lymfatickém oběhu, která má v dlouhodobém horizontu za následek hromadění a fibrotizaci tuku v tukových buňkách, která způsobuje jamky na kůži, hrudkovitý vzhled, dokonce i bolest v postižených místech. Celulitida může způsobit „pomerančovou kůži“, zatímco hypertrofie tukových buněk (zvýšení objemu) spojená se zadržováním tekutin mezi těmito buňkami se může vyskytnout pod kůží a tlakem na nervová zakončení působit bolest.

Odstranění celulitidy a tvarování postavy. Jednotlivá stádia celulitidy jsou způsobena ukládáním tuku a jeho fibrotizací. Výsledkem je často bolestivá pomerančová kůra. Rázová vlna rozpouští a odplavuje přebytečný tuk, zjemňuje pokožku. Radiofrekvenční biostimulace tvaruje postavu do křivek, které se budou líbit nejen vám. Medicínská technologie ve službách krásy.

PŘÍČINY A FAKTORY

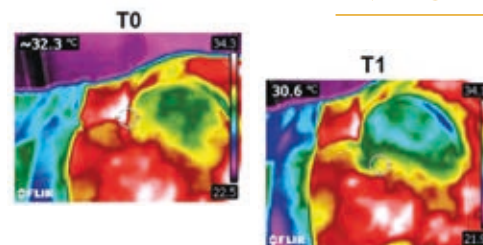
- genetická predispozice
- nadměrná estrogení aktivita
- nepravidelné stravovací návyky spojené s nízkou hydratací
- už existující oběhové potíže
- stres
- nevhodné návyky jako například nepřiměřená obuv, těsné přiléhavé oblečení, sedavý způsob života

OŠETŘENÍ LIPOSCULPTURE

Neinvazivní bezbolestné ošetření, které kombinuje kosmetickou rázovou vlnu s radiofrekvenční biostimulací v přístroji ReCell. Ošetření zajistí rozpuštění tukové tkáně bez poškození tukových buněk, zabezpečí odtok přebytečného tuku, podpoří krevní zásobení pokožky ošetřovaného místa a zpevnění pokožky mechanickou stimulací aktivity fibroblastů – tvorba nového kolagenu a elastinu.

TŘI ÚČINKY

- mechanický: mechanicko-biostimulační účinek na buňky pokožky zodpovědné za pevnost a hustotu
- energetický: lipolýza + podpora detoxikace + biostimulace metabolismu
- chemicko-metabolický: neoangiogeneze, podpora zásobování postiženého místa krví = živinami a kyslíkem



Termografická detekce

T0 před ošetřením
T1 po ošetření. Snížení vnitřní průměrné teploty a zlepšení mikrocirkulace

CO TO DĚLÁ?

Biologické účinky technologie RECELL na estetické nedokonalosti

Účinky na adipocyty – tukové buňky

Radiofrekvence kombinovaná s transdermálním podáváním aktivního ozonu v Life Gelu vede ke zvýšení perfúze (průtok tekutiny určitým prostředím) v celé adipózní oblasti a umožňuje zvýšení metabolismu tkáně a následnou drenáž katabolitů na ošetřované ploše.

Energie rázové vlny působí na tukovou tkáň lipolyticky, má za následek modifikaci struktury a rozpouštění tuku. Působí nepřímo indukci mikro-zánětu, který stimuluje rozklad fibrotických složek.

Účinky na tonus pleti

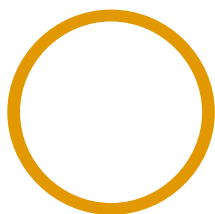
Radiofrekvence umožňuje modifikovat fyzický stav extracelulárního matrixu (želatinový až tekutý = rozpustný) zlepšením lymfatického oběhu a reorganizací kolagenových fibril a elastinu v pokožce. Tento proces restrukturalizace pokožky je možný také díky biostimulačnímu účinku fibroblastů vzniklého transdermálním podáváním Life Gelu.

Kromě toho ReCell:

- zlepšuje lymfatický oběh
- podporuje tvorbu nových kapilárních cév
- zlepšuje kvalitu pokožky, vyhlazuje a zpevňuje, snižuje bolest a zvyšuje hmatovou citlivost (zejména při stádiích 3 a 4)
- obnovuje proces termoregulace v oblasti

KILA NAVÍC BUDOU PRYČ!

Vánoce už jsou dávno za námi, ale kalhoty se pořád nedají dopnout. Připomeňme si pár tipů, jak zeštíhlet, které samozřejmě dávno známe, ale opakování je – jak známo – matka moudrosti (a štíhlosti).



pakování ovšem není vůbec ideální při snaze o shození nějakého kila nebo udržení optimální váhy. Proč? „Spousta žen má dlouho-

dobými a opakovanými dietami otupělý metabolismus, takže nefunguje normálně. U řady z nich paradoxně pomůže začít jíst více a kvalitně, pak začnou hubnout,“ radí Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz

● Vždy ale platí základní matematické pravidlo: příjem kalorií musí být menší než jeho výdej. Do výdeje se ale počítá i bazální metabolismus. Je úplný nesmysl, aby žena přijímala méně než 5000 kJ denně.

Rozložení jídla

Ohledně časového rozložení jídla existuje několik voleb, každému vyhovuje něco jiného. V poslední době se odborníci shodují na účinnosti metody přerušovaného půstu v rozumném nastavení.

● Po dobu 12 hodin přiměřeně jíst, pak 12 hodin nepřijímat žádnou potravu. Možný je i poměr 8:16. Vždy je ale potřeba hlídat kalorie.

Hýbejte se

Kolikrát už jste si říkaly „Zítřka začnu s cvičením“? Zkuste to tentokrát splnit a zařadíte do svého harmonogramu pravidelný pohyb.

● Ideální je cvičení 3x týdně, abyste dosáhly kýžených výsledků. Díky pravidelnému pohybu navíc začnete uvolňovat hormony štěstí, a to jsou hned dvě mouchy jednou ranou.

Jděte na to odborně!

Vltnout do fitka a dřít tam do úmoru, to není rozhodně dobrý nápad. Než se pustíte do užitečného hýbání, poraďte se s odborníkem. „Fyzioterapeut dokáže po komplexním kineziologickém vyšetření navrhnout cviky na míru a doporučit další procedury, které podpoří hubnutí, formování a detoxikaci těla,“ doporučuje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

● Při pravidelném fyziocvičení se formují kosti, kloubní plochy a velikosti i tvary svalů, resp. zvyšuje se množství tzv. motorických jednotek, které jsou jakousi továrnou pro spalování energie.

Výživový program

Lépe, než držet ostrou krátkodobou dietu, je dodržovat racionální výživový program. Trendy je právě METABOLIC BALANCE. Je založený na individuálním jídelním plánu, který klade důraz na stravu s nízkou glykemickou zátěží, dostatkem bílkovin a kvalitními tuky. Sestavený je na základě anamnézy, obezitologického měření, odběru a laboratorního rozboru krve, moderních lékařských doporučení, výsledků lékařských studií, ájurvédské typologie a analýzy složení jednotlivých potravin. S touto metodou můžete individuálně změnit své stravovací zvyklosti.

● „METABOLIC BALANCE znamená nastavení rovnováhy mezi tzv. tělesnou chemií a chemií potravin. Výhodou tohoto řešení je, že přijímáte přesně ty živiny, které tělo potřebuje, aby se látková výměna dostala do rovnováhy,“ prozrazuje výživová poradkyně Mgr. Anna Margarian z Miracle Clinic.

ZACVIČTE S TUKOVÝMI BUŇKAMI

Budete-li uvažovat o přístrojové pomoci při formování těla, vyzkoušejte zcela bezbolestnou metodu Lipomassage. Přístroj CELLU M6 ALLIANCE® mechanicky a řízeným podtlakem stimuluje tukové buňky, které posléze tělo opustí metabolickou cestou. Jde o skutečné „fitness“ pro tukovou tkáň i kůži, protože dochází ke změkčení a úbytku vaziva. Ošetření kromě uvolňování tuků aktivuje krevní i lymfatický oběh.



Dbejte na kvalitní spánek

Po sportovním výkonu je vždy důležitá regenerace. A kdy jindy si tělo lépe odpočine než během spánku. Podpořte tím také růst svalů. Večer tedy dříve vypněte počítač i televizi a hurá do říše snů!

● Díky plnohodnotnému spánku budete navíc lépe spalovat tuk a nebude vás honit mlánská.

Stop alkoholu a slazeným nápojům

Po vánočním a silvestrovským veselí jsou chuťové pohárky značně rozmazlené. Pokud chcete zatočit s přebytky kilogramy, rozlučte se na nějaký čas s alkoholem a slazenými nápoji. Jejich konzumaci dostáváte do svého těla jen prázdné živiny.

● I když se v názoru, jak má vypadat správný pitný režim, začínají rozcházet i odborníci, jisté je, že kytky bez vody vadne. A určitě prospěje i nám. Míru si rozumně určíme samy.

Hana Profousová, Foto: archiv

V ČESKU JE PODLE ODBORNÍKŮ OBÉZNÍ ČTVRTINA ŽEN A TÉMĚŘ STEJNÝ POČET MUŽŮ. DALŠÍ ČTVRTINA POPULACE TRPÍ NADVÁHOU. NA ZAČÁTKU 90. LET MINULÉHO STOLETÍ PŘITOM BYLA ČÍSLO POLOVIČNÍ.

NOHY DO MINISUKNĚ

Celý život nás nosí a také se jimi můžeme pyšnit. Aby tomu tak bylo, musíme jim věnovat potřebnou péči. O tom, jak má taková správná péče vypadat, jsme si povídaly s Kristýnou Vávrovou, jednatelkou a výkonnou ředitelkou společnosti Bis Bis.



Přiblížte prosím našim čtenářkám společnost Bis Bis.

Bis Bis je nová česká firma, která se zaměřuje na vývoj a výrobu produktů pro salony pedikúry. Máme též řadu produktů pro domácí použití, ale soustředujeme se především na salony. Nejsme pouze pasivní prodejci kosmetiky. Naším zákazníkům poskytujeme osobní konzultace, máme facebookovou skupinu pro odborníky, profesionální pedikérky a pedikéry aktivně zapojujeme do vývoje našich produktů. A snažíme se je podporovat v jejich podnikání. Jsou to přeci oni, komu naše produkty doslova prochází rukama.

Proč jste se zaměřili právě na nohy?

Vystudovala jsem veterinární a farmaceutickou univerzitu v Brně, ale kosmetika mě vždy přitahovala více. Od roku 2009 pracuji v oblasti vývoje, inovací a technologie výroby kosmetiky. Během jednoho pedikérského ošetření jsem si důkladně prostudovala kvalitu a složení používaných produktů a okamžitě jsem viděla, že to lze dělat mnohem lépe.

Některé ženy se domnívají, že péči o své dolní končetiny zvládnou v poho-

dě doma. Jak byste je přesvědčila, že vaše procedura jim přinese něco víc?

Pedikúra je mnohočetná terapie, která pracuje jak s tělem, tak psychikou. Od počátku nás vedly dvě zásadní myšlenky. Pocity opečovávaného a pocity pečujícího. Kosmetika Bis Bis je „vyladěna“ tak, aby byla příjemná pro obě strany. Myslím si, že pocit opečovávaného vám domácí péče neposkytne na stejné úrovni jako v salonu. Nejsem si také jistá, že doma věnujeme péči o chodidla potřebný čas. Občas bychom měli dorazit do salonu, kde jsou na péči o nohy odborníci.

Co mimořádného obsahují produkty, které vyrábíte?

Když nepočítám ureu, která je pro péči o nohy nezbytná a naše produkty ji také obsahují, tak účinnými a zásadními složkami, které u jiných produktů na chodidla nenajdete, jsou Lactil pro obnovení přirozené hydratace pokožky a Lifonin XPer, který podporuje a řídí tvorbu kolagenu a elastinu a je nesmírně účinný při použití na chodidla se sklony k praskání. Ve všech produktech pro domácí péči máme také aktivní látku Dermosoft Decalact, který napomáhá správné funkci kožní mikroflóry a při pravidelném použití udržuje mikroflóru pokožky ve vyváženém stavu a krásnou. Produkty BIS BIS FOOT jsou vyrobeny v maximální možné míře z přírodních surovin.

Jak často by se měly produkty pro domácí péči používat a jak často chodit na pedikúru?

Péče o nohy a frekvence návštěv salonu je individuální. Velmi záleží například na našem zaměstnání, zda jsme na nohou celý den. Velký vliv na stav pokožky chodidel má také pravidelná domácí péče a některá onemocnění. Profesionál v salonu by měl vaše nohy posoudit a doporučit nejen četnost pedikúry, ale také vhodný přípravek pro péči doma a používání. Já doporučuji všem, kteří jsou denně na no-

hách několik hodin, například kuchař nebo číšník, chodit na pedikúru jedenkrát měsíčně a každý den doma nohy mazat hydratačním krémem. Ten, kdo nohy tolik nezatěžuje, může navštěvovat pedikúru méně často. Mazat doma denně doporučuji každému, kdo chce mít nohy krásné celý rok. Samostatnou kapitolu tvoří lidé trpící lupénkou nebo cukrovkou, ti by měli o své nohy pečovat svědomitě, tak jak jim odborníci doporučují.

Dají se vaše produkty pořídit i jinde než v profesionálních salonech?

Ano, i přesto, že doporučujeme nákup produktů v salonu, protože proškolený profesionál dle vaší potřeby určí ten nejlepší produkt, tak všechny produkty určené pro domácí péči lze zakoupit na našem e-shopu <https://www.bisbis.cz/cs/eshop/home/>.

A máte radu pro paty se sklonem k praskání?

Mám: mazat, mazat a zase mazat, třeba BIS VELVET. Tím, že nohy nebudou suché, ale hydratované, nebudou mít tendenci praskat. V případě již přesušených pat se sklonem k praskání mohu doporučit náš bestseller – krém BIS SMOOTH. Důležitá je také pravidelná návštěva pedikúry.

Jaký je rozdíl mezi mokrou, suchou a Spa pedikúrou?

Mokrý pedikúra je ta, kde je první krok pro změkčení nohou koupel. Poté se nehty zkrátí kleštěmi, zapilují pilníkem a hrubá kůže odstraní pomocí jednorázových skalpelových čepelek. V případě suché neboli přístrojové pedikúry se nohy do koupele nenamáčí a místo skalpelu se používá fréza. Na změkčení lze také použít změkčující přípravky. SPA pedikúra se může dělat při jakémkoliv pedikúře. Používá se navíc peeling, maska a také se většinou lakují nehty. Jedná se spíše o relaxační proceduru s využitím hudby a vůně.

Existují nějaké převratné novinky v péči o nohy?

Co se týká oblasti kosmetiky, tak bych řekla, že jsou to multifunkční aktivní látky, jejichž vývoj jde neustále dopředu. Například v naší řadě pro domácí použití máme látku Dermosoft decalact, která je 100% přírodní, zároveň napomáhá správné funkci kožní mikroflóry, takže kromě v péči o nohy má také využití v kosmetice proti lupům, v intimní hygieně anebo kosmetice na pleť se sklonem k akné.



JAK SE ZBAVIT TUKOVÉHO POLŠTÁŘKU

Lucie má štíhlou postavu. Když je oblečená, vypadá to přímo na ideální míry. Jenže není úplně spokojená: do plavkové sezony by se chtěla zbavit i pár „špíčků“ na břiše, které se nedaří cvičením zlikvidovat. Zima je na to přímo ideální – a nejen ta, co panuje venku.



Lucie je celkově štíhlá, trochu ji trápí jen tuk na břiše



Z profilu je její problém ještě patrnější



Už po jednom ošetření přístrojem Zeltiq Coolsculpting je efekt viditelný



Pokud bude Lucka dodržovat správný životní styl, bude výsledek trvalý

Velké oblibě se v poslední době těší formování postavy lékařským přístrojem Zeltiq Coolsculpting. Tato účinná bezbolestná lipolýza pracuje na bázi chladu. Tukové buňky prostě zmrznou, vypustí svůj obsah a ten pak tělo opustí metabolickou cestou. O tom, jak metoda funguje, se jdeme informovat na pražskou kliniku Medies-tetik. A doktorky Magdy Neparidze se ptáme, zda je Lucka (33) na tento zákrok ideální klientka.

Dermatoložka si naši kandidátku prohlíží a oznamuje příznivý výsledek: „Ano, kryolipolýza je pro paní optimální, protože nemá nadváhu a její tuk je měkký, bude ho tedy možné dokonale do přístroje nasát. Vyřešíme lokální tukový polštářek a efekt bude velmi pěkný.“

VÝSLEDEK UŽ PO PRVNÍM OŠETŘENÍ

Kryolipolýza je zákrok podložený mnoha klinickými studiemi, který nabízí pozoruhodné výsledky. Už po jedné terapii lze pozorovat úbytek tukové tkáně až o 40 procent. Řešit se s ní dají prakticky všechny oblasti. Lucie si po dohodě s odborníci vybrala dvě lokality na břiše, kam bude postupně přístroj přiložený. Dermatoložka se ještě nezapomene zeptat, zda Lucka není těhotná, s ničím se neléčí a netrpí chladovou alergií.

Když jsou všechny úvodní formality hotové, Lucie dostává jednorázové kalhotky, aby si od gelu, kterými se ošetřované par-

tie natírají, neušpinila prádlo. Paní doktorka si ji nejdříve vyfotí a pak zakreslí partie, kde se bude „operovat“. Potom spolu se sestrou připravují Zeltiq k aplikaci. Když přístroj nasaje tukovou řasu, zajímá nás, jestli zákrok bolí. Lucka se usmívá, že vůbec ne. První dvě hodiny bude přístroj pracovat v lokalitě pod pupíkem, na další dvě se přesune nad pupík.

TUK NAVŽDY ZTRACENÝ

Jako jediná nepříjemnost se ukazuje fakt, že bude muset na lehátku strávit skoro pět hodin (samozřejmě si mezi první a druhou aplikací může odskočit). Matka malé dcery se ale usmívá: „Na to se těším, už dlouho jsem nebyla tak dlouho sama.“ Bere si do ruky mobil a tváří se velmi spokojeně.

Než naši „pacientku“ opustíme, aby v klidu mrazila tukové buňky, ptáme se ještě doktorky Neparidze, jak dlouho dnešní výsledek vydrží. „Tuk, který se dnes ztratí, se ztratí už napořád,“ zní uspokojivá odpověď.

Když po pěti hodinách Lucka kliniku opouští, má břicho trochu oteklé a lehce necitlivé, ale tyto pocity ji po necelém týdnu opustí. Zůstane jen příjemný pocit pěkně zformované postavy. A není to pocit, je to realita, jak ukáže následné měření a focení po dvanácti týdnech, kdy se dostaví konečný efekt.

www.mediest.cz



Lucie přichází na kliniku Mediestetik plna očekávání a s malinkou obavou, jak bude zákrok probíhat



Dr. Magda Neparidze ji všechno vysvětlila a rozptýlila její poslední obavy



Jako první krok přichází určení a měření lokality, kde bude přístroj působit



Paní doktorka nasazuje Zeltiq na první ošetřovanou partii



Tuková tkáň se do přístroje krásně nasála



Lucka už vidí, že není čeho se bát, a ošetření si pěkně v klidu užívá



Po sejmutí hlavice přístroje je lokalita trochu oteklá



Příprava na ošetření druhé partie břicha



Paní doktorka za pomoci sestry přístroj nasazuje, aby správně nasál tukovou tkáň



„Zmrzlé“ břicho po zákroku je trochu necitlivé, tento pocit ale do týdne zmizí



Ošetřovanou plochu odbornice trochu masíruje, aby se rychleji vrátila do původního stavu. Úplně původní ale nebude, protože ji opustí část tukové tkáně – a k tomu celá akce směřovala

NUTRIČNÍ MÝTY: ODHALENÍ

Jednou je máslo zdravé, pak ho nutriční odborníci zatracují. Stejně jsou na tom vejce, sádlo a další potraviny. Jak se v tom zmatku orientovat, když chceme jíst zdravě?

Do odstraňování nutričních mýtů se zapojila také živová expertka Gabriela Peacock Báňová, která působila i jako dietoložka britské královské rodiny. Člověk by se podle ní měl řídit zdravým selským rozumem, ale „v bláznivém světě výživy kolují všechny možné názory a mýty, které vymýšlejí 'nadšenci z křesel'.“

ŠEST VÝŽIVOVÝCH FAKTŮ, KTERÉ BYCHOM MĚLI BÝT SCHOPNI ROZPOZNAT

1. Maso ve střevech nehnije

Je naprostým nesmyslem, že by maso ve střevech hnilo. Lidské tělo dokáže dokonale vstřebat a strávit z masa všechny důležité živiny: v žaludku pomoci žaludečních šťáv, v tenkém střevě trávicími enzymy. Tuky, bílkoviny a další živiny pak střevní stěnou procházejí dále do těla. Ve střevě tak už nezbyde nic, co by zde „hnilo“.

2. Vejce jsou jedněmi z nejzdravějších potravin

Vejce bývala nespravedlivě odsuzována, protože žloutek obsahuje hodně cholesterolu. Jenže případové studie ukazují, že cholesterol obsažený ve vejcích u většiny lidí nezvyšuje hladinu cholesterolu v krvi a že vejce nemají žádný vliv na onemocnění srdce u jinak zdravých jedinců. Téměř všechny živiny jsou navíc obsaženy ve žloutku, takže jíst jenom bílek je chyba.

3. Lidé jsme jen z 10%

Bakterie ve střevech, známé jako střevní mikrobiota (mikrobiota), výrazně převyšují lidské buňky. V posledních letech výzkumy ukázaly, že typy a počty těchto bakterií můžou mít naprosto zásadní vliv na lidské



Nutriční expertka Gabriela Peacock Báňová

zdraví, tělesnou váhou počínaje a funkcí mozku konče. A stejně jako tělesné buňky, i tyto bakterie potřebují potravu, a rozpuštěná vláknina je jejich oblíbenou volbou.

4. Cholesterol není nepřítel

To, čemu lidé většinou říkají „cholesterol“, není ve skutečnosti cholesterol. Když bývá

rozdělován na tzv. dobrý a špatný, mluví se vlastně o bílkovinách, které cholesterol transportují. Hlavní příčinou srdečních onemocnění je typ lipoprotein transportující cholesterol, ne cholesterol jako takový.

5. S kaloriemi počítejte, ale nepočítejte je

Nadváhu nebo obezitu způsobuje přebytečná energie (kalorie) uložená v podobě nahromaděného tělesného tuku. To ale neznamená, že lidé musí vypočítávat a zaznamenávat všechno, co pozřou. I když to pro mnoho lidí funguje, existuje řada věcí, které můžou udělat pro úpravu váhy, aniž by spočítali jedinou kalorii. Například přijímání více bílkovin vede k redukci příjmu kalorií a zásadní ztrátě váhy.

6. Tuk vás neučiní tučnými, neuděláji to ani sacharidy

Tuk byl často obviňován ze vzniku nadváhy, protože obsahuje víc kalorií na gram než bílkoviny a sacharidy. Jenže tohle nemá ve skutečnosti žádný praktický význam. Osoby, které přijímají stravu bohatou na tuky, ale nízkou na sacharidy, snědí méně kalorií než ti, kteří konzumují nízkotučnou stravu, ale bohatou na sacharidy. Jako všechno ve vědě stravy, vždy záleží na souvislostech. Tuky můžou vést k nadváze, sacharidy také. Záleží na ostatních potravinách, které konzumujete, a na vašem celkovém životním stylu.

JAKO VŠECHNO VE VĚDĚ STRAVY, VŽDY ZÁLEŽÍ NA SOUVISLOSTECH. TUKY MŮŽOU VÉST K NADVÁZE, SACHARIDY TAKÉ. ZÁLEŽÍ NA OSTATNÍCH POTRAVINÁCH, KTERÉ KONZUMUJETE, A NA VAŠEM CELKOVÉM ŽIVOTNÍM STYLU.

OČI A MODRÉ SVĚTLO

Největší vývoj
krátkozrakosti

probíhá do patnácti let věku, v této době je zaostřování okem do blízka – zevlování do počítače – mimořádně rizikové a nebezpečné. Nedostatek přirozeného světla nemá na oči až tak zásadní vliv. Monitor je horší než to, že po večerech svítíme a díváme se z větší dálky na televizi. Pomoc spočívá v hledění do dálky, nejlépe do zeleně. „Už tím, jak svaly pohybují okem, které se dívá různými směry a na odlišné vzdálenosti, jej zároveň masíruje, prokrvuje a stimuluje zde látkovou výměnu. V asijských zemích, kde mají velmi složité písmo a učí se ho už od útlého dětství mnoho hodin denně, je výskyt krátkozrakosti mnohonásobně vyšší, což napovídá, že tato činnost zřejmě opravdu negativně ovlivňuje vývoj lidského zraku,“ konstatuje MUDr. Lucie Vařešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha.



MUDr. Lucie Vařešová

CO VÁS POSTAVÍ na nohy

CO SE DĚJE S TĚLEM, KTERÉ NEMÁ DOST VODY

Když je ztráta tělesných tekutin větší než přijaté množství, nastává dehydratace. Organismus nejprve ztrácí schopnost normálně fungovat, později se začnou objevovat příznaky související s nedostatkem vody. Mírná až střední dehydratace se může projevit zvýšenou žízní, pocitem sucha v ústech, únavou nebo ospalostí, závratí, bolestí hlavy, suchostí kůže a sliznic nebo zmenšením objemu moči, která má tmavší barvu. Snížení objemu tělesné vody vede ke změnám v prokrvení tělesných orgánů – přednost v zásobení mají tzv. životně důležité orgány, tj. mozek, srdce, plíce, svaly a nadledviny, zatímco tzv. vnitřní orgány jsou prokrvovány méně. Mezi ně patří trávicí trakt a ledviny a tyto orgány bývají při déle trvající dehydrataci poškozeny jako první. Proto je nutné dodržovat pitný režim celoročně, i když venku nepanují horka.



A co si myslí doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař Jednotky intenzivní metabolické péče ve FN Královské Vinohrady, o současné módě permanentního popíjení?

„Tento jev, který vidím u studentek na přednáškách, kam si nosí designové lahve, z nichž každou čtvrt hodinu upíjejí, považuju za módu, která časem pomine.“

**DEHYDRATACE HROZÍ V ZIMĚ STEJNĚ JAKO V LÉTĚ.
I V TOMTO OBDOBÍ ODBORNÍCI DOPORUČUJÍ VYPÍT DENNĚ
35 ML TEKUTIN NA 1 KG HMOTNOSTI.**

MÝTY O RAKOVINĚ PRSU

Rakovina prsu je jedno z nejčastěji se vyskytujících zhoubných nádorových onemocnění u žen. Možná právě proto vzniká okolo tohoto tématu tolik výmyslů a mýtů. Mezi nejčastější patří: **Mamograf způsobuje rakovinu.** Zatím nebylo prokázáno, že by tlak, který mamograf na prsní tkáň během vyšetření vyvine, škodil zdraví.

Mamograf lze nahradit ultrazvukem. Ultrazvukové paprsky umí lépe rozšifrovat hustou vazivovou tkáň, která převažuje v prsní tkáni mladých žen, mamograf si lépe poradí s převážně tukovou složkou prsní žlázy, která je typická pro střední a vyšší věk. V případě podezřelého nálezu je ideální spojení obou metod.

Na rakovinu prsu jsem ještě mladá. Rakovina prsu se objevuje v různém věku. Proto je důležité dbát na prevenci a při jakémkoliv podezření vyhledat lékaře.

Ženám, kde se v jejich rodině nevyskytl rakovina prsu, onemocnění nehrozí. Neznamená to, že vás nemůže toto

onemocnění postihnout. Pravidlo ale platí i obráceně. V rodině, kde se nemoc vyskytla, nemusí postihnout další ženy.

Rakovina prsu je jen ženská záležitost. Rakovinu prsu u mužů málokdo předpokládá, a proto je často diagnostikovaná pozdě. I když výskyt rakoviny prsu ve světě i v České republice roste, díky novým metodám, screeningu, prevenci, ale i aktivitám Aliance žen s rakovinou prsu či projektu pacientek Bellis se úspěšnost léčby zlepšuje.





Tento indonéský ostrov je vyhledávaným rájem pro surfování a jógu. Pokud ale ve zmíněných disciplínách nejste profesionálové, nevadí! Svě si tu najdou i úplní začátečníci. Učte se od místních jogínů a meditujte v naprostém tichu uprostřed rýžových polí, postavte se ve vlnách na surf nebo šnorchlujte nad korálovými útesy. Unavené svaly pak zrelaxujte na masáži.

Bali je ideální volbou pro ty, kteří hledají aktivní dovolenou v kombinaci s kvalitním odpočinkem a relaxací. Je to destinace zkušených surfařů i klidnějších cestovatelů namotivovaných knihou „Jíst, meditoval, milovat“. Obyvatelé Bali jsou na tyto tři věci odborníci, a to i díky mírumilovnému náboženství – balijskému hinduismu. Očekávejte, že se na vás v restauracích budou zaměstnanci zubit od ucha k uchu, ujišťovat se, zda vám chutná, nebo se vyptávat na vaše cestovatelské plány. Lidé na Bali jsou neskutečně přátelští s úzkým vztahem k přírodě a zvířatům. Péči o tělo i duši mají vepsané ve svém náboženství, které je pro ně spíše životní styl.

HLEDÁNÍ VNITŘNÍ ROVNOVÁHY

Na Bali můžete vycestovat například v rámci kurzu jógy a surf kempu, nebo se tam vydat na vlastní pěst. Lekce surfování a jógy je možné rezervovat na ostrově, pokud lektora nepotřebujete a jste samostatní, můžete si půjčit surf přímo na pláži. Večer si můžete zajít na uvolňující masáž s vonnými tyčinkami, ať už ve vašem ubytování, nebo v okolí. Nabídka aktivit je na Bali široká a rozhodnout se tak můžete na poslední chvíli. Masáže i jógu lze navíc často rezervovat online.

V západní kultuře je jóga velice populární a nabízí ji každé fitness centrum. Z mých zkušeností je u nás ale kladen důraz spíše na samotné cviky než na meditaci. Rušné fitko navíc ani nedokáže poskytnout klidné prostředí. Na Bali zjistíte, že bez meditace není jóga a je stejně důležitá jako cvičení. Také jóga vychází z balijského hinduismu, cvičení a meditace jsou nástroje k udržení vnitřní rovnováhy, jejíž hledání je smyslem náboženství. Po pobytu na Bali začnete chápat, že se nejedná pouze o módní cvi-

čení, ale dílčí část kultury, kterou Balijsci denně žijí.

GURMÁNSKÁ OÁZA

K vnitřní rovnováze patří také dobré jídlo. Bali je gurmánskou oázou. Ať už jste vegetarián, vegan nebo milujete steak, své chutě uspokojí každý. Ostrov nabízí nepřeberné množství stylových restaurací, kaváren a barů, jejichž interiér si budete chtít vyfotit. Velice fotogenické je i samotné jídlo – barevné smoothie misky s dračím ovocem a Poké bowls všeho druhu vám bude líto sníst. Skvělým doplňkovým zážitkem je návštěva kávových plantáží a ochutnávka cibetkové kávy patřící k nejdražším na světě. Kromě kávy ochutnáte i množství čajů, které se na Bali pěstují, a dozvíte se, jaké zdravotní neduhy léčí.

Jste-li ochotni přivstat si na dechberoucí východ slunce z vrcholku druhé největší sopky na Bali, rezervujte si výšlap na vulkán Mount Batur. Řidič vás vyzvedne ve vašem

ubytování a doveze pod sopku. Odtud se okolo půl čtvrté hromadně s průvodcem vyráží, výstup trvá i s přestávkami zhruba 40 minut. V cíli vás čeká snídaně a pozorování romantického rozbřesku nad dvěma největšími sopkami na Bali a jezerem Batur. Za odměnu se můžete zrelaxovat v lázních Batur Natural Hot Springs, které vznikly přírodními horkými prameny a je z nich nádherný výhled na jezero.

Bali patří v mém itineráři k destinacím, kam se chci jednou určitě vrátit. Je zde hezké počasí téměř po celý rok, bezpečno a destinace je tak vhodná pro dokonalou dovolenou s kamarádkami či s dětmi. Garantuji vám, že pokud se na Bali vydáte, nebude se vám chtít domů. O tom svědčí i fakt, že mnoho cizinců, které zde potkáte, tu žije dlouhodobě. Není se čemu divit, uvolněná a pozitivní atmosféra ostrova se těžce opouští.



SEĎTE FUNKČNĚ!

Pro současný způsob života je nejtypičtější poloha v sedu. Sedíme v práci, v dopravních prostředcích i doma... Průměrně denně prosedíme jedenáct hodin. A navíc velmi často i špatně.



U pracovního stolu se hrábíme, za volantem vystrkujeme dopředu bradu, na pohovce jsme zkroucení jako paragraf, v kině mají divná křesla... Není divu, že nás bolí záda, trápí kře-

čové žíly, špatně se nám dýchá i tráví, máme nadváhu a špatnou náladu. Přemíra sezení totiž představuje podle odborníků pro zdraví stejně zákeřné nebezpečí jako kouření. Naše tělo je stvořeno k pohybu, pravěký lovec toho moc nenaseděl a rovněž jeho partnerka se při udržování ohně a sbírání kořínků dost naběhala. Dlouhé sezení, kterému se v naší civilizaci nelze vyhnout, je proto nutné kompenzovat pohybem.

„Když se nehýbeme, je naše tělo jakoby vypnuté. Zpomaluje se krevní i lymfatický oběh, vznikají problémy s trávením i metabolismem tuků, ochabují svaly. Také páteř dostává za-

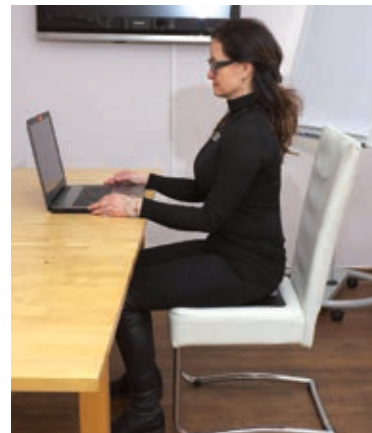
brat, protože při sezení se neaktivují hluboké stabilizační svaly jako při stání, a tak meziobratlové ploténky musí nést tíhu celé horní poloviny těla. Při dlouhodobém sezení pak dochází až k deformacím a degeneraci pohybového aparátu,“ varuje Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

MÍSTO KŘESLA MÍČ

Negativní důsledky sedavého způsobu života se aspoň zčásti zmírňují, sedíme-li správně. Na pracovní židli by měl kyčelní i kolenní kloub s podlahou svírat pravý úhel. Ještě lepší je nastavit výšku sedáku mírně výš, tak aby kyčelní kloub byl lehce nad kolenním. Opěradlo židle by mělo podpiřat bederní páteř. Pomáhá opřít si bederku do overballu. V pauzách – fyzioterapeuti doporučují je zařadit každých 60 minut – si s ním můžete zacvičit. Dobré je také vyměnit čas od času, ale rozhodně ne na celou pracovní dobu, manažer-

SEDÁK S VÝSTUPKEM

Martin Šťastný se podílel na vývoji speciálního sedáku Lineseat. Tvrdá podložka z materiálu dovezeného z Francie s výstupkem, kterou umístíte na pracovní židli nebo na sedadlo v autě, umožňuje pánvi dostatečný pohyb, ale zároveň čitelně vymezuje hranice ve všech směrech. Přílišné podsazení, vysazení či stranový posun je téměř vyloučený. To vede k centraci pánve. Oceníte to při řízení v autě. Propojení hrudníku s pánví a aktivace trupového válce je s pomocí Lineseat snadná. Nezkresleně cítíte podvozek svého automobilu a v zatáčkách stranová opora zamezí vychylování trupu. „Pomůcka je konstruována tak, aby se mohla používat dlouhodobě. Součástí jsou však i pružné části, které působí na aktivaci dna pánevního, hlubších vrstev břišních a zadových svalů a bránici. Je dobré to respektovat a postupně trénovat v krátkodobých intervalech, které opakujeme po 30 minutách až dvou hodinách. Tímto způsobem nacvičujeme a budujeme funkční sed,“ vysvětluje fyzioterapeut.



NEJČASTĚJŠÍ VADY PÁTEŘE

Skolióza – vychýlení páteře do stran
 Kyfóza – kulatá záda, vyklenutí hrudní páteře dozadu
 Lordóza – krční páteř prohnutá dopředu

ské křeslo za velký míč. Donutí člověka k pohybu pánve, které zapojí drobné svaly, aby na páteři vyrovnávaly postavení trupu. Pokud si nemůžete v práci sezení na míči dovolit, zkuste sed na diskretnějších nafukovacích čockách nebo na jakékoli labilní ploše.

CÍTIT AUTO POD PÁNVÍ

Ještě větší škody na páteři může napáchat dlouhodobé sezení v autě. Konstrukce standardního automobilového sedadla neumožňuje dodržet základní pravidla zdravého sedu, kolena nemůžou být při jízdě automobilem niž než kyčle. O to větší pozornost je nutné věnovat výškovému nastavení sedadla i polohy opěradla. U osobních automobilů by měla být výška sedadla seřizena tak, aby mezi střešou a hlavou řidiče bylo možné prostrčit sevřenou pěst na výšku. Jedná se tedy zhruba o prostor vysoký 7 cm. Opěradlo se sedákem by mělo svírat úhel 95 až 100 stupňů, aby řidič mohl pod pánví vnímat, co se s automobilem děje, kam se vůz stáčí. Řidič by měl sedět vzpřímeně, protože přes záda opřená pevně v opěradle směřuje informace o pohybu vozu do středního ucha – centra rovnováhy. Měla by tam dorazit co nejrychleji, aby řidič mohl co nejdříve zareagovat na změnu chování vozidla. Pauzy v řízení spojené s protažením svalů jsou nezbytné. Zkuste i během jízdy, pokud to provoz a bezpečnost jízdy dovolují, střídat polohy pánve, ramen, hlavy, nohou i rukou.

DECH POTŘEBUJE SVALY

Špatné sezení, ať už v autě, nebo v zaměstnání, může být příčinou zvýšené únavy, případně i mikrosopánku, což v prvním případě může přinést potíže a v druhém tragické následky. Nesprávné postavení těla totiž vede k nedostatečnému zásobení orgánů kyslíkem. „Při špatném sezení dochází k poruchám dechu,“ říká fyzioterapeut Martin Šťastný. „Ženy mají tendenci dýchat jen do hrudníku, muži spíše do břicha. Významnou roli jak pro

správné dýchání, tak pro postavení těla, má tzv. trupový válec, tzv. Core. Ten tvoří hlubší svaly břicha, zad, bránice a dna pánevního. Jeho funkce je důležitá nejen pro posturalitu, tedy správné nesení, nikoliv jak se často říká držení, těla, ale i pro volné dýchání. Tato nezávislá funkce umožní volný dech, který



Fyzioterapeut Martin Šťastný

nadnáší a nezvyšuje napětí. Dech a Core systém jsou na sobě nezávislé, ale navzájem ovlivňují kvalitu jeden druhého.“

DESATERO NA DLOUHOU CESTU

Páteř by měla být po celou dobu cestování v rovné poloze, nikoliv ve skřčeném, pokrouceném či zhrouceném postavení.

Využívejte tzv. odlehčeného sedu, pomozte si použitím bederní opěrky (polštářku), overballu. Nohy položte na stupačku.

Vyhněte se častému zlovyku, hovění si s nohama na sedadle, páteř se tak dostane do špatného postavení.

Během cesty si několikrát „zacvičte“: zakružte předloktím ruky a nohy v kotníku, vysířidejte obě ruce i obě nohy, protřepte je, ruce několikrát stiskněte do pěsti a uvolněte, ve vzpřímeném sedu složte ruce v týl a plynule se předklánějte ke kolenům a zpět.

Zařazujte častěji přestávky. Pokud je to možné, postavte se během cesty několikrát na špičky a paty, prošlapujte nohy nebo se projděte.

Dodržujte pitný režim, dejte si lehkou svačinu. Během cesty se vyvarujte alkoholu a těžkého jídla.

Bolestem, otokům či unaveným nohám můžete také ulehčit kompresními punčochami a aplikací přírodních bylinných masťů prostředků.

**ODBORNÍCI ŘÍKAJÍ:
 NEJLEPŠÍ POLOHA
 NA SEZENÍ JE VŽDY
 TA DALŠÍ. CO TO
 ZNAMENÁ? MĚNIT
 ČASTO POLOHY
 A NESETRVÁVAT
 DLOUHO V JEDINÉ.**

**10 000 KROKŮ
 JAKO PREVENCE**

Nejlepší způsob, jak předcházet bolestem páteře ze sedavého způsobu života, je ten nejjednodušší pohyb – chůze. Ozdravný systém nastartuje velice rychle deset tisíc kroků denně. Zapomeňte na výtah a po schodech (dolů i nahoru) chodte pěšky. Jezdíte-li MHD, zvykněte si vystoupit na předposlední zastávce a zbytek cesty dojet pěšky. Alespoň krátkou procházku si dopřejte i v poledne nebo navečer. Rychlou chůzi odborníci považují za nejzdravější cvičení vůbec. Nezatěžují se při ní klouby ani páteř, což je důležité zejména tehdy, pokud nemáte ideální váhu.

INZERCE

**DOPŘEJTE SI MASÁŽ
 NA ANDĚLU**

ZDRAVOTNÍ, RELAXAČNÍ, TĚHOTENSKÉ a mnoho dalších



- U tramvajové zastávky Bertramka
- Slevy pro členy Multisport klubu
- Věrnostní program
- Cashless system

MASÁŽNÍ SALON
ČAS PRO TĚLO

Na Čechčičce 855/7
 150 00 Praha 5
www.casprotelo.cz



ZÁVAŽÍ NA NAŠEM *zdraví*

O tom, že si životem možná nosíme těžké břemeno, mnozí z nás ani neví. Toxická nálož těžkých kovů se do našeho organismu dostává plíživě a nenápadně z vnějšího prostředí, potravin i vody. Jak omezit rizika?

Stěžkými kovy je to horší než s nezvanou návštěvou. Když se do těla jednou dostanou, jen těžko se jich zbavíme. Poločas rozpadu trvá u mnohých z nich i několik desítek let. Mezi ty nejnebezpečnější patří olovo, kadmium a rtuť, další vážný problém představuje také hliník či arzen.

Nejčastějším zdrojem otravy rtuť jsou zubní amalgám a některé potraviny, jako jsou mořské ryby a měkkýši z volné přírody. Významné dávky hliníku a dalších kovů získáváme pravidelným užíváním některých deodorantů, léků i vakcín. A pokud se jedná o vodu z kohoutku, dosud se na její čištění používají hlinité soli. Ušetřena není ani voda z plastových lahví. Podle studií právě nejvíce těžkých kovů obsahují obaly z PVC. Přes 60 % obalů z PVC obsahuje nepřípustné množství jednoho nebo několika těžkých kovů. Prokázala to rozsáhlá americká studie TPCH (The Toxics in Packaging Clearinghouse). Nejčastěji byla zjištěna vysoká množství olova a kadmia, které se používají jako stabilizátory PVC. Jen stěží se však lze vyhnout zdrojům ze životního prostředí, které přináší spalování fosilních paliv, zemědělská hnojiva, barviva, automobilový provoz a průmyslová výroba.

JAKÁ JSOU ZDRAVOTNÍ RIZIKA?

Nebezpečné kovy se usazují v kostech, tukových a nervových tkáních. Obzvláště negativně působí rtuť, která blokuje v nervových buňkách vylučování ostatních jedů a brání tak přirozenému fungování našeho nervového systému. Hliník ve velkém množství může způsobit imunitní poruchy střevní sliznice, což má za následek lokální záněty a změnu střevní flóry.

Jedovaté kovy způsobují problémy lehčí i vážnější: chronickou únavu, bolesti hlavy, kloubů a svalů, duševní poruchy, alergie a potravinové intolerance, poruchy srdečního rytmu, poruchy trávení, osteoporózu. A na kráse nám nepřidají ani poříže s nehty, zuby, klouby a stárnutí kůže.

Příznaky se mohou lišit v závislosti na způsobu života. Mezi nejzávažnější důsledky toxikace patří roztroušená skleróza, neurodegenerativní onemocnění, selhání ledvin, cukrovka či rakovina.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V PRAXI

Zatímco zdrojům ze životního prostředí není snadné se vyhnout, můžeme podstatně snížit riziko kontaminace změnou každodenních návyků. Základní preventivní opatření představuje zdravý životní styl s vyváženou stravou, pravidelným pohybem a bez kouření, které významně zvyšuje zatížení kadmii. Věnujte se dobře ústní hygieně dříve, než zubní kaz vykoná své dílo, a stávající amalgámové plomby raději vyměňte za alternativu na bázi pryskyřice.

MEZI NEJNEBEZPEČNĚJŠÍ TOXICKÉ LÁTKY PATŘÍ OLOVO, KADMIUM, RTUŤ, HLINÍK A ARZEN.

Pravidelná hydratace organismu omezuje usazování těžkých kovů ve tkáních, proto dodržujte dostatečný pitný režim s čistou vodou. Vyhněte se však balené vodě v plastových lahvích. Omezte zeleninu a ovoce ošetřené pesticidy. Vyhněte se také balení potravin do hliníkové fólie a častému používání hliníkových kávových kapslí. Ty vám sice zajistí dokonale napěněnou kávu, ale voňavý mok při přípravě prochází perforovanou hliníkovou fólií, takže při časté konzumaci zaplavujete organismus nezanedbatelnou dávkou hliníku. Dávejte přednost malým rybám (makrely, sardinky, ančovičky), které během života stihnou nasbírat méně těžkých kovů než ty velké. Vyměňte pánve s teflonovým povlakem za keramické nebo se alespoň zbavte těch s poškozeným povrchem. Nepoužívejte nádobí s potiskem a vyhněte se levné bižuterii. Nejopatrnější by podle jedné studie spotřebitelské kampaně Arnika měli být lidé při nákupu náušnic, které mohou ob-

sahovat nebezpečné dávky olova. Pozor na plasty, při testech byly téměř všechny nevyhovující obaly vyrobeny v Číně nebo jiné asijské zemi. Je potřeba se mít na pozoru i před textilem, nábytkem a výrobky pro domácnost tamní produkce.

JAK SE ZBAVIT TĚŽKÝCH KOVŮ?

Máte-li pocit, že je váš organismus zatížen nějakou toxickou látkou, pak je určité rozbor u lékaře na místě. Bez vyloučení těchto jedů z těla je jakákoli další terapie neúspěšná. Riziko pro organismus začíná v momentě, kdy naměřené hodnoty těžkých kovů 10x přesahují povolený limit.

Někdy však postačí preventivně podpořit zažívání a správnou funkci jater a ledvin doplňky stravy. Proces čištění organismu trvá od dvou až do 12 měsíců. Velmi účinné je aktivní uhlí, které čistí střeva od zbytkových částic těžkých kovů. Užívejte kapsle nebo prášek po večerním jídle a dvě hodiny po požití vitamínů a dalších aktivních látek. Nejdůležitější je mít ve stravě vysoký obsah vlákniny, proto je potřebné konzumovat dostatek zeleniny a ovoce. Ideální je do jídelníčku přidat ještě dvě lžice Psyllia denně. Těžké kovy dokáží účinně posbírat chlorella a mořské řasy. Vyberte ty s biocertifikovaným původem, protože mají vysokou schopnost navázat kovy ze znečištěného prostředí.

Konzumace multivitaminů s vyšší dávkou vitamínu C a minerály pomáhá vylučovat těžké kovy z tkání (např. rtuť a olovo) a chrání nervovou soustavu. Křemík navíc podporuje detoxikaci hliníku. Do jídelníčku můžeme zapojit další účinné přírodní pomocníky: česnek a divoký česnek, čekanku a brokolici, která je bohatá na enzymy podporující neutralizaci toxických a karcinogenních látek. Její účinky na detoxifikaci nedávno prokázala klinická studie University of Illinois Urbana-Champaign. A nakonec můžete zařadit i byliny: ostropestřec mariánský, koriandr a proskurník lékařský, které napomáhají vylučování lymfatickým systémem.

JÍTE SUPERPOTRAVINY?



Pod tímto pojmem si většina lidí představí více méně exotické ingredience typu chia semínka, matcha tea, kustovnice čínská, chlorela nebo kombucha. Zapomínáme ale, že mezi ně patří celá řada zdánlivě obyčejných plodin a potravin, které máme běžně ve spíži nebo chladničce. Seznamte se se zázračnými „hity“ pro zdraví.

Co vlastně znamená název superpotravin? Jde o potraviny, které obsahují mimořádně vysoké množství živin, jako jsou vitamíny, antioxidanty, živé enzymy, vláknina, minerály, a tím jsou pro lidský organismus prospěšnější v porovnání s jinými potravinami. Ale je to opravdu nutné?

Předně je potřeba říct, že tzv. superpotraviny nejsou ničím neznámým, své léčivé schopnosti projevily už před tisíci lety, většinou v místech, kde přebývaly starodávné civilizace. A nemusí nutně jít o ty cizokrajné, mnoho jich nabízí i naše domovina. Navíc jsou pro nás přirozenější. „V první řadě je dobré uvědomit si, že pro definici samotného pojmu superpotravina neexistují žádná kritéria a v mnoha případech se může jednat o chytrý marketingový tah,“ zdůrazňuje David Buchta, propagátor zdravého životního stylu ze společnosti Primulus. Jeho slova potvrzuje i Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse: „Často jde o komodity, které máme běžně kolem sebe a na našem území se vyskytují od pradávna. Navíc byly běžně užívané již v minulosti, ale v důsledku hektického života a rychlé moderní doby se na ně zapomnělo. Fast foody, polotovary a různé náhražky, které současná doba nabízí, jsou sice snadnou cestou, ale negativní důsledky na lidské zdraví jsou prokazatelné a neúprosné. Proto nynější trend je právě návratem k těmto nutričně bohatým surovinám.“

STRAVUJTE SE PODLE SEZONY

„Trendy obluby superpotravin souvisejí s větším zájmem lidí o zdraví a kvalitnější životní styl. Mnohé z nich se však k nám dovážejí přes půl zeměkoule a jejich pořizovací cena bývá často supervysoká,“ říká Stanislav Petříček, zakladatel bistRAWveg, konzultant a propagátor zdravého životního stylu. „Jsou velmi dobře marketingově propagované a lidé se chytají toho, co slyší, a někdy je vůbec nenapadne, že i potraviny z našich krajín jsou skvělými superpotravinami. Určitě je ekonomičtější i ekologičtější do každodenní stravy pravidelně zařazovat především běžné lokální suroviny v závislosti na sezonní dostupnosti, připravovat si jídlo z rostlinných surovin, třeba oves, špaldu, luštěniny, cizrnu nebo pohanku, a alespoň část konzumovat v čerstvém stavu, to znamená se zachováním maximálního množství prospěšných látek. Zdravá strava je vyvážená strava a exotické superpotraviny by měly být v jídelníčku jako zpestření, a nikoli jako základ.“

OD JARA DO ZIMY

Pro české superpotraviny nemusíte chodit daleko, navíc ušetříte. Najdete je na vlastní zahrádce, v lese a na poli, louce nebo

doma ve spíži. Inspirujte se moudrem našich babiček a zařazujte je do jídelníčku (v jakékoli podobě) pokud možno co nejčastěji. Které to jsou?

ČERVENÁ ŘEPA

Je levná, dostupná po celý rok a připravit ji můžete na mnoho způsobů. Řepa má vysoký obsah oxidu dusnatého, který pomáhá otevřít cévy a snižovat krevní tlak. Dále obsahuje železo, draslík, jód, selen, vitaminy

SUPERPOTRAVINY SE NA NAŠEM ÚZEMÍ VYSKYTÚJÍ OD PRADÁVNA A BYLY BĚŽNĚ UŽÍVANÉ UŽ V MINULOSTI.

C, E a B9 a rovněž kyselinu listovou. Pomáhá stimulovat imunitu a odolnost proti virům a bakteriím, podporuje tvorbu červených krvinek, zpevňuje cévy, pomáhá vylučovat toxiny z organismu a chrání před rozvojem nádorových onemocnění.

POHANKA

Pohanka je tradiční plodinou, která se na našem území pěstovala již v dávné minulosti. Ocení ji zejména celiaci, jelikož je přirozeně bezlepková a může tak plně nahradit pšenici. Je bohatá na vápník, zinek, hořčík či železo, pozitivně působí zejména na cévy a jejich pružnost díky obsahu látky rutin. Její příprava je snadná, stačí ji chvíli povařit a nechat odstát do zmečknutí.

ZELÍ

Jde o doslova vitaminovou bombu, najdete v něm obrovské množství vitamínu C a vlákniny. Na vlákninu a vitaminy B je bohaté zvláště zelí bílé, červené však obsahuje také hodnotné antokyany, má více vitamínu A, draslíku, selenu a dvojnásobné množství železa. Působí pozitivně na snižování krevního tlaku, pomáhá zásobovat svaly (zejména srdeční) kyslíkem, odstraňuje z těla těžké kovy, preventivně působí proti neplodnosti. Zelí se doporučuje také při potížích s funkcí štítné žlázy a má mnoho kyseliny listové, která se spotřebovává stresem na tvorbu stresových hormonů. V neposlední řadě obsahuje hodně manganu pro tvorbu pigmentu a také zinku. Zelňá šťáva je skvělou volbou pro lidi se žaludečními či dvanácterníkovými vředy.

BORŮVKY

Tyto lesní bobulovité plody se pyšní silnými antioxidačními účinky a jsou výborným pomocníkem například při potížích se žilami (praskání žilek, vznik metliček, křečové žíly), zpomalují stárnutí mozkových buněk a jsou bohatým zdrojem vitamínu C, B a A, zinku a železa. Fungují tedy jako prevence proti chudokrevnosti, chrání před infekcemi a také pomáhají bojovat proti stresu a posilují nervovou soustavu. Navíc blahodárně působí na oči a upravují hladinu cholesterolu v krvi. Můžete je jíst čerstvé nebo z nich udělat džem, sirup, plněné knedlíky nebo koláč.

VLAŠSKÉ OŘECHY

Chrání buňky v těle před poškozením, mají protizánětlivé účinky, posilují střeva, pozitivně působí na vlasy, nehty a pokožku. Jsou nabité vitamíny (zejména B a E), minerály (zinek, železo, mangan, měď), omega-3 mastnými kyselinami, antioxidanty a polyfenoly. Pokud si je pravidelně dopřáváte, děláte dobře svým cévám, snižují hladinu cholesterolu v krvi, čímž snižují riziko infarktu i mozkové mrtvice. A co víc, nejenže zlepšují náladu (zklidňují nervovou soustavu), kromě toho také zvyšují potenci a sexuální apetit i plodnost.

KVĚTÁK

Tuto košťálovou zeleninu můžete v kuchyni využít na sto způsobů – polévka, placičky, pomazánky, smažený, zapečený a tak dále. Odvodňuje, pomáhá při problémech s ledvinami a močovým měchýřem, podporuje hubnutí, posiluje imunitní systém. Je bohatým zdrojem antioxidantů, vitamínů i minerálů, rovněž vlákniny a fenolů, které chrání buňky před poškozením volnými radikály. Pravidelná konzumace kvěťáku může pomoci zabránit vzniku zánětů v těle (zánětlivé onemocnění střev, artritida, cukrovka či ulcerózní kolitida) a prokazatelně snižuje riziko vzniku rakoviny.

RAKYTNÍK

Působí na organismus antioxidačně, dodává energii, příznivě ovlivňuje imunitní systém a přispívá ke zlepšení stavu pokožky. Plody můžete sušit, nakládat nebo zpracovat podobným způsobem jako borůvky nebo brusinky a udělat z nich džem, sirup nebo kompot. Bobule korigují kardiovaskulární systém a pomáhají upravovat trávení. Perfektní jsou rovněž jako prevence proti virózám a nachlazení (díky vysokému obsahu vitamínu C).

ZDRAVÝ HŘÍCH

Tyhle ovocné plátky plné vitaminů si okamžitě zamilujete! Poslouží jako rychlá a vydatná svačina, kterou můžete mít pořád po ruce, v kabelce nebo zásuvce pracovního stolu. Dejte je dětem s sebou do školy, oceníte je i na cestách, výletech nebo třeba na sjezdovce. Nebo je věnujte jako zdravý dárek. K dostání je hned osm příchutí, vybere si tedy skutečně každý podle svého gusta. Vyrábí se z českého ovoce, které se velmi šetrně suší, takže jsou plátky raw a plné vitaminů.

Ovocné plátky Ovocňák, 25 Kč (20 g), dárkové balení 109 Kč (100 g)



ZASNĚŽENÉ MANDLE

Sladoučké mandličky, marinované v pomerančovo-jablečné omáče, doladěné jemně voňavou vanilkou a pikantnějším kardamomem, si můžete dopřát bez výčitek, jde totiž o kvalitní zdroj vlákniny a zdravých tuků. Mandle jsou přirozeně bezlepkové, v bio kvalitě, zasněžené strouhaným kokosem, vhodné také pro vegany a vyznavače raw stravy. Najdete v nich žádný přidaný cukr. Bio Life Sweets zasněžené mandle, Lifefood, 66 Kč (90 g)



TROCHU JINÉ MÁSLO

Není máslo jako máslo. Pokud hledáte nejvyšší kvalitu, vsaďte na výběrové Burro Superiore Fratelli Brazzale s 84% mléčného tuku. Snadno ho rozeřete již krátce po vyjmutí z chladničky a skvělé využití najde při vaření a pečení. Máslo je ručně balené a obal zdobí akvarel španělského malíře Mariana Fortuny. Jde o prémiový výrobek pro nejnáročnější spotřebitele, vyrobený z nejkvalitnějšího mléka a smetany. Prémiové máslo Burro Superiore Fratelli Brazzale, 55 Kč (125 g), 95 Kč (250 g)



Zimu hravě zvládnete!

ZÁZRAČNÝ MELOUN

Seznamte se se zdravými nápoji, které jsou doslova nabitě vitaminy a minerály, které tělo (zejména v chladných měsících) potřebuje. Vyrobené jsou čistě na přírodní bázi, dodají energii a přirozenou cestou posilují imunitu. Zařaďte je do každodenního pitného režimu jako výbornou prevenci proti virózám a nachlazení. Diva's Melon je nápoj z čerstvé melounové šťávy v kombinaci s kyselínou hyaluronovou. Melouny mají efektivnější hydratační vlastnosti než voda, zatímco kyselina hyaluronová je klíčovou složkou hydratace pokožky, vyhlazuje ji a zabraňuje stárnutí. Vitaminy z melounu mají zase blahodárné účinky na kardiovaskulární systém.

Diva's Functional Melon Drink – Cantaloupe, 63,90 Kč (400 ml)



VYKROČTE DO NOVÉHO ROKU ZDRAVĚ, NABITÍ ENERGIÍ A HLAVNĚ S CHUTÍ. POMOHOU VÁM K TOMU VYBRANÉ DOBROTY, KTERÉ OBJEVÍTE V OBCHODECH.

NEJEN K TELEVIZI

Rýžové chipsy jsou zdravější a hlavně nesmaženou alternativou bramborových lupínků. Zaženou malý hlad, protože jsou plné bílkovin, vlákniny a důležitých vitaminů (zejména skupiny B) a minerálů z hnědé rýže. Tato dobrota se hodí jako svačina pro děti do školy, na zakousnutí po cvičení, jako snack na výlet nebo mlsání pro návštěvu či k večerní pohodě. Dopřát si je můžou i vegani, jsou přirozeně bezlepkové, s antioxidačními účinky (díky neloupané hnědé rýži) a udržují v kondici trávení.

Rice Up Celozrnné rýžové chipsy s mořskou solí a černým pepřem, 19,90 Kč (60 g)



ZDRAVÉ TYČINKY

Hubnout se dá s chutí. Tyčinky One Meal poslouží jako plnohodnotná náhrada jídla, kdykoli vás během dne přepadne hlad. Můžete je mít stále u sebe v kabelce a nemusíte mít strach, že jejich mlsáním ublížíte svým křivkám. Rychle doplníte všechny potřebné živiny a pochutnáte si i ty nejmlsnější jazýčky. Na výběr jsou příchutě čokoláda, čokoláda s mátou, oříšková, karamel, křupavý karamel, brownie a citron.

Tyčinky Nupo One Meal, 75 Kč



DEJTE SI DRINK!

Mléčné Bio Bifi nápoje od Hollandie obsahují živé bakterie, prospěšné pro zdravé trávení. Voní a chutnají po létě. Dejte si třeba ten s malinami a vanilkou, kde se šťavnatá ovocná chuť nádherně spojila s oblíbeným kořením. Skvělou zprávou je odstranění plastových víček, součástí balení je speciální dvouvrstvé víčko, díky kterému můžete pít i za chůze, bez obav, že byste se polili. Ochutnat můžete celkem čtyři příchutě, kromě malinové ještě jahody s mátou, mango s ananasem a espresso. Bio Bifi Drink Hollandia, 29,90 Kč (230 g)



S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz



11. reprezentační ples sester se koná pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

11. reprezentační ples zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!



XI. 27. březen 2020
Palác Žofín Praha

Vstupenky v prodeji na
www.sestrynasal.cz
a portálu GoOut



pestrý program
a bohatá tombola

oslavte s námi jubilejní, desátý
ročník soutěže Sestra sympatie

drinky* do půlnoci
zdarma!

*pivo, víno, nealko

Těšit se můžete na půlnoční koncert **Karla Vágnera** a jeho hostů **Stanislava Hložka**, **Heidi Janků** a **Petra Rezka** a jejich zlatá 80. léta.

Dále zahraje **The Party Band**, cimbálovka **Grajcar** a **DJ Sunface**. Celým večerem vás bude již tradičně provázet **Marcela Augustová** a jubilejním ročníkem soutěže Sestra sympatie **Vojtěch Bernatský!**



we make media

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

Dr.Max⁺

Zlatý partner



**PŘEROST A ŠVORC
AUTO**

Stříbrní partneři

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS
NA CELÝ ROK. 6 ČÍSEL ZA 474 Kč VČETNĚ DPH.
CENA 1 VÝTISKU JE 79 Kč.

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
OMLAZUJÍCÍ KRÉM INNOVATION JEUNESSE, 50 ML, V HODNOTĚ 1205 Kč



THALAC

Instituts & Spas



OMLAZUJÍCÍ KRÉM INNOVATION JEUNESSE

Krém obsahuje vysoce účinnou složku – peptid Rigin, který má vynikající výsledky v oddalování stárnutí pleti. Složení je obohaceno o modrozelené mořské řasy obsahující přírodní oligoelementy, které mají blahodárné regenerační účinky, komplex Moist 24 a vitamin E. Výsledkem je mladistvě vypadající, rozjasněná a svěží pleť. Šarmantní Francouzky vědí, že krásu vyžaduje pravidelnou péči. Poznejte jejich tajemství. Dopřejte si luxusní výrobky podle nejnovějších poznatků. Delikátní péče bez parabenů. **MADE IN FRANCE**

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.

www.thalac.cz

Thalac.cz



Bud'te
v obraze jen
za 474 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

- ❖ Hodíte se po zimě do formy!
- ❖ To tajemné slovo booster
- ❖ Který parfém je pro mě ideální?
- ❖ Bio a veganská kosmetika letí! Zajímá jen mladé?
- ❖ Jak vyzrát na celulitidu
- ❖ Jen zdravé oči jsou krásné

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. BŘEZNA 2020



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
Anna Zajíčková

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

Lucie Cabáková
tel.: + 420 773 112 334
e-mail: cabakova@press21.cz

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Foto na obálce

Lenka Hatašová
pro publikaci Kosmetika s úsměvem

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 474 Kč včetně DPH,
mimo ČR 30 Eur (5 Eur za výtisk)

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

Distribuce

PNS, a. s.

Redakci nevyžádané rukopisy a fotografie se
nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze
publikované materiály dál rozšiřovat. Zaslá-
ním 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 23. 1. 2020

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



PROTOŽE VÍM, JAK

DŮLEŽITÉ JE DÁT DĚTEM

TO NEJLEPŠÍ, NAKUPUJU

#PROSTEJINAK

Markéta a Viktorka, evolucionářky
a naše pravidelné návštěvnice

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

20. - 22. 3. 2020

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

evolution
FESTIVAL



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

