KOSMETIKA & Wellness

květen-červen 2020
79 Kč / 3,50 €

Kosmetické salony po pandemii

Péče o trápenou pleť

Hubnutí je *v hlavě*

„Jsem hrdá, jak jsme vše zvládli!," říká ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka zastoupení značky GERnétic pro ČR a SR

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

www.kosmetika-wellness.cz

#kosmetickybyznyspomaha

Časopis KOSMETIKA & WELLNESS propojuje kosmetický byznys S PRACOVNÍKY V 1. LINII.

WWW.KOSMETICKYBYZNYSPOMAHA.CZ

KOSMETIKA & Wellness

STÁLE CHCEME BÝT PŮVABNÉ!

Legíny a triko, to byl můj každodenní úbor. Žádný make-up, žádná rtěnka. Proč? Nikam se nesmí, nikdo mě nevidí... Tak to pozor, a co partner? Zná mě sice spoustu let, ale přece jenom si nezaslouží, aby se díval na neupravenou rozladěnou osobu. Rozladěná možná není přesné slovo: byla jsem jako zasažená elektrickým proudem. Můj dosavadní hektický život plný pobíhání a schůzek se ze dne na den změnil v sezení doma. A dny v izolaci se protahovaly v týdny...

Ale proč vám to povídám, jeli jsme v tom všichni. Naštěstí jsem se po pár dnech oklepala ze šoku a jako mnozí jiní se dala do hloubkového úklidu. A od toho byl jen krůček k úklidu těla. Z obličeje sice na ulici moc vidět nebylo, o to větší důvod byl zaměřit se na oči. A na ně se „podíváme" i v čísle, které držíte v ruce. A věřím, že zajímat vás budou i další témata: jak budou vypadat kosmetické salony po pandemii, jak co nejlépe rozjet salon po karanténě, jak pečovat o pokožku trápenou rouškou, jak se poprat s posttraumatickým stresem a mnohé další.

Ať už jsme nouzovým stavem prošli s většími, nebo menšími šrámy, věříme, že lidi budou pořád chtít být krásní, pěstovaní, atraktivní a půvabní. Jsme zkrátka na jedné lodi, tak musíme napnout plachty a vyrazit kupředu.

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Stará pravda říká, že si něčeho začneme vážit, až když o to přijdeme. To je přesně můj případ: od začátku roku jsem se nedostala na kosmetiku, vždycky mi do toho něco důležitého přišlo. Pak přišla karanténa, zavření kosmetických salonů a mohla jsem o šikovných rukách paní Zuzanky jenom snít. Naštěstí se situace (alespoň v této oblasti) zlepšila a já už mám termín na konec května. Nejsem totiž sama, co strádala bez své kosmetičky, objednaly se všechny klientky. Co kdyby se zase zavřelo... Slibuji, že odteď už budu určitě chodit pravidelně.

Alena K.

SLEDUJTE NAŠI STRÁNKU NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU

VYPADAT O PÁR LET MLADŠÍ? 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ 8
NOVINKY ZE SVĚTA

HLADKÁ JAKO PORCELÁN 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

OČI JAKO DVĚ STUDNY 10
POKLESLÁ VÍČKA, VRÁSKY V OČNÍM OKOLÍ A KRUHY POD OČIMA PŮSOBÍ, ŽE VYPADÁME STARŠÍ A UNAVENĚJŠÍ. JESTLI NYNÍ JSOU OČI TO JEDINÉ, CO JE Z NAŠEHO OBLIČEJE VIDĚT, TÍM VĚTŠÍ PÉČI JIM MUSÍME VĚNOVAT, ABY BYLY KRÁSNÉ

JAK CO NEJLÉPE ROZJET SALON PO KARANTÉNĚ 14
RADÍ V NAŠEM SERIÁLU MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

PÉČE O TRÁPENOU PLEŤ 18
OBLIČEJ POD ROUŠKOU, DLOUHÝ ČAS TRÁVENÝ V KARANTÉNĚ, NEDOSTATEK POHYBU, ČERSTVÉHO VZDUCHU... TO VŠECHNO SE MOHLO NA NAŠÍ POKOŽCE PODEPSAT

KOSMETICKÉ SALONY PO PANDEMII 20
JAK BUDE VYPADAT PROVOZ KOSMETICKÝCH SALONŮ, KOMENTUJE MARCELA BALDAS, KTERÁ SE VÍCE NEŽ DVACET LET VĚNUJE ODBORNÉ KOSMETOLOGII

VLASOVÁ KOSMETIKA POD LUPOU 22
LIDÉ SI STÁLE ČASTĚJI UVĚDOMUJÍ, JAK CHEMICKÉ PŘÍSADY V KOSMETICE NEPROSPÍVAJÍ JEJICH POKOŽCE A VLASŮM. HLEDAJÍ PROTO ČISTOU PŘÍRODNÍ KOSMETIKU BEZ SYNTETICKÝCH SLOUČENIN

JAK SI KOSMETIČKY VYBÍRAJÍ PARTNERA 25
POHLED NA AKTUÁLNÍ SITUACI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

SPOJENEC PRO NAŠE ZDRAVÍ A KRÁSU 26
KYSELINA ALFA-LIPOOVÁ HRAJE HLAVNÍ ROLI PŘI METABOLISMU CUKRŮ A JE TAK SKVĚLÝM SPOJENCEM PŘI HUBNUTÍ, BOJUJE VÝZNAMNĚ PROTI STÁRNUTÍ A DEGENERATIVNÍM CHOROBÁM

„JSEM HRDÁ, JAK JSME VŠE ZVLÁDLI!" 28
JAK SE S BEZPRECEDENTNÍ SITUACÍ V SOUVISLOSTI S PANDEMIÍ VYROVNALO ZASTOUPENÍ ZNAČKY GERNÉTIC PRO ČESKOU A SLOVENSKOU REPUBLIKU, ODPOVÍDÁ JEJÍ VÝKONNÁ ŘEDITELKA ING. ANDREA TRČKOVÁ

KOSMETIKA A ON A ONA 30
JEŠTĚ POŘÁD PLATÍ, ŽE MUŽI SI VYSTAČÍ S PŘÍPRAVKY NA HOLENÍ A MANŽELČINÝM KRÉMEM? ANEBO SE ČASY ZMĚNILY A PÁNOVÉ VĚNUJÍ KOSMETICKÉ PÉČI VÍC POZORNOSTI?

DOKONALÉ TĚLO

OBLIČEJ KONČÍ U PODPRSENKY 32
TUTO RADU KOSMETIČEK URČITĚ DOBŘE ZNÁTE: PŘI PÉČI O OBLIČEJ NESMÍME ZAPOMÍNAT NA KRK A DEKOLT. JINAK O NAŠEM VĚKU PROZRADÍ VÍC, NEŽ BYCHOM SI PŘÁLY

ŽENY CHTĚJÍ ŽENY 34
AŽ SE SITUACE UKLIDNÍ, BUDE NA KLINIKÁCH PLASTICKÉ CHIRURGIE ZASE RUŠNO, PROTOŽE TOUHA VYPADAT ATRAKTIVNĚ NEZMIZÍ. NA SVÉ KLIENTY SE TĚŠÍ I MUDR. VERONIKA HROMÁDKOVÁ

NASTÁVÁ DOBA BRONZOVÁ 36
AŤ UŽ BUDETE CHYTAT SLUNEČNÍ PAPRSKY KDEKOLIV, NEZAPOMEŇTE SVOU KŮŽI DOBŘE CHRÁNIT. JINAK SI RELAXACI U VODY POŘÁDNĚ NEUŽIJETE A NA PODZIM BUDETE MUSET LIKVIDOVAT LETNÍ ŠKODY

POCENÍ POD KONTROLOU 40
SPOLU S PŘIBÝVAJÍCÍM TEPLEM MOŽNÁ OCENÍME POVINNOST NOSIT ROUŠKU VE VEŘEJNÉM PROSTORU. CESTY V HROMADNÉ DOPRAVĚ TOTIŽ V LÉTĚ BÝVAJÍ KVŮLI ZPOCENÝM SPOLUCESTUJÍCÍM PRAVÝM UTRPENÍM

STARAT SE O SVÉ NOHY SE VYPLATÍ 42

ŠTÍHLÁ DUŠE ANEB HUBNUTÍ JE V HLAVĚ 44
JÍDLO MÁ STEJNĚ BLÍZKÝ VZTAH K DUŠI JAKO K ŽALUDKU. SNAHA NAVRÁTIT TĚLU ZDRAVOU VÁHU A ŽÁDOUCÍ LINIE MUSÍ PROTO ZAČÍNAT V HLAVĚ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

JARNÍ ÚKLID PLIC 46
PROŠLI JSTE NEMOCÍ COVID A NYNÍ ŘEŠÍTE, JAK SVÉ PLÍCE POSÍLIT? MÍT JE V OPTIMÁLNÍM STAVU JE ALE DŮLEŽITÉ PRO VŠECHNY

JAK JSTE NA TOM SE ZRAKEM? 48
VĚTŠINA Z NÁS SVÉ OČI NADMĚRNĚ NAMÁHÁ A ZATĚŽUJE. DOPŘÁT BYCHOM JIM MĚLI I ODPOČINEK, ABY VYDRŽELY ZDRAVÉ CO NEJDÉLE. JAK NA TO, ABYSTE STÁLE VIDĚLI JAKO OSTŘÍŽ?

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

TVÁŘÍ V TVÁŘ VIRU ANEB BUMERANGOVÝ EFEKT KARANTÉNY 50
GLOBÁLNÍ EPIDEMIE JE TRAUMATICKÁ UDÁLOST, KTERÁ SE MŮŽE VÍCE ČI MÉNĚ PODEPSAT NA NAŠÍ PSYCHICE

VÍTEJTE V DOMÁCÍM SALONU KRÁSY 52
CO NÁM TEĎ ZLEPŠÍ VZHLED A DODÁ RADOST ZE ŽIVOTA? SAMOZŘEJMĚ COKOLIV, CO SOUVISÍ S PÉČÍ O TĚLO, KONDICÍ A KRÁSOU

CHLAPI PŘECE NEPLÁČOU! 54
POKUD SKUTEČNĚ MUŽI NEBREČÍ, MĚLI BY SE TO ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ NAUČIT!

ZHUBNĚTE I BEZ POSILOVNY! 56
POSLEDNÍ NÁROČNÉ TÝDNY NÁS PŘESVĚDČILY, ŽE ZAHÁLET NENÍ NUTNÉ ANI V DOBĚ, KDY SE ZE DNE NA DEN UZAVŘOU VEŠKERÁ SPORTOVIŠTĚ, FITNESS CENTRA APOD. HÝBAT SE A PEČOVAT O SVOU KONDICI MŮŽETE KAŽDÝ DEN, KDYKOLI A TÉMĚŘ KDEKOLI

VŮNĚ LÉČÍ 58
ČICH JE NEJCITLIVĚJŠÍ Z LIDSKÝCH SMYSLŮ. MNOHDY SE NÁM ZDÁ PROTI ZRAKU NEBO SLUCHU MÁLO VÝZNAMNÝ, ALE TEPRVE, KDYŽ JE NA ČAS OCHROMEN, UVĚDOMÍME SI, JAK JE SVĚT BEZ VŮNÍ PLOCHÝ,

MÁJOVÉ DOBROTY PRO LEPŠÍ NÁLADU 61
LÉTO MÁME NA DOSAH A SVĚT KOLEM NÁS SE UŽ POMALU NAVRACÍ DO NORMÁLNÍCH KOLEJÍ. ZDE MALÁ INSPIRACE NA POCHOUTKY, KTERÉ SE JISTĚ BUDOU HODIT

JAK SI UDĚLAT MALÉ LÁZNĚ DOMA? 62
V POSLEDNÍ DOBĚ TRÁVÍME VĚTŠINU ČASU V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ A MÁME DOSTATEK PROSTORU VĚNOVAT SE ČINNOSTEM, NA KTERÉ NÁM JINAK NEZBÝVÁ ČAS. MŮŽEME SI TŘEBA VYZKOUŠET LÁZEŇSKÉ PROCEDURY A CVIČENÍ PRO ODREAGOVÁNÍ I PROCVIČENÍ TĚLA

JAKO PÍSEK V OČÍCH 64
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

VYPADAT O PÁR LET MLADŠÍ?

Dodat mladší vzhled může kromě pravidelné kosmetické péče, zdravé životosprávy a pohybu také kyselina hyaluronová. V našem těle se běžně vyskytuje a stará se o dostatečnou hydrataci. Jenže s přibývajícími lety její produkce klesá a naše tělo postupně uvadá. Abychom se tohoto stavu vyvarovaly, měly bychom mu kyselinu hyaluronovou dodat. Okamžitý lifting obličeje zajistí obličejové sérum Hyalurmed. Kromě hloubkové hydratace, díky níž se pleť vypne a vyhladí vrásky, dokáže i zahojit akné či růžovku a napravit škody napáchané UV zářením.

Kosmetické *střípky*

PODPOŘTE KRÁSU I ZEVNITŘ

Doplňky stravy, které jsou určeny speciálně pro zdraví pokožky, jí zajistí optimální množství vitaminů, minerálů a bylinných extraktů. Beauty Supplement Truvivity od Nutrilite se užívá na noc a poskytuje ochranu a regeneraci pro pleť zevnitř, zatímco spíte. Obsahuje živiny (zinek a vitamin C), které zlepšují kvalitu pleti tak, že chrání její buňky před oxidativním stresem a podporují její normální fungování.

PROČ HO NOSÍTE?

Parfém má za úkol vydávat nějakou specifickou a příjemnou vůni. U lidí by měl vyvolávat různé pocity a touhy, může také podtrhnout módní charakter nositele. Nově se o to pokouší perfém Iris Cendré, v němž květinová svěží kompozice vedená bergamotem, mandarinkou a kořením přechází do vůně kadidla a pudrového nádechu fialek. Smyslnost tohoto parfému umocňuje tabák a jantar.

KULT MLÁDÍ VLÁDNE VŠUDE KOLEM NÁS, A TAK MÁME POCIT, ŽE MUSÍME VYPADAT STÁLE NA TŘICET. O TOM, ŽE JE TO MOŽNÉ, NÁS PŘESVĚDČUJÍ HOLLYWOODSKÉ HEREČKY, KTERÉ BEZ OHLEDU NA FAKT, ŽE JSOU UŽ MNOHDY MAMINKAMI NEBO DOKONCE BABIČKAMI, VYPADAJÍ STÁLE JAKO MLADICE. ŠTÍHLÉ, VYSPORTOVANÉ TĚLO, BUJNÉ KADEŘE, HLADKÁ PLEŤ BEZ VRÁSEK... ZNÍ TO KRÁSNĚ, ALE POKUD NECHCETE ŠETŘIT NA PLASTICKÉ OPERACE, MĚLY BYSTE SE O SVŮJ SVĚŽÍ VZHLED STARAT I ZEVNITŘ.

ZÁŘIVĚ SJEDNOCENÁ PLEŤ

Zatím nám tvorba pigmentových skvrn moc nehrozí, ale doufejme, že budeme moct vystavit slunci „nahý" obličej bez roušky. A možná to z radosti trochu přeženeme a na obličeji se nám nepěkné flíčky udělají. Dříve, než se vydáte na chemické bělení, pozvěte na pomoc přírodu. Asiatky například už dlouhá staletí sázejí na rostlinné výtažky z divoké vrby nebo kaštanovníku. Evropanky postupně odhalují skrytou sílu citrusů a lékořice, ale mnohdy zapomínají, že právě kyseliny obsažené v citrusech můžou být poměrně dráždivé, zvlášť pokud se to s nimi přežene. Ideální depigmentační přírodní kosmetiku tvoří speciální koktejl olejů s bělicím účinkem. Obsahovat může třeba šípkový olej, který dokáže redukovat drobné jizvy a výrazně zlepšit stav vystouplých jizev. Moringový olej nabízí pomoc pleti, která potřebuje kromě vybělení pigmentových skvrn také oživit a zpevnit. Výborných výsledků dosahuje v péči o pleť aknózní, kterou dokonale sjednocuje. Esenciální olej z myrhy má hojivé účinky, dezinfikuje a podporuje přirozenou regeneraci. Olej ze santalového dřeva dodává pokožce hydrataci. Éterický kadidlový olej má bohatou vůni a už dávno se nepoužívá jen pro náboženské účely. S pletí dokáže skoro zázraky: obnovuje pokožku ve všech vrstvách a redukuje vzhled již vzniklých jizev. Jeho podmanivá vůně navíc funguje jako skvělá aromaterapie při hormonálních potížích.

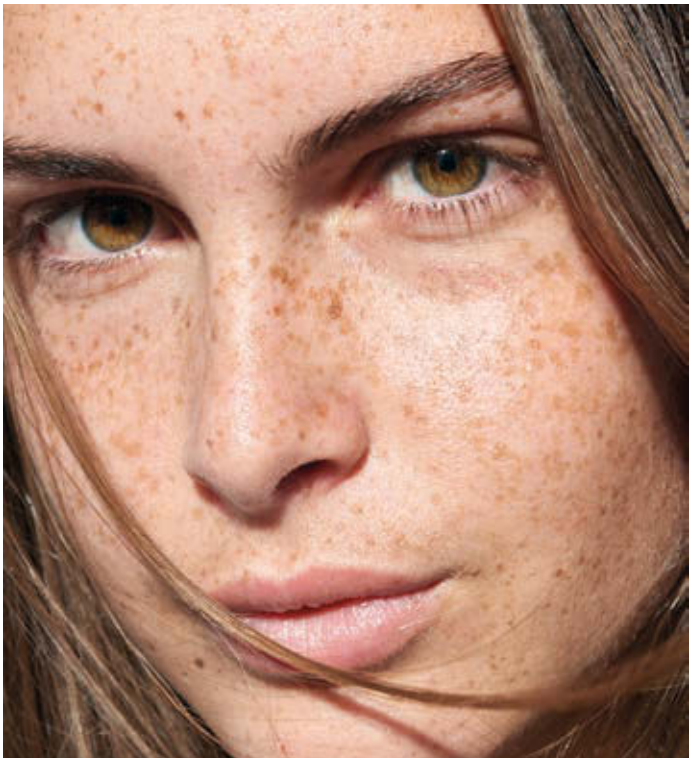
OBLEČTE SI OBLIČEJ

Až sundáte masku „venkovní", oblečte si domácí, pleť vám za péči poděkuje. Textilní masky Garnier jsou inspirované asijskými zkrášlujícími rituály a nabízejí výbornou hydrataci díky jemnému materiálu a obsahu přírodních ingrediencí. Z bohaté nabídky si stačí vybrat tu pravou: čisticí, vyhlazující, povzbuzující...

Hana Profousová, Foto: archiv firem

PAYOT

PARIS



Bulle není nalíčená a fotografie nebyla upravována

DĚKUJEME VŠEM KOSMETIČKÁM, KTERÉ PO CELOU DOBU, KDY NEMOHLY PRACOVAT, NEZTRATILY OPTIMISMUS, NEKLESALY NA MYSLI A DOKONCE SI JEŠTĚ NAŠLY ČAS NA POMOC DRUHÝM. MÁTE NÁŠ OBDIV A PLNOU PODPORU. ZVEME VŠECHNY ZÁJEMCE O PROFESIONÁLNÍ PÉČI O SVOU JEDINEČNOU PLEŤ A ZA UNIKÁTNÍMI ZÁŽITKY DO SALÓNŮ A WELLNESS!

BEAUTY IN MOTION SINCE 1920

www.payot.cz

INZERCE

Novinky ze světa

PROČ JE DOBRÉ CHODIT NABOSO?

Jednoduše vyzujete boty, vykročíte si po trávě bosýma nohama a pocítíte okamžitou úlevu. Fyzioterapeut Gil Amsallem ve své knize „Chodit naboso, přírodní reflexologie" vysvětluje: „Je to skvělý způsob, jak se připojit na energii Země." Že by fungoval princip uzemnění? Podle specialisty tak můžeme přímo těžit z prospěšné výměny energií mezi naším tělem a Zemí. Chodidla tak vybíjejí negativní elektrony, které vznikají v našem těle například v důsledku stresu či únavy, a dobíjíme se tak užitečnou energií. „Na náš organismus to má překvapivě pozitivní účinky: po 80 minutách chůze naboso se lépe okysličují tkáně, krev se rozproudí a lépe cirkuluje, a tím se oživí metabolismus. Zlepšená fluidní kvalita krve dokonce upravuje i srdeční rytmus," říká Gil Amsallem. Fyziologické přínosy jsou podle něj mimořádné: „Chození naboso je nejlepší protizánětlivá metoda," tvrdí. Ať už se jedná o zánět nebo osteoartrózu, úleva se při praktikování této jednoduché přírodní bioenergetické terapie brzo dostaví. Jak často se uzemňovat? To závisí na našem životním stylu a osobních dispozicích. V případě únavy postačí dobít baterie například i v zahradě. „Účinky se projevují i bez chůze," vysvětluje specialista. Posaďte se na židli, položte bosé nohy do trávy a ukotvěte se. Chcete-li podpořit výměnu energie, můžete provést několik cviků Qi Gong nebo Tai Chi. Po několika „sezeních" si všimnete zlepšení spánku, snížení nervozity i lepší nálady: to vše jsou známky toho, že se váš metabolismus pustil do regulace. Zlepšení můžete pozorovat také u mnoha funkčních poruch, jako jsou problémy s trávením, zácpa nebo těžké nohy, kterým se uleví díky ozdraveným žílám. Využijte krásné dny a odložte boty co možná nejčastěji. Udělejte si pravidelných pár kroků naboso, kdykoli budete mít příležitost – na louce, v lese, v moři, na písku.

VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ

Lidé, kteří drží dietu, obvykle vědí, která jídla jíst a kterým se vyhnout. Skutečnou výzvou je však se zamyslet, proč, kdy a jak jíme. Nedávné studie například ukazují, že vychutnat si své jídlo v příjemném prostředí pomáhá udržovat si váhu, zatímco rychlé stravování v neosobním prostoru vede k přírůstkům na váze. Podle výsledků studie zveřejněné v časopise Current Obesity Reports je vynikající strategií kontroly hmotnosti „vědomé stravování". Tato metoda pomáhá, aby nás emoce a chutě nesvedly k nutkavé konzumaci a kompenzaci jídlem. Umožňuje nám sledovat naše pocity s odstupem, aniž bychom se je snažili soudit či ovlivňovat. Tímto způsobem si lépe uvědomíme své tělo a jeho potřeby. Vědci zjistili, že vědomé stravování zvyšuje citlivost člověka na signály hladu i sytosti, rytmus stravování, prostředí i senzorické vlastnosti potravin. Výsledkem je úbytek hmotnosti a ztráta váhy v průběhu času dokonce pokračuje. Není sice radikální, zato trvale udržitelná, což u drastických diet nelze rozhodně tvrdit. Při vědomém stravování se naučíme jíst pomalu, plně se věnovat jídlu, a to současně vede k dřívějšímu nástupu pocitu sytosti. Jíme, jen když máme hlad, a přestaneme, když jsme sytí, i když nám zbývá ještě půl talíře. Lépe odoláváme lákavým pochoutkám plným kalorií a naučíme se zvládat touhu a úzkost spojené s jídlem. Jak na to? Začněme postupně s jedním jídlem denně, které si vychutnáme pozorně, v pomalejším tempu a pečlivě vnímáme, co a jak jíme i pocity způsobené jídlem. To vše po dobu asi 20 minut. Můžeme u toho přemýšlet o všem, co bylo potřeba, abychom si mohli dobré jídlo užít – od slunečních paprsků přes šťavnatou sklizeň až po vůni, chuť a estetiku pokrmu. Jíme po malých kouscích a dobře žvýkáme. Metoda nás také naučí vyhnout se panice, například když si při dietě dáme kousek koláče. Místo abychom propadli vině za nedostatek vůle, což uklidníme tím, že dojíme celý zbytek plechu, zůstaneme prostě při jednom kousku s pocitem požitku, který není potřeba přehánět.

JÓGA MÍSTO PLASTICKÉ OPERACE

Sportování prospívá kráse i zdraví a navíc mnohem levněji než zákrok na estetické klinice. Při pravidelné pohybové aktivitě je naše pleť zářivější, tělo získává atletickou pevnost i elegantní pružnost, dlouhodobě si udržuje stabilní váhu, zdravé srdce a mnoho dalších výhod důležitých pro pevné zdraví a dlouhověkost. I když zrovna nedosáhnete úrovně doporučené Světovou zdravotnickou organizací, což představuje týdně sto padesát minut vytrvalostní aktivity se střední zátěží nebo sedmdesát pět minut intenzivního kardio tréninku, je vždy výhodnější se trochu hýbat, než pohyb naprosto zatratit! Pocení během cvičení pomáhá čistit póry, zvýšená tělesná teplota stimuluje mikrocirkulaci, dermis i tkáně jsou lépe vyživovány, pokožka intenzivně dýchá. Výsledkem je dobře hydratovaná a pružnější pleť. Kardio sporty, které posilují srdce a zvyšují pocení, jsou navíc původci krásné barvy pleti. Ale i tady platí zlaté pravidlo střední cesty. Pokud praktikujete příliš mnoho zátěžového sportu, váš prospěch z cvičení se změní v pravý opak. Po více než třech intenzivních hodinách pohybu týdně totiž dochází v těle k nadměrné oxidaci buněk, a tím i předčasnému stárnutí. Podle odborníků je pro naši krásu obzvlášť vhodná jóga, která do hry intenzivně zapojuje dech. Některé pozice jógy se navíc praktikují s nohama nahoru, což je účinná metoda, jak si zajistit zdravou a jasnou pleť bez vrásek. Výhody sportu se však neomezují pouze na pokožku obličeje. „Svaly jsou více tonizované, vyrýsované a lépe také vyplňují pokožku těla, což brání povislé a ochablé kůži," upřesňuje fyzioterapeutka Jocelyne Rolland. Tento vypínací efekt je viditelný zejména na pažích a na stehnech. Ze stejného důvodu je také důležité při dietě doplnit pravidelný pohyb, abychom ztracený objem tuku nahradili svaly.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Restart mládí

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

ROZJASNĚTE TVÁŘ!

Máte pocit, že váš obličej ztrácí mladistvé kontury a gravitace ho jakoby táhne k zemi? Vzepřete se času a omládněte o několik let s YES FastLift. Operace není náročná, provádí se bez celkové anestezie, dlouhého hojení, nutnosti obvazů a nevyžaduje dlouhou rekonvalescenci. „Jde o šetrnější zákrok, který přitom nabízí srovnatelný výsledek s radikálnějším faceliftingem," popisuje primář plastické chirurgie MUDr. Martin Molitor z Kliniky YES VISAGE. „Pozvedne povislé koutky úst, objem kůže na tvářích se vrátí ze spodní části zpět do mladé pozice v lícní oblasti, zpevní a rozjasní kontury dolní čelisti a krk se vyhladí. Tvář získá zpět celkový mladistvý rozměr, vzhled a symetrii na řadu let.

Výsledkem je tedy velmi přirozené omlazení obličeje, kdy okolí nepozná, že je za ním práce plastického chirurga. Absolvovat ho můžete kdykoliv, stárnutí pokožky je totiž hodně individuální záležitost. Velmi efektivní je zejména u mladších klientů mezi 40 až 55 lety. Nicméně pomoci vám dokáže i ve vyšším věku."

HLADKÁ JAKO PORCELÁN

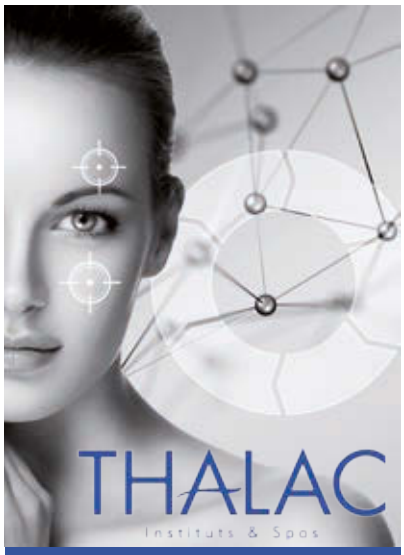
Epilace laserem LightSheer Duet nabízí možnost, jak dosáhnout hebké pokožky bez chloupků lehce, šetrně, dlouhodobě a bezpečně. Laserový systém vytváří pulzní infračervené záření a bezbolestně tak odstraňuje nežádoucí ochlupení. Při ošetření se koncovka vakuově přitiskne na kůži a přístroj vyšle světelný pulz. Paprsek proniká hluboko do dermis, kde je laserová energie přednostně absorbována melaninem chloupku, což zapříčiňuje prudké zahřátí vlasového váčku a vede to k jeho zničení. Pulz trvá dostatečně dlouho, aby zničil vlasový folikul, a zároveň dostatečně krátce, aby se zabránilo přenosu tepla do okolní tkáně. Kontaktní chlazení kůže zvyšuje chlazená aplikační koncovka, která poskytuje částečnou anestezii a snižuje růst teploty v melaninem bohaté pokožce. Ošetření je díky tomu bezbolestné.

POŘIĎTE SI LETNÍ TĚLO

Pěkně tvarované tělo vám pomůže získat ultrazvukový liposukční přístroj Vaser 2, který rozruší tukové buňky a jejich obsah se odsaje tenkou kanylou napojenou na přístroj vyvíjející podtlak. Zákrok probíhá v místním znecitlivění a není nijak bolestivý. Malé jizvičky, které zůstanou po vstupech odsávací kanyly do podkoží, jsou prakticky neviditelné. Nehrozí žádné pooperační bolesti, modřiny nebo otok, k běžným činnostem je možné se vrátit zhruba za dva dny po ošetření. Definitivní výsledek se projeví do tří měsíců. Metodu lze použít pro všechny lokality (břicho, hýždě, záda, stehna). Skvělých výsledků ale dosahuje hlavně v místech, na která jsou jiné liposukční techniky krátké, protože je tam vrstva tuku velmi slabá na kolenou, kotnících nebo podbradku.

Hana Profousová, foto: archiv firem

INZERCE



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

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE PRO SALONY I DOMÁCÍ PÉČI

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

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

www.thalac.cz

OČI JAKO DVĚ STUDNY

Pokleslá víčka, vrásky v očním okolí a kruhy pod očima působí, že vypadáme starší a unavenější. Jestli nyní jsou a asi ještě nějakou dobu budou oči to jediné, co je z našeho obličeje vidět, tím větší péči jim musíme věnovat, aby byly krásné.

Oko do duše okno, říká stará pravda a jisté je, že oči patří k esteticky důležitým oblastem a jsou první, čeho si na druhém všimneme. Když nám přestanou jiskřit a jsou jakoby zapadlé, cítíme se nehezcí. Nenechte proto věk, stres a nepříznivé vlivy okolí podepsat se na jejich vzhledu.

SPRÁVNÉ ODLÍČENÍ

Představte si, kolikrát za den mrkneme, zamračíme se, přimhouříme oči... Kůže okolo očí je nejtenčí a nejjemnější na našem těle, vyžaduje proto speciální péči. Chceme-li předejít problémům spojeným se stárnutím, musíme se o tuto choulostivou partii začít starat včas a správně.

„O oční okolí bychom měly pečovat už od první chvíle, kdy se začneme líčit," radí kosmetička Nikol Bárová. „Správná péče vždy začíná správným odličováním. Největším prohřeškem proti stárnutí očního okolí je stále tolik časté odličování mýdlem nebo sprchovým gelem, jímž se ničí kůže v okolí očí i řasy. Je proto důležité používat pouze přípravky určené přímo na oční okolí." Kvalitní odličovač je takový, který řasy a okolí očí perfektně odlíčí, ale zároveň nepodráždí oči. Sledujte proto informace na etiketě, důležité je, aby byl nemastný, tedy neobsahoval žádné oleje. Řasám naopak prospějí obsažené aktivní látky, jako jsou tenzidy z kokosového oleje a glycerin.

Druhou důležitou výbavou pro odličování řas a okolí očí jsou tamponky. Měly by být vyrobeny ze 100% bavlny. Ideální postup při odličování je podle odbornice tento: „Tamponek namočte do studené vody, vyždímejte ho, a teprve pak na něj naneste potřebné množství odličovače. Přitiskněte ho na oko, nechte chvíli působit a pak jej stahujte směrem dolů, pomalu a jemně, až jsou řasy i oční okolí úplně čisté. Tamponek přeložte napolovic a jemně očistěte i kůži a okolí pod řasami – z vnějšího koutku směrem dovnitř."

VÝŽIVA OČNÍHO OKOLÍ

Když jsou oči odlíčeny, ještě je dobré opláchnout je vodou a přejít na jejich výživu. Vhodné jsou přípravky určené právě pro tuto část obličeje, tedy speciální krémy na oční okolí. „Osvědčené jsou ty, které obsahují peptidy," doporučuje kosmetička. „Umí zlepšovat pružnost a pevnost pleti,

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

a tím nejen redukovat tvorbu vrásek, ale především zmírnit otoky, váčky pod očima i zesvětlit tmavé kruhy."

Důležitý není jen výběr očního krému, ale také jeho aplikace. Krém do pleti lehce vklepávejte směrem z vnějšího koutku pod okem do vnitřního k nosu a pak pokračujte dále od vnitřního koutku nahoru pod obočí směrem k vnějšímu koutku. Pohyby několikrát opakujte. Tahy ve směru proti vráskám pomáhají předcházet jejich vzniku a očnímu okolí tak navíc dopřejeme příjemnou masáž, díky níž se kůže prokrví a lépe regeneruje. Speciální mikromasáž očního okolí si můžete dopřát v kosmetickém salonu.

MRKACÍ PANENKA

Dlouhé řasy vám nebyly dány do vínku? Nevadí! Můžete si je nechat v salonu prodloužit a zahustit. Mrkací panenku z vás můžou udělat také boostery pro růst řas a správná řasenka. A oči ještě víc zvýrazní nabarvení řas a obočí. Pořídit si můžete sady pro domácí barvení, ale pohodlnější je nechat tuto jemnou činnost na kosmetičce.

A protože se právě na očích a jejich okolí nejvíce projeví i to, jak se cítíme, nezapomínejme dopřát jim odpočinek. „Rychlou pomocí je, když dáte navlhčené tamponky na chvíli do mra-

ŘASY V HISTORII

Ve starém Egyptě si barvili a zahušťovali řasy ženy i muži, a to především jako ochranu očí před slunečními paprsky; k tomu jim sloužilo uhlí a různé tmavé masti. Ve starověkém Římě bylo krášlení řas naopak výhradně ženskou záležitostí. Řasy římských žen měly být dlouhé, silné a krásně zatočené. Stejně jako Egypťanky používaly k začernění obočí uhlí, někdy k němu přidaly šafrán nebo prášek z tmavých kovů a kamenů. Pro zesílení a ztmavení řas jim sloužil také opálený korek. Vše nanášely na řasy malými tyčinkami ze slonoviny. V době renesance si naopak ženy obočí i řasy odstraňovaly, aby vyniklo jejich čelo, které bylo estetickou dominantou obličeje.

První řasenku vyzkoušela anglická královna Viktorie v období romantismu. Roku 1911 světlo světa spatřily první falešné řasy (vyrobené z lidských vlasů). Dvacátá a třicátá léta 20. století byla ve znamení natáček na řasy – nahřívaly se žehličkou. Časem je nahradily natáčky s vlastními bateriemi, které se postaraly o trvalejší zvlnění. Čtyřicátá léta se nesla ve znamení první voděodolné řasenky. V devadesátých letech přišly do módy řasenky barevné. A do módy se vrátily i umělé řasy. Začátkem roku 2000 se objevil nový způsob prodlužování řas, kdy se umělé řasy vrství na řasy vlastní. Současnost symbolizuje používání sér a boosterů, zajišťujících růst řas.

inzerce

MIL Cosmetics
PRVNÍ INTERNETOVÝ VELKOOBCHOD

určený pro kosmetické salony, ve kterém najdete
vše potřebné pro vaši práci, ale také něco navíc.

MIL cosmetics

MIL cosmetics s.r.o., www.milcosmetics.cz

MUDr. Lucie Valešová

ČOČKY V DOBĚ KORONAVIROVÉ

Na otázku, zda je bezpečné v době pandemie koronaviru používat kontaktní čočky, odpovídá **MUDr. Lucie Valešová**, primářka Oční kliniky DuoVize Praha. „Myslím, že uživatelům kontaktních čoček vyšší riziko nákazy koronavirem nehrozí. V období všudypřítomné hrozby nákazy je však potřeba více než kdy jindy dbát na zvýšenou hygienu při jejich výměně. Tedy nejen dodržovat všechna standardní doporučení, ale vzhledem k tomu, že většina nositelů je nedodržuje, doporučuji je zpřísnit. Nepřekračujte délku použitelnosti, takže čtrnáctidenní čočky je nutné vyhodit, i když je nositel měl jen dvakrát za ty dva týdny. Dále používat roztoky z lékáren, dbát na dobu použitelnosti, měnit častěji pouzdro na čočky. Samozřejmostí je důkladné mytí rukou při jejich vyndávání a nasazování. Abyste zamezili vniknutí infekce, snažte se nedotýkat očí, obzvlášť v rizikových prostředích, jako je městská hromadná doprava. Nejhygieničtější variantou jsou čočky jednodenní. Pokud používáte vícedenní, vždy je na noc vyjměte a uložte do pouzdra s dezinfekčním roztokem. Pokud člověk začne pociťovat příznaky COVID-19, jako je kašel nebo teplota, měl by s nošením čoček přestat. Následný rozvoj onemocnění může totiž způsobit zánět spojivek a zhoršit podmínky nošení kontaktních čoček. V těchto případech doporučuji nosit brýle."

záku a pak je přiložíte na unavené oči. Myslete na dostatečný příjem tekutin, protože dehydratace se na očním okolí rychle projeví nevzhlednými kruhy pod očima. A dostatečně spěte – pro oči a jejich okolí není lepšího pomocníka, než je kvalitní spánek," dodává Nikol Bárová.

OKOLÍ BEZ VRÁSEK

Vrásky v okolí očí pomůže kromě kosmetiky odstranit také botulotoxin. A ke slovu můžou přijít i další omlazující zákroky. Výplně se vypořádají s prohlubněmi a kruhy pod očima. Zlepšit vzhled očního okolí pomůže v některých případech i frakční nebo erbiový laser. Neporadí si ale s výraznějšími váčky.

Další možnost nabízí plazmaterapie, při níž se aplikuje krevní plazma získaná z vlastní krve. Pokožka se po ní zpevní, zlepší se vzhled kruhů pod očima, ale neodstraní se tak váčky. Do oblasti pod očima lze také aplikovat vlastní tuk získaný při liposukci. Tento postup se opět hodí spíš na likvidaci kruhů než váčků pod očima.

Z přístrojových ošetření je možné ještě vsadit na radiofrekvenci (Thermage), při níž se radiofrekvenčními pulzy zpevní pleť očního okolí a vyhladí vrásky. Posledním, nejradikálnějším řešením je operace, kdy se skalpelem odstraní nadbytečná kůže na horních i dolních víčkách. A zlikvidují se při ní i váčky, na které jsou ostatní metody krátké. U dolních víček existuje ještě jeden operační postup: transkonjuktivální. Znamená to využití laseru, kterým se řez vede z vnitřní strany víčka (přes spojivku), takže nezanechává žádnou jizvu.

20/20/20

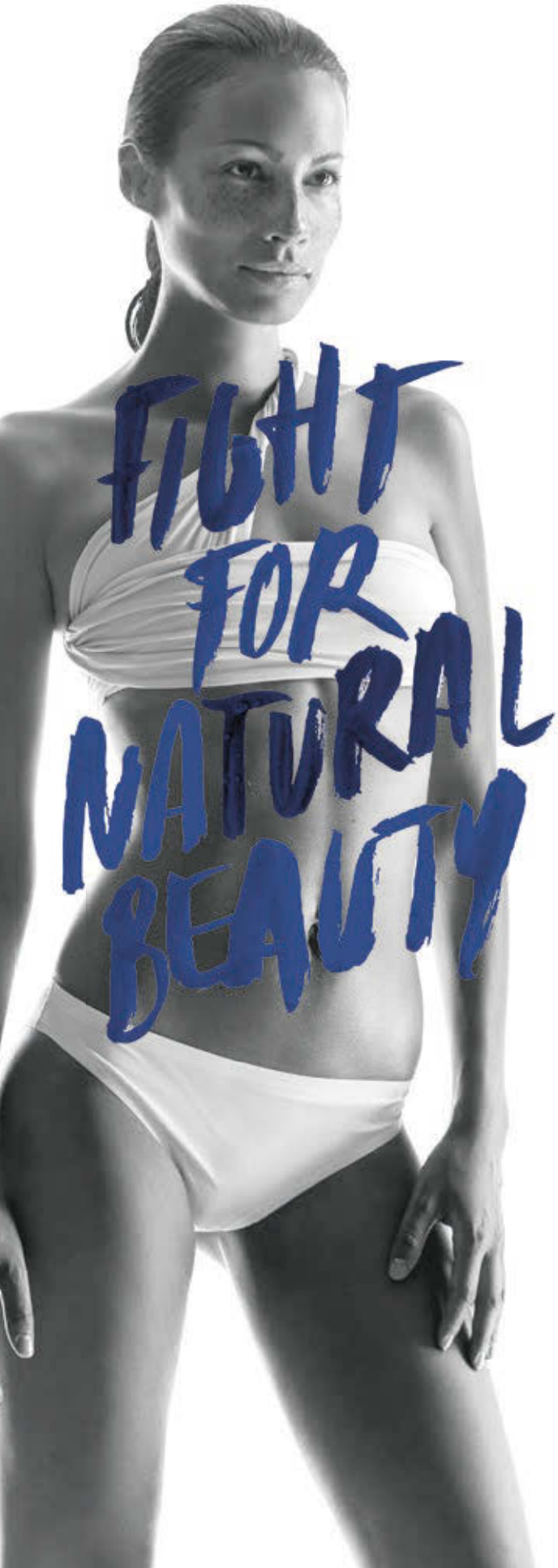
Chceme-li mít oči nejen krásné, ale také zdravé, musíme je chránit před UV zářením, krýt je kvalitními slunečními brýlemi, dopřát jim odpočinek, správnou výživu i pravidelnou kontrolu u očního lékaře.

„Vždyť očima vnímáme až osmdesát procent podnětů z okolí. Často jsou každý den vystaveny práci na počítači, klimatizaci, topení nebo slunečnímu záření. Pokud pracujete s počítačem, zařaďte do svého režimu pravidlo 20/20/20. Tedy po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zadívejte na bod vzdálený minimálně dvacet stop, což odpovídá zhruba šesti metrům. Ulevíte zaostřovacím svalům, procvičíte si oči a zabráníte jejich vysychání. Podstatné je také upravit osvětlení na pracovním stole a pozici monitoru," zní rady paní doktorky Lucie Valešové.

MUDr. Jana Mikšovská

PROČ A JAK CHRÁNIT OČI PŘED SLUNCEM

„Sluneční záření se odráží od okolního prostředí, takže brýle jsou důležitou ochranou zraku před účinky ostrého slunečního světla a UV záření, které je pro zrak velmi škodlivé. Zejména intenzivní sluneční záření ve vyšší nadmořské výšce může způsobit bolestivé poškození oční rohovky, které může být komplikováno infekcí s trvalými následky. Dlouhodobé dávky UV záření můžou zvyšovat riziko vzniku šedého zákalu nebo poškodit sítnici. Sluneční brýle jsou nezbytné také pro řidiče či sportovce. Během slunečného dne zlepšují vidění, chrání před oslněním, větrem a také jsou pomůckou poskytující ochranu před zraněním kamínkem, prachem, drobným hmyzem, které vám můžou vletět do oka. Pokud se běžně neobejdete bez dioptrických brýlí, může pro vás být léto celkem náročným obdobím. Brýle obtěžují při koupání i při sportu. Řešením sice bývají sluneční dioptrické brýle, ovšem musíte počítat s tím, že pokud se zdržíte do večera, měli byste u sebe mít také brýle s čirými čočkami. Nebo si můžete pořídit sluneční klip, který nasadíte na své dioptrické brýle," doporučuje **MUDr. Jana Mikšovská**, oční lékařka kliniky DuoVize.



KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ

Nový patent LPG®:
Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘIROZENOU 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?

Představením 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 zeštíhlení a omlazení.

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

Tuk na bříšku, 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

LPG endermologie

INZERCE

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

JAK CO NEJLÉPE ROZJET SALON PO KARANTÉNĚ

Současné tendence, vývoj a všechny předpoklady odborníků směřují k názorům, že situace na trhu a především nákupní chování a očekávání klientů, co dostanou za své peníze, už nikdy nebudou taková jako dřív. Proto čím vyšší standard vašich služeb a servisu si nově nastavíte, o to lépe budou klienti váš salon vnímat.

Něco podobného jsme zažili už před deseti lety, kdy v naší branži přežili jen ti schopnější a lépe připravení. Kdo tehdy vývoj nezachytil, nebo se mu nepřizpůsobil, měl většinou smůlu. Náš malý pomyslný rybníček se salony krásy se pročistil a poměrně velké množství salonů v té době zaniklo.

Dnes je situace poněkud jiná, přece jen vláda salonům ušlý zisk alespoň částečně kompenzovala, a proto dopad karantény nebyl tak děsivý. O to více ale platí, že na lámání chleba dojde teprve v následujících měsících po uvolnění všech nařízených omezení.

Jednak se ukáže, do jaké míry se zhoršila kupní síla obyvatel, ale také to, co který salon dělal během karantény, jak si jeho majitelé zanalyzovali dosavadní podnikání a jak se připravovali na chvíli, až budou moct zase otevřít.

Jak jste ke svému podnikání během karantény přistoupili vy? Co jste v salonu vylepšili a jaký marketingový plán jste si na nejbližší období vytvořili? Salony se už sice před pár dny otevřely, ale pořád ještě můžete dohnat věci, které jste nestihli, nebo vás třeba nenapadly udělat. Mohly by vám pomoct odolat konkurenci.

1. UDĚLALI JSTE SI V SALONU VELKÝ ÚKLID?

Pár věcí pro kontrolu: Co nepotřebujete, nekompromisně vyhoďte. Pokud vám nějaké vybavení a zařízení dosluhuje, je nejvyšší čas jej vyměnit. Zbavte se starých a neaktuálních obrazů nebo drobností, na které sedá jen prach. Ani dárky z dovolených vašich klientek do kabiny nepatří, stejně jako množství různých diplomů na zdech. O své profesionalitě jimi klienty stejně nepřesvědčíte. Jednoduše, čím víc věcí a materiálu budete mít někde schovaných, tím líp. Prostor se pak daleko lépe udržuje v čistotě, což teď musí být vaše priorita č. 1. V čistém a uspořádaném interiéru s minimem rušivých elementů také daleko lépe proudí energie a klienti se v něm cítí o mnoho líp.

2. ZREVIDUJTE VÁŠ WEB, SOCIÁLNÍ SÍTĚ I TISKOVÉ MATERIÁLY VAŠEHO SALONU

Je váš web responzivní, tzn. přizpůsobuje svůj design automaticky displejům různých zařízení? Jak váš web a tištěné materiály vypadají a působí? Korespondují s úrovní vašich služeb a prostředím salonu, nebo vám už dopředu kazí první dojem?

Jsou informace na vašem webu aktuální? Co vaše texty? Jsou srozumitelně napsané? A nezapomeňte na to nejdůležitější – vaše stránky musí být v Googlu nebo Seznamu vyhledatelné.

Stránky, které budou sice krásné, ale žádný potenciální klient vás ve vyhledávačích nenajde, vám nepřinesou vůbec nic.

Další kapitolou jsou sociální sítě. Že nejste jejich fanoušky a zdají se vám zbytečné? Bohužel, jak se říká – pokrok nezastavíš a tímto přístupem zbytečně ignorujete další fungující kanály, kterými o sobě můžete dávat vědět. Pokud je pro vás Facebook a Instagram španělská vesnice, svěřte je aspoň z počátku profesionálům, kteří vám nastaví plán a systém nejvhodnější pro váš salon, ukáží vám, jak můžete sítě naplno využít a jak je spravovat.

3. ZAČNĚTE S KLIENTY KOMUNIKOVAT JINAK

Doba se mění a většina vašich klientů tráví daleko více času online. V době karantény to bylo dokonce několikanásobně. Toho je třeba využívat. I když vám třeba tento způsob komunikace nebyl úplně vlastní, bez online kanálů se budete mezi konkurencí velmi těžko prosazovat. Je dobré si uvědomit, že čím více online kanálů využíváte, tím se vaše sdělení dostává k více lidem.

A o to jde. Nejsou to jen sociální sítě a placená reklama na nich, ale dalším silným nástrojem stále zůstává e-mail a opomíjené SMS zprávy, které čas od času skvěle fungují např. pro připomenutí nějaké vaší neodolatelné akce.

Změňte způsob komunikace i u konzultací v salonech. Udělejte si na ně čas a soustřeďte se díky nim co nejvíce na zjišťování skutečných potřeb vašich klientů. Co chtějí na své pleti (vlasech) změnit, co od péče očekávají a jestli nedělají zásadní chyby v domácí péči. Čím více odpovědí na správné otázky dostanete, tím lépe jim dokážete doporučit tu správnou péči na míru. Budou vás ještě víc vnímat jako odborníky, kteří jim dokáží pomoct a zajímají se o ně. V tom se nejvíce odlišíte od ostatních salonů a nestojí vás to ani korunu.

4. CO NEJDŘÍVE SI DEJTE DO POŘÁDKU DATABÁZI KLIENTŮ

Karty klientů jsou pro vás to nejcennější, co máte. Jsou pro vás to samé jako pro lékaře jejich dokumentace a chorobopis. Když si o klientech nevedete dokonalé záznamy a neznáte jejich „diagnózu", nikdy jim nebudete schopni sestavit péči přesně podle jejich potřeb, ani vědět, na co navázat, když přijdou příště.

Dále je dobré, kromě záznamů o poskytnutých ošetřeních a nákupu produktů, registrovat v kartách i zdánlivé maličkosti. Poznámky typu, jakou má klient rád kávu, jakou hudbu rád poslouchá nebo jestli má rád víc teplo, se mohou zdát na první pohled zbytečné, ale právě díky nim můžete klienty velmi mile překvapit a udělat pro ně z vašeho servisu fantastický zážitek. Každé plus se počítá.

5. UDĚLEJTE SI ZÁKLADNÍ STATISTIKY

Databáze klientů je velmi důležitá ještě z jednoho důvodu – jako podklad pro zpracování alespoň základních statistik, bez kterých je téměř nemožné vaše podnikání systematicky zlepšovat nebo optimalizovat. Pravidelně byste měli zjišťovat alespoň tyto tři:

- **Návratnost klientů**

Co je vám platné, když noví klienti přijdou, ale pak se už nevrátí. Pokud by se vám znovu vracelo třeba jen 10-20 % z celkového počtu návštěvníků, tak máte problém, protože z nějakého důvodu jim v salonu evidentně něco vadilo. Bez této statistiky nemáte šanci zjistit, jestli se něco takového děje, a ani se nedozvíte, v které fázi návštěvy by mohl být ten „zakopaný pes", který klientům vadí.

- **Vyhodnocení nejlepších klientů**

Díky této statistice zjistíte, že jen na malé části vašich klientů stojí celý váš byznys. Jmenovitě vám ukáže ty, kteří k vám chodí naprosto pravidelně a nechávají u vás nejvíce peněz.

NA LÁMÁNÍ CHLEBA DOJDE TEPRVE V NÁSLEDUJÍCÍCH MĚSÍCÍCH PO UVOLNĚNÍ VŠECH NAŘÍZENÝCH OMEZENÍ.

Právě na tyto klienty byste se měli po znovuotevření obrátit nejdřív s přednostními termíny, nabídkami, motivačními programy, výhodným členstvím atd. Budou to znovu právě oni, díky kterým budete mít vyšší tržby, na které čekáte a které v tomto období budete potřebovat.

- **Statistika „spících" klientů**

Zjistěte, kolik a kteří klienti u vás nebyli tři a více měsíců před karanténou. Jak je známo, přivedení úplně nového zákazníka je několikanásobně dražší než pracovat s těmi, kteří vás znají, měli už s vaším salonem zkušenost a mají k vám důvěru. Právě v tuto dobu je ideální takové klienty oslovit dopisem, připomenout se jim a motivovat je zajímavou nabídkou, aby vás zase navštívili.

6. NEKONKURUJTE V SOUČASNÉ SITUACI SLEVAMI, JAKO TO BUDE DĚLAT SPOUSTA JINÝCH SALONŮ, ALE PŘIDANOU HODNOTOU

Chcete klienty nalákat speciální nabídkou? Pak si nejprve zrevidujte všechny typy vašich služeb a ošetření a vypočítejte si, která z nich vám v souvislosti s jejich délkou a nákladem na materiál přináší nejvíce peněz. Nejčastěji jsou stěžejní ty dražší služby. (Např. je pro vás rozhodně výhodnější kosmetické ošetření, které vám po odečtení nákladů na materiál vydělá během hodiny 1000 Kč než úprava obočí ve vašem Brow Baru, které vám za 45 minut vydělá 300 korun.)

RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujuspesnysalon.cz

Na ty stěžejní služby se zaměřte především a k nim pak můžete v rámci zvýhodněného balíčku přidat některé z těch méně lukrativních třeba zdarma. Klient je totiž může vnímat jako velkou přidanou hodnotu.

Co myslíte, která nabídka osloví klienta více? Sleva 15 % z ošetření za 1300 Kč, nebo taková, kdy k ošetření za 1300 Kč dostane navíc např. oční kúru v hodnotě 800 korun zdarma?

Samozřejmě, že ta druhá. Pokud se mu vůbec bude chtít vypočítat, že díky nabízené slevě ušetří 225 korun, rozhodně pro něj bude zajímavější a z jeho pohledu daleko výhodnější, když dostane něco navíc v hodnotě 800 Kč zdarma.

A nejlepší na tom je, že vy sice klientovi poskytnete ošetření navíc v hodnotě 800 Kč, ale náklad na materiál na toto ošetření vás rozhodně bude stát méně než těch 225 korun, o které byste stejně přišli díky 15% slevě v prvním případě.

LIFTING *zralé* PLETI

Hormoceutická řada Vital Transfer od francouzské kosmetiky GERnétic slaví první rok na trhu. Revoluční novinky v péči o menopauzální pokožku obličeje a celého těla si získaly mnoho spokojených klientek, které je zařadily do své každodenní péče

„Hluboké vrásky, četné jemné vrásky, povolená pokožka, rozostřené kontury, vpadlé kruhy pod očima, tzv. skeletový pohled, kdy se kvůli ztenčené pokožce rýsují oční oblouky, suchá pokožka bez energie… to jsou známky tzv. zralé pokožky a také projevy, které ženy ve zralém věku hodně trápí," vyjmenovává Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička GERnétic.

Hlavní příčinou je samozřejmě postupující věk. Důležitou roli hraje i hormonální přestavba organismu. Snížená produkce estrogenů a jejich zánik je příčinou pomalejších fyziologických procesů, vázne buněčná obnova, pokožka mnohem rychleji ztrácí vodu, křehne, ztenčuje se. **Nastává čas (neboť nikdy není pozdě) věnovat pokožce mnohem více péče a starostlivosti, dodat buňkám větší množství účinných výživných a stimulačních látek.** Zdaleka již nevystačíme pouze s denním a nočním krémem. A tak je třeba pravidelně opakovat několik kroků, které budou pokožku stimulovat k rychlejšímu metabolismu, a tím zlepšení její kvality a celkového vzhledu. Hluboké vrásky se zjemní, drobné vrásky se vypnou, kontury se vyrýsují.

Pravidlo č. 1 – **HYDRATACE**
Pro krásný vzhled pokožky je naprosto nezbytná, je nositelem svěžesti a mládí.
Aplikace hydratační masky jednou týdně je naprosto nutná. Vyzkoušejte masku **Hydra Ger**, která díky ceramidům posílí kožní bariéru a přitáhne vodu z hlubších vrstev kůže směrem vzhůru a zamezí jejímu předčasnému odpařování. Kaolín – bílý jíl přírodního charakteru, bohatý na obsah minerálních solí, má intenzivní remineralizační charakter, který pokožce velmi prospěje.

Pravidlo č. 2 – **VÝŽIVA A REGENERACE**
Používání kvalitního regeneračního nočního krému by mělo být už dávno jasným pravidlem. S postupujícím věkem se pokožka mnohem rychleji odvyživuje, a tak je třeba neustále potřebné živiny dodávat. A to nejen formou nočního krému, ale i během dne. Vyzkoušejte aplikovat pod denní ochranný krém přípravek **Nuclea**. Jemný krém, který se okamžitě vstřebá, doplní vitaminy, minerály, stopové prvky a aminokyseliny a pokožka bude během celého dne v optimální kondici. Zajištěním základních potřeb pokožky zamezíme předčasnému stárnutí, udržíme fyziologické funkce na dobré úrovni.

IDEÁLNÍ JE NECHAT POSOUDIT STAV VAŠÍ PLETI KOSMETIČKOU A NA ZÁKLADĚ JEJÍ DIAGNOSTIKY POUŽÍVAT DOPORUČENÉ PRODUKTY.

Pravidlo č. 3 – **OKYSLIČENÍ**
Kyslík je nezbytný nejen pro kůži, ale pro život jako takový. V pokožce je nositelem energie pro urychlení metabolismu a buněčné obnovy, zlepšení stavu vrásek. Zařaďte do své pravidelné denní péče krém **Ger Oxy**, který zajišťuje lepší mikrocirkulaci krve a podporuje vazbu kyslíku v pokožce. Změny na pokožce jsou viditelné velmi brzy.

K této základní péči je nezbytné zařadit další stimulátory buď pravidelně každý den, nebo v několikadenních kúrách. Ideální je nechat posoudit stav vaší pleti kosmetičkou a na základě její diagnostiky používat doporučené produkty. V současné době je na trhu sofistikovaný produkt **Vital Transfer Visage**. Hormoceutický krém, který díky fytohormonům nahrazuje chybějící estrogen, stimuluje produkci kolagenu, zvyšuje obsah kyseliny hyaluronové. Díky tomu získává pokožka na objemu a hydrataci, zlepšuje se mezibuněčná komunikace. Jemné vrásky se vypnou a pokožka působí mladistvým vzhledem. Zlepšení stavu pleti díky této péči je zřejmé v krátké době, ale přece jen postupné. Proto každá žena, které záleží na pěstěném zevnějšku, hledá přípravky, které jí pomohou zlepšit stav pleti každý den. Pak neváhejte a sáhněte po dvou produktech, které vykouzlí pěstěnou pokožku každé ráno. Přípravek **Lift Crème** aplikujte na pokožku v samém závěru denní péče. Vysoce účinný vypínací krém s téměř okamžitou vstřebatelností a účinkem eliminuje vrásky, zpevňuje kontury. Velmi účinnou složkou je organický křemík, který zabezpečuje sytost a pevnost kůže. Výtažky z heřmánku a komplex aminokyselin pokožku zklidňují a zamezují jejímu podráždění. Esenciální prvky celulózy přinášejí výraznou hebkost a jemnost. Albízie růžová a Siegesbeckie orientalis rychle vypínají vrásky, zamezují kruhům a váčkům pod očima. Chcete-li sjednotit pokožku a dodat pleti příjemný opálený vzhled, zakončete svou péči důslednou aplikací krému **Crème GG**. Hebký, sametový pocit na pokožce bude základem pro nalíčení a bude vás provázet příjemným pocitem upravenosti po celý den.

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

PÉČE O TRÁPENOU PLEŤ

Obličej pod rouškou, dlouhý čas trávený v karanténě, nedostatek pohybu, čerstvého vzduchu… To všechno se mohlo na naší pokožce podepsat. Vyžaduje si proto naši zvýšenou péči.

Nejenže polovina světové populace dnes žije ve městech (a do roku 2050 by to podle odhadů měly být až dvě třetiny všech lidí), ale okolnosti způsobily, že jsme nemohli prakticky ani opustit svůj domov – a ne každý tento čas mohl trávit na zahradě. To nedělá dobře nejen psychice, ale ani pleti.

Problematické je to i za normálních okolností, protože městská prostředí bývají oblasti s vysokou hustotou osídlení na malých plochách, kde často chybí dostatek zeleně a kde je snížená kvalita ovzduší. Důsledkem toho může být vyšší míra stresu a zhoršená kvalita pleti, což bývá způsobeno i nedostatkem spánku kvůli světelnému smogu.

VĚDCI NA NÁS MYSLÍ

V ještě horší situaci jsme byly (hlavně my ženy, protože muži většinou tolik stav své pokožky neřeší) v minulých týdnech. Tak honem nasadit všechny páky, abychom se vyhnuly negativním dopadům karantény, kterými můžou být: zvýšená citlivost pokožky, znaky předčasného stárnutí, vznik černých teček, poškození kožní bariéry, dehydratace a unavený vzhled.

Naštěstí na nás myslí dermatologové a výzkumníci, kteří se v „dobách míru" snaží porozumět dopadům městského prostředí na lidskou pleť a zajistit tak, že kosmetické produkty jsou schopny efektivně bojovat s viditelnými projevy života ve městě na pokožku. To se nyní bude hodit dvojnásobně.

POMOCNÍCI V PRVNÍ LINII

Smíšená až mastná pleť je sice silnější, ale zároveň velmi křehká a potřebuje speciální péči. Dodat ji může zmatňující gel pro pleť s nedokonalostmi Pâte grise jour s konopným extraktem a bambusovým práškem, který ji hydratuje a chrání před vnějším prostředím, Payot, 938 Kč

Hyaluronová maska hydratuje pleť a redukuje jemné vrásky. Je vyrobena z biocelulózy, biologicky odbouratelného materiálu, snadno se aplikuje, dokonale přilne ke konturám obličeje a působí jako druhá vrstva pleti, Eucerin, 1 ks 199 Kč, 4 ks 699 Kč

Silný exfoliační krém zjemňuje a hydratuje suchou, drsnou a šupinatou kůži např. na kolenou, loktech, patách, Neostrata, 849 Kč

Liftingová maska KELP obsahuje adenosin, jeden ze čtyř základních stavebních kamenů lidské DNA. Odstraní vrásky, otoky i tmavé kruhy pod očima, WHAMISA, 465 Kč

Vyrovnávací čisticí serum s hydratačním a antioxidačním účinkem je vhodné pro všechny typy pleti. Extrakt z opuncie vytváří na pokožce ochrannou bariéru před vnějším prostředím, Ambadué, 1549 Kč

Pleťový olej Divine Elixir obsahuje 15 bylin a rostlinných olejů, včetně moringového, arganového, jojobového a hroznového, které jsou doslova nabité vitaminy a minerálními látkami. Pokožku harmonizuje, sjednocuje její barevný tón a zároveň působí pozitivně na naši psychiku, Omorfia, 1650 Kč

Za normální situace je denní spotřeba vitaminu C kolem 100 až 500 mg denně. Tyto dávky zajistí běžné imunologické reakce, nemají však ochranný ani léčebný účinek. Proto při zátěžových situacích je nutné výrazně zvýšit příjem céčka alespoň na 750 mg i více. Stravou ani tabletkou ale nelze tuto zvýšenou dávku tělu dodat kvůli omezené kapacitě transportních systémů ve střevní sliznici a riziku jejího poškození. Řešením je infuze vitaminu C.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Slaměnkový krém vyživí suchou, zralou a vrásčitou pleť, zároveň působí díky aromaterapeutickým olejům jako antidepresivum, Nobilis Tilia, 389 Kč

BIO a RAW prášek z kořene indického ženšenu Ashwagandha podporuje odolnost vůči stresu, duševní zdraví, relaxaci, spánek a hlavně kognitivní funkce zahrnující paměť, koncentraci, pozornost a bystrost. Zároveň prozáří pokožku a dodá jí zdravý a mladistvý vzhled, Natu, 119 Kč

Omlazující krém Innovation Jeunesse je lehký, pleť pod rouškou nezatěžuje, a přitom dodává potřebnou hydrataci i výživu, Thalac, 1205 Kč

Hyaluron-Filler + Elasticity zlepšuje pružnost pleti a vyživuje křehkou zralou pleť; jde o inovativní kombinaci vysoko- a nízkomolekulární kyseliny hyaluronové, která viditelně vyplňuje hluboké vrásky, Eucerin, 825 Kč

JAK SE VYHNOUT NEGATIVNÍM DOPADŮM KARANTÉNY

V ohrožení není ale jenom pleť na obličeji, trápí se celé tělo. Neustálé mytí rukou a používání dezinfekce kůži nadměrně vysušuje a dráždí ji, pod rouškou se nám pleť zase silně zapařuje. Jak pečovat o pokožku vystavenou těmto extrémním podmínkám? Zeptali jsme se MUDr. Markéty Majerové, korektivní dermatoložky z MEDICOM Clinic.

V jakém stavu zanechalo pleť nošení roušky?
Nošení roušky způsobuje určitý dyskomfort. Pokožka se pod ní potí a zapařuje, někomu se zároveň víc spouští smrkání. Je rozdíl, kde roušku nosíme. Pokud venku, doporučila bych krém Cicalfate od Avène. Jestliže je to v místnosti, volila bych lehčí texturu, jakou má například Bepanthen krém.

Co dělat, když se nám pod rouškou udělal lišej?
Lišej obvykle znamená vytvoření ložiska podrážděné začervenalé pokožky. Kůže obličeje je velmi citlivá a reaktivní, a proto je nutné zabránit rozšíření lišeje na větší plochu. K omývání pleti lze v takovém případě použít Jarischův roztok, což je borová voda s glycerinem, nebo převařenou vodu. Ke zklidnění pokožky bych doporučila zinkovou pastu v kombinaci s ichtamolem – pomáhá i na počínající dermatitidy – například Vitella ictamo pasta. Ve vlhčím prostředí se můžou pomnožit nějaké bakterie či kvasinky, v těchto případech doporučuji použít třeba Imazol Plus krém.

Existují nějaké „babské rady", jak pečovat o podrážděnou a suchou pokožku?
Na některá podráždění okolo úst a očí pomáhají obklady s černým čajem. Oblíbený tea tree oil bych na obličej doporučovala raději naředit. Na drobné ranky můžeme zkusit i aloe vera a zcela univerzální je promašťovaní pokožky vyškvařeným sádlem, do kterého se přidávají i různé bylinky.

Dezinfekce a neustálé mytí rukou pokožku vysušuje. Jaké krémy na ruce byste pro tyto případy doporučila používat?
Pokud trpíme atopickými ekzémy nebo máme citlivou pokožku, je vhodné omezit nutnost neustálého mytí rukou mýdlem, a to třeba i nošením rukavic na jedno použití. Také je nutné pokožku rukou po každém umytí osušit a ošetřit tzv. emoliencií. Jedná se o přípravek, který promašťuje pokožku a dodává jí pružnost, vlhkost a chrání ji před podrážděním. Ideální jsou proto krémy a masti určené k obnově narušené lipidové vrstvy u ekzematiků, které se prodávají v lékárně a je jich v současnosti velký výběr. Jedná se například o značky NeoStrata, Linola-fett, A-Derma, Avène, La Roche-Posay, Bioderma a další. Můžeme je používat neomezenou dobu i preventivně.

Co dělat, když se na rukou objeví ekzém? Můžeme ho nějak zaléčit sami?
Když začne být pokožka rukou nejen suchá, ale i zarudlá, vytváří se na ní šupinky, má sklon praskat a svědit, pak můžeme v lékárně zakoupit Hydrocortison mast a s její pomocí zklidnit akutní fázi ekzému. Dále kůži promazáváme emoliencií, kterou můžeme dát i do tzv. okluze. To znamená, že ložiska namažeme a překryjeme potravinovou folií nebo jemnými igelitovými rukavicemi na pár hodin či přes noc. Díky tomu se dokáže do pokožky vstřebat až o třetinu více účinných látek. V této fázi ovšem nemůžeme k mytí pokožky používat klasické mýdlo, ale jen přípravky k mytí atopické pokožky, například Lipicar od La Roche-Posay.

Kosmetické salony PO PANDEMII

V našem životě se změnilo mnohé, jinak tomu není ani v případě kosmetických salonů. Jak bude vypadat jejich provoz? Na naše otázky odpověděla Marcela Baldas, která se více než dvacet let věnuje odborné kosmetologii.

Paní Baldas už téměř deset let u nás a na Slovensku školí kosmetičky ve fyziologickém přístupu při péči o pleť, který vychází z bioceutického konceptu značky NATINUEL..

Změnila se pleť a požadavky návštěvníků salonů?

Ano, ať už nošením roušek, kdy se někomu zhoršila pleť mechanickým drážděním, reakcí na materiál, nebo zafungoval stres a zvýšené používání chemických dezinfekcí, mnoho lidí ji má právě teď zcitlivělou a trpí také nečistotami. Dobrou zprávou je, že už během vynucené pauzy se hodně odborníků z oblasti bioceutik zabývalo řešením těchto problémů a na základě poptávky jsme začali školit kosmetičky.

Co si myslíte, že ovlivní nákupy kosmetiky v nejbližší době?

Doufám, že nákupy budou promyšlenější z hlediska množství a víc bude rozhodovat kvalita. Jsem přesvědčena, že po krátkém období, kdy se budou řešit problémy související třeba i s přehnaným dezinfikováním, se vrátíme k anti-agingovým procedurám. Máme spoustu novinek, nestihli jsme je uvést do praxe. Teď řešíme spíše citlivé pleti, které musíme stabilizovat. Je totiž rozdíl mezi dodržováním hygieny a přehnaným používáním chemie v domácnosti.

Nebojí se klientky navštěvovat kosmetické salony?

Postupy pro bezpečnost návštěvy kosmetických salonů jsme upravili tak, aby odpovídaly zvýšené bezpečnostní úrovni, ale nebylo ohroženo zdraví opečovávaných žen ani kosmetiček. Na kosmetickém trhu se určitě objeví hodně novinek, aby se posílila oslabená světová ekonomika. Ne každá novinka ale bude opravdu novinkou, i proto je dobré mít k ruce odborníka, kterému důvěřuji, což může být právě vaše kosmetička.

Je tedy lepší dávat přednost tradičním výrobcům kosmetiky před novinkami po koronavirové pandemii?

Doporučuji používat kosmetiku a doplňky stravy evropského původu. Oproti jiným trhům, ale třeba i americkým produktům, které musí splňovat americkou normu, je evropská norma pro výrobu kosmetiky a doplňků stravy mnohem přísnější. Nedoporučuji nakupovat kosmetiku nebo doplňky stravy přes e-shopy s dovozem ze zemí mimo EU, tam nemáte jistotu o postupech výroby. Navíc produkt z e-shopu není cílená péče pro váš typ pleti. Je to komerční produkt, který musí

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

vyhovovat většině. Navíc vám ho může prodat kdokoliv, tedy i odborník na úplně jiné záležitosti než ty související s péčí o pleť.

Jaký produkt si mají pořizovat zájemci o kvalitní, cílenou kosmetiku – oproti běžným produktům v obchodech? Je to sérum, nebo krém?
Ani jedno, je to jednoznačně produkt na šetrné, ale důkladné čištění pleti.

Proč je to nejdůležitější?
Je to obrana proti nečistotám, které pleti škodí. Čištění posiluje přirozené funkce pleti, mezi které patří i obranyschopnost. To je velice významná část výzkumu, kdy se zkoumá právě spolupůsobení vitaminů, pleť posilujících a látek eliminujících volné radikály, které nám pleť ničí a oslabují ji. Při čištění pleti doporučuji nepoužívat produkty se sulfáty. Ty se používají, aby produkt pěkně pěnil, narušují ale přitom chemické složení kůže a ta časem chřadne. Obsahovat by neměly ani alkohol. Pokožku vysuší a můžete mít mylný pocit, že se něco zlepšilo, obzvlášť pokud máte mastnou pleť. Důležité je tedy vnímat očistu pleti ve dvou základních krocích. Jako první je rozpustit a odstranit líčení. Vhodné jsou k tomu odličovací mléka.

A který je ten druhý?
Druhý krok v rituálu čištění pleti je zásadní pro zdraví pleti a její mladistvý vzhled. Parametrů, tedy důležitých věcí, které bychom měli sledovat a které hovoří pro kvalitní produkt, je více. Měl by mít nižší pH, než je pH kůže. Místo pleťové vody hledejte spíše mycí mléka nebo gely, které se odmývají vodou. Cena produktu se bude odvíjet od jeho provedení. Biotechnologický produkt je dražší, ale také účinnější. Při rozhodování hledejte v historii produktu: biotechnologickým produktem se nestane produkt ze dne na den, to se spíše snaží prodejce zaujmout v zájmu zachování prodeje.

PROČ JE DŮLEŽITÉ MYSLET NA PH

pH pleti je přirozeně mírně kyselé, tedy má nižší pH než třeba voda z kohoutku, což je dobře. Nižší pH dovolí specifickým látkám (kyselinkám), aby pleť čistily a hydratovaly. Mírně kyselé pH na povrchu pleti brání přemnožení mikrobů, které jsou přirozenou součástí našeho vnitřního i vnějšího prostředí, ale neškodí, pokud se nepřemnoží a pleť je v rovnováze. K tomu nižší pH produktů pomáhá (další látky zase k tomu, aby pleť byla odolnější). Důležité tedy je, aby se pH optimalizovalo.

Biotechnologický produkt je většinou vyráběn synteticky, není tedy důvod se bát takto vyráběných produktů?
U Natinuelu používáme rádi výrok první ženy, která mohla pracovat s vědci a dostala i Nobelovu cenu – Marie Curie. Už na počátku minulého století říkala: „Není třeba se bát, je třeba pochopit." Kosmetičky pracující s bioceutiky znají už roky pozitivní efekt bioceutické péče na pleť, ale mimo to umí ty největší mýty a nepravdy vysvětlit. Vzdělávají se a ověřují si to, co je učíme teoreticky, i v praxi.

PŘI VYBÍRÁNÍ KOSMETIKY JE DOBRÉ MÍT K RUCE ODBORNÍKA, KTERÉMU DŮVĚŘUJI, COŽ MŮŽE BÝT VAŠE KOSMETIČKA.

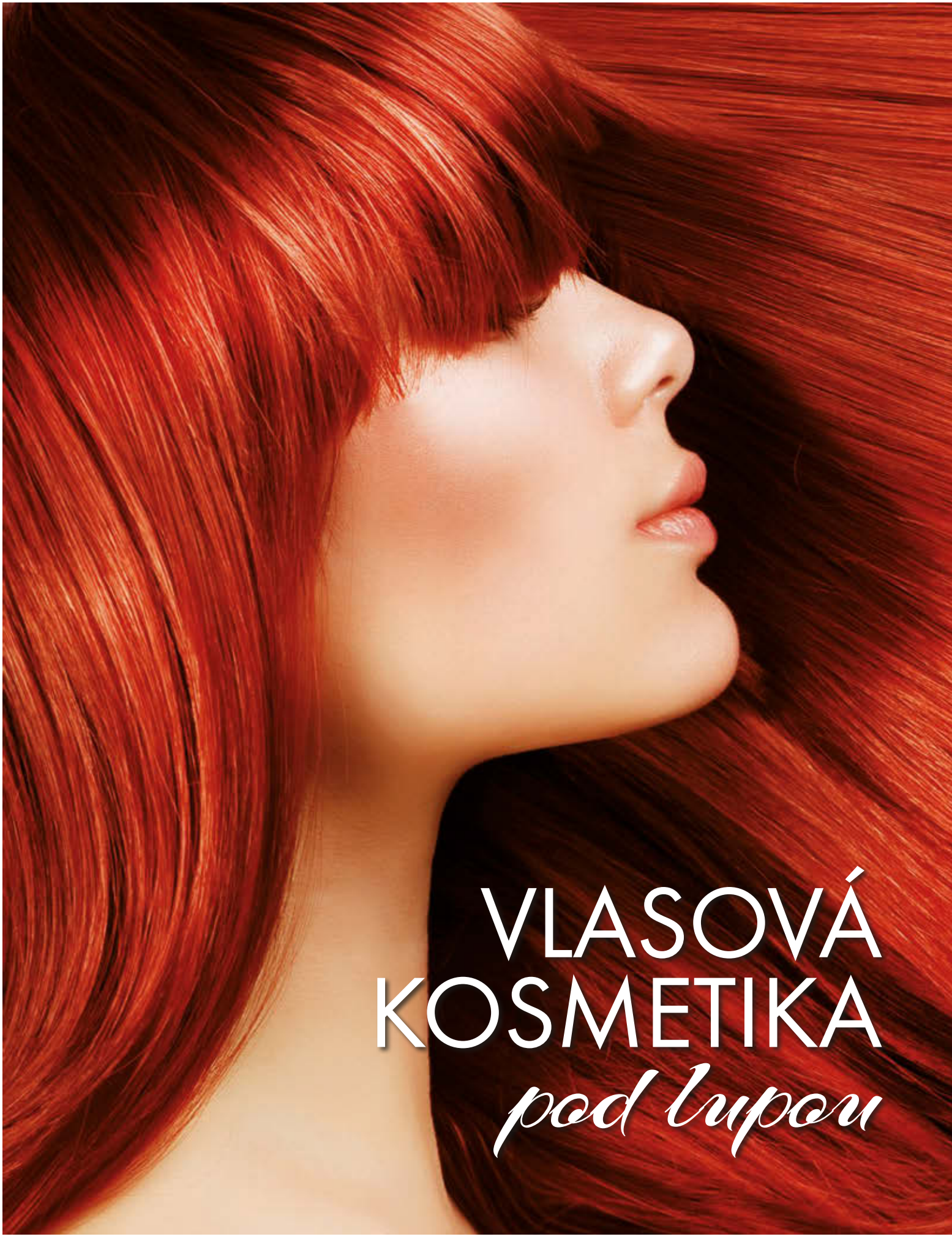
Jaké jsou to například mýty?
V první řadě je třeba rozlišovat kvalitní produkt od nekvalitního. Biotechnologicky vyspělý produkt na vědeckém základě je dermokompatibilní, tedy plně respektuje kůži a její přirozené biochemické mechanismy. Problém syntetického produktu hledejte v jeho nízké kvalitě, problémy s pletí způsobí i nekvalitní produkt přírodní. Teď se dostávám k vaší otázce: není pravda, že čistě přírodní produkt je to nejlepší pro kůži. Naopak, obzvlášť pokud se smíchá víc ingrediencí dohromady. Při výrobě přírodních produktů se nevychází z vědeckých studií zaměřených na aktivitu přírodních látek v kůži ve vzájemném působení, ale spíše z tradičního pojetí bylinek. A je rozdíl, zda užívám bylinku vnitřně, nebo ji aplikuji na kůži. To, co užíváním ve formě doplňku stravy udělá tělu dobře, pleť nerozezná a může odpovědět podrážděním.

MARCELA BALDAS
odborná lektorka Bioceutického institutu kosmetického vzdělávání

A co přírodní kosmetika a všeobecný trend apelující na používání přírodních produktů?
V mnoha případech jde pouze o marketing, většinou u produktů, kde je složení výrobků na hony vzdáleno složení přírodnímu. Osobně nemám nic proti používání skutečně přírodního produktu, pokud není vyroben podle návodu na internetu a pokud nejste alergik nebo neřešíte problémy s pletí jako zcitlivělost, nečistoty, rozvoj akné. V těchto případech byste si na alergeny z přírody měli dát pozor.

Domácí výroba kosmetiky tedy raději ne?
Použít surovinu ze zahrádky, například salátovou okurku a přiložit si na obličej vychlazené plátky, může mít osvěžující relaxační účinek. Míchat si různé koktejly bez chemického vzdělání může být velice rizikové.

Považujete za důležitou pravidelnou návštěvu kosmetického salonu?
Kvalitní kosmetika spolu s moderní technologií a individuálním přístupem dodává nejen pohodu a komfort pro pleť, ale také řeší různé estetické nedostatky. Návštěva kosmetičky nabízí už mnohem víc než úpravu obočí a masáž. Výsledky, kterých docilujeme v relativně krátkém čase s ohledem na problémy pleti, stojí na vzdělání našich kosmetiček a kombinovaného odborného ošetření s používáním domácí péče.



VLASOVÁ KOSMETIKA *pod lupou*

V celém světě si stále častěji lidé uvědomují, jak chemické přísady v kosmetice neprospívají jejich pokožce a vlasům. Hledají proto čistou přírodní kosmetiku bez syntetických sloučenin a pečlivěji kontrolují etikety na přípravcích.

Koupíte-li si bylinkový šampon nebo balzám na vlasy, ještě to neznamená, že vám bude prospívat. Některé přírodní výtažky můžou být doplněné o různé parfémy, pěnidla a konzervanty, které v důsledku vytvoří chemický koktejl. Někdy vám nemusí „sednout" ani některá rostlinná esence. Bezchemické trendy v péči o vlasy většinou najdete u profesionální značky, kdy jsou chemické sloučeniny nahrazené speciálně upravenými přírodními látkami. U barvení vlasů se zatím bez nějaké té chemikálie neobejdeme. Hlediskem správného nákupu přírodních produktů není jenom to, jestli neškodí vám, ale také přírodě. Většinou nesou označení veganské. Co je to za složky, které v kosmetice škodí?

Amoniak – dusivý plyn

Tento štiplavý plyn při vdechování poškozuje sliznici. Většinou si tuto dusivou vůni vybavíte z kadeřnictví, když jdete „na barvu". Nejvíce však trpí kadeřnice, které mnohonásobnou dávku plynu musí snášet celou pracovní dobu. V tomto případě jim už před mnoha lety vyšly vstříc i kosmetické kolosy a nabízejí barvy, které dokážou barvit i bez tohoto vyvíječe.

Parabeny – konzervanty

Parabeny jsou konzervační látky, které zaručují, že produkt déle vydrží. Na druhou stranu bylo ale prokázáno, že mají velmi podobné účinky jako ženský hormon estrogen. Naštěstí lze tuto složku jednoduše nahradit přírodními konzervanty nebo si pořizovat menší balení produktů, které je nepotřebují.

SLS – pěnidlo

Sodium Lauryl Sulfate, průmyslové pěnidlo, je strůjcem nadýchané pěny a nachází se v řadě kosmetických přípravků. Tato pěnidla se používají například v myčkách aut, v Jaru, ale i ve většině šamponů, které koupíte v drogeriích. Poškozuje ochrannou bariéru pokožky a dráždí nejen kůži, ale i oči. Silně odmašťuje, což sice přispívá k mycímu účinku šamponu, ale vůbec nesvědčí vlasové pokožce ani samotným vlasům. Právě proto jsou lidé často překvapeni, když zkusí přírodní šampon, že nebývá tolik pěnivý, jak jsou zvyklí. V čistých variantách šamponů se nahrazují jemně pěnivými kokosovými oleji, obilím či cukrem. Na obalu se můžete setkat s nápisem: no poo = nepění.

PPD – barvivo

Jedná se o barvivo Parafenylendiamin derivované z uhelného dehtu a hojně se využívá v barvách na vlasy. Může způsobovat podráždění pokožky, alergie a vyrážky.

Resorcinol – organická sloučenina

Tato chemická sloučenina je organická, získává se slučováním mnoha pryskyřic s hydroxidem draselným, může ale způsobovat kontaktní dermatitidu.

IDEÁLNÍ KOSMETIKA = 100% PŘÍRODNÍ?

Tato rovnice bohužel zatím neplatí. Jestliže je vlasová kosmetika stoprocentně přírodní a není konzervována, rychleji podléhá rozkladu. Zatím se tedy musíme spokojit s kompromisem: obsahovat by měla minimálně 92 procent přírodních ingrediencí, které zajistí funkčnost produktu, ale zároveň i trvanlivost. U barev je to ještě složitější, neexistují 100% přírodní varianty, které by dobře fungovaly. Pozor proto na časté barvení: oslabuje se tak ochranná funkce pokožky a cibulky jsou náchylnější k vypadnutí. Proto je důležité pečovat nejen o vlasy, ale také o pokožku hlavy.

PADAJÍ VÁM VLASY?

Padání vlasů je do určité míry normální, každý vlas má svou životnost, po jejímž uplynutí vypadne a je nahrazen vlasem novým. Pokud ale vlasy vypadávají předčasně a ve velkém množství (denně víc než sto vlasů), v tom případě se jedná o alopecii a je dobré vyhledat lékaře.

Proč vlasy vypadávají? Na vině může být mnoho faktorů: hormonální nerovnováha, poruchy štítné žlázy, těhotenství, chronické i infekční nemoci, může také jít o nežádoucí účinek léků, například hormonální antikoncepce. V poslední době se na zdraví našich vlasů podepisuje také stres nebo nedostatek spánku. „Pacientů s alopecií stále přibývá. Často se objevuje jako důsledek nezdravého životního stylu, ale může značit i vážnější onemocnění, například cukrovku. Proto je důležité v takovém případě neprodleně navštívit lékaře," radí MUDr. Helena Zdobinská Reisingerová, dermatoložka z kliniky estetické medicíny Mediestetik.

I když na vypadávání vlasů neexistuje stoprocentně účinná léčba, je ve většině případů možné jejich padání zastavit či alespoň zmírnit správnou péčí. Doporučuje se vlasy mýt šetrnými přípravky z lékárny, které nevysušují pokožku hlavy a vlasy vyživují. Dnes už se ví, že používání šamponů s parabeny a sulfáty vlasům rozhodně neprospívá. Naopak masáže hlavy prokrvují pokožku a stimulují růst vlasů. Nesmíme ale zapomínat ani na správnou životosprávu a vyváženou stravu. Vlasům určitě prospěje alespoň jednou ročně naordinovaná kúra. V lékárnách je k dostání mnoho přípravků určených přímo na posílení vlasů. Správné vlasové přípravky by měly obsahovat železo, zinek a měď a podporovat tvorbu keratinu, který je základní stavební jednotkou vlasu. Po takovéto kúře by vaše vlasy měly být lesklejší, silnější, měly by méně padat a jako bonus se zlepší i kvalita a pevnost vašich nehtů.

Františka Těšínská, Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

TIPY PÉČE NA VLASY BEZ CHEMIE

Sprchové sérum na pokožku těla a vlasy Body Wash and Shampoo vznikl na bázi vzácných organických olejů, esenciálních olejů a solí. Je organické, vhodné pro vegany, Malinna, 6x100 ml, 1349 Kč

Předšamponová olejová péče Soothing Concoction pro citlivou pokožku hlavy z řady Botanicals, L´Oréal, 250 Kč

Specialista na slábnoucí hřívu Tea Tree Scalp care Anti-Thinning Shampoo chrání barvu, zbavuje nečistot a při mytí stimuluje pokožku hlavy – to se brzy promítne i na vlasech: budou vyživené, silnější a na první pohled husté, Paul Mitchell, 675 Kč

Nejlépe funguje v týmu s kondicionérem Scalp Care Antithinning condicioner, Paul Mitchell, 745 Kč

Barvy složené z organických ingrediencí dodají vlasům dokonalý lesk s pomocí citronového a mandarinkového esenciálního olejíčku. Přírodní složky a oleje chrání při procesu barvení, Nautirigin, 400 Kč

Tonikum GR-7 díky svým přírodním složkám aktivuje produkci melaninu a vyživuje vlasové cibulky, čímž obnovuje jejich původní barvu, nejedná se o krytí šedin, ale o jejich odstranění, GR-7 Professional, 1090 Kč

Balíček obsahuje šampon Hyaluron 2.0 s obsahem kyseliny hyaluronové a extraktem z opuncie, který je bohatý na minerály a antioxidanty a ideálně doplňuje zásoby vlhkosti ve vlasech, anti-heat faktor chrání proti poškození způsobenému teplem, Alcina, 140 Kč
Po umytí je vhodné vlasy chránit s Hyaluron 2.0 sprejem obsahujícím kyselinu hyaluronovou, panthenol pro hydrataci a lesk a extrakt z kaktusovité opuncie, která je schopná navázat velké množství vody, 340 Kč
Limitované balení obsahuje balzám na vlasy

Tobolky Regrowth Serum kombinující vnější a vnitřní péči se hodí k posílení oslabených vlasů. Obsahují aminokyseliny, vitaminy skupiny B, přírodní extrakty a další látky podporující tvorbu keratinu, Revalid, 674 Kč

Hloubkově hydratující sérum na vlasy a na tělo s vůní vanilky obsahuje oleje s vysokým obsahem antioxidantů a vitamin E, Evergetikon, 553 Kč

JAK SI KOSMETIČKY VYBÍRAJÍ PARTNERA

Ne, do výběru životního partnera kosmetiček opravdu nevidím, ale jak si vybírají obchodního partnera, to už jsem mnohokrát zažil. A věřte, že je to také životní rozhodnutí, na kterém závisí úspěch salonu a štěstí jeho majitelky.

MIROSLAV SPILKA
pracuje v kosmetické distribuci již 40 let, jen pro francouzskou Payot Paris již 30 let
info@spilka.cz

Poslední měsíce nám přinesly mnoho nejistoty a obrátily naši pozornost k zachování zdraví, čistoty a bezpečí. Nic nového pro kosmetické provozy! Bezpečí zákaznic pro ně představuje standard a teď tedy jen přibudou roušky a štíty pro vzájemnou ochranu před tou (zatím) nevypočitatelnou nákazou a zopakování pár běžných pravidel v praxi.

VZTAH SE ZNAČKOU

Bezpečné produkty jsou přitom pro salony prioritou – hledají pro vás – své zákaznice – takový materiál, který je spolehlivý ve svých účincích a zdravotní nezávadnosti. Vždycky mě překvapí, kolik klientek kosmetické péče ani vzdáleně netuší, jak a s čím je jejich kosmetická terapeutka ošetřuje. Většinou je to skutečně moc nezajímá a o jejich pravidelných návštěvách rozhoduje hlavně osobnost kosmetičky a její zručnost. Pro kosmetičku je to ale jedno z hlavních kritérií výběru, a pokud si uvědomíme, kolik společného má kosmetika s dermatologickou praxí, pak pochopíme, že se salon musí v tomto ohledu chovat maximálně zodpovědně. I když to klientka na první pohled nevnímá. Pokud to tedy nevíte, schválně se své kosmetičky zeptejte, jakou značku při práci používá. Pokud z její odpovědi zazní hrdost a sebevědomí, pak víte, že pro vás jen nenakupuje nutné přípravky a vybavení, ale že má se svou značkou skvělý vztah, skvělé informace a skvělé výsledky a společně se starají o vaši spokojenost.

Netušili byste, jak právě skončené období zavřených wellness, spa a kosmetických salonů prověřilo ta početná spojenectví mezi jejich personálem a značkami. Někde se rozhostilo ticho, jinde ale bylo nečekaně nabyté volno využito ke školením, rozšiřování informací, někde i individuální donášky produktů až do domu a silná morální podpora pro ty, jejichž živobytí závisí na poskytování služeb.

VÝBĚR KONCEPTU JE DŮLEŽITÝ

Ale zpět k výběru. Mimo spolehlivost výrobků a jejich dodavatele řeší salony další fenomén, a to je jméno, zaměření a prestiž kosmetické značky a s ní úzce spojená cenová hladina. V každém oboru, kosmetickém nevyjímaje, existují jména, která se specializují na to či ono. Zaměření by mělo být v dokonalém souladu s tím, pro koho a co naše zařízení chce klientům poskytovat. Více aromaterapie? Flexibilní a ohleduplná manuální ošetření s masážemi? Kúry s holistickým přístupem? Výběr konceptu je důležitý. To ostatní je prakticky „jen" obchodní stránka věci, která musí zajistit návratnost investic, pokrýt náklady včetně těch životních a vytvořit zisk pro další rozvoj. A jako výběr životního partnera i tady probíhají (někdy dlouhé) námluvy a vzájemná sondáž, zda spojení bude fungovat. Nevytváří se totiž zpravidla na krátkou dobu, a pokud narazíte na kosmetičku nebo terapeutku, která pro vás pokaždé použije jinou značku, vezměte nohy na ramena. Neví si trochu rady.

V tomto článku jsem se vůbec nesnažil dát někomu přesný návod k výběru správného obchodního partnera, spíš jsem chtěl ukázat, jak těžké to kosmetické salony, wellness a různá spa zařízení mají. Dnes se jim k tomu přidala řada dalších nečekaných starostí a komplikací, a protože mezi kosmetičkami najdete v drtivém počtu nadšené, obětavé, příjemné, chytré a nesmírně zručné lidi, prosím za ně, abyste je v této době podpořili. Naplánujte si svou návštěvu, co nejdříve to půjde, vaše terapeutka se na vás už těší. A ten, kdo zatím nemá nikoho, kdo by odborně pečoval o jeho zdravou a krásnou pleť, třeba začne chtít poznávat zážitky, které mu návštěva může dát. Hodně štěstí!

SPOJENEC PRO NAŠE ZDRAVÍ A KRÁSU

Slyšeli jste o kyselině alfa-lipoové a jejích překvapivých zdravotních účincích? Kromě toho, že hraje hlavní roli při metabolismu cukrů a je tak skvělým spojencem při hubnutí, bojuje významně proti stárnutí a degenerativním chorobám. Prozkoumejte výhody této málo známé látky, které se říká univerzální antioxidant.

Kyselina alfa-lipoová se jako koenzym rozpustný ve vodě i v tucích podílí na důležitých biochemických reakcích nezbytných pro správné fungování organismu a má vliv na téměř každou buňku v těle. Od svého objevu ve 30. letech 20. století byla látka předmětem dlouhodobých studií, které prokázaly silné antioxidační účinky. Někteří vědci kyselinu dokonce považují za jeden z nejsilnějších známých antioxidantů, který významně pomáhá zvyšovat imunitu.

MOCNÁ KYSELINA

Její účinky jsou významné především v boji proti volným radikálům, které způsobují stárnutí buněk. Kromě tohoto ochranného působení, má kyselina alfa-lipoová také schopnost regenerovat ostatní antioxidanty včetně vitaminu C a E a posílit jejich aktivitu v organismu tím, že zabraňuje jejich poškození při procesu trávení. Pomáhá rovněž vitaminům skupiny B přeměňovat sacharidy, tuky a bílkoviny na energii, kterou může tělo ukládat do zásoby.

Díky těmto vlastnostem má cenný terapeutický potenciál. Zlepšuje citlivost na inzulín a optimalizuje tak metabolismus glukózy, což je pozitivní zpráva pro ty, kteří bojují s nadměrnou váhou a diabetem. Vědecké studie v posledních letech také prokázaly ochranné účinky při různých poškozeních mozku, molekula dokonce pomáhá udržovat paměť při Alzheimerově chorobě. Kromě neurologické sféry je kyselina prospěšná při snižování rizika nemocí jater, kardiovaskulárních poruch nebo zánětů a zmírňuje projevy některých onemocnění imunity, jako je psoriáza nebo chronický únavový syndrom. A v neposlední řadě může být i cenným spojencem při detoxikaci těžkých kovů, jako je arzen, kadmium nebo rtuť. Jako silný antioxidant je rovněž vhodná také pro pravidelné konzumenty alkoholu a kuřáky.

KOLIK, KDY A JAK

Zdravý organismus obsahuje dostatečnou hladinu této kyseliny. Tělu ji můžeme dodávat v potravinách, ve vyšším obsahu ji najdeme ve vnitřnostech, zejména v játrech, některé zelené zelenině (špenát, brokolice) a živých kvasnicích.

Chcete-li však zvýšit její terapeutický účinek, je potřeba použít doplňky výživy v optimálním množství. Za ideální je považována denní dávka 300–600 mg. Individuální potřeba se může lišit v závislosti na zdravotní kondici a zdraví. Při užívání kyseliny alfa-lipoové nejsou známy žádné závažnější vedlejší účinky. Občas může způsobit mírné zažívací obtíže a v ojedinělých případech kožní vyrážku. Nemocní s cukrovkou však ji můžou užívat jen pod dohledem lékaře.

Šřepánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

SLIBNÉ ÚČINKY UNIVERZÁLNÍHO ANTIOXIDANTU

● Všestranný ochránce

Antioxidační vlastnosti patří k hlavním výhodám této univerzálně prospěšné molekuly. Náš organismus je každý den vystaven útočníkům, jako je znečištěné prostředí, nevhodná strava, stres či UV záření, které ovlivňují rovnováhu našich buněk a vystavují nás tak chorobám. Kyselina neutralizuje volné radikály a současně posiluje ostatní vitaminy v našem těle. Tato synergie tak chrání membránu našich buněk a bojuje proti oxidačnímu stresu, předčasnému stárnutí a degenerativním chorobám.

● Dietní spojenec

Kyselina sice nedokáže zázraky, jestliže do hubnutí nevložíte vlastní úsilí, ale při vhodné stravě a pohybu vám dodá příjemné povzbuzení a podporu. Při jednom výzkumu u 77 žen s nadváhou se prokázal vyšší úbytek hmotnosti při užívání 300 mg látky denně po dobu 10 týdnů, v porovnání se skupinou bez podávání přípravku. Podmínkou byla současně kombinace nízkokalorické stravy, tj. o 30 % nižší poměr příjmu energie vzhledem k výdajům. Není nutno dodávat, že sport energetický výdaj zvyšuje.

● Pomoc v boji s toxickými látkami

Těžké kovy a další toxické látky jsou bohužel nedílnou součástí našeho životního prostředí. Vyskytují se ve znečištěném vzduchu, chemikáliích, vodě i potravinách. Ale znovu tady máme naši univerzální kyselinu, která nám pomůže při očistě těla a ochraně našich tkání před těmito toxickými prvky. Několik studií prokázalo, že kyselina snižuje hladiny alarmujících markerů v krvi v případě otravy.

● Pokožka jako z peřinky

Kyselina alfa-lipoová nám pomůže znovu získat hladkou a jemnou pokožku jako dětské tvářičky! Při jednom testu se po 12 týdnech léčby účastnicím výrazně zvýšila tloušťka epidermis. A po šesti měsících terapie u žen starších 50 let se snížila drsnost kůže o více než 50 procent. Takže malý dotek kyseliny ve vašem denním krému by mohl zabránit vráskám a menším nedokonalostem! Hledejte přípravky s jejím obsahem nebo si do své ranní dávky séra přidejte špetku prášku z vaší kapsle a nechte v dlani rozpustit před aplikací.

● Svaly v kondici

Jestliže platí, že hubnutí nutně vyžaduje alespoň minimální sportovní aktivitu, i v této oblasti kyselina hraje významnou roli, protože zlepšuje využití kyslíku, oddaluje oxidační stres a tím umožňuje rychlou regeneraci svalů. Preventivní příjem 1200 mg ve dvou denních dávkách pomáhá proti poškození při intenzivním a dlouhodobém tréninku.

„JSEM HRDÁ, JAK JSME VŠE ZVLÁDLI!“

Poslední týdny byly pro všechny náročné. Výjimkou nebyly ani kosmetičky a kosmetické salony. Jak se s touto bezprecedentní situací vyrovnalo zastoupení značky GERnétic pro Českou a Slovenskou republiku? Zeptali jsme se její výkonné ředitelky ing. Andrey Trčkové.

Jak se vaše společnost vyrovnávala s nelehkou situací, která nás všechny postihla v souvislosti s pandemií?

Ze dne na den jsme změnili naši strategii a hledali cesty, jak tuto situaci zvládnout. Nikdo z nás takovou změnu nečekal, nebyli jsme připraveni. O to více bylo potřeba hledat velmi rychle cesty, jak neztratit kontakt s naší komunitou. Jsme na trhu již 24 let a spolupracující kosmetičky pro nás znamenají hodně. Uvědomovali jsme si, že mnohé z nich nebudou vědět, co si počít – zavřené salony a výhledy žádné. Samá omezení a restrikce. Negativní působení médií. To zamávalo s psychikou mnoha lidí, které jsem znala jako nadmíru odolné... Během prvního víkendu jsme s Ladislavem Kavanem, majitelem naší firmy, vymysleli a uvedli v život sérii videokonferencí pro naše Gerneticienne. Cestou online vzdělávání jsme se letos na podzim stejně plánovali vydat, pandemie naši strategii urychlila.

Díky čemu se vám podařilo toto těžké období překonat?

Nevzdali jsme to. Jsme na trhu řadu let a máme velkou odpovědnost vůči našim spolupracujícím salonům a dalším obchodním partnerům, ale také věrným klientkám a klientům, kteří bez kosmetiky GERnétic nemohou být. Pro nás je tato značka natolik srdeční záležitostí, že jsme zmobilizovali všechny naše síly a hledali řešení, jak se k nově vzniklé situaci postavit. Za nejdůležitější jsme považovali to, že nemůžeme nechat naše klientky bez domácí péče, tedy hledali jsme cesty, jak jim produkty zajistit. Dalším důležitým krokem bylo informovat veřejnost, jak o sebe mohou v domácím prostředí pečovat, poskytli jsme médiím řadu článků týkajících se péče o pleť pod rouškou, jak pečovat o ruce namáhané dezinfekcí atd. Uvědomovali jsme si, že se lidé bojí chodit k lékařům, posílili jsme náš projekt online dermaporadny a ve spolupráci s dermatoložkou MUDr. Alenou Pčolovou poskytli desítky odpovědí na řešení kožních problémů, a to zcela bezplatně. Ke komunikaci využíváme webové stránky, sociální sítě a spolupráci s blogerkami, ambasadorkami půvabu GERnétic.

Co pro vás v minulých týdnech bylo v komunikaci s vašimi spolupracujícími kosmetičkami nejdůležitější?

Proaktivní a velmi flexibilní otevřená komunikace. Od počátku jsme se snažili našim Gerneticienne poradit a inspirovat je, jak nastalou situaci zvládnout. Pracovali jsme na tom, abychom maximálně využili naše znalosti a zkušenosti a předali je spolupracujícím kosmetičkám, a to formou newsletterů, na blogu GERnétic, v uzavřené facebookové skupině, a především ve videokonferencích. Máme ucelený systém vzdělávání v rámci Akademie GERnétic, a tedy řadu zkušených lektorů pod vedením hlavní firemní kosmetičky a školitelky GERnétic Aleny Kimlové, která během dvou měsíců odvysílala 11 vzdělávacích videokonferencí. Opravdu smekám před Alenou i všemi lektory, kteří dokázali v tak krátké době připravit své prezentace. Využili jsme interní i externí lektory a zařadili také témata jako například Jak posílit imunitu, Jak zvládnout stres, Jak fotit pěkné fotky na Instagram, vyráběli jsme přáníčka pro klientky, cvičili online jógu. Během dvou měsíců jsme odvysílali 28 videokonferencí, to je opravdu skvělý výkon. Na každou videoprezentaci se mohly připojit zdarma všechny Gerneticienne, stačilo jim připojení na internet. Společně jsme se tak mohli vzdělávat, inspirovat, sdílet radost. Dokonce jsme uspořádali i GERnétic online párty, která měla velký úspěch. Byla to zcela nová zkušenost a jsem hrdá, jak jsme vše zvládli.

Člověk si z každé výzvy, kterou před něj život postaví, odnese nějaké ponaučení. Co to bylo konkrétně za stavu, který nemá v minulosti obdoby?

Soudržnost, společné smýšlení, sdílení zkušeností a radosti. Obrovská pokora. Úcta

Hana Profousová, Foto: archiv ing. Trčkové

k člověčenství, k hodnotám, které někteří přehlíží. Naším přáním je, aby lidé byli spokojenější i díky péči o sebe samotné. Kůže je největší lidský orgán a zaslouží si péči, výživu, pohlazení. Mnozí si neuvědomují, jak významnou roli to pro nás má. Psychické uvolnění, odpočinek, zdravý životní styl, pohyb na čerstvém vzduchu, mít se rád, posilovat vlastní sebevědomí, mít dobré vztahy s nejbližšími, brát život s humorem a prožívat každičkou minutu, jako by byla ta poslední, to nejsou jen fráze, ale nesmírně důležité hodnoty.

Jak si myslíte, že kosmetičky zvládnou mimořádné podmínky, v nichž budou nyní pracovat?

Každou situaci zvládnou ty, které na sobě dlouhodobě, systematicky pracují. Které neustále rozvíjejí svoje vzdělání, pracují na svém osobním rozvoji, přistupují ke všem změnám proaktivně. Tato situace je i posílí. Možná přehodnotí jejich hodnoty, co je důležité a co ne, jak důležité jsou vztahy s klientkou, komunikace, vybavení salonu, kreativita, empatie atd.

Bude nová situace – kromě nošení roušek – vyžadovat i nějaké další výrazné změny v kosmetických salonech?

To ukáže čas, práce kosmetiček je velmi intimní, intenzivní doteková záležitost. Všechny ochranné pomůcky typu ochranné štíty, roušky, rukavice do určité míry omezují kosmetičky v podstatě jejich práce. Každá se s touto situací bude muset vyrovnat po svém. Je také důležité vysvětlit klientkám a klientům, že ošetření budou probíhat za poněkud jiných podmínek. Samozřejmostí jsou zvýšená hygienická opatření, která ale v salonech dodržujeme bez ohledu na pandemii. Pro naše Gerneticienne jsme připravili inspirace, jak postupovat při péči v salonech, a nazvali jsme tyto kroky Restartujeme naše salony srdcem i rozumem. Důležitá bude ohleduplnost, zodpovědnost a empatie. Zkusila jsem se pohladit v jednorázové rukavici s vůní dezinfekce. Opravdu to nebyl zážitek. Uvidíme, jak to budou kosmetičky i naše klientky a klienti zvládat.

MOTTO ING. ANDREY TRČKOVÉ NEJEN PRO TYTO DNY: BUĎTE ZMĚNOU, KTEROU SI PŘEJETE VIDĚT VE SVĚTĚ.

(citát Mahátmy Gándhího)

V čem je GERnétic jiný?

Když jsem před osmi lety převzala funkci výkonné ředitelky francouzské kosmetiky GERnétic pro český a slovenský trh, měla jsem o kosmetické péči jen běžné informace, asi jako mnoho jiných žen. Díky GERnétic jsem poznala, že je to velmi zajímavý obor, který dokáže mnohé. Nejedná se pouze o nanášení krémů, ale o hluboké znalosti o lidském těle, výživě kůže, o skutečném řešení kožních nedostatků. Díky každodenní správné domácí péči a pravidelné péči u profesionálů se může každý z nás cítit lépe. Dlouhodobá péče o naše těla a duši se odráží na našem fyzickém i psychickém stavu. A pokud jsme takto v pohodě, dokážeme lépe čelit stresovým situacím a jsme šťastnější.

Základem každého manažera je jeho tým...

Jsem opravdu velmi šťastná, že pracuji s úžasným týmem lidí. Spojuje nás profesionalita, nadšení pro to, co děláme. To je pro moji práci nesmírně důležité. Vím, že se mohu na všechny z týmu spolehnout. A i když jsme v porovnání s velkými společnostmi malí, dokážeme velké věci. Je to díky promyšlenému strategickému přístupu, plánování, velkému nasazení. Patříme do rodiny Gerneticienne a naše nadšení přenášíme i na spolupracující kosmetičky. Pro náš odlišný, velmi vstřícný, flexibilní a přátelský přístup s námi spolupracují. Je to víc než jen o prodeji přípravků. To je asi potřeba zažít. Smyslem našeho každodenního bytí je být přínosem a podporou všem Gerneticienne, a to ve všech oblastech, i v osobním rozvoji. Taková synergie je vzácná a výjimečná. Všechny nás spojuje příběh GERnétic, který je o odvaze a výjimečnosti, která nás nese výš a dál.

Kosmetika
A ON A ONA

Ještě pořád platí, že muži si vystačí s přípravky na holení a manželčiným krémem? Anebo se časy změnily a pánové věnují kosmetické péči víc pozornosti? Platí to pro všechny generace?

Zatímco ženy o sebe pečují tradičně a vývoj kosmetických přípravků pro dámy je plynulý, u mužů je tomu trochu jinak. Postupují víceméně skoky. Chvilku jim trvalo, než po přípravcích na holení objevili deodoranty, za dalších pár let přidali pečující krémy. A nebudeme si nalhávat, že tátové učí své syny, jak o sebe pečovat. Ve většině rodin je tomu stále ještě naopak.

O MUŽSKÉ KRÁSE

Mají na ni právo stejně jako ženy. Můžou o sebe pečovat a hýčkat se, a také to dělají. Jedni sporadicky, druzí častěji a intenzivněji. Někteří muži do své péče o pleť zahrnují pouze přípravky na holení a následnou péči, s případným podrážděním pokožky se poperou. Jsou to přece chlapi! Pokud by mu partnerka nabídla svůj kosmetický přípravek, který pleť hydratuje, zklidňuje a zároveň vyhlazuje, nepochodila by. ON přece nepotřebuje nic. Anebo ano? Rozhodně to však nebude krém v růžovém kelímku! Moderní muž potřebuje pánskou pleťovou kosmetiku! A je to tak v pořádku.

Energické a elegantní vůně s dřevitými, ovocnými a květinovými tóny vytvářejí partnerskou dvojici. Tom Tailor, dámská i pánská EdT, 440 Kč, 620 Kč

Intenzivní krém proti vráskám z pánské řady s UVA filtry pleť revitalizuje, hydratuje a potlačuje první známky stárnutí, Eucerin, 500 Kč

Zvláčňující tělové mléko s vyhlazujícími, antioxidačními a hydratačními účinky pro všechny typy mužské i ženské pleti, NeoStrata, 950 Kč

K05 sérum proti vypadávání vlasů s antibakteriálním a protiplísňovým působením pozastavuje vypadávání vlasů, zároveň zabraňuje tvorbě lupů a pečuje o pokožku hlavy, Kaaral, 597 Kč

Stimulační a výživné vlasové tonikum Cuticul Extra Plus regeneruje pokožku a především vlasové cibulky. Podporuje růst vlasů, zamezuje vypadávání a tvorbě lupů i ekzémů. GERnétic, 1244 Kč

Co by tedy nemělo chybět v pánské kosmetické výbavě? Kromě péče o vousy v zásadě ekvivalenty toho, co používají dámy. Pánská kosmetika se totiž liší nejen vůní, ale i svým složením, které respektuje odlišný charakter mužské kůže. Základem je pleťový krém (denní + noční), krém na ruce a přípravky k ošetření nohou, sprchový gel, šampon, deodorant, toaletní voda nebo parfém. Za vítanou nadstavbu lze považovat stylingové přípravky na vlasy, pleťová séra a masky a samozřejmě i profesionální ošetření.

Z TISÍCILETÍ DO TISÍCILETÍ

Dnes už většina společnosti přijala fakt, že kosmetická péče se netýká pouze žen. Ať jde o každodenní domácí péči, nebo speciální ošetření v salonech a na klinikách estetické medicíny. Dokonalý zevnějšek je klíčem ke zdravému sebevědomí. Dohladka se oholit nebo zastřihnout vousy a vlasy nestačí. Muži by měli rovněž pravidelně pečovat o svou pokožku i ruce, pokud si chtějí zachovat svěží a mladistvý vzhled.
Generace našich mladých mužů zná světové trendy a umí o sebe pečovat. U pánů nad padesát to občas ještě skřípe, o to větší radostí je pak setkání s upraveným mužem, kolem něhož se šíří příjemná, nenápadná vůně.

CO PLATÍ PRO OBA

Základními stavebními kameny krásy jsou zdravý životní styl, pestrá strava s dostatkem živin a mikroživin, spánek a pravidelná péče. A to platí pro obě pohlaví.

Prioritu představuje péče o pleť. I když se v řadě detailů mužská a ženská kůže liší (proto existují speciální pánské a dámské kosmetické řady), chtějí si ji všichni chránit před negativními faktory (UVA a UVB záření, smog, volné radikály) a dopřávat jí péči, jakou vyžaduje její typ a aktuální stav. Styčné body dovolují často používat mužům a ženám stejnou kosmetiku. Proto některé firmy nabízejí produkty péče o pleť přijatelné současně pro obě pohlaví. Stále oblíbenější jsou také unisex parfémy anebo partnerské vůně pro ni (for her) a pro něj (for him) i společné přípravky vlasové kosmetiky.

MUŽSKÁ A ŽENSKÁ PLEŤ

ON

- je asi o 20 % silnější, obsahuje víc kolagenu
- je pórovitější a mastnější, má vyšší procento mazových žláz, muže trápí častěji akné
- vrásky se objevují později, o to jsou pak hlubší a výraznější
- zeslabování pokožky probíhá konstantně
- pravidelné holení narušuje horní vrstvy buněk, což může způsobovat kožní problémy

ONA

- úbytek kolagenu nastává již po 30. roce věku, což se projeví v podobě jemných vrásek
- pleť má méně pórů, není tak mastná, nemá proto často sklon k projevům akné
- po menopauze je pokožka slabší a sušší, ztrácí pevnost, kontury povadají
- s úbytkem ženských hormonů se může objevit ve vyšším věku akné a chloupky

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Olej vhodný pro užití ve sluneční sezóně s kořeněnou vůní pokožku lehce tónuje, hydratuje a dodává vitamin D, Alma, 370 Kč

Olej ze „zázračného stromu" moringy, známý také jako behenový, je nabitý živinami, antioxidanty a protizánětlivými látkami vhodnými pro vyhlazení, zklidnění a čištění pleti, Saloos, 195 Kč

Revitalizační pleťový krém Active Energy s koenzymem Q10, vitaminy a UVA/UVB filtry dodává pleti novou energii a chrání ji, Nivea, 300 Kč

Pánský sprchový gel, šampon a kondicionér 3 v 1 Active Sport, Avon, 149 Kč

Černé masážní mýdlo na tvář a tělo se hodí pro všechny typy pleti. Vulkanická láva zlepšuje krevní a lymfatický oběh, prospívá svalům i pokožce včetně té náchylné k akné, lupénce a ekzému, Santo Volcano, 151 Kč

OBLIČEJ KONČÍ *u podprsenky*

Tuto radu kosmetiček určitě dobře znáte: při péči o obličej nesmíme zapomínat na krk a dekolt. Jinak o našem věku prozradí víc, než bychom si přály.

Dekolt je jako terasa: přitahuje slunce a oči. Před paprsky musíme tuto oblast dobře chránit a pro obdivné pohledy o ni správně pečovat. Možností je dost, stačí vybrat tu pravou. Až se této exponované partii budete ráno a večer věnovat, nezapomínejte, že i tady – kromě věku – negativně působí zemská přitažlivost a o to víc platí: prevence je lepší než následné řešení důsledků.

KOSMETIKA ZMŮŽE HODNĚ

Kůže v dekoltu je velmi jemná a obsahuje méně mazových žláz než jiné části těla. Je proto třeba ji dostatečně hydratovat, jinak vysychá, tvoří se na ní vrásky a vadne. S nanášením séra a krému proto nikdy nekončíme pod bradou, ale jdeme níž, abychom tuto partii mohly bez obav vystavit v tričku nebo šatech s výstřihem. Na tuto oblast musíme myslet i při aplikaci opalovacího prostředku.

Pokud jste sérum používala jen jednou za čas, je vhodné frekvenci zkrátit. Je-li vám přes čtyřicet, dopřejte si ho každý den, po padesátce klidně i dvakrát denně. A dobře poslouží také olej (nejlépe arganový). Kůže se vám za péči odmění.

Nanášení krému můžeme spojit s jemnou masáží, ale pozor na správný postup: tahy musíte vést šikmo do stran a zezdola nahoru, stejně jako se nanášejí kosmetické produkty. Nejlépe vás poučí vaše kosmetička, u níž si jistě správnou péči o dekolt užíváte při pravidelné návštěvě salonu.

ŽEHLETE SE!

Jestliže je součástí vašeho kosmetického arzenálu žehlička na obličej, použijte ji i na krk a dekolt. I tady je potřeba být pro dobrý výsledek v péči důslední. Ještě lepší efekt vám může přinést využití moderních technologií. Z kosmetického salonu asi znáte ultrazvukovou špachtli, která pleť čistí a připravuje na přijetí další péče.

Její výrazně silnější „sestru" představuje ultherapie: jde o neinvazivní metodu, při níž se ultrazvukem zasahuje až do hloubky 4,5 mm. Na tento podnět kůže reaguje novotvorbou kolagenu. Zákrok nabízí výsledky téměř srovnatelné s operačním liftingem.

Obnovu fyziologických procesů v podkoží slibuje také biostimulační laser, jehož paprsky pokožku povzbuzují k regeneraci. Jiným médiem můžou být radiofrekvenční pulzy (Thermage). Při této velmi účinné bezbolestné metodě se po krku a dekoltu přejíždí speciální hlavicí, která vysílá tepelnou energii hluboko do kůže. Pokožka se zpevňuje a vyhlazuje díky novotvorbě kolagenu.

Obdobou je mikrojehličková radiofrekvenční rejuvenace, při níž malé jehly pronikají rychle do podkoží, remodelují kolagen a zlepšují strukturu pleti. Pro větší komfort se před těmito zákroky používá znecitlivující krém.

UŽITEČNÉ SPOJENÍ SIL

Výživné a omlazující koktejly obsahující kyselinu hyaluronovou, vitaminy, aminokyseliny a další účinné látky se do střední vrstvy kůže vpravují mikroinjekcemi při metodě nazvané mezoterapie. Její neinvazivní variantou (určenou pro ty, které nesnesou ani pohled na jehlu) je aquaforéza. V tomto případě se pro transport vitaminových koktejlů do podkoží využívají elektrické pulzy.

Nové možnosti neinvazivního omlazení dekoltu nabízejí přístroje, které pracují s kombinací účinné síly – např. laseru a ultrazvuku (přístroj Sygmalift) – a zlepšení stavu pokožky dosahují prohřátím kolagenních vláken. Všechny tyto anti-agingové metody jsou určené hlavně pro omlazení obličeje, ale protože obličej končí až u podprsenky, s úspěchem se používají i na dekolt.

A víte, jaké je úplně nejjednodušší, ale přesto účinné řešení? Spočívá ve zbavení se různých zlozvyků, které stav této partie zhoršují – chůze se svěšenou hlavou, hrbení se.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

ŽENY CHTĚJÍ ŽENY

Až se situace uklidní, bude na klinikách plastické chirurgie zase rušno, protože touha vypadat atraktivně nezmizí. Na své klienty se těší i MUDr. Veronika Hromádková.

Na straně klientů převládají ženy, na straně chirurgů je víc mužů. S chirurgyněmi se ale na operačním sále můžeme potkat stále častěji. A některé ženy jim při výběru operatéra přímo dávají přednost. Nejen o tom jsme hovořili s doktorkou Veronikou Hromádkovou, která na klinice plastické chirurgie 1. LF UK a FN Na Bulovce a na klinice Esthé v Praze provádí celé spektrum estetických operací jako např. operace prsou, plastiku břišní stěny, liposukce, operace intimních partií, úpravu očních víček, odstraňování kožních a podkožních útvarů, znamének a nádorů a specializuje se i na miniinvazivní zákroky (aplikace výplňových materiálů a botulotoxinu).

Můžu se zeptat, proč jste si vybrala jako specializaci plastickou chirurgii?
Studovala jsem na 1. lékařské fakultě UK, kde se během šesti let na fakultě všeobecného lékařství seznámíte se všemi obory. Toto šestileté studium není spojeno s oborovou specializací, to znamená, že v průběhu studia teprve většinou začínáte přemýšlet, který obor si zvolíte po ukončení studia na vysoké škole. Ve 3. ročníku během stáže na chirurgii jsem začala uvažovat o chirurgickém oboru a ve čtvrtém ročníku mě velmi zaujala plastická chirurgie, protože to je nesmírně široký obor. Operací v oboru plastické chirurgie je nesčetně. Jsou to např. operace vrozených vad různého druhu, operace obličejových rozštěpů a kožních nádorů, je to i léčba popálenin, řešení ztrátových poranění a v neposlední řadě se plastická chirurgie zabývá chirurgií ruky.

Pořád platí, že žen-chirurgyněk není mnoho?
V oboru plastické chirurgie je stále více mužů-lékařů než žen-lékařek. Důvodem je to, že chirurgické obory jsou všeobecně velmi náročné, je to velká fyzická i psychická zátěž. Některé operace trvají i několik hodin. Pro všechny je to ovšem stejná zátěž, jak pro chirurgy, tak i pro chirurgyně, ale každý se s ní vyrovnává individuálně. Já osobně

bych si přála, aby nás žen chiruržek v tomto oboru přibývalo.

Zaměřujete se nejen na miniinvazivní zákroky, ale i na estetické plastické operace. Čemu dáváte přednost?
Do oboru plastické chirurgie je zahrnut obor estetická plastická chirurgie, kterému se také věnuji na klinice Esthé. Provádím zde jak estetické plastické operace většího rozsahu, tak i miniinvazivní estetické zákroky. Na vaši otázku nemůžu jednoznačně odpovědět, neboť miniinvazivní estetická operace se nedá srovnávat s plastickou operací většího rozsahu.

Jaký podíl ve vaší práci mají „velké" operace a jaký korektivní dermatologie?
Na klinice plastické chirurgie 1. LF UK a FN Na Bulovce, kde pracuji, je jedním z hlavních nosných programů řešení chirurgické léčby rakoviny prsu u žen. Tudíž na univerzitní klinice jsme zaměřeni na všeobecnou plastickou chirurgii a takové operace probíhají na klinice každý den. Na soukromé klinice Esthé, kde také pracuji, je korektivní dermatologie součástí každodenního programu. Nelze dát do matematické rovnice počet odstraněných „mateřských znamének" s počtem operací, kde se např. provádí rekonstrukce prsou u onkologických pacientek.

Říká se, že dobrý plastický chirurg musí být i dobrý psycholog a má-li pochybnosti, že pacientka nebo pacient nebudou s výsledkem zákroku spokojeni, má jim ho rozmluvit. Jak často takový problém řešíte?
Pacienti, klienti – myslím tím ženy a muže –, kteří k nám na kliniky přicházejí, nemají pochybnosti o výsledku zákroku, spíše očekávání a to, jak se budou vyrovnávat se změnou, jim v podvědomí dělá problémy. Nespokojenost s vlastním tělem se odráží na psychice člověka a dobře provedená operace zlepší pacientovu kvalitu života. Uvědomme si, že jakýkoliv zásah do lidského organismu, natož chirurgicky viditelný, vyvolává v pacientovi pocit nejistoty.

Rozmlouváte někdy klientům zákrok?
V případě, kdy podle mě například žena zákrok podstupovat nemusí, ji na to upozorním. Klidně klientce řeknu, že má hezká prsa, která nestojí za zvětšení. Občas se stává i to, že s daným stavem nic neuděláme, nedokážeme ho prostě vylepšit. Je lepší upozornit na to včas, než aby pak klienti byli zklamaní. Když přijde obézní žena či muž na liposukci, těžko jim pomůžeme. V tomto případě se snažím vysvětlit, že by měli hlavně změnit životní styl.

Setkala jste se už s požadavkem, že by si klientka vyžádala na plastickou operaci ženu-lékařku?
Samozřejmě jsou ženy, které preferují být operovány chiruržkou. Myslím si, že to není jen v našem oboru, kdy si žena vybírá ženu jako lékařku. A nemyslím si, že by to mělo mít spojitost s lépe provedenou operací či lepším vyšetřením všeobecně. Je to jen a pouze lidská přirozená ostýchavost a stud.

Mezi klientkami se traduje, že na injekční zákroky je vhodnější vyhledat ženu, protože má pro obličejové úpravy lepší estetické cítění. Co si o tom myslíte?
Možná je to jen laický pohled. Všichni plastičtí chirurgové a chiruržky mají estetické cítění, ovšem pro obličejové úpravy je nejzásadnější a nejdůležitější použití správné techniky a aplikace...

Správná aplikace je u těchto zákroků jistě velmi důležitá. Můžete popsat, v čem spočívá technika MD Codes, kterou se řídíte?
Klíč k úspěšnému zákroku je správné umístění. S tím, kam látky vpravovat pro dosažení co nejlepšího výsledku, přišel brazilský plastický chirurg Mauricio de Maio. Ten vynalezl sofistikovaný patentovaný systém MD Codes, který rozdělil obličej na 75 bodů. Vytvořil tak „obličejovou mapu", podle níž se lékař při aplikaci orientuje. Tyto body reflektují jak klasické partie jako nosoretní rýhy, líce, čelo nebo bradu, ale i mnohem menší části, které velmi ovlivňují výsledný výraz. Díky této metodě tak víme, kam přesně jaké množství látky vpravit, aby byl zákrok co nejefektivnější, ale zároveň nenápadný a přirozeně vypadající.

V jakém věku byste doporučila ženě, aby začala s ošetřením botulotoxinem nebo výplňovými materiály?
Záleží na pocitu ženy, na jejím přání. Je to svobodné rozhodnutí, ale všeobecně platí, že

MUDr. Veronika Hromádková

čím jsou klientky mladší, tím je vhodnější jim vysvětlit, aby ještě počkaly s různými druhy plastického vylepšení. Myslím tím dívky okolo 21 let. S aplikací je lepší začít dřív, než se mimické vrásky prohloubí, protože na velmi hluboké vrásky už samotný botulotoxin nefunguje a jejich vyhlazení je nutné zkombinovat s jinými metodami, např. výplněmi s kyselinou hyaluronovou.

V oblasti plastické chirurgie se asi moc novinek neobjevuje, nebo můžete nějaký nový postup jmenovat?
V posledních letech se ve velké míře začal rozvíjet fatgrafting neboli přenos vlastního tuku, kdy se tuková tkáň získá liposukcí např. z problémové partie a poté je tukový štěp aplikován do jiných částí těla. V plastické chirurgii se bude stále více uplatňovat takzvaná regenerační medicína a miniinvazivní procedury. Patří sem mimo jiné užití kmenových buněk, jak v estetické, tak i rekonstrukční chirurgii.

O jaké zákroky je v poslední době největší zájem?
Řekla bych, že se jedná zejména o blefaroplastiku, tedy úpravy horních či dolních očních víček. Během tohoto zákroku se odstraňuje nejen přebývající kůže, ale i tukové váčky. Zákrok se neprovádí jen z estetických důvodů, ale často pomáhá vyřešit i různé problémy se zrakem. Kvůli nadbytku kůže na víčkách oči pomaleji zaostřují, rychleji se unaví, slzí a bolí.

www.esthé-plastika.cz

Hana Profousová, Foto: Ondřej Hromádka a Shutterstock

NASTÁVÁ DOBA *bronzová*

Ať už budete chytat sluneční paprsky kdekoliv, nezapomeňte svou kůži dobře chránit. Jinak si relaxaci u vody pořádně neužijete a na podzim budete muset likvidovat letní škody.

Určitě už víme o přínosu a škodlivosti slunečních paprsků úplně všechno, takže nás nezastihnou nepřipravené, nebudeme muset chladit spálená záda a po skončení léta řešit pigmentové skvrny. Pokud máte obavu, že se letos opalování nebudete moct oddávat stejně vášnivě jako jiné roky (kvůli omezeným možnostem cestovaní k moři), ale bronzové barvy se nechcete vzdát, je ideálním řešením použití samoopalovacích prostředků. Přinášíme několik tipů na bezchybnou aplikaci.

1. Koupel a peeling

Ještě před samotným nanesením samoopalovacího krému je důležité pořádně se vydrhnout.

Samotné zbarvení totiž drží jen ve svrchní vrstvě pokožky, která se navíc postupně odlupuje, jak buňky odumírají. Proto před použitím samoopalováku věnujte čas důkladnému peelingu, který nejstarší vrstvu obrousí. Zajistíte si tím dlouhodobější účinek opálení.

2. Dosucha

Po koupání následuje důkladné sušení. Nesmí na vás zůstat ani kapička vody nebo oleje. To by totiž mohla být jedna z příčin tvorby skvrn. Jediné, co byste měla před nanesením lehce promazat krémem, jsou přirozeně suchá místa – lokty, kolena a kotníky. Zde by bez namazání opálení chytlo o něco intenzivněji a mohly by se tak vytvořit zbytečné skvrny. Jinak musí být celé tělo suché a nemastné.

3. Zkušební vzorek

Nový přípravek je nutné vždy otestovat. A u samoopalovacího krému to platí dvojnásob. I když sedí vaší kamarádce, nemusí to nutně znamenat, že s ním budete spokojená i vy. Raději si ho den předem vyzkoušejte na očím zakrytém zákoutí svého těla. Až když jste s jeho působením spokojená i po několika hodinách, vrhněte se na celou proceduru.

4. Rovnoměrně rozetřít

Rovnoměrné nanesení krému je zásadní pro dokonalý výsledek. Samoopalovací prostředek nanášejte po celém těle, vynechte jen chodidla, paty, prsty a dlaně. Častým problémem jsou podkolenní jamky a podpaží, na které se snadno zapomene, a kotníky, tam se musí krém opravdu pečlivě rozetřít, protože jinak se v tomto místě často dělají skvrny. Základním pravidlem při nanášení je postupovat od nohou směrem nahoru – nebudete se muset předklánět a předejdete tak setření již naneseného přípravku nebo jeho hromadění v záhybech na břiše, kde by mohl dělat mapy.

5. Čekejte!

Po pečlivém namazání všech záhybů těla vám nezbývá než počkat na výsledek. K plnému rozvinutí barvy obvykle stačí několik minut. V mezičase si pořádně vykartáčujte dlaně i nehty mýdlem, abyste je neměla žluté. Než se obléknete, počkejte aspoň 10 minut a pro jistotu si na sebe na další tři hodiny vezměte tmavé oblečení. Moderní krémy by vám sice neměly oděv zničit, může se ale i tak stát, že se na nějakém místě trochu zamažete. Raději tomu takto předejděte.

6. Jak po zaschnutí zachránit nerovnoměrně rozetřený krém?

A co když se vám někde na těle objeví tmavší skvrna? Jednoduše ji smyjte houbičkou pod tekoucí vodou. Kdyby to nepomohlo, vyrobte si pastu z jedlé sody a vody a kartáčkem s ní místo vydrhněte.

6. Sluneční nástřik

Ještě dokonalejšího výsledku dosáhnete, když si dopřejete samoopalovací nástřik, který vydrží delší dobu. Zajít si na něj můžete do salonu, ale při troše šikovnosti a za pomoci samoopalovací pistole se můžete „opálit" i sama v koupelně.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

ABY VÁS SLUNCE NEPOKOUSALO

Pokud ale přece jenom dáte přednost slunci, nezapomeňte na zásady zdravého opalování: aplikovat sun screen už doma (a ne až těsně před vystavením se slunečním paprskům) a potom ho průběžně obnovovat v dostatečném množství (doporučená denní dávka je cca 50 ml, 1 lžička je cca 5 ml).

Kapsle Ultra D pro všechny typy pleti a fototypy I.–IV. s obsahem vitaminu D a s přírodními antioxidanty slouží k neutralizaci volných radikálů, tedy ke zpomalení stárnutí, a k ochraně pleti před nebezpečným UV zářením; užívat se můžou už před opalováním, Heliocare, 559 Kč

Opalovací biokrém na obličej SPF 30 s Aloe Vera je vhodný i pro citlivou pokožku, Naturalis, 595 Kč

Sun After Sun – zklidňující gel po opalování pro citlivou pokožku, Eucerin, 244 Kč

Opalovací mléko SPF 30 na obličej a tělo a regenerační tělové mléko po opalování v praktickém cestovním balení 50 ml, Sothys, speciální cena 990 Kč

Samoopalovací mléko na tvář i tělo pro rovnoměrné a přirozené zhnědnutí pokožky obsahuje vitamin E, který pokožku hydratuje, zabraňuje stárnutí a dodává jí zářivý vzhled; snadno se vstřebává, Vivaco, 169 Kč

Opalovací přípravek pro citlivou pokožku SPF 30, Piz Buin, 251 Kč

Bronzující pěna Sunny Magic Mousse se aplikuje před vystavením se slunci a urychluje opalování, Payot, 918 Kč.

Rozjasňující opalovací krém se nanáší polštářkem podobně jako pudr; obsahuje organické výtažky z Aloe, rýže a další fermentované extrakty; nemá v sobě žádné syntetické UV filtry, Whamisa, 945 Kč

Ochranu i výživu rukou přináší KOSMETIKA CAPRI

Kozí mléko i kolostrum obsahuje účinné látky, jako je protein laktoferin, který působí proti virům. Česká kozí Kosmetika Capri představuje dvojici produktů, které pokožku chrání i vyživují současně.

Hygienický gelem s Panthenolem a kozí syrovátkou obsahující denaturovaný alkohol, kterého je zde minimálně 66 %, což je skvělé pro dezinfekci rukou. Panthenol a kozí syrovátka zajistí rukám výživu. V dnešní době by měl být Hygienický gel povinnou výbavou každé kosmetičky. Po dezinfekci rukou je ideální pokračovat patřičnou péčí. Skvělé je použít Výživný krém na ruce a nohy. Krém ruce zregeneruje a vyživí. Hodí se i pro masáže rukou. Ruce zůstávají ještě dlouho jemné a hebké.

Kosmetika Capri 1995 25 2020

www.kosmetikacapri.cz

Kontaktní ALERGICKÁ DERMATITIDA

Vzhledem k množství látek, kterým jsme v dnešní době vystaveni, se není čemu divit, že přibližně desetina naší populace trpí kontaktní alergickou dermatitidou. Kontaktní znamená, že je tato kožní nemoc vyvolaná působením látek z vnějšího prostředí na povrch kůže. Počet takových látek jde do tisíců a jedná se o látky jak syntetického, tak i přírodního původu. Jejich zdrojem může být kosmetika, čisticí prostředky, oblečení, šperky a jiné. Jednou z profesí trpící touto dermatitidou ve vysokém procentu jsou kosmetičky, jejichž ruce jsou velmi často vystavené přípravkům s alergenními látkami – konzervanty, parfemací a dalšími. Pojem dermatitida obecně popisuje zánět kůže. Dohromady slovní spojení kontaktní dermatitida tedy označuje zánětlivé onemocnění vyvolané kontaktem chemických sloučenin nebo předmětů s povrchem kůže.

PŘÍČINY

U kontaktní alergické dermatitidy je situace komplikovanější a horší než u iritační dermatitidy. Zde už se do obranného mechanismu těla zapojuje imunita. K vzniku této reakce dochází po opakovaném styku látky s kůží (období senzibilizace) nebo po opětovném použití látky po delší době, u níž byla v minulosti zaznamenána negativní reakce (fáze reakční). K vzniku alergické kontaktní dermatitidy dochází i při malém množství a krátkodobé aplikaci alergenní látky. Pokud k ní dojde, tak je celoživotní a nevratná. Buňky imunitního systému budou navždy specifickou látku rozeznávat a reagovat na ni.

Kdy dojde ke zlomu a projevům onemocnění, se odvíjí od vrozené vnímavosti jedince, koncentraci látky, a především frekvenci vystavování se alergenním látkám. U někoho to mohou být dny nebo týdny, u jiného měsíce a u některých dokonce i roky. U všech ale platí to stejné – jakmile překročíte hranici období senzibilizace a dostanete se do fáze reakční, není cesty zpátky. Negativní projevy se pak vždy po opětovném kontaktu s alergenem vrací v rozmezí 24–48 hodin.

PŘÍZNAKY

Za obecné projevy se považuje suchá kůže a porucha epidermální bariéry. U alergické dermatitidy se projevy rozšiřují i mimo místo aplikace alergenní látky, např. když aplikujeme krém na ruce s alergenní látkou, mohou nám otéct oční víčka. Dochází k zarudnutí, opuchnutí, vzniku papulek a především k silnému svědění, které je podstatným znakem pro odlišení od iritační kontaktní dermatitidy.

JAK SE JÍ VYVAROVAT?

Vznik alergické kontaktní dermatitidy je nevratný a do konce života se musí postižená osoba dané látce nebo více látkám vyhnout. Prevence je tedy nejlepším řešením. Předcházet vzniku tohoto onemocnění omezením styku s alergenními látkami, mezi které patří často i složky přítomné v kosmetických přípravcích. Patří sem například konzervační látky (methylisothiazolinone (MIT), diazolidinyl urea), éterické oleje (ylang ylang, rozmarýn), složky éterických olejů (linalool, limonene) a rostlinné extrakty (měsíček, arnika). Vhodné si je tedy vybrat kosmetiku neobsahující tyto složky nebo alespoň omezit s takovou kosmetikou kontakt na minimum. Mezi nejohroženější osoby patří kosmetičky, které pracují s kosmetickými přípravky ve vyšším množství než běžný spotřebitel. Právě proto často trpí projevy kontaktní alergické dermatitidy na rukách a nejen tam. Řešením je přestat používat přípravky s dráždivými látkami a pokožku ošetřovat přípravky bez obsahu těchto alergenů.

V současné době je třeba řešit i šetrnou sluneční péči. Nízkou, na denní použití vhodnou variantou je Gel na opalování s liposomy DR. BAUMANN, nebo varianta s látkami výhradně tělu vlastními Mléko na opalování Vitamin Faktor 6 z řady SkinIdent. Ani jeden z těchto přípravků neobsahuje UV filtr, ochrana je docílena pouze vysokým podílem přírodního vitaminu E, betakarotenu a vícevrstvých liposomů. Chceme-li středně vysokou ochranu do našeho prostředí, která obsahuje UV filtry a je vyhovující i pro velmi citlivé jedince, můžeme zvolit Emulzi na opalování Faktor 15 bez olejů a emulgátorů. Více informací na www.dr-baumann.cz.

SLUNEČNÍ PÉČE

- pro obličej a tělo
- bez dráždivých látek
- i pro citlivou pleť

Dr. Baumann®

SkinIdent®

INZERCE

Pocení POD KONTROLOU

Spolu s přibývajícím teplem možná oceníme povinnost nosit roušku ve veřejném prostoru. Cesty v hromadné dopravě totiž v létě bývají kvůli zpoceným spolucestujícím pravým utrpením.

Samo pocení je v tom nevinně. Jde o přirozený mechanismus, kterým se tělo ochlazuje a také detoxikuje. Působí také jako ochranný faktor proti UV záření. Je tedy pro život nezbytné. Problém nastává, když je příliš intenzivní a způsobuje nepříjemné čichové vjemy.

POT Z HORKA NEBO ZE ZKOUŠKY

Proces pocení zajišťují potní žlázy, které se nacházejí ve druhé vrstvě kůže (škára). Jejich aktivitu řídí nervový systém. Ten sice nerozezná, zda se potíme horkem nebo před zkouškou, dá zkrátka příkaz k zahájení činnosti třem až čtyřem milionům potních žláz v těle. Faktem ale je, že při různých podnětech má pot jiné složení.

Potí se každý člověk, obecně méně ženy než muži, protože mají menší počet potních žláz. Mužské potní žlázy jsou navíc mnohem aktivnější a pánové také mívají v podpaží víc bakterií.

Chceme-li okolí vonět, musíme se podle toho chovat: dodržovat hygienické návyky. Sprchování stejně jako pravidelná výměna oblečení (vhodné jsou přírodní materiály) by mělo být samozřejmostí. V koupelně by nám neměl chybět deodorant nebo antiperspirant (v malém balení se hodí v průběhu dne i v kabelce). To druhé nejmenší, co můžeme udělat, je depilovat nebo holit si chloupky v podpaží; zadržuje se v nich totiž pot, který se rozkládá a je nepěkně cítit.

PŘEKÁŽKA V PODOBĚ BTX

Běžné pocení se dá bez problémů zvládnout. Horší je, když člověk trpí hyperhidrózou, tedy pocením nadměrným. Jde o onemocnění, které může být dědičné nebo je to průvodní jev nějaké choroby (cukrovka, zvýšená funkce štítné žlázy, dna, obezita). Zapříčinit ho můžou také hormonální výkyvy např. v pubertě, těhotenství nebo menopauze. V takovém případě postiženému nepomůžou speciální koupele ani žádná další „měkká" metoda. Definitivním řešením je chirurgická léčba, při níž se v lokální anestezii odstraní potní žlázy. Je ale poměrně náročné na následnou rekonvalescenci.

Druhou nejúčinnější variantou je použití botulotoxinu. Tuto látku dobře známe jako prostředek na odstraňování vrásek na čele. Její schopnost „bránit pohybu" se uplatní i v tomto případě. „Cílem ošetření je botulotoxinem zablokovat aktivování potních žláz," vysvětluje MUDr. Edita Jatšová, korektivní dermatoložka z Laserového centra Anděl. „Z mozku vychází impuls, který se dostává k potní žláze, ale neprojde přes překážku tvořenou BTX, a potní žláza tedy nezareaguje uvolněním potu."

JEHLIČKY TO ZVLÁDNOU

Zákrok probíhá většinou bez jakéhokoliv znecitlivění, v případě potřeby je možné nanést hodinu před ošetřením znecitlivující krém, po kterém ustoupí většina nepříjemných vjemů. „Poté lékař tou nejjemnější jehličkou vpichuje malé množství BTX přímo do pokožky. Celá procedura je velmi rychlá, netrvá většinou déle než deset minut. Následné dva dny je vhodné se vyhnout extrémně potivým vyvolávajícím faktorům, jako je například sauna," podotýká odbornice.

Redukce pocení nastupuje pozvolna, plného účinku dosahuje zhruba po dvou až třech týdnech a efekt přetrvává 6 až 9 měsíců. Poté je možné aplikaci BTX opět kdykoliv zopakovat. Nejčastěji se tímto způsobem ošetřuje podpaží, dlaně a plosky nohou.

Zákrok je velmi šetrný, provázený jen minimem komplikací. Nejčastějším problémem po aplikaci do oblasti dlaní bývá částečné omezení silových schopností ve smyslu zmenšení síly stisku či omezení jemné motoriky při aplikaci do prstů. „Často bývá diskutováno i následné zvýšené pocení v oblastech sousedících s oblastí se zablokovaným uvolňováním potu BTX, ale ve většině případů jde čistě o subjektivní pocit," dodává doktorka Jatšová.

Použití botulotoxinu je v léčbě nadměrného pocení jednou z nejmodernějších a nejefektivnějších metod s nejdelším účinkem působení a nejmenším rizikem komplikací. Jeho výhod si užívají i osoby, které netrápí přímo hyperhidróza, ale nechtějí se potit ze společenských důvodů ani běžným způsobem. Použití BTX však má i svá omezení. Ošetření není možné provést v těhotenství, během kojení a při některých neurologických onemocněních.

MUDR. EDITA JATŠOVÁ

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

STARAT SE O SVÉ NOHY SE *vyplatí*

Chceme-li minimalizovat problémy nohou v dospělosti, musíme o ně pečovat již v dětském věku.

Skutečnost, že se nožičky dětí nevyvíjejí správně, jistě každý dobře pozná. Stačí pozorovat dítě při chůzi, běhu a u různých pohybových aktivit. Nožní klenby se vyvíjejí s věkem a v závislosti na kvalitě obuvi, celkovém zdravotním stavu, predispozičních faktorech, tréninku chůze naboso, osvojení si správných návyků a sportovních i volnočasových aktivitách.

Nejčastějším problémem malých dětí je často s nadměrnou hypermobilitou spojená pronace hlezenních kloubů čili vbočení kotníků. Při této komplikaci může docházet k celé řadě změn, které se takzvaně řetězí. Pokud rodiče zaznamenají u vývoje nohou svého dítěte jakoukoliv abnormalitu, například končetinovou asymetrii, vbočená kolena, propadlé oblouky vnitřní části podélných kleneb s hlezenními klouby v pronačním postavení, je třeba vyhledat specialistu, který se s nohama zabývá a konzultovat s ním tento stav.

NABOSO A S ÚSMĚVEM

Pokud rodiče u dítěte nepozorují žádné znepokojující změny, které by se mohly týkat dolních končetin a v návaznosti i páteře, není třeba zvláštní péče. Nožní klenby malých dětí se vyvíjejí postupně. S rozvojem chůze a posilováním pohybového aparátu dochází k aktivitě svalů a vazů. Na jejich činnosti se podílí nervový systém, a když je všechno v harmonii, nožní klenby se budou vyvíjet pravděpodobně dobře. Stupeň plochonoží maminkám nic neřekne. Noha plošší ještě nemusí nutně znamenat poruchu. Zásadní je, aby byla noha funkční, tedy musíme jí umožnit, aby se přirozeně a bez omezování vyvíjela. Musí umět zvládat různé nerovnosti a přizpůsobovat se terénu. Zdravé dítě musí umět chodit po špičkách, manipulovat nohou s různými předměty, našlapovat jako kočka nebo dupat jako slon.

Zásadou číslo jedna je, aby dítě nenosilo nevhodné boty, tedy úzké, těsné, neprodyšné nebo s podpatky. Dále je třeba dítěti co nejvíce dopřávat chůzi naboso, a to po jakémkoliv prověřeném terénu. Trénovat chůzi naboso s úsměvem lze na každé zahrádce, případně s vhodným šlapacím chodníčkem. Doma zase dítě může válet chodidly míček, válec, kreslit nohou na papír či zvedat šáteček. Je velké množství cviků, kterými lze na chodidla působit preventivně, a v této souvislosti bych velmi vyzdvihl práci kolegů fyzioterapeutů. V každém případě je na rodičích, aby si nohou dítěte všímali a při podezření na nějakou vadu ji bez zbytečných odkladů konzultovali s odborníkem. Cest k profesním odborníkům je mnoho. Od praktika nejčastěji na ortopedii nebo fyzioterapii, bez doporučení se lze také objednat u podologa, který vyšetřuje chodidla za pomocí speciálního podoskopu napojeného na počítač.

OBOUVÁNÍ DĚTÍ

Děti se mohou stavět již v době od cca 7 měsíců a obvykle samostatně chodí do 1,5 roku. Toto období je u dětí velmi individuální. Boty tedy potřebují v momentě, kdy začnou s podporou či samostatně chodit. Typ bot se dnes liší podle přesvědčení rodičů a to je ovlivňováno názorovou rozdílností. Domnívám se, že při správně zvoleném typu botiček nedojde k žádnému poškození nohou. Současný trend je velmi ohleduplný k přirozenému vývoji dětské nožičky.

Obecná doporučení jsou v tomto směru spíše opatrná, než aby doporučovala všeobecnou svobodu v dohledu nad stavem dětské nohy. Každé dítě se vyvíjí jinak a stejně tak se jinak formují a aktivují všechny tvrdé a měkké tkáně na končetinách. Pokud u dítěte v době postavování se, což je také velice individuální, pozorujeme nějaké nesrovnalosti či vady, které nás na první pohled znepokojí, měli bychom se obrátit na odborníka, který posoudí, zda je třeba změnit obuv, do denních aktivit zakomponovat stimulační pomůcky, cvičení apod. Rodiče ke mně přicházejí na konzultace s pocitem, že se jim na nohách dětí něco nezdá nebo nelíbí. Toto je přesně ten intu-

Jaroslav Fešar

itivní moment, kdy vyrazit za odborníkem. Vyvíjejí-li se nohy zejména v oblasti kotníčků správně, nepozorujeme jejich přílišné vbočování, jestliže nevidíme chůzi mimo osy a podobně, zřejmě není důvod začít první krůčky omezovat pevnou obuví. Capáčky v domácím prostředí slouží spíše jako župánek, chránící nohu před chladem. Skvěle však postačí i ponožky s protiskluzem. Mám tři děti a všechny si ve fázi postavování vystačily s ponožkami. Dle mého názoru jsou capáčky fajn a mohu je doporučit.

OPATRNĚ PŘI VÝBĚRU BOT

Boty pro malé děti, které se učí teprve chodit, a starší, které už jsou v chůzi suverénní, se liší zejména z důvodů vykonávaných aktivit. Dítě v jednom roce se soustředí pouze na pohyb ve smyslu přesunování se, navíc vždy v doprovodu dospělé osoby. Dvouleté dítě už vykonává pohybové aktivity, navštěvuje sportoviště za účelem hry, kope do míče, běhá samostatně a bez držení. Z těchto důvodů výrobci dětské obuvi pamatují na rozdíly v materiálech i typu obuvi. Obuv musí být pevnější, zejména ve špičce, a mít pevnou, ale pružnou neklouzavou podrážku.

Rodiče při výběru prvních dětských bot musí být samozřejmě opatrní. Snad za nejčastější problém považuji špatné změření velikosti nohy a koupi bot malých, stejně tak naopak velkých. V mnoha rodinách z ekonomických důvodů děti dědí po starším sourozenci i opotřebované boty a ty mohou negativně ovlivňovat stav nohou. Dalším problémem jsou boty nekvalitní, ve kterých se dětem extrémně potí nohy. Boty nemusí být drahé, ale musí být dostatečně dlouhé a široké, neklouzavé, prodyšné a s kvalitní vnitřní úpravou. Boty, které nesplňují alespoň základní parametry zdravé dětské obuvi, mohou způsobit nesprávný vývoj nožních kleneb, v tomto věku mohou zapříčinit vznik patologií typu otlaků a kuřích ok či položit základ pozdějších závažnějších deformací, jako jsou kladívkové prstce nebo náběh na vbočený palec.

BC. JAROSLAV FEŠAR
ředitel Centra péče o nohy a tělo,
prezident České podologické společnosti, z.s.,
jednatel PODOLOGIE s.r.o.
www.vasenohy.cz

INZERCE

ŠTÍHLÁ DUŠE aneb HUBNUTÍ JE V HLAVĚ

Jeden z mnoha kolujících vtipů a videí, kterými náš národ „smějících se bestií" reagoval na psychicky náročnou „dobu koronavirovou", byl ten o tloušťce. Muž, který se z atraktivního tančícího svalovce mění po dvou týdnech karantény v třesoucí se hromadu tuku, žena u lednice, jejíž narostlé pozadí přetéká z displeje telefonu.

Nouzový stav jen potvrdil, že jídlo má stejně blízký vztah k duši jako k žaludku. Snaha navrátit tělu zdravou váhu a žádoucí linie, ať už po stresovém „bílení lednice" v karanténě, nebo z jakýchkoliv jiných důvodů, musí proto začínat v hlavě. Což je často právě ten hlavní problém. „Bývá to začarovaný kruh, do kterého se dostaneme velmi rychle. Potřebujeme se odměnit, potěšit nebo uchlácholit, a tak si dopřejeme, co nám chutná a co na chvíli určitě zabere. Ale takovéto ‚radosti', které mají posloužit k tomu, aby se člověk lepe cítil, si v průběhu času vyberou svou daň. A ta se platí v narůstajících kilech, o něž většina z nás nestojí. Paradox je v tom, že tyto ‚náplasti' potřebuje mnoho lidí právě v době hubnutí, na ‚zhojení' tvrdosti diety," vysvětluje psycholožka PhDr. Marta Boučková.

JÍDLO JAKO KOTVA

Od nepaměti totiž jídlo představuje zklidňující prostředek. Navozuje pocit pohody a bezpečí. Snažíme se „zajídat" stres, úzkost, finanční tíseň nebo problémy ve vztahu. V situacích krize je jídlo jakousi kotvou, která nás drží v komfortní zóně běžného života.

„Jídlo je součástí konzervativního prostředí, představuje pro nás trvalost, jistotu, něco, na co se můžeme spolehnout. I z tohoto důvodu je tak těžké stravovací stereotypy změnit," říká Marta Boučková.

DIETA JE REVOLUCE

Stravovací zvyklosti jsou přitom podle odborníků rozhodující pro vznik nadváhy a obezity. V nedávno vyšlé knize předního obezitologa doc. MUDr. Martina Matoulka, Ph.D., Mgr. Anety Sadílkové a MUDr. Marty Šimůnkové Manuál úspěšného hubnutí se píše: „Složitými statistickými výpočty bylo zjištěno, že největší vliv na vzestup hmotnosti má konzumace tučných jídel (především ve fast foodech a rychlých občerstveních) a sekundárně zpracovaného masa – tedy uzenin, jejichž spotřeba je v českých zemích extrémně vysoká."

Stačilo by tedy ke ztrátě pár kil navíc jednoduše omezit stravování ve fast-foodech, pojídání salámů, párků a podobných lahůdek a popíjení sladkých nápojů? Bohužel to je málo. Změna životního stylu by měla zahrnovat celkové omezení příjmu energie, pravidelnost a nevynechávání jednotlivých jídel (například snídaně) a dodržování dostatečných intervalů mezi nimi, „převrat" ve skladbě jídelníčku ve prospěch dříve málo nebo vůbec konzumovaných potravin (například zeleniny) a pro ty, co jen sedí, mnohonásobné zvýšení pohybové aktivity. Nemusí to být sport, stačí chůze. Každopádně, kdo chce zhubnout, měl by si uvědomit, že je nutné ve svém životě udělat zásadní revoluci.

REÁLNĚ A BEZ VÝČITEK

„Mnoho lidí se snaží hubnout, ale bezvýsledně. Netuší, jak si svůj jídelníček poskládat, a často nad tím ani nechtějí přemýšlet. Neuvědomují si, že experimentovat s vlastním tělem se nevyplácí. Abychom dosáhli požadovaných výsledků, musíme změnit stravovací návyky, životní styl, ale především naše myšlení," shrnuje své zkušenosti Martina Dvořáková, hlavní výživová poradkyně a dietní koučka KetoDiet.

Důležité je také zvolit si svou cestu k hubnutí, dietu, která pro nás bude nejpohodlnější. Pro její efekt hraje významnou roli i podpora okolí. Ne vždy však dietní režim nese předpokládané rychlé výsledky. „Dostatek pohybu, správná strava, žádný vliv léků na váhu, která však nejde dolů – to je dietní scénář mnoha žen i mužů. Proč nehubnou, když k tomu mají nejlepší předpoklady? Jejich mysl tomu podvědomě zabraňuje. Obzvláště ženy na sebe bývají tvrdé. Když nezhubnou za týden tolik, kolik si představovaly, ztrácejí motivaci dál v dietě pokračovat. Ocitají se v bludném kole nespokojenosti a výčitek, které ve většině případů opět přidává kilogramy. Za nějaký čas se zase zopakuje stejný pokus o hubnutí. A je-li taktika hubnutí stejná jako minule, bude bohužel s největší pravděpodobností stejný i výsledek," konstatuje z mnohaletých zkušeností psycholožka Marta Boučková.

NA ‚TUKOVOU' OSMITISÍCOVKU

Rychle a efektivněji hubnou podle ní ti, kteří si po konzultaci s odborníkem nastaví reálné očekávání a dietu pak vnímají jako začátek cesty ke zdravějšímu životnímu stylu.Kde na hubnutí najít sílu, jak si posilovat vůli vydržet? Podobně jako při překonávání jiných velkých překážek bývá nejtěžší, když je na vlastní kila člověk sám. Zvládneme větší cíle, máme-li se o koho opřít. Ideální je pustit se do redukčního režimu s partnerem, kamarádkou nebo třeba kolegou. „Kontakt s lidmi, kteří usilují o totéž – zhubnout –, je velkou posilou. Proto jsou i slabí najednou dost silní v redukčních podpůrných klubech, jako je například Klub Diana. Každý si nabírá od ostatních odvahu, sílu, energii, houževnatost i trpělivost. Pracuje se tu též na trvale silnější psychické odolnosti, schopnosti čelit problémům. Posiluje se tu sebedůvěra, narovnává snížené sebevědomí. Tady žádná duše není osamocená a vystoupá proto na svou ‚tukovou' osmitisícovku," doporučuje psycholožka PhDr. Zdeňka Sládečková, zakladatelka Klubu Diana, prvního redukčního klubu u nás.

DIETNÍ MATEMATIKA

Při výběru konkrétní redukční diety by ale spíš než emoce měl hrát hlavní roli rozum. Zázraky se nedějí, mávnutím kouzelného proutku ani polknutím nějakých pilulek se kila neztratí. Příliš rychlé a jednostranné režimy navíc můžou ohrozit zdraví. Dietní matematika je rovnice pro první stupeň základní školy: štíhlá linie = nižší příjem + vyšší výdej energie. Volba režimu je velmi individuální. Každý je jiný, a tak mu vyhovuje jiný způsob stravování. „Srovnávání se s ostatními je jedním z největších úskalí hubnutí. Že kamarádka zhubla za stejnou dobu o kilo víc, i když necvičí tolik jako vy, je běžná stížnost, kterou ve výživových poradnách slyšíme. Vždy radíme: nedívejte se na váhu každý den, nesrovnávejte svou postavu s ostatními, a především se nestresujte tím, že hubnete pomaleji, než jste doufali. Pokud třicet až padesát let žijete určitým způsobem života, nemůže vám to tělo ‚odpustit' za měsíc," radí Jiří Skála, výživový poradce a fitness trenér české společnosti KetoDiet. Právě tato a další proteinové diety patří k těm účinným, proti nimž, pokud se drží rozumně, lékaři nemají výhrady.

TEST VZTAHU DIETY A PSYCHIKY

Jak jste na tom s váhou? A jak s psychikou? Odpovězte na otázky, které připravila psycholožka PhDr. Zdeňka Sládečková. Za každou odpověď ANO si dejte 1 bod.

1. Cítíte, že byste měli pár kilo sundat, jen se ne a ne odhodlat?
2. Máte již za sebou alespoň jeden neúspěšný pokus o zhubnutí dietou a z toho plynoucí pocity vlastní neschopnosti?
3. Přinesly vám vaše snahy o dietu posléze kila navíc a máte strach, že to nedokážete?
4. Máte pocit bezmoci, že zásady zdravé diety teoreticky dobře znáte, ale nevíte, proč vám to v realitě nefunguje?
5. Kdykoli „držíte" dietu, vlastně celou dobu čekáte, kdy ji budete moci „pustit"?
6. Když zkoušíte nějakou novou dietu, věříte naivně, že vám pomůže?
7. Prožíváte ze svých kil komplexy méněcennosti, a tak se o zhubnutí snažíte tajně, aby vám před ostatními nebylo trapně?
8. Pod stresem jíte, co vám přijde pod ruku?
9. Myslíte si po všech dietních pokusech, že jste slaboch a beznadějný případ, tedy, že máte zkrátka slabou vůli?
10. Před náročnou situací, zkouškou či prezentací vlastní osoby máte vždy „vychozenou cestu k ledničce"?
11. Když vám ujedou nervy, něco vás naštve nebo je vám smutno, posilňujete se jídlem a pitím, dokud je čím?
12. Stydíte se za sebe?

Vyhodnocení:

1–2 body: Máte svou psychiku i při hubnutí částečně pod kontrolou. To zakládá alespoň malou naději, že budete sami v hubnutí úspěšní, když vám okolí dopřeje klid a možnost soustředit se.

3–6 bodů: Jste případ vhodný pro skupinovou podpůrnou terapii. Je vám jasné, že vlastními silami se kil natrvalo nezbavíte. Uvědomujete si, že potřebujete na dlouhé cestě za štíhlostí podporu, posilu a povzbuzení. Seberte svou odvahu a jděte do toho čelem. Není před kým se tam stydět.

7–8 bodů: Máte vztek z poznání, že se nezvládnete při dietě dlouhodobě přemáhat. Asi vás to na sebe štve, ale nechce se vám jít s pravdou ven. Doufáte v nějaký zázračný prostředek a jste ochotni dát za něj cokoli. Nebo raději bandáž žaludku či liposukci? Jste vlastně úplně zoufalí a nevěříte si.

9–10 bodů: Cítíte docela slušnou depresi ze své bezmoci s kily hnout. Možná vyhledáte odborníka, aby vám sestavil nějaký redukční jídelníček, kterého byste se drželi. Litujete se a je vám pak vše jedno. Obvykle se nakonec přejíte. Potřebujete individuální terapii.

11–12 bodů: Dietu jste už asi definitivně vzdali, i když byste zhubnuli rádi... Už je vám to všechno jedno. Zkuste se zmobilizovat, dokud vám kila nezničila zdraví. Požádejte odborníky o pomoc a věnujte hubnutí veškerou jimi doporučenou péči a svou velkou trpělivost.

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

JARNÍ ÚKLID PLIC

Prošli jste nemocí COVID-19 a nyní řešíte, jak své plíce posílit? Mít je v optimálním stavu je ale důležité pro všechny. Jen tak se dokážeme vypořádat s každodenními či nenadálými civilizačními vlivy jako smog, alergeny, viry či bakterie.

Dokud všechno funguje, jak má, tak si toho, že dýcháme, zpravidla vůbec nevšímáme. Zneklidníme, když se setkáme s překážkami. Je proto vhodné o své dýchací ústrojí pečovat už v době „klidu", abychom problémy dokázali překonat, nebo jim dokonce pomohli předejít. Kde jinde by s touto péčí měli mít zkušenosti než v lázních zaměřených na léčbu onemocnění dýchacích cest. „Právě v době pandemie koronaviru se například obecně doporučuje kloktání solných roztoků jako dezinfekce dutiny ústní, a vhodné je i pravidelné prolévání nosu, k čemuž je ideální například luhačovická Vincentka, která je běžně dostupná, protože má jako jediný pramen povolení k lahvování," konstatuje primářka luhačovických dětských léčeben MUDr. Jana Rydlová. „V lázeňství se využí-

Nejlepším plicním lékařem je příroda, čistý vzduch a zdravý pohyb

vá především pro svůj mukolytický účinek, díky němuž usnadňuje odkašlávání, ale také pro protizánětlivý účinek, snižování dráždivosti sliznic horních a dolních dýchacích cest nebo napomáhání zvlhčení jejich slizničních povrchů."

Stejně prospěšná je inhalace, kterou si můžeme připravit i doma. „Inhalace minerálními vodami typu Vincentky lze provádět také prostřednictvím domácích inhalačních přístrojů," doporučuje MUDr. Jiří Hnátek, hlavní lékař léčeben pro dospělé společnosti Lázně Luhačovice, a. s.

SPRÁVNÝ DECH – PŮL ZDRAVÍ

A co ještě může pomoct? Dechová cvičení! Sestav a cviků v rámci dechové fyzioterapie a rehabilitace existuje celá řada. V odborném prostředí z nich fyzioterapeut podle situace zvolí nejvhodnější postup na míru tomu, s kým pracuje a s jakým onemocněním mu má pomoct, a to samozřejmě na základě předchozí léčby a doporučení lékaře. Praktikovat je můžeme ale každý den i v domácím prostředí. „Cviky mají totiž určité společné principy provedení – například jejich nezbytným základem je správné držení těla a nácvik břišního dýchání," vysvětluje doktor Hnátek.

A jak tedy na to? „Plynulý nádech by měl vycházet z kontrolovaného vyklenutí břicha, které je následováno rozšířením hrudníku při maximálním nádechu. Poté následuje pasivní výdech, přičemž se vše provádí se zavřenými ústy, a to v leže nebo vzpřímeném sedu. Ruce jsou přitom opřeny v bok pod okrajem dolních žeber, palce směřují dozadu, ostatní prsty vpřed. Svaly v oblasti ramenních pletenců musí být po celou dobu nádechu relaxované. Toto cvičení kromě zlepšení plicních funkcí zlepšuje například také vykašlávání," dodává pan primář.

O DÝCHACÍ ÚSTROJÍ JE VHODNÉ PEČOVAT UŽ V DOBĚ „KLIDU", ABYCHOM PROBLÉMY DOKÁZALI PŘEKONAT NEBO JIM POMOHLI PŘEDEJÍT.

NEJLEPŠÍ PREVENCE? CHŮZE A DOBRÁ NÁLADA!

Severská chůze s hůlkami, jízda na kole, plavání i rychlá chůze... To jsou namátkou příklady aktivit, které – i když se zdají na první pohled samozřejmé – patří mezi účinné rehabilitační cvičení a při posilování plic hrají významnou úlohu. „Vytrvalostní trénink a respirační fyzioterapie jsou v tomto ohledu velmi důležité, protože zlepšují nejen funkce dýchacího ústrojí, ale jsou prospěšné i pro celkovou tělesnou výkonnost a odolnost," říká MUDr. Hnátek.

I když jste pouhý „pěšák" a sportování za běžných okolností moc nedáte, jednoho pohybu byste se nikdy neměli vzdát: je to chůze, která je pro nás přirozená a nepotřebujeme k ní žádné pomůcky (střevíčky na jehlách ale necháme v botníku). Nemáte chytré hodinky, které by vám „vymyslely" cvičební plán? Stačí se řídit laickou radou: Volit bychom měli takové tempo, při kterém ještě můžeme mluvit bez většího zadýchání. Zapomeňte tedy na auto, výtah a MHD, ale rozhodně ne na dobrou pohodu.

Plicím dělá dobře inhalace, kterou si můžeme připravit i doma

Hana Profousová, Foto: Lázně Luhačovice

JAK JSTE NA TOM SE ZRAKEM?

Většina z nás své oči nadměrně namáhá a zatěžuje. Dopřát bychom jim měli i odpočinek, aby vydržely zdravé co nejdéle. Jak na to, abyste stále viděli jako ostříž?

Všechny smysly se s přibývajícími léty otupují. A právě zrak bývá na řadě jako první. Oční vadě odborně nazývané presbyopie se dříve říkalo „stařecká vetchozrakost“, dnes se ale stále častěji projevuje už u čtyřicátníků. Připadá vám, že máte najednou při čtení knížky nebo informací o složení na obalu krému příliš „krátké“ ruce a na blízko vidíte rozmazaně? Nejde o oční vadu v pravém slova smyslu. Jedná se spíš o „únavu materiálu“. Zatímco oční čočky u mladých lidí jsou pružné, snadno mění tvar, což dovoluje zaostřovat bez problémů na různé vzdálenosti, tato schopnost akomodace se s věkem snižuje. Vznik některých očních vad je dán geneticky, existuje ale spousta věcí, které dokážete ovlivnit a poškození zraku tím zabránit. Co můžete dělat, abyste předešli komplikacím a zabránili předčasnému zhoršování vidění?

OČNÍ JÓGA

Zkuste ji! Cvičení tzv. oční jógy doporučují lékaři pravidelně, nejlépe několikrát denně. Skvěle funguje jako prevence proti stárnutí zraku. Každý cvik opakujte aspoň 10x: mrkání, pohled nahoru a dolů, doprava a doleva, kroužení očima na obě strany a pohled do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů a opačně. Jednoduché a velice efektivní!

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

STRAVA JE ZÁKLAD

Ano, zdravý a vyvážený jídelníček je důležitý pro veškeré orgány v těle, tedy také pro oči a jejich správné fungování. Hned několik vědeckých studií prokázalo, že strava bohatá na vitaminy C a E, zinek a omega-3 mastné kyseliny může odvrátit věkem způsobené degenerativní potíže s očima a zpomalit jejich průběh (jde např. o šedý zákal). Dopřávejte si tedy co nejčastěji tučné ryby (tuňák, losos, makrela nebo kapr), zelenou listovou zeleninu (saláty, špenát, kapusta a zelí), ořechy a semena, vejce, fazole a luštěniny a čerstvé ovoce, zejména citrusy a jablka.

OMEZTE TABLET A MOBIL

Kolik času trávíte „zíráním" na displej telefonu či tabletu nebo do monitoru počítače a na televizní obrazovku? Při sledování zapomínáme mrkat, oči se vysušují. Oko sice není přímo v ohrožení, ale zvýšenou námahou se brzy unaví, což se může projevit bolestí hlavy, rozmazaným viděním nebo zhoršeným viděním na dálku (tzv. syndrom počítačového vidění). Z výzkumů vyplývá, že pro lidský organismus je kromě intenzity světla důležitá i jeho barva. Nejsilnější účinek má modré světlo, které aktivuje na oční sítnici receptory řídící bdělost. Když jsme modrému světlu vystaveni příliš dlouho, narušuje se přirozený biorytmus. Večer se nám nechce spát a přes den jsme ospalí a nesoustředění. Toto světlo vydávají právě obrazovky počítačů, televizí, chytrých telefonů a tabletů. Myslete na to, že čím sledujete počítač nebo mobil z bližší vzdálenosti, tím je to pro oči namáhavější. Ochranou může být snížení jasu obrazovky. Nepoužívejte podobná zařízení minimálně hodinu před usnutím, modré světlo totiž negativně ovlivňuje hormon melatonin, který stojí za buněčnou regenerací a zdravým spánkem. Během práce na počítači nebo s tabletem si dělejte pravidelně přestávky, dbejte na dostatečné osvětlení a snažte se mrkat.

SLUNEČNÍ BRÝLE I V ZIMĚ

Přímý sluneční svit oči prokazatelně poškozuje. Ultrafialové paprsky při dopadu na oko poškozují zejména vnější vrstvu rohovky. Negativní dopady se ale často projeví až po delší době, například po šesti až dvanácti hodinách. A jak to vypadá? Úporná bolest očí, slzení a světloplachost. „Postiženému pak musíme kapat do oka analgetika, pomáhá přikládat studené obklady a ideální je pobyt v tmavé místnosti," říká MUDr. Šárka Skorkovská, primářka brněnské oční kliniky NeoVize. Pokud dojde vlivem slunečního záření k poškození čočky, může vzniknout šedý zákal. V takovém případě je pak nutná operace jako jediné řešení. „Dnes je díky moderní metodě femtokatarakta možné odstranit šedý zákal během několika minut, ambulantně a bezbolestně laserem. Do oka se následně vpraví umělá nitrooční čočka a už druhý den vidí pacient zcela normálně. Ale nejlepší prevencí je nosit kvalitní sluneční brýle s absorpčními skly, které zajišťují před UV zářením stoprocentní ochranu, nezapomínat na kšiltovky a oční štítky," vysvětluje lékařka. Sluneční brýle se doporučují nosit celoročně, i když je pod mrakem. Vybírejte takové, které zabraňují pronikání až 100 % UVA a UVB paprsků. Cyklické čočky pomáhají chránit oči z boku, ty polarizační zase snižují oslnění při jízdě autem nebo na kole či při lyžování.

VETCHOZRAKOST VYŘEŠÍ LASER

Vidíte špatně na čtení i cenovky na zboží v obchodě? Nechcete nosit brýle a bráníte se kontaktním čočkám? Pokud vám nevyhovuje ani jedna z možností, můžete problém vyřešit poměrně snadno laserovou operací. Spočívá v implantaci malé multifokální čočky (po odstranění původní lidské čočky) ve tvaru dešťové kapky do oční rohovky. Ta umožní vidění na blízko i na dálku bez brýlí. „Zákrok je bezbolestný, probíhá ambulantně a trvá jen několik minut," vysvětluje primářka oční kliniky DuoVize a oční chirurg MUDr. Lucie Valešová.

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA JE NUTNÁ!

Kdy vyrazit do ordinace? Oční lékaři doporučují na preventivní prohlídky chodit po čtyřicátých narozeninách jednou za dva roky. Nejde jen o to, že přibývá dioptrií, s věkem se zvyšuje i možnost vzniku závažných očních komplikací. „Řada chorob probíhá nepozorovaně, jednou z nich je například zelený zákal. Oční vyšetření může odhalit i celková onemocnění, jako je například cukrovka či vysoký krevní tlak. Oko je totiž jediným orgánem, kde se dají přímo a neinvazivně pozorovat krevní cévy," zdůrazňuje MUDr. Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Pokud se nemoci včas odhalí, bývají dobře léčitelné nebo je lze alespoň částečně zpomalit. Dobrou zprávou je, že až 80 % zrakových vad je léčitelných.

TVÁŘÍ V TVÁŘ VIRU aneb BUMERANGOVÝ EFEKT KARANTÉNY

Globální epidemie je silná traumatická událost, která se týká všech a bezprostředně. Ať už se někteří z nás dokáží přizpůsobit situaci bez velkých obtíží, nebo ji prožívají jako stresové období plné úzkosti, může se současná krize více či méně podepsat na psychice mnoha jedinců.

Náš každodenní život byl otřesen: omezená svoboda pohybu, vážné zdravotní riziko, nová organizace práce, nedostatek sociálního kontaktu, potíže s běžnou denní rutinou, strach ze ztráty blízkých, příjmu a obavy o budoucnost, obavy spojené se smrtí, které naše generace nezažily...

MNOHO INFORMACÍ ŠKODÍ

A výčet zdaleka nekončí. Příliš mnoho zneklidňujících elementů najednou může přinést vlnu těžko zvladatelných emocí. „Situace může vyvolat silnou a obtížně kontrolovatelnou psychickou reakci, jako je emoční únava, problémy se spánkem, strach z ostatních, zhoršený úsudek, zvýšená citlivost s poruchami nálady, tendence k hypochondrii, deprese, přejídání se a nadměrná konzumace alkoholu či jiných návykových látek, domácí hádky a násilí. Celou tuhle širokou paletu následků jsme zaznamenali už od začátku epidemie koronaviru," popisuje klinická psycholožka Johanna Rozenblumová.

Podle naší psychické konstituce máme každý svůj vlastní způsob reakce. Starší lidé se můžou cítit dezorientováni a ochromeni událostmi, jiní každý den zažívají nové překvapivé

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

reakce, které ale můžou být i pozitivní. Někteří přemýšliví a kreativní lidé přijali toto období jako příležitost k sebereflexi, soustředění, osobnímu rozvoji či prohloubení vztahů se svými blízkými. „Reakce závisí na mnoha faktorech, jako je například naše předchozí zkušenost se stresovými událostmi, podpora lidí kolem nás, naše fyzické zdraví i věk," dodává specialistka. Média nás nepřetržitě zásobují zpravodajstvím ze všech koutů světa, sčítáním mrtvých a nových infikovaných. Čím větší nálož informací si dopřáváme, tím více se naše už tak rozkolísaná psychika destabilizuje a logické uvažování ustupuje spekulativním „zaručeným" zprávám, které ještě více zvyšují obavy.

Šok pro psychiku nastává, když emoce převezmou neřízenou kontrolu. Dlouhodobá karanténa je nebezpečná proto, že způsobuje ztrátu jistot v celém rozsahu každodenního života. Jde o zrušení rituálů a zažité organizace života, ztrácíme přehled o denní době i dní v kalendáři. S nedostatkem běžných sociálních kontaktů, zákazy a omezenou svobodou podpořenou obavami o vlastní zdraví a bezpečnost blízkých nás začíná objímat plíživá a všudypřítomná frustrace, kterou časem provází pocit prázdnoty a vyčerpání. Psychika i jinak zdravých jedinců trpí, protože pro stabilitu duševního zdraví a pohody každého z nás jsou obzvlášť důležité sociální kontakty. Omezení sociálních vazeb tak významně posiluje pocit psychického nepohodlí.

CO JE POSTTRAUMATICKÁ PORUCHA

Psychologické trauma představuje bezprostřední reakci a následně chronické poruchy, které se vyvinou po stresující události, jež ohrožuje naši fyzickou nebo duševní integritu. Podle odborníků neexistuje žádná osobnostní typologie, která by představovala jisté riziko posttraumatického syndromu. Nicméně pokud má člověk sklon k přehnané úzkosti s hypochondrickými či obsedantními sklony nebo již dříve trpěl depresemi, je pravděpodobné, že aktuální situace ještě zvýší jeho citivost. „Posttraumatická porucha může mít v krajních případech za následek dočasnou poruchu myšlení, které již nedokáže kontrolovat extrémní stres. V mozku se spouští ochranné mechanismy, jež při urgentní situaci způsobují něco jako odpojení okruhu naší emoční kontroly. Někteří tak zažívají ztrátu koncentrace nebo dokonce problémy s pamětí. Ale to vše lze léčit: mozek má zázračnou kapacitu pro opravu na neurologické úrovni. U vážnějších případů je nejlepší se obrátit na odborníka, který může zmírnit příznaky podle typu problému," radí psychoterapeutka Muriel Salmona.

JAK ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU VEN

Šíření koronaviru je jistě znepokojivá situace a sanitární krize zůstane pravděpodobně ještě po nějakou dobu tématem číslo jedna našich dní. Abychom se vyvarovali nadměrné úzkosti, je třeba se naučit v nové realitě žít, brát ji pragmaticky a vyvarovat se katastrofických scénářů. Odborníci radí přijmout strategii žít v „klidu ze dne na den" a udělat vše pro to, abyste se distancovali od negativních myšlenek. Nejlepším způsobem je omezit zdroje informací vyvolávajících úzkost. Pravidelně se informujte, ale s mírou, odstupem a prověřujte zprávy z různých zdrojů. „Zaměření se na znepokojující myšlenky není nikdy dobré, protože nakonec se zapleteme do nefunkčních úvah, které pouze posilují naše znepokojení," varuje Johanna Rozenblumová.

V epidemii musíme nadále žít, což znamená přijmout nezbytná preventivní opatření, abychom zabránili nákaze vlastní i ostatních. Zásadní je ale vzít v potaz fakta, která potvrzují, že více než 80 procent případů koronaviru má mírný průběh a nepotřebuje žádnou zvláštní léčbu nebo nemá dokonce vůbec žádné příznaky. Týmy vědců z celého světa v současné době pracují na vakcíně, klinických zkouškách a účinných léčebných terapiích.

7 ZLATÝCH PRAVIDEL POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU

Vytvořte si novou rutinu v každodenním životě, která se týká hygieny, nákupů, sociálních kontaktů, a osvojte si nové rituály. Dodržujte doporučené hygienické instrukce, ale nepřehánějte to s nimi. Namísto obsesivního omývání celého bytu dezinfekcí si třeba přidejte do aromalampy vonné oleje s antiseptickými účinky (eukalyptus, levandule, tea tree), které pročistí vzduch i vaši mysl. Buďte kreativní!

Zdraví především! Dbejte na dobrou životní hygienu, pravidelný pohyb a vyváženou stravu. Někteří odborníci mluví o střevech jako o druhém mozku. Trávicí systém totiž určitým způsobem zpracovává naše emoce, případně je vyvolává nebo se na nich podílí. Jídelníček proto výrazně ovlivňuje, jak se budeme cítit v období stresu. Dopřávejte si proto lehké, dobře stravitelné a nutričně bohaté jídlo, které pomůže i vaší hlavě cítit se lehce. A doplňte mikrobiotika, která pomáhají udržet zdravou střevní flóru.

Nehledejte ustavičně informace o koronaviru, odpojte se a konzultujte situaci i svůj zdravotní stav raději s vaším lékařem.

Mluvte o svých emocích! Nejlepší lék na úzkost a depresivní nálady je hovořit o svých pocitech. Neuzavírejte se s negativními myšlenkami sami do sebe. Snažte se co nejvíce otevřít a spojit se ostatními, ať už jakoukoliv formou.

Důležité je také pokračovat v projektech do budoucnosti, připravujte a realizujte, co jste si naplánovali nebo už dlouho odkládali. Je to prospěšné, protože nás to udržuje aktivní a přibližuje to lepší okamžiky v budoucnosti.

Zaručený recept na psychickou úlevu je zapojit se do dobrovolné pomoci jiným. Přináší nám to pocit vnitřního naplnění, ocenění vlastní i těch ostatních a udržuje nás to rovněž v akci.

Dopřejte si čas na naslouchání sami sobě. Dělejte věci, které vám přinášejí radost, pusťte se do svých oblíbených koníčků a buďte tvořiví. Proměňte situaci v co nejvíce příležitostí pro sebe, zkrátka, vezměte život za uzdu a vydejte se po slunečné straně cesty!

Vítejte V DOMÁCÍM SALONU KRÁSY

Co nám teď zlepší vzhled a dodá radost ze života? Zavřete oči a zamyslete se, co by vaší momentální náladě udělalo opravdu dobře. Už to máte? Samozřejmě – cokoliv, co souvisí s péčí o tělo, kondicí a krásou.

Současná situace takovým aktivitám moc nepřála a nejspíš ani budoucnost nebude úplně bez problémů. Nezbývá nám tedy než dočasně vzít péči o tělo a krásu do vlastních rukou. Nouze naučila Dalibora housti a my na tom můžeme být stejně. I doma se můžeme pustit skoro do všech zkrášlovacích činností, které nám chybí. Tedy skoro do všech.

PÉČE O OBLIČEJ

● **Kosmetické ošetření.** Tady se moc splést nemůžeme, část úkonů konec konců většina z nás provádí každý den. Jsou většinou příjemné a budeme po nich vypadat líp.

Používat pleťovou vodu, krém, sérum proti vráskám – to umí každá žena. Vedle běžného arzenálu ale můžeme sáhnout i po peelingu, který odstraní z pokožky odumřelé buňky, rozjasní ji a vyhlazuje. Mastná a smíšená pleť takové ošetření ocení i dvakrát do měsíce, pro sušší a stárnoucí pokožku si jej raději odpusťte. Pro všechny typy pleti můžeme použít i další pomocníky: nejen na obličej, ale i na dekolt a krk a také hřbety rukou. Jsou to masky. Pro domácí použití si můžeme zvolit kupované (vždy s ohledem na typ pleti a cíl, který sledujeme) a v případě, že máte víc času, se dá i experimentovat a najít si suroviny z ledničky (okurka osvěží, mrkev dodá pleti jas a med s tvarohem vyživí). Maskování je příjemný rituál. Dodá pleti ztracenou energii, o kterou přichází díky celkové atmosféře i nedostatku profesionální péče.

Nezapomeňte na jemnou, citlivou a rychle vadnoucí kůži v okolí očí. Tady se projeví první vrásky, potřebuje proto dostatek hydratace. Oční gely a séra se můžou použít i dvakrát denně. Brání i před vznikem nehezkých váčků, tmavých kruhů a celkové ochablosti pleti.

Rtěnka se s rouškou moc nesnáší, ale bezbarvý výživný přípravek na rty se dá použít několikrát denně, jakmile máme pocit, že jsou suché. Zaměřte se i na pleť v jejich okolí. Pár „šklebivých" cviků úst pokožku prokrví (a dají se provozovat i pod maskou vlastně kdekoliv). Je to výborná prevence proti vzniku droboučkých vrásek, které se okolo rtů tvoří už po třicítce. Můžete si dopřát i masáž krouživými pohyby nebo aplikaci séra na oční okolí. Prospěje to ženám s výraznou mimikou a kuřačkám. Obdobně se naučte pravidelnou automasáž podbradku a jemné vypínací pohyby, které mají brzdit jeho povolování. Ta by se mohla stát součástí každodenního krátkého „zkrašlovacího" rituálu, a to ať už kosmetické salony fungují, nebo ne.

I NOHY POTŘEBUJÍ OŠETŘENÍ

Nedostupnost pedikérské péče snášejí různí klienti různě. Ale i tady se dá hodně řešit podomácku.

Komu ublíží, když si nohy po celodenním používání namočí do teplé vody s vonnou solí? Pobyt v teplé vodě si můžete zpříjemnit jednoduchou gymnastikou, která rozhýbe v noze každou kostičku. Bude se jim líbit i masáž, nejprve jen plosek nohy, jednotlivých

prstů a pak postupně nahoru okolo kotníků až na lýtka. Změkčená kůže se dá snadněji obrousit pemzou, brouskem na paty nebo rašpličkou. Není to totéž jako mokrá pedikúra, ale zase se dá častěji opakovat.

Po osušení nohy důkladně promažte krémem. Natáhněte si na ně alespoň na chvíli ponožky a nechte je relaxovat. Ke zkrášlujícímu procesu patří i lakování (na mastných nehtech ale lak nebude držet). Vyzkoušet se dá i suchá pedikúra speciálním bateriovým rollonem nebo rašplí se smirkovým papírem. Ale pozor – nic se nesmí přehánět, neodborné radikální ošetření by mohlo docela dost bolet!

● **Ruce si samy neporadí.** Zvlášť když v dobách karantény a omezeného pohybu byl velmi častou činností úklid a později i práce na zahradě. A hlavně jejich neustálé mytí.

Dezinfekce, rukavice, čisticí prostředky, nic z toho jim na kráse nepřidá. Jediným řešením je tedy štědré používání krému, kdykoliv je to možné. A nepodceňujte domácí manikúru. Prohlédněte si nehty a prsty, ošetřete případné záděry, praskliny a zatržené nehty. Pilník a leštítko se můžou stát společníkem při sledování televize. Zásady domácí manikúry jsou poměrně jednoduché, po změkčení kůže v misce s mýdlem ale vždy místo nůžtiček použijte ke krocení kůžičky raději zaoblené pomerančové dřívko. Více než kdy jindy se nám budou hodit speciální přípravky k ošetření nehtů: podlak a nadlak, výživa pro nehty, gel na kůžičku, kvalitní odlakovač apod. Jen majitelky umělých nehtů jsou teď ve velké nevýhodě, do otevření salonů jim odrosty nikdo nespraví.

JAK ZKROTIT VLASY!

Přerostlá kštice si žije vlastním životem a pokoušet se ji vylepšit je někdy kontraproduktivní.

Na internetu se dá najít řada návodů, jak se ostříhat svépomocí, ale dobrá rada zní: Nezkoušejte to! Svým odrostlým vlasům však můžete i v domácích podmínkách udělat bezpečné lázně s vlasovými maskami, vodami a balzámy. Kštice dlouhodobě poškozovaná žehlením a fénováním pookřeje, nebude tak elektrizovat, vlasy budou pružnější, zbaví se suchosti a krepatění.

Snadnější život mají teď ženy, které si hlavu nebarví nebo k tomu používají barvy z drogerie. Pokud své vlasy pravidelně svěřujeme kadeřnici, nezbývá než vyčkat anebo se s těžkým srdcem, ale s odvahou pustit do experimentů. Některé salony svým klientkám vycházejí natolik vstříc, že jim profesionální barvu namíchají a ony si už hlavu vylepší v domácích podmínkách samy. Stále viditelnější odrosty u tmavovlásek a rusovlásek se dají nějaký čas trochu krotit pomocí několika druhů sprejů na jejich krytí; jsou běžně dostupné v drogeriích. Hůř na tom jsou „chemické" blondýnky. Naštěstí jsou přiznané tmavé odrosty tak trochu v módě, pouštět se do kouzel s kysličníkem v domácích podmínkách není opravdu dobrý nápad.

MASÁŽE, SAUNA, LÁZNĚ: ZÁSOBNÍKY ENERGIE

Návštěvy příjemných, energii dodávajících služeb a procedur, jako jsou libovolné masáže, sauna nebo třeba solná jeskyně, můžou hodně zlepšit náladu. Získat povzbuzení a regeneraci tímto způsobem však nebude asi ani v budoucnu, po otevření zatím zavřených dveří, snadné.

● Potěšení z vody. Většina z nás domácí bazén nemá, ale jestliže vlastníme zahradu nebo větší balkon, nádrž jako relaxační bazén (třeba vyšší dětský) se tam vejde. Nebude to na plavání, ale na procvičování a brouzdání nohou to postačí. I na zchlazení v horku. Šlapání vody uvolňuje bolavé křečové žíly i kolena.

● Masáže krční páteře jsou pro mnoho lidí nezbytnost. Naučte se jejich základ provádět v domácích podmínkách. Dlouhé vysedávání u počítačů, tabletů a telefonů těch několik krčních obratlů dostane snadno z formy. Pomoc může nabídnout ostřejší teplá sprcha a žínka z luffy.

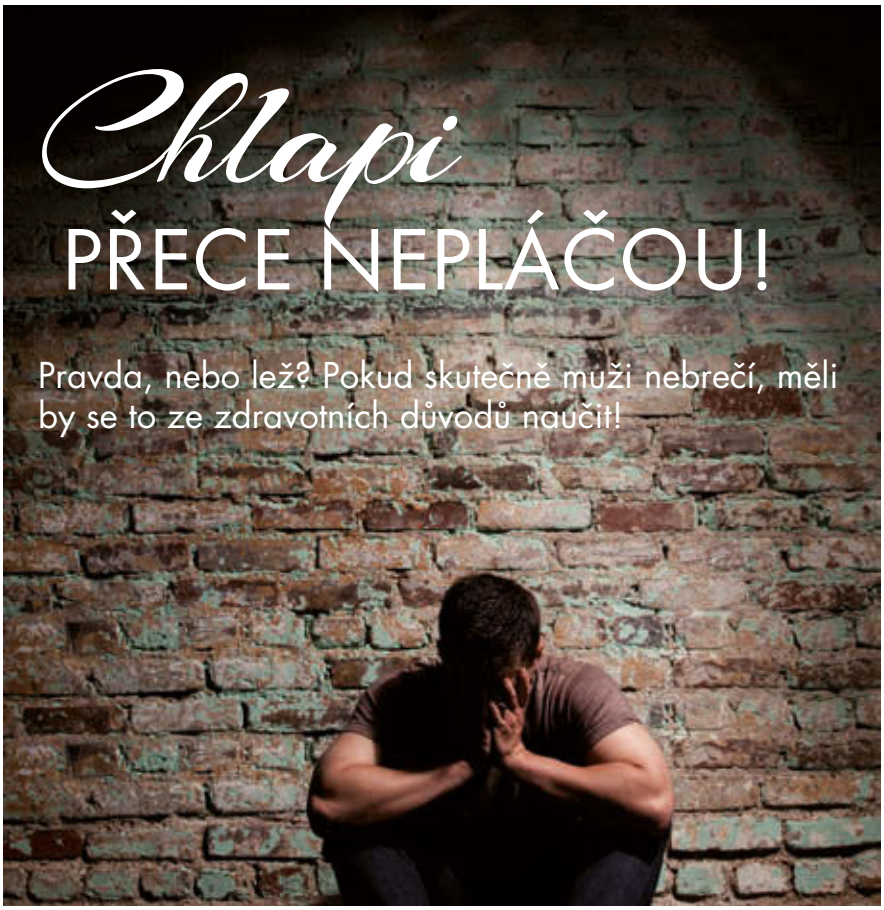
● Působení tepla – skoro jako v lázních. Rašelinové obklady a zábaly se dají využít i doma. Bezkonkurenční schopnost akumulace tepla (rašelina dokáže předávat teplo 7x déle než voda) dělá z rašeliny ideální médium pro terapii teplem. Přiložit tedy prohřátý rašelinový zábal na týl, ramena, záda nebo kolena může přinést neskutečnou úlevu. A všechno potřebné se dá snadno objednat na internetu. Díky používaným netkaným textiliím nehrozí ušpinění a přitom se dá plně využít všech výhod rašeliny. Ta je v kontaktu s pokožkou a předá jí minerály i huminy stejně jako u klasického rašelinového zábalu. Po ukončení terapie stačí pokožku pouze otřít. Vstřebávání žádoucích látek do pokožky trvá až 12 hodin po ukončení terapie. Během této doby se nedoporučuje mytí mýdlem.

● Sůl nad zlato. Pobyt v solné jeskyni prý nahradí i mořské povětří. Ionizovaný vzduch pomáhá s respiračními problémy, astmatem, zlepšuje náladu, spánek a uvolní stres. I když může být solná jeskyně nedostupná, jsou tu ještě solné lampy! I jejich působení zlepšuje klima v místnosti, v níž se nacházejí. Lampa by měla být ovšem přiměřeně veliká nebo je nutné pobývat dostatečně blízko. Vydávané světlo ovlivní psychickou pohodu, odbourává strach a stres.

● Ani doba roušková nemusí být překážkou pro krátké procházky. Pohyb rozproudí krev, uvolní tenzi a změna prostředí přinese nové podněty. To nám televize nenabídne.

● Čaj pro krásu. Čaj obsahuje více než čtyři sta účinných látek, které mají pozitivní vliv na naše tělo. Podstatnou skupinou jsou polyfenoly, které v těle působí jako antioxidanty. Zahřátí rukou teplým hrnečkem čaje uvolňuje napětí, jeho vůně povzbuzuje. Čaj může zlepšit usínání, trávení, pitný režim, a to vše ovlivní i náš vzhled. Navíc obrovská nabídka umožní, aby si vybral každý. Dáte si ovocný, zelený, s vůní čokolády, malin, zázvoru nebo maracuji?

● To, jak se sami sobě momentálně líbíme, ovlivní naši psychiku víc, než si přiznáváme. Opálené tělo vypadá mladší, hezčí, štíhlejší. Poohlédněte se po kvalitním samoopalovacím krému a dejte se do práce. Jestli ji odvedete dobře, bez zbytečných šmouh a pruhů, ale jen tak akorát, bude pleť vypadat jako políbená sluncem a už to samo o sobě je důvod k optimismu a dobré náladě.



Chlapi PŘECE NEPLÁČOU!

Pravda, nebo lež? Pokud skutečně muži nebrečí, měli by se to ze zdravotních důvodů naučit!

Už miminko v peřince utěšujeme slovy „Neplakej". V kojeneckém a batolecím věku je to ještě genderově vyrovnané, pláč upíráme i holčičkám. Přitom jde o jeden z nejpřirozenějších projevů emocí. Mrňous tak dává najevo dyskomfort – od mokré plínky přes pocit hladu až po vyjádření bolesti. Slovíčko „Neplakej" bývá pronášeno konejšivým tónem, který nahrazuje jeho význam. Rozumný dospělák pak hledá v první řadě příčinu křiku a snaží se ji odstranit. Možná už tady ale zaséváme první nenápadné semínko. U holčiček patrně nevzklíčí, ale u kluků možná začne polehoučku klíčit. Neplakej...

NEŽ SE OŽENÍŠ...

Přichází doba pískovišť a mateřských škol a s ní rozbitá kolena, bitvy o hračky, drobnovelké křivdy. „Nebreč, než se oženíš, zahojí se to. Jsi přece velký chlap!" Těmito slovy bereme chlapečkům úlevu. Možná proto, že jejich pláč bolí víc nás rodiče a nechceme ho slyšet? Málokdo z dospělých si uvědomuje, že dětské slzy odplavují i kousek bolesti, přinášejí zraněnému (a je jedno, jestli jde o zranění fyzické, nebo duševní) odreagování, ventil. Tím, že zadrží vzlyky, přece nepřestane krvácet jeho odřené kolínko. Tříletý muž si ovšem v tomto momentě už fixuje, že chlapi nebrečí. Ani ta paralela s dospělostí není v pořádku. Možná je to stejně špatně jako stereotyp, který míní, že kluci si nehrají s panenkami.

Nežijeme však už v poněkud jiné době než naši předci – lovci a válečníci? Role muže a ženy se v mnohém sbližují, přesto ve své podstatě stále ještě zůstávají odlišné. Extrémní snaha po všestranné rovnoprávnosti obou pohlaví patrně nebude úplně v pořádku. (Řeč momentálně není o stejné odměně za stejnou práci, tam určitě není o čem diskutovat.) Ale: současná žena se co do intelektuálních schopností a některých dovedností mužům bezesporu vyrovná. Přesto by si měla zachovat svou křehkost a něhu, jemný půvab. Naopak muž by se neměl vzdávat své role ochránce, živitele, štítu a opory. To však neznamená, že nemůže dát průchod emocím tím nejpřirozenějším způsobem: pláčem. A zrovna tak to neznamená, že si nemůže v dětství zkusit přebalit panenku. Vždyť jednou z něj bude táta!

POTAJÍ...

Puberta. První lásky, první zklamání. Vzlyky do polštáře. Zní to jako klišé, ale jak většina klišé vznikla? Patrně proto, že se určitá situace tisíckrát opakuje v neměnné podobě. Kdy jindy by se měl kluk rozbrečet než v momentě prvního milostného rozčarování. Tak ať se vypláče, slzy tu přece jsou od toho, aby přinesly úlevu, zmírnily tenzi. Teenager by na to měl mít svůj polštář, svůj pokoj, své soukromí – bez otázek a bez nevyžádaného utěšování.

V dospělosti přicházejí další situace, na které bude pláč přirozenou odpovědí. Muž by na ni měl mít stejné právo jako žena. Smrt blízkého člověka může sloužit jako typický příklad, kdy slzy jsou na místě. Ať jste žena nebo muž. Prožít citlivě odchod člena rodiny či přítele neubírá na mužnosti. Jenomže řada pánů se stydí plakat i na pohřbu.

Muže od mala učíme nebrečet a projevy smutku raději skrývat. Hodně z nich si tak emoce ukládá v sobě, což ale vytváří velký vnitřní tlak. Semínko z kolébky či „dobrá rada" z pískoviště nesou své červivé ovoce. Vnitřní tlak způsobený neventilovanými emocemi pak způsobuje podrážděnost a přehnané reakce. Co vypadá jako výbuch hněvu, může být nepřiznané zranění nebo neodžitý smutek. „Tlak naší společnosti na muže je v oblasti emocí mnohem náročnější. Pohlíží se na ně jako na silné bytosti, které mají těžké situace zvládat a moc si nestěžovat, mít vše pod kontrolou," vysvětluje Mgr. Sylvie Stretti, ředitelka Poradny Vigvam, ve které zajišťují terapeutickou pomoc rodinám, kde někdo zemřel.

ŽENY TO MAJÍ JEDNODUŠŠÍ

Je však třeba přiznat fakt, že plačtivost ovlivňují také hormony. A ty skutečně předurčují ženy k větší emoční labilitě vyjadřované čas-

těji slzami. Jako děti brečíme stejně, holky i kluci. Dospělé ženy však pláčou víc než muži. Proč? Pláč podporují hormony, hlavně působení polypeptidu prolaktinu. Prolaktin znáte jako hormon ovlivňující stimulaci tvorby mléka a patrně vás překvapí, že se objevuje i v slzách a do krevního oběhu se uvolňuje také při stresu. Prolaktin je až do puberty přítomný u dětí obou pohlaví, ale někdy mezi třináctým a šestnáctým rokem života se začne jeho hladina u žen zvyšovat a spolupodílí se i na faktu, že ženy častěji pláčou. Důkazem může být mimořádná plačtivost většiny matek v období laktace. Nejednu novopečenou maminku rozhodí i pohled na obyčejnou sedmikrásku...
Lidé s dlouhodobě vysokou hladinou prolaktinu (hlavně ženy) mívají častěji psychické potíže. Příčinou je nejspíše to, že prolaktin potírá působení jiného hormonu a nervového přenašeče dopaminu. Ten působí na mozková centra pocitů štěstí a odměny. Vítězí-li v souboji těchto dvou hormonů prolaktin, budete víc brečet. Má-li navrch dopamin, víc se smějete. Vědci objevili ještě jednu zajímavost: ženský pláč skutečně odzbrojuje opačné pohlaví. Vidí-li pán tvorstva na tváři ženy slzy, klesne mu hladina testosteronu, sníží se jeho agresivita. Vlk se mění v beránka.

NEVĚDÍ O SVÉM ZMATKU

Zatímco žena se dovede z nejednoho trápení vyplakat i vymluvit, muži emoce dusí v sobě. Nejenže neradi hovoří o citech, často se v nich vůbec neorientují. Především v těch vlastních. Nejhorší situace nastává, musí-li se muž vyrovnat s opravdu náročnou a smutnou životní situací. Pánové se v těžkých chvílích často tak zaberou do zajištění chodu rodiny, že můžou zcela opomíjet smutek, který se v nich hromadí. Další problém je, že se ve svém emočním životě často nevyznají.

„Pro muže je stejně jako pro ženy důležité mít možnost přiměřeně vyjádřit svoje pocity. Jinak si zakládají na psychické a psychosomatické problémy. Potíž je v tom, že dost mužů si svoje pocity ani neuvědomuje, natož aby je dokázali identifikovat," vysvětluje PhDr. Martin Jára, spoluzakladatel Ligy otevřených mužů, organizace zvyšující kvalitu života mužů. Zatímco ženy si pro pomoc chodí přirozeně, muž v sobě nejdřív musí překročit předsudky, že má vše vyřešit sám. Teprve pak si může přiznat, že na něco nestačí, a dokáže požádat o pomoc. „Vzpomínám si na jednoho otce, který mě vyhledal půl roku po smrti své ženy. Zajímal se, jak se v této situaci má chovat ke své malé dceři. Postupně se ale ukázalo, že vlastně přišel sdílet svoji vlastní bolest. Hodně mu pomohlo, když jsme si společně prohlíželi jejich rodinné fotoalbum a on se nad ním mohl rozplakat a jiný muž byl u toho a podpořil ho. Mohl tak začít truchlit... Když jsme jeho ztrátu společně zpracovali, byl připraven věnovat se plně dceři," vypráví Martin Jára příběh jednoho ze svých klientů.

ŽENSKÝ PLÁČ ODZBROJUJE OPAČNÉ POHLAVÍ. VIDÍ-LI PÁN TVORSTVA NA TVÁŘI ŽENY SLZY, KLESNE MU HLADINA TESTOSTERONU, SNÍŽÍ SE JEHO AGRESIVITA.

Pro muže je uvědomění si vlastních emocí a jejich odžití i zpracování stejně důležité jako pro ženy. Rozdíl je primárně v povaze konkrétních lidí, jejich pohledu na svět a ve vztazích v rodině spíš než v pohlaví. Právo i potřebu plakat podle vlastních potřeb mají ženy i muži. „Tragická událost převrátí život naruby stejně tak mužům, jako ženám. Jen u mužů se častěji projevuje potřeba mít sebe i své emoce pod kontrolou, takže chvíle, než se otevřou a začnou odžívat svou bolest, přichází zpravidla později než u žen," dodává Sylvie Stretti.

JAK FUNGUJÍ SLZY?

Očistná funkce slz funguje ve více rovinách. Zvlhčují rohovku, chrání oko před infekcí, umožňují klouzání víček. Člověk během života údajně vyprodukuje přibližně 140 litrů slz. Jejich emoční funkce je však omezena pouze na člověka, ten jako jediný živočich (až na pár výjimek potvrzujících pravidlo) dovede plakat. Tato funkce se nazývá emoční slzení. Skrze slzy se vylučují nebezpečné a nadbytečné látky pryč z těla. Slzami se můžou odplavovat toxiny a stresové hormony (adrenalin), a proto můžeme po pláči cítit úlevu. Není však slza jako slza. Chemické složení slz radosti a slz smutku se liší. Například pláč při dojemné filmové scéně způsobí vyloučení o čtvrtinu proteinů víc, než se jich dá prokázat v slzách, které nám vytrysknou, přičichneme-li si k čerstvě nastrouhanému křenu.

Možná právě přes slzy radosti se muži naučí neskrývat své emoce. Všimněte si, že například porotci talentových soutěží se už nestydí za svou husí kůži, za slzičku, která jim ukápne při mimořádně zdařilém výkonu. Možná tudy vede cesta k slzavé emancipaci. Chlapi určitě nikdy nebudou brečet tolik co příslušnice něžného pohlaví. Třeba se ale naučí nestydět se za rosu na řasách ve chvílích, kdy jde opravdu do tuhého.

CO JSTE (NE)VĚDĚLI O PLÁČI

- Ženy pláčou přibližně čtyřikrát častěji než muži.
- Lidé častěji pláčou v noci. Podílí se na tom únava po dni a zároveň jiná činnost neodvádí pozornost od problému – spouštěče pláče.
- Ženské slzy v mužích nejen tlumí agresivitu, ale také potlačují sexuální apetenci. Plačící žena není pro opačné pohlaví sexuálně přitažlivá.
- Pláč je většinou spojován s negativními emocemi, jako je truchlení a smutek. Lidé však pláčou také na svatbách, nebo tehdy, když získají olympijskou medaili. Jak se ukázalo, mozek nedokáže rozeznat negativní a pozitivní emoce odděleně, pokud jde o spuštění slz. Ovšem chemické složení slz bolesti a radosti se liší.
- Když už se muž rozpláče, trvá to kratší dobu než brekot jeho partnerky.

Anna Zajícová, Foto: Shutterstock

Zhubněte I BEZ POSILOVNY!

Poslední náročné týdny nás přesvědčily, že zahálet není nutné ani v době, kdy se ze dne na den uzavřou veškerá sportoviště, fitness centra, taneční studia, hřiště a tak dále. Hýbat se a pečovat o svou kondici můžete každý den, kdykoli a téměř kdekoli. Jak si udržet formu doma?

Pokud patříte mezi ty, kteří se necítí příjemně v prostředí tělocvičen a sportovních center, přišel váš čas. Novým hitem se stává domácí online cvičení. Se správnými pomůckami si snadno doma vytvoříte své vlastní fitko, ať už uprostřed obývacího pokoje, nebo třeba na terase. Stačí pohodlné oblečení, měkká podložka, dvě malé pet lahve naplněné vodou (pokud nemáte po ruce činky), malý míček, švihadlo, smotaný ručník, židle a podobně. Možná byste se divili, co všechno můžete skvěle využít jako pomocníky při posilování nebo protažení. Pravidelný pohyb a protahování těla pomůže kromě tvarování křivek a posilování problémových partií také předcházet nejrůznějším zdravotním problémům, jako jsou bolesti zad, svalů, ale i kloubů.

Setkali jste se už s názorem, že když cvičíte doma, není to tolik účinné, jako když zajdete na skupinovou lekci s instruktorem nebo si dokonce zaplatíte soukromého trenéra v posilovně? Nevěřte tomu! Cvičení doma totiž od vás vyžaduje silnou vůli a velkou motivaci. A pokud svou snahu nevzdáte a vydržíte, výsledky se dostaví. Nikdy ale nezapomínejte prokládat silové a zpevňovací tréninky s kardio cvičením, které pomůže s úbytkem váhy a je navíc úspěšnou prevencí proti srdečně-cévním nemocem. A nevynechávejte ani závěrečné protažení těla, tzv. strečink, upozorňují trenéři.

KONEC S VÝMLUVAMI!

K tomu, abyste „makali" na štíhlejším těle a dopracovali se k plochému bříšku, pevnějšímu pozadí, zdravým zádům, existuje i v domácím prostředí celá řada možností. Nemáte v oblibě velká fitcentra, neholdujete skupinovým lekcím, necítíte se ve své kůži kvůli pocitům, že vás během hromadného cvičení všichni sledují a hodnotí? Pak je pro vás online cvičení tou správnou volbou. Ušetříte navíc spoustu času (odpadá cestování do fitcentra a zpět) i peněz z rodinného rozpočtu, nemusíte řešit, co na sebe. Kromě odhodlání pak k domácímu tréninku potřebujete jen počítač, tablet nebo televizi s připojením k internetu a pár metrů prostoru. Spoustu inspirace najdete například na platformě OnlineFitness.cz, kde můžete vybírat z desítek živě streamovaných fitness lekcí pod vedením zkušených trenérů. Stačí se zaregistrovat a zvolit si v rozvrhu dostupných lekcí tu svou.

Na podobném principu funguje také česká online služba Gymbee. Dvacet čtyři hodin denně nabízí pestrou nabídku lekcí s kvalifikovanými instruktory. Některé z nich jsou přenášeny živě a na výběr jsou tréninky fitness cvičení a jógy, taneční lekce, fyzioterapeutické, relaxační a automasážní lekce, cvičení pro bolavá záda, cvičení pro těhotné, po porodu, při diastáze nebo při bolestivé menstruaci či relaxační cvičení pro lepší spánek. Pro péči o psychiku slouží meditace – od komplexních návodů až po tříminutová SOS videa pro lepší zvládání různých emocí. Měsíční členství vás nebude stát o mnoho více než je cena jedné lekce ve studiu či fitness centru.

ZDRAVÉ KLOUBY, STOPKA BOLAVÝM ZÁDŮM!

Populární skupinové online lekce nabízejí rovněž lektoři nové cvičební a rehabilitační metody FitPainFree. Díky internetu můžete kdykoli u sebe doma posilovat všechny části těla, kromě toho má toto cvičení ale rovněž jiné benefity, nabízí pomoc se zdravotními obtížemi, jako jsou například poměrně časté bolesti zad v křížové oblasti.

„Ať už patříte mezi pravidelné návštěvníky fitness center, nebo jste se do nich nikdy neodhodlali jít, cvičení online je vhodné pro všechny, kteří se sebou chtějí něco dělat. Díky skupinovým lekcím online získáte parťáky na cvičení, ušetříte čas a nemusíte chodit mezi lidi, když se vám nechce," říká Hana Toufarová, zkušená lektorka, která k nám přivezla tuto novou cvičební metodu, díky níž naučíte každý sval v těle, aby perfektně a bezchybně fungoval a tělo díky tomu pracovalo tak, jak má. Při online lekcích FitPainFree protáhnete celé tělo a napravíte špatné pohybové návyky. Můžete se bez rozptylování plně soustředit na každý pohyb. Cviky jsou snadné, ale účinné, certifikovaní lektoři vás povedou.

KDE NAJDETE INSPIRACI NA CVIČENÍ:

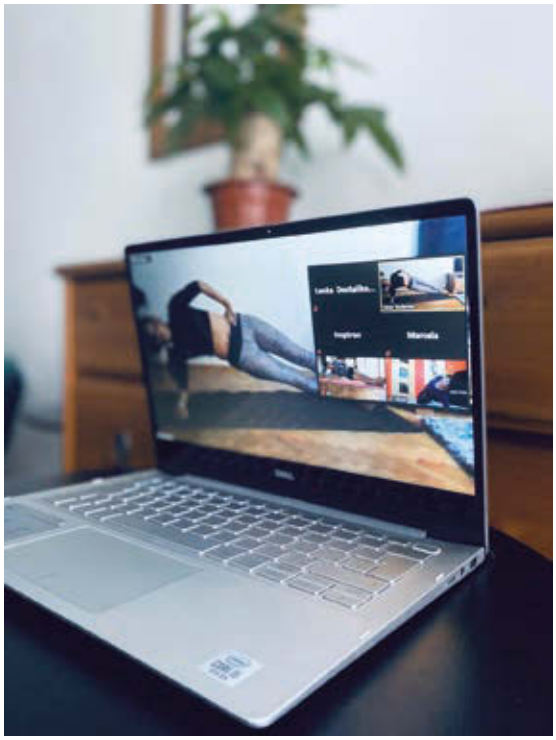
Onlinepilates.cz
Fitness-trenink-doma.cz
Kondice.cz
Formfactory.cz
YouTube.com

ZKUSTE JÓGU ONLINE!

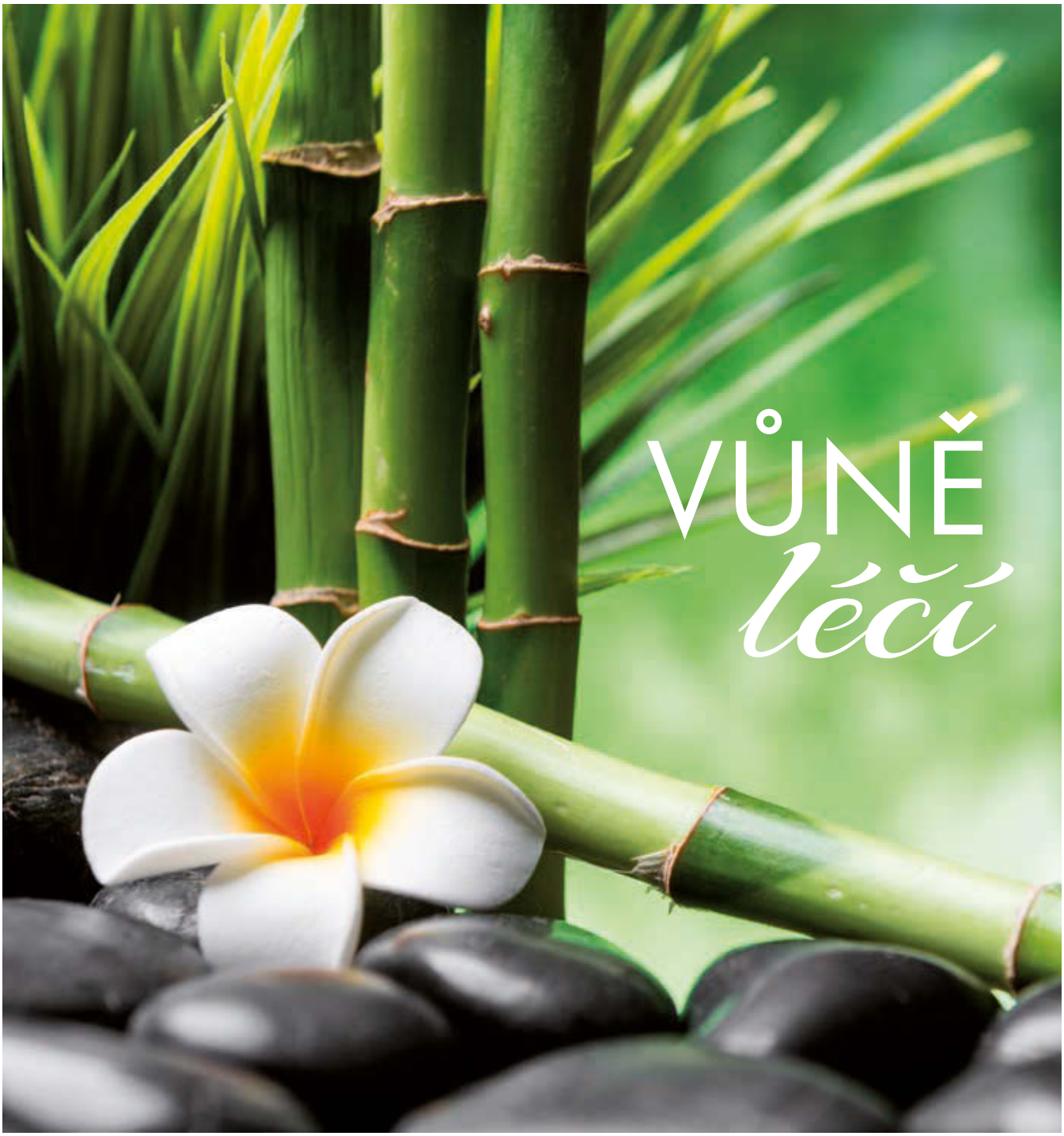
Dostatek pohybu je důležitý pro zdravou psychiku, což si často neuvědomujeme. Dobře to ale vědí lektoři jógy, se kterými si můžete zacvičit na portálu moje-joga.cz. Pro nadšené jogíny i pro ty, kteří se s tímto stylem cvičení teprve seznamují, je připravena řada videí. Nechybí sestava proti bolestem zad, jóga pro těhotné nebo dětská jóga. Prostřednictvím šikovných filtrů si najdete, na jakou lekci máte chuť. Vyberou si úplní začátečníci i pokročilí, milovníci pomalejších i dynamičtějších jógových směrů. „Věnujte cvičení jógy třeba jen patnáct minut po ránu a budete mít mnohem více energie. Každodenní výzvy pak překonáte s větší lehkostí," radí Markéta Faustová, zakladatelka serveru Moje Jóga.

VÝHODY DOMÁCÍHO TRÉNINKU

- Soukromí: odpadá nervozita nebo negativní pocity z toho, že vám něco hned nepůjde a ostatní vás budou sledovat nebo soudit, nemusíte řešit, že nemáte nejmódnější cvičební úbor nebo že slečna vedle vás váží o dvacet kilo méně. A sprchu a toaletu máte jen pro sebe.
- Ušetříte: čas, energii i peníze. Pokud máte nebližší fitcentrum několik kilometrů od domova, strávíte mnoho desítek minut cestováním tam a zpět nebo se případně vůbec nedonutíte někam vyjet. Snadno se pak stane, že cvičení zabere 50 minut a cesta, převlékání a následná hygiena pak i více než hodinu.
- Lépe se soustředíte: doma, ve svém pohodlí, se budete na cviky mnohem více koncentrovat, s nikým se nezapovídáte, nebudete čekat, jako například v posilovně, než na vás dojde řada, jste jen sami se sebou, před nikým se nemusíte ostýchat, cvičíte mnohem intenzivněji.
- Časová flexibilita: doma nejste vázáni na otevírací dobu fitcentra, nestresujete se, jak stihnete doběhnout na rezervovanou lekci, pokud se trochu zdržíte v práci, nebo nestíháte vyzvednout děti ze školky, cvičit můžete, kdykoli máte chuť, čas a náladu, záleží to jen a jen na vás.
- Závislost: po pár trénincích se cvičení rychle stane běžnou součástí vašeho života a zařadíte ho automaticky do svého režimu, udrží vás totiž v dobré náladě a psychické pohodě.



Simona Procházková, Foto: archiv firem



VŮNĚ *léčí*

Čich je nejcitlivější z lidských smyslů. Mnohdy se nám zdá proti zraku nebo sluchu málo významný, ale teprve, když je na čas ochromen, uvědomíme si, jak je svět bez vůní plochý, prázdný a smutný.

S vůněmi a pachy máme spojeny ty nejhlouběji uložené vzpomínky. Čich je přímá cesta k naší nevědomé mysli a k dlouhodobé paměti. Působení vůní na duši i tělo využívá aromaterapie, tisíciletími prověřená léčebná metoda. Její počátky najdeme už ve starověkém Egyptě. „Egypťané, přibližně před pěti tisíci lety, přišli na to, že bylinky a jejich vůně dokážou pomáhat při různých problémech a pozitivně ovlivňovat mysl. Podstatou je využívání éterických olejů neboli silic, které se získávají lisováním nebo destilací různých

částí rostlin. Využívání olejů na lidské smysly je v podstatě alternativní medicína," vysvětluje Jiří Harašta, majitel české značky přírodní aromaterapeutické biokosmetiky Saloos.

ANTIBIOTIKUM I LÉK

Za zakladatele moderního oboru aromaterapie je možné považovat francouzského chemika, parfumáře René-Maurice Gattefosse. Při hledání možností využití éterických rostlinných olejů spolupracoval s lékaři a jako první použil termín pro nový obor ve své knize Aromaterapie – esenciální oleje – rostlinné hormony, která vyšla v roce 1937. Francie se tak stala kolébkou tohoto stále ještě mnohdy podceňovaného odvětví medicíny. Zatímco u nás se prosazuje především v lázeňství a ve wellness, například ve Velké Británii je běžnou součástí psychoterapie, užívá se i v porodnictví. V Německu pomáhá dětem s diagnózou ADHD, v nemocnicích ji používají jako podpůrný léčebný prostředek a některé esenciální oleje jsou dokonce registrovány jako léčiva – například levandulová silice proti úzkosti.

Věda se zabývá možnostmi využití esenciálních olejů jako alternativy k antibiotikům, zkoumají se jejich antivirové účinky. Studie provedená v Itálii společností Initial, která se zabývá výrobou hygienických prostředků a interiérových parfémů, potvrdila, že vůně má schopnost podmiňovat naše emoce přímo a trvale: 91 procent dotázaných přiznalo, že příjemná vůně pozitivně ovlivňuje jejich psychiku, 73 % prohlásilo, že pachy a vůně okamžitě vyvolávají vzpomínky i emoce, a 67 % se díky krásné vůni se cítí relaxovanější a klidnější.

KONCENTROVANÁ SÍLA ROSTLIN

Nos i necvičeného člověka dokáže rozlišit až 10 000 různých vůní a pachů. Potíž je v tom, že co jednomu „smrdí", v druhém budí libé pocity. Není ale vůně jako vůně. Rozdílně také působí chemické a přírodní vůně. Jen ty přírodní mají i terapeutické schopnosti.

Vonné látky se v rostlinách vyskytují v podobě směsí mnoha chemických složek, které se souhrnně označují jako silice. Produkují je tzv. siličné buňky a chrání rostliny před škůdci. Slouží také jako signální chemikálie, která láká opylovače. Udržují rostlinu vitální, vyživenou a chráněnou. Obsahují velké množství antioxidantů,

ÉTERICKÉ OLEJE A JEJICH ÚČINKY

Angelika – je antiseptická, vhodná při nachlazení, podporuje trávení, při masáži zmírňuje revmatické bolesti. Nepoužívat při opalování.
Anýz – výrazně působí na trávicí trakt, má protikřečové účinky.
Bazalka – je výborná na nervové zklidnění, při úzkostech a bolestech hlavy. Odpuzuje hmyz, podporuje pocení. Nepoužívat v těhotenství.
Bergamot – antiseptický, podporuje trávení, hojení ran, tiší bolest. Nepoužívat při slunění.
Borovice – je antiseptická, pomáhá při nachlazení, rýmě, dezinfikuje vzduch.
Cedrové dřevo – je antiseptické, vhodné při rýmě. Nepoužívat v těhotenství.
Citron – je velmi vhodný při duševní námaze, má antiseptické účinky a příznivě působí na pleť.
Cypřiš – vyrovnává nervové napětí. Není vhodný při vysokém krevním tlaku a při epilepsii.
Černý pepř – snižuje horečku, napomáhá trávení a zmírňuje bolesti břicha, pomáhá při nachlazení.
Estragon – povzbuzuje a osvěžuje, podporuje chuť k jídlu, pomáhá při revmatismu. Nepoužívat v těhotenství.
Eukalyptus – jeden z nejúčinnějších při všech dýchacích potížích, napomáhá hojení ran a silně dezinfikuje vzduch.
Fenykl – velmi účinný při trávicích potížích a dýchacích problémech, používá se na hojení oparů a aft.
Grapefruit – je antidepresivní, osvěžuje a dezinfikuje vzduch, vhodný do koupelí a k masážím.
Hřebíček – pomáhá při celkové slabosti, svalovém vypětí. Není vhodný v těhotenství a pro epileptiky.
Jalovec – má výborné čisticí schopnosti, čistí krev, podporuje pocení. Nepoužívat v těhotenství a při ledvinových potížích.
Jasmín – povzbuzuje srdeční činnost, navozuje euforii a optimismus. Je to silné afrodiziakum.
Jedle – je antiseptická, při nedostatečném prokrvení končetin. Vhodná k masážím.
Levandule – patří mezi nejpoužívanější silice, má výrazné hojivé účinky, snižuje krevní tlak, je účinná proti molům. Výborná k uklidnění při porodu.
Mandarinka – osvěžuje, uvolňuje napětí.
Máta – zmírňuje dýchací problémy, povzbuzuje žaludeční činnost.
Meduňka – snižuje horečku, podporuje pocení, je vhodná pro zklidnění, při nespavosti.
Myrta – podporuje trávení, usnadňuje vykašlávání, pomáhá hojení ran. Nepoužívat v těhotenství.
Neroli – působí výrazně pozitivně na psychiku, uklidňuje, pomáhá koncentraci.
Pačuli – působí antidepresivně, vhodná k meditacím.
Pomeranč – je vhodný při horečce, nechutenství.
Rozmarýn – silně stimuluje při únavě, afrodiziakum. Nevhodný pro těhotné ženy, při vysokém krevním tlaku a epilepsii.
Růže – podporuje krevní oběh, působí proti nespavosti, stimuluje žaludek.
Šalvěj – působí sedativně na nervový systém, působí euforicky.
Tea tree – silně antiseptický, používá se k ošetření ran a zánětů kůže.
Tymián – vhodný k inhalacím při zánětu dutin, rýmě a nachlazení.
Vanilka – čistí a dezinfikuje vzduch, harmonizuje psychiku.
Ylang-ylang – působí antidepresivně, zmírňuje nervové napětí.
Yzop – napomáhá koncentraci, zmírňuje nachlazení. Je vhodný k masážím hlavně při revmatismu.
Zázvor – uvolňuje napětí, používá se při bolestech hlavy, brání tvorbě jizev.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

antibakteriálních a jiných složek, které dokážou blahodárně působit také na člověka. Vedle efektu uklidnění nebo naopak stimulace nervového systému, o kterém už byla řeč, můžou pomáhat proti infekcím, podporují hojení, zvyšují imunitu, dokážou i zlepšovat trávení i zmírňovat bolest.

Důležité je věnovat výběru a nákupu éterických olejů dostatečnou pozornost. Na trhu jsou i oleje s přidanými syntetickými látkami, případně i oleje zcela syntetické, které nejenže nemají efekt, ale můžou být i zdraví škodlivé. Kvalitní éterický olej proto nemůže být levný.

JEN S CERTIFIKÁTEM

Na cenu jednotlivých éterických olejů působí mnoho faktorů. Záleží na druhu i části rostliny, z níž je olej získáván – z listů, květů, kořenů, kůry, dřeva nebo semen. Cena je však ovlivněna i samotným způsobem pěstování, sběrem a celkovým získáváním vstupních surovin.

Etiketa kvalitního esenciálního oleje musí obsahovat tyto základní informace: přesný botanický název rostliny, česky i latinsky, a místo původu. Pořizujte si 100% přírodní esenciální oleje a aromaterapeutické produkty jen z ověřených zdrojů. Pokud hledáte zaručenou kvalitu, kupujte oleje označené certifikátem. V České republice a na Slovensku je to certifikát CPK nebo CPK BIO. Jde o jedny z nejpřísnějších certifikací na světě a ručí za vysokou kvalitu rostlinných surovin z ekologického zemědělství nebo z volné přírody. „Je důležité, z jaké části rostliny se získává éterický olej. To vše ovlivňuje zpracování, cenu a ve finále i účinky daného oleje. Květy neroli v sobě mají mnohonásobně nižší obsah esenciálního oleje než běžný olej z pomerančové kůry. A proto také na jeho výrobu budeme potřebovat výrazně méně surovin než na olej neroli," vysvětluje Jiří Harašta.

Lázeň s bylinkami, typickou alpskou wellness proceduru, si můžete udělat i doma. Mateřídouška, meduňka nebo chmel přidané do teplé lázně vás pomůžou dopravit do říše snů.

CESTY K ORGANISMU

Aromaterapie má k dispozici několik „cest", jak ovlivnit lidský organismus. Nejčastější domácí metodou je inhalace. Její výhodou je bezesporu jednoduchost. Molekuly účinných látek z esenciálních olejů se z nosu přes olfaktorické nervy dostávají poměrně rychle do mozku, konkrétně do limbického systému, do průdušek, plicních sklípků a krevních kapilár a touto cestou pak do jednotlivých orgánů. V krvi je lze prokázat již po patnácti minutách po aplikaci.

Aromatické oleje zvýší relaxační účinek sauny nebo parní lázně.

Aromalampičky, difuzéry nebo třeba i saunová kamna (esenciální olej používejte vždy ve směsi s vodou) jsou výborný „distributor", ale pokud chcete s přispěním silic léčit nachlazení, je možné do 600 ml horké vody kápnout asi tři kapky éterického oleje (ideálně tymián, eukalyptus, máta, cedr, borovice), případně jejich směs, která působí synergicky, a vdechovat po dobu 5 minut s ručníkem přetaženým přes hlavu.

Asi nejvyužívanější možností aromaterapie ve wellness je masáž. Masážní oleje si však můžete vyrobit sami doma podle osvědčeného receptu české společnosti Nobilis Tilia, která se zabývá vývojem, výrobou a prodejem čistě přírodní léčebné i pěsticí kosmetiky. Kvalitní rostlinný olej smíchejte s několika kapkami esenciálního oleje podle vaší preference. Pro celotělovou masáž se doporučuje 0,5–3% ředění. Pro děti do šesti let to odpovídá 7 kapkám EO v 50 ml nosného oleje, u dětí od 6 do 12 let a u těhotných je to 22 kapek EO na 50 ml nosného oleje a u dospělých bez omezení se používá 37 kapek EO v 50 ml nosného oleje. Podobný recept je i na přípravu koupelového oleje: do lžíce nosného rostlinného oleje přidejte 3 až 10 kapek vybraného esenciálního oleje a nechte rozpustit ve vaně s teplou vodou.

Všechny aromaterapeutické procedury (existuje i aromapedikúra nebo aromamanikúra), ať už si je dopřáváme doma, nebo v salonu, lázních či wellness centru, mají být především potěšením pro smysly. Jsou-li dobře „naordinovány", přispívají také ke zmírňování zdravotních problémů. Vůně zkrátka pomáhají. Pozor ale na to, abyste to s aromaterapií nepřehnali. Nevhodný výběr vůně či její příliš velká dávka totiž může způsobit bolení hlavy, alergie a vůbec škodit.

ZDRAVÁ JABLEČNÁ SVAČINKA

Přepadla vás chuť na něco sladkého a zároveň se snažíte jíst zdravě? Sáhněte po lahodných Lněnkách, křupavých sušenkách s ovocem. Voňavá kombinace jablka, skořice, rozinek a lněných semínek je svěží a lehká, vašemu tělu navíc dodá potřebnou vlákninu. Lněnky jsou přirozeně bezlepkové a bez přidaného cukru. Z hravého tvaru rolky si vždy odmotáte jen tolik, kolik sníte, zbytek zůstane elegantně připraven k další svačince.
Lněnky BIO jablečné se skořicí Life Sweets, 59 Kč

Májové dobroty pro lepší *náladu*

SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Česká značka Mixit přišla se zajímavou novinkou – kaší, která obsahuje 50 % ovoce. Jmenuje se Smoothie bowl podle populárních misek přetékajících rozmixovaným ovocem. Ovoce je lyofilizované (sušené mrazem), takže zůstává krásně křupavé. Kaše se prodávají ve dvou příchutích, vychutnat si můžete borůvkovou nebo s lesním ovocem, a mají příjemně krémovou konzistenci. Nenajdete v nich žádný přidaný cukr ani lepek.
Kaše Mixit Smoothie Bowl, lesní ovoce nebo borůvková, 219 Kč (380 g)

VZPOMÍNKA NA DĚTSTVÍ

Co ještě vylepší teplý a slunečný den? Přeci osvěžující zmrzlina! Mlsat můžete bez výčitek a obav o svou linii, když vsadíte na ovocné dřeně. Česká značka Dione nabízí hned dvě dokonalé varianty, jahodovou a malinovou, obě plné čerstvého vyzrálého ovoce, bez konzervantů, stabilizátorů a umělých barviv. K dostání jsou v praktickém kelímku s víčkem a lžičkou.
Dione malinová dřeň, 19,90 Kč (80 g), jahodová dřeň, 20,90 Kč (80 g)

LÉTO MÁME NA DOSAH A SVĚT KOLEM NÁS SE UŽ POMALU NAVRACÍ DO NORMÁLNÍCH KOLEJÍ. ZDE MALÁ INSPIRACE NA POCHOUTKY, KTERÉ SE JISTĚ BUDOU HODIT. AŤ UŽ NA PŘÍPRAVU LEHKÉ A PŘITOM VYDATNÉ SNÍDANĚ, PŘI GRILOVÁNÍ NEBO PROSTĚ PRO RADOST.

NEJEN O PÁTÉ!

Luxusní výběrový čaj si okamžitě zamilujete. Prémiová a pečlivě vybraná směs šípku, ibišku, malinové příchuti a malinových lístků osvěží a nabije energií i dobrou náladou kdykoli během dne. Bezkofeinový čaj bude lahodně chutnat teplý i vychlazený, podle aktuální nálady. Potěší elegantní hedvábné sáčky.
Čaj Malina Harney & Sons, 289 Kč (krabička 20 sáčků)

VITAMINOVÁ BOMBA!

Rakytník je jedním z nejbohatších zdrojů vitaminu C, důležitého pro imunitu (obsahuje až desetkrát více tohoto vitaminu než pomeranč), látky v něm obsažené prospívají i cévám. Proto jistě stojí za pozornost rakytníkové šťávy a sirupy, které vznikají v moravských Rudicích u Uherského Brodu. Sirup obsahuje 70 % jablečné šťávy a 30 % rakytníku, šťáva je pak 100% rakytníková. Nadopuje vás nejen „céčkem", ale také provitaminem A, železem a dalšími minerály pro lepší kondici.
100% Rakytníková šťáva a Rakytníkový sirup Ovocňák, 99,90 Kč (250 ml)

DOKONALÉ MLSÁNÍ

Rádi si zahřešíte něčím sladkým a pak se cítíte provinile? Tak vyzkoušejte jemnou kokosovou pomazánku. Výborná je na kaši, lívancích nebo palačinkách, s croissantem či jiným pečivem nebo prostě jen tak na lžičku rovnou ze sklenice. Vyrobena je ze stoprocentně kokosových ingrediencí (kokosové mléko a nektar) v bio kvalitě a dostane vás karamelově sladkou chutí. Dobrota je bez lepku a laktózy, takže si užijí i vegani.
Bio kokosová pomazánka, 219 Kč (330 ml)

JAKO OD MAMINKY

Kečupy Otma Gurmán rozmazlí chuťové buňky díky extra vysokému obsahu sladkých, na slunci vyzrálých rajčat. Skvěle dochutí jakýkoli pokrm a v sezoně letních grilovaček a zahradních party se bez nich neobejdete! V jejich složení byste marně hledali zahušťovadla, škrob, konzervanty, barviva a další přídatné látky. Na 100 g kečupu bylo použito 210 g rajských jablíček, intenzivní rajčatová chuť je tudíž naprosto přirozená a není ji třeba nijak vylepšovat.
Kečupy Otma Gurmán jemný a ostrý, 45,90 Kč (520 g)

Simona Procházková, Foto: archiv firem

JAK SI UDĚLAT MALÉ *lázně doma?*

V poslední době trávíme většinu času v domácím prostředí a máme dostatek prostoru věnovat se činnostem, na které nám jinak nezbývá čas. Můžeme si třeba vyzkoušet lázeňské procedury a cvičení pro potřebné odreagování i žádoucí procvičení těla.

Začít můžeme u koupelí, například s vonnou esencí nebo ovesných. „V domácím prostředí si samozřejmě nemůžeme dopřát typické lázeňské koupele s využitím přírodního léčivého zdroje, jako jsou například minerální vody s oxidem uhličitým nebo radonové vody, ale v lázních často využíváme i koupele ve vodě, do nichž přidáváme různé účinné přísady. A právě ty si můžeme připravit v pohodlí domova. Pro uvolnění dýchacích cest či proti rýmám přidejte smrkovou esenci, při atopickém ekzému zase sůl z Mrtvého moře. Ostatně na kůži také skvěle působí oves, přičemž lze pořídit buď již předpřipravenou ovesnou koupel, která je k dostání v lékárnách a drogeriích, či klasické ovesné vločky," uvádí primářka MUDr. Jana Rydlová z Lázní Luhačovice, a. s. Jako příměs do domácích koupelí navíc můžete zvolit i další esence a bylinky. „Pro blížící se letní období doporučuji například jemnou květinovou směs růže, levandule a esence jasmínu nebo směs uklidňující meduňky, povzbuzující citronové trávy a březové esence," přidává tipy Jan Klíma, manažer jáchymovského Lázeňského centra Agricola.

Mnohé domácí koupelny už navíc mají i vany s masážními tryskami nebo dokonce malé rodinné vířivky. A i zde je možné se inspirovat v lázeňských postupech. „Z odborného hlediska se jedná o formu podvodní masáže. Voda by měla mít teplotu 36 až 38 °C a doporučená doba koupele je patnáct minut. Stejně dlouhá doba by poté měla být vyhrazena na odpočinek v zábalu ze suchého čistého prostěradla a třeba ještě deky, protože i zklidnění je důležitou součástí účinků této procedury," vysvětluje MUDr. Jindřich Maršík, hlavní lékař Léčebných lázní Jáchymov, a dodává: „Po koupeli může následovat ještě jemná relaxační masáž, která má pak díky koupelí uvolněným svalům větší účinek." Takové domácí hýčkání si můžete dopřát ještě víc v lázeňském stylu i díky různým aromaterapeutickým masážním olejům, u kterých si dnes vyberete z celé řady vůní.

TIP: Trochu domácího saunování

Výjimkou v českých domácnostech dnes už není ani rodinná sauna. Aby ovšem saunování plnilo svůj účel, je v první řadě dobré ho pravidelně a často opakovat. A jaké má zdravotní přínosy? „Saunování představuje relaxační a otužovací záležitost, která má různé pozitivní účinky na posílení imunity a celkově velmi příznivý vliv na lidský organismus. Nejenže si v sauně příjemně prohřejete klouby a svaly, ale především se střídáním horka a chladu tělo otužuje, prokrvují se sliznice a zvyšuje se přirozená obranyschopnost organismu i jeho odolnost vůči infekcím," vysvětluje doktor Maršík. Navíc nejen po saunování můžete po vzoru lázeňského „vital" stylu doplnit i potřebné vitaminy pomocí zdravých životabudičů! „V tomto případě je skvělou volbou například green smoothie z kapusty, banánu, manga a citrónové trávy nebo můžete vyzkoušet draslíkové smoothie z jedné hrsti špenátu, třech karotek i s natí, půlky menšího celeru, jedné petržele a hrsti petrželové natě," přináší další blahodárný tip Jan Klíma.

INHALACE – PREVENCE I LÉČBA

Nejen astmatici, alergici či lidé s jinými plicními obtížemi využívají inhalační techniky pro zlepšení problémů s dýcháním, i zdravý člověk si jimi může posílit dýchací ústrojí v rámci prevence. „Pro inhalace v domácím prostředí využívají lidé s některým z dýchacích onemocnění domácí inhalační přístroje s minerální vodou Vincentka o teplotě 37 °C. Vhodná je především pro svůj mukolytický účinek – tedy rozpouštění hlenů, díky

Hana Profousová, Foto: Spa & Nature Resorts

němuž usnadňuje odkašlávání, ale také pro protizánětlivý účinek, snižování dráždivosti sliznic horních a dolních dýchacích cest a napomáhání zvlhčení jejich slizničních povrchů. Výhodou navíc je, že Vincentka je běžně dostupná i v lékárnách či standardních obchodech," uvádí primářka Jana Rydlová. Pro běžné uvolnění dutin zase můžete použít i všeobecně známé napařování, tedy inhalaci pod dekou či ručníkem z nádoby s minerální vodou připravenou dle stejného návodu, a s přidanými silicemi například v podobě eukalyptu.

TIP: S konvičkou proti ucpanému nosu

Celý proces inhalace začíná vypláchnutím nosu a dezinfekcí ústní dutiny vykloktáním solných roztoků, tedy opět Vincentkou. „Pravidelné prolévání nosu například Vincentkou, označované jako konvičkování, působí preventivně tím, že pomáhá otužovat nosní sliznici, která je tak odolnější vůči infekcím. Pomáhá ale také třeba při obtížích s ucpaným nosem následkem rýmy, ať už senné, chronické nebo v rámci nachlazení," popisuje přínosy paní primářka.

RAZ A DVA… A TŘI!

Při omezených možnostech pohybu (během domácí karantény) bychom se neměli zapomenout hýbat, zvlášť když některé z nás nečekaný home office v podstatě „nutí" k jedinému pohybu ze židle na židli, chůzi po pár metrech čtverečních bytu. Situaci ještě zhoršuje, když už trpíme některou z nemocí pohybového aparátu. Každopádně pravidelná a důsledná cvičení účinně pomáhají udržet naše tělo v kondici, a některá navíc v tomto období také žádoucím způsobem pomůžou při posílení plic, aby se lépe vyrovnávaly s vnějšími vlivy, jako je například smog či infekce. „Pro posilování plic je důležitý vytrvalostní trénink a respirační fyzioterapie, protože zlepšují nejen funkce dýchacího ústrojí, ale jsou prospěšné i pro celkovou tělesnou výkonnost a odolnost," radí MUDr. Jiří Hnátek z Lázní Luhačovice. „Dobře poslouží například aktivity jako severská chůze s hůlkami, jízda na kole nebo plavání, a tím nejjednodušším i nejpřirozenějším vytrvalostním tréninkem je potom rychlá chůze. Důležité je ovšem pohybovat se úměrně svému věku a zdravotnímu stavu. Není totiž vůbec nutné, a dokonce ani vhodné překonávat pocity výraznější dušnosti."

S MÍROU A BEZ STRESU

Lázně v našich domácnostech v plné míře samozřejmě nahradit nelze, ale zrelaxovat tělo i mysl můžete účinně i tak. „Lázeňské procedury pomáhají do velké míry tím, že je člověk díky lázeňskému pobytu s určitým režimem odtržen od každodenních stresorů," říká doktor Maršík. To je vzhledem k současnému stavu hodně obtížné, ale ne nemožné. „Jakkoli může být těžké toho docílit, je nejen při léčbě, ale i v běžném životě nejdůležitější být v pohodě a vyvarovat se stresu, protože ten zhoršuje jakékoliv onemocnění. Naučit se najít si svoji chvíli jenom pro sebe, je v dnešní situaci možná ještě důležitější než dříve," potvrzuje MUDr. Jana Rydlová.

Materiál byl připraven ve spolupráci se společnostmi Lázně Luhačovice, a. s. a Léčebné lázně Jáchymov a. s., které společně tvoří největší českou lázeňskou skupinu Spa & Nature Resorts.

JAKO PÍSEK V OČÍCH

Co je ječné nebo vlčí zrno, ví asi každý a mnozí dokonce z vlastní bolestivé zkušenosti. Méně je známo, že tyto hnisavé útvary jsou jedním z možných projevů zánětu očního víčka, odborně zvaného blefaritida. Poznáme ji podle zanícených a svědících okrajů víček. Typický je také pocit cizího tělesa nebo zrnka písku. Oční víčka na první pohled vypadají mastně a svědí. Kůže v okolí očí se může olupovat a cévy na okraji víček jsou zduřelé a zarudlé. Od příznaků ulevuje kapání umělých slz.

„Původ onemocnění může být v seborrhoické dermatitidě, což je kožní onemocnění projevující se na více místech na hlavě chronickým zánětem a olupováním pokožky. Jinou příčinou blefaritidy bývá stafylokoková infekce, která se léčí antibiotickými kapkami. Při léčbě pomáhají masáže víček a dobrou prevencí je pečlivá hygiena," shrnuje to nejdůležitější o nepříliš známé nemoci MUDr. Katarína Madzinová z oční kliniky NeoVize Brno. Každé ráno je nutné oči řádně omýt teplou vodou. Doporučuje se i během dne několikrát namočit ručník nebo žínku do teplé vody a pak položit na obě zavřené oči na několik minut. Možné je použít i speciální zahřívací masky na oční víčka, jemnou masáží a s pomocí vatových tamponů nebo tyčinek se pokusit nahromaděný sekret vytlačit. Blefaritida vede také k pocitu suchosti očí, proto je dobré obklady a masáže doplnit lubrikujícími kapkami.

CO VÁS POSTAVÍ *na nohy*

ANTIKONCEPCE BEZ HORMONŮ

Minimální velikost, výjimečné materiály, vysoce spolehlivý antikoncepční účinek bez hormonů. To vše nabízí první nitroděložní kulička na světě: IUB™ Ballerine®. Tento typ antikoncepce splňuje požadavky současné moderní ženy na účinnou a komfortní ochranu před otěhotněním. Je šetrná k ženskému organismu, neomezuje běžný život uživatelky a zároveň se po vyjmutí tělíska okamžitě plodnost ženy obnovuje. Antikoncepce má tvar drátku, na něm je navlečeno 17 drobných měděných perel, z nichž se postupně uvolňují do děložní dutiny stopová množství iontů mědi. Množství mědi je mnohonásobně nižší, než se do organismu denně dostává běžnou stravou. Měděné ionty, stejně jako u jiných nehormonálních nitroděložních tělísek, snižují mobilitu spermií, a tak zabraňují oplodnění vajíčka. Postupné uvolňování zajišťuje vysokou antikoncepční spolehlivost po dobu až pěti let. „Dokazují to i data nejnovějších průzkumů," konstatuje MUDr. Petr Křepelka, Ph.D., z ÚPMD v Praze Podolí. „Počty otěhotnění u nitroděložních tělísek nepřesahují 0,5–1 procento, což spolu s okamžitým návratem plodnosti po vyjmutí nitroděložní kuličky zajišťuje vysoký komfort ženám, které chtějí být účinně chráněny bez hormonů a zároveň plánují další graviditu."

DŘÍVE ODPAD, DNES LÉK

Pupečníková krev, jinak také krev novorozence, která zůstává v placentě po přerušení pupečníku, se dříve považovala za biologický odpad. Dnes se podobně jako třeba kostní dřeň považuje za cenný zdroj zárodečných, krvetvorných buněk, které lékařům dávají významnou naději v léčbě mnoha onemocnění typu Alzheimerova choroba, cukrovka, onemocnění srdce, onemocnění jater, Parkinsonova choroba, akutní leukemie a další. Kmenové buňky z pupečníkové krve jsou specifické v tom, že se dokážou začlenit do jakéhokoliv orgánu nebo tkáně a zajistit jejich adekvátní náhradu. Jsou schopné se proměnit na různé typy buněk lidského organismu, na krevní buňky, buňky imunitního systému, ale i na ostatní typy buněk. Jedinou možnou chvílí, kdy lze získat pupečníkovou krev či tkáň pupečníku, je porod dítěte. Vzhledem k tomu, že jde o mladé buňky, jež patří původem plodu, nikoliv matce, nejsou zatížené životním stylem ani dalšími faktory vnějšího okolí a poskytují tak výborný materiál pro budoucí využití v regenerativní medicíně s tím, že je ale zcela na uvážení matky, zda k odběru přistoupí. Celý proces trvá jen několik minut, je naprosto bezpečný pro matku i dítě. Probíhá totiž až po přestřižení pupeční šňůry v době, kdy už je miminko od pupečníku odděleno a předáno do péče zdravotnického personálu.

PŘÍRODA V ROLI MALÍŘE

Espadrilky TOMS v pastelových barvách jsou vyrobeny s ohledem na udržitelnou budoucnost. Jedním z earth-friendly procesů použitých během výroby je barvení materiálů rostlinami, tedy netoxickým způsobem. Odstín modré indigo se získává z nadrcených stonků keře indigovníku pravého. Růžová barva pochází z výběžků kořene rostliny mořeny barvířské, odstín žluté barvy vzniká za použití plodů gardénie jasmínovité a šedá se získává z duběnek – výrůstků na listech, větvičkách a dřevech dubů.

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK. 6 ČÍSEL ZA 414 KČ VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 69 KČ (V BĚŽNÉM PRODEJI 79 KČ).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK: OPALOVACÍ MLÉKO VE SPREJI CROMO PLUS, KTERÉ SPRÁVNĚ OPALUJE, OPÁLENÍ PRODLOUŽÍ A ZÁROVEŇ OMLAZUJE.

Lehké mléko ve spreji CROMO PLUS představuje biologickou ochranu proti fotostárnutí. Je vhodné i do solárií, ale hlavně na zahrádky, k bazénu nebo k rybníku, abychom měly krásnou barvu jako od moře, a přitom aby naše pleť zůstala stále dokonalá, plná vitality, biologicky zdravá a mladá.

CROMO PLUS nabízí multifukční ochranu, která nejenom pleť chrání, ale také intenzivně zlepšuje opálení a barvu pokožky, navíc má i anti-agingový efekt. Jde o bioceutikum poslední generace schopné působit inovačním a komplexním způsobem na poměr UV paprsků a slunce.
Funguje proti fotostárnutí, zabraňuje vzniku pigmentových skvrn a zároveň obnovuje barvu pokožky. Jeho mnohočetné funkce z něho dělají produkt pro všechna období roku.

O značce Natinuel
Natinuel jsou bioceutika, při jejichž realizaci stáli profesionálové specializovaní na různé oblasti estetické medicíny, dermatologie, farmacie a kosmetologie. Bioceutika jsou výrobky, jejichž síla, potenciál a jedinečnost je odlišují od jiných estetických výrobků. Výroba produktů Natinuel a jejich reálná hodnota je podložena skutečným vědeckým výzkumem a v konfrontaci jak s laiky, tak s lékaři je svou účinností a kvalitou nezvratná. Bioceutický produkt je výrobek nové generace vysoké dermatologické aktivity. Používají se pouze látky, u nichž je prokázána vědecká účinnost a jejichž biochemický mechanismus působí na různé typy kožních buněk. Bioceutika jsou schopna selektivně působit na různé strukturální změny v celém orgánu kůže a v podkoží. Žena, která si chce zachovat svoji krásu bez zásahu skalpelu, předejít a zpomalit stárnutí, využívá přínosu nové rychlé a trvalé krásy Natinuel.
Více informací naleznete na www.natinuel.cz

Beauty eXpert NATINUEL
www.natinuel.cz

Natinuel®
next generation

Buďte 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

- Nebuďte tečkovaná aneb co platí na komedony
- Pěkná prsa se stále nosí
- Trápí vás suchá pokožka?
- Jak funguje úspěšný salon: další díl seriálu
- Letní bobule pro zdraví i krásu
- Proč chodit do kosmetického salonu

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 23. ČERVENCE 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 Zajícová

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

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.

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

Toto číslo vyšlo 21. 5. 2020

Registrační číslo
MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

S námi neminete cíl!

press 21

www.press21.cz

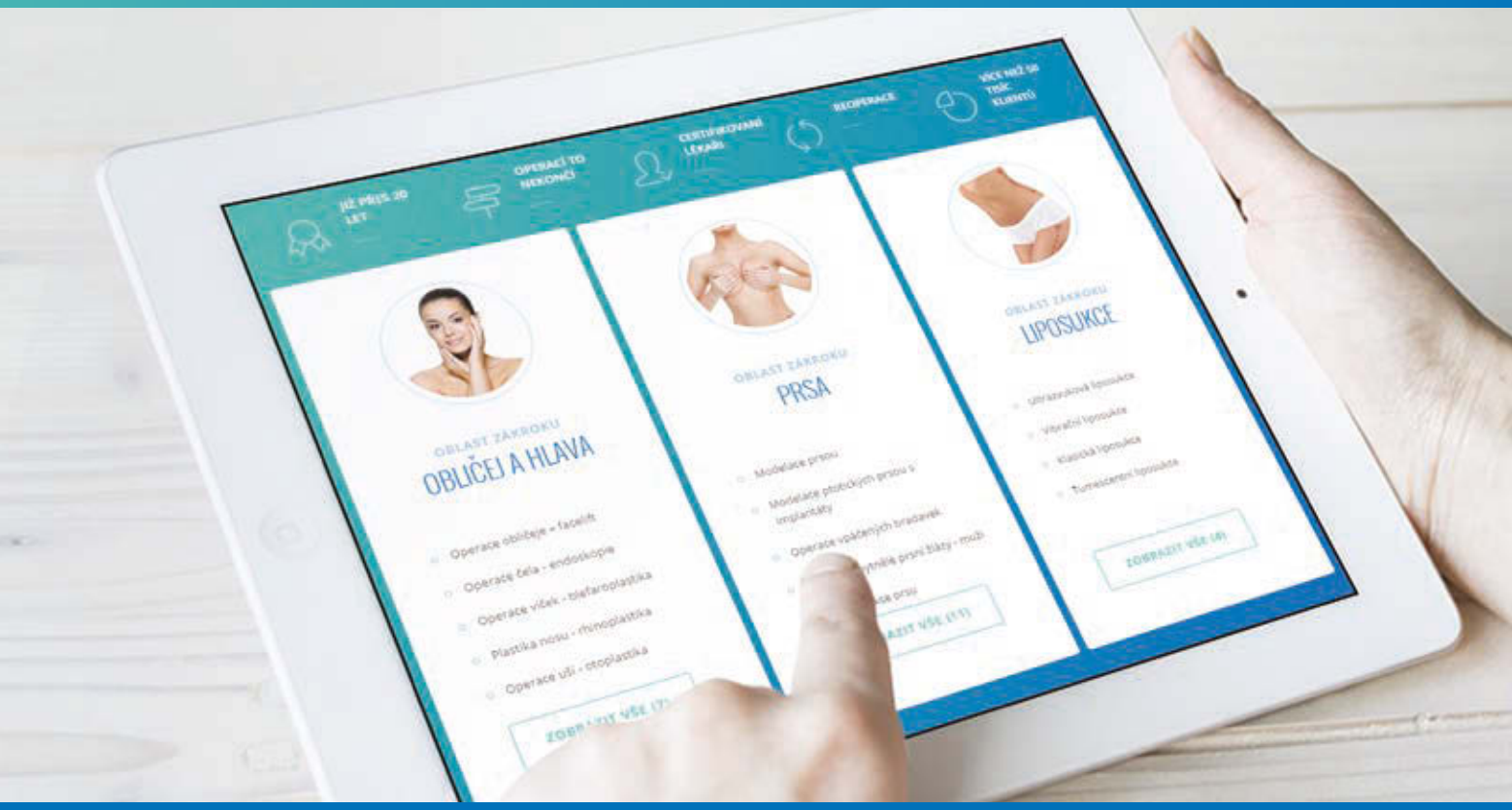
ESTHÉ®

KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE

tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz



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