

KOSMETIKA

červenec-srpen 2020
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

&Wellness

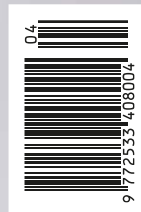
Nebojte se
mít v salonu
zaměstnance

SOS pro
žíznivou pleť

Nejhoršími
pacienty jsou lékaři.
Platí to i u kosmetiček?

Nebud'te
tečkováná

„Permanentní make-up není úplně
jednoduchý obor,“ říká Veronika Nicolette
Flejšerová, zakladatelka Fleiš Academy



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

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



- Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
- Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
- Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
- Kosmetika & Wellness není běžný lifestyle časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
- Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





PŮVAB NEVYJDE Z MÓDY

Před pár lety jsem se ocitla v nemocničním pokoji s pacientkami, které na tom nebyly vůbec dobře. Když jsme si na pokoji povídaly, co kdo dělá, pocítila jsem z jejich strany skoro až odsudek mé práce: proč se zabývat něčím tak pomíjivým, jako je vzhled člověka, když kolem krouží hrozná nemoc. Jakmile se ale jejich zdravotní stav zlepšil a viděla jsem se s nimi i později „v civilu“, náhle jim má profese nepřišla tak úplně neužitečná a zbytečná. Sotva přestalo jít o život, zajímaly je i tak pomíjivé věci, jako jsou novinky v kosmetice, estetické medicíně... A to bylo dobré znamení.

Nedávno byl celý svět v kómatu, a ještě stále se z něj probírá. Zatím nevíme, jestli už máme vyhráno, ale začínáme se radovat z obyčejných věcí. A mezi ně patří, zda nám to sluší, jestli se líbíme. Obor, kterým se s potěšením už mnoho let zabývám, je pomíjivý, ale hlavně v tom, jak rychle se vyvíjí. Ten vývoj je dobré sledovat, protože dobře vypadat – to podle mě nikdy nevyjde z módy.

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Jsem majitelkou a zároveň jedinou pracovnící kosmetického salonu. Jako všichni postižení koronavirovou krizí jsem si dělala starosti o budoucnost svého podnikání. Zatím nevím, jestli už máme úplně vyhráno, ale život se vrátil do normálních kolejí. Dobrou zprávou je, že po uvolnění restrikcí se mi všechny klientky vrátily. Nepíšu vám ale proto, abych se pochlubila: chci poděkovat za zajímavé a přínosné články, zejména o pokoronavirové době psané přímo pro nás kosmetičky.

Zuzana F., salon Markýza



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



TRH S KRÁSOU 6 ESTETICKÉ STŘÍPKY

JAK OMLADIT TVÁŘ ZA PÁR DNŮ? 7
ZDÁ SE VÁM TO NEMOŽNÉ? MOŽNÁ
TROCHU ANO, ALE V KAŽDÉM PŘÍPADĚ SNÁZ
USKUTEČNITELNÉ, BUDETE-LI O SVŮJ VZHLED
DOBŘE PEČOVAT

TĚLO JAKO NÁSTROJ KRÁSY 8
NOVINKY ZE SVĚTA

ROZLUČTE SE S CELULITIDOU! 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ÚSPORNÉ LETNÍ LÍČENÍ 10
LÉTO PŘINÁŠÍ SPOUSTU RADOSTI, ALE TAKÉ PÁR
DROBNÝCH POTÍŽÍ.

KRÁSNÁ LETNÍ HŘÍVA 12
KDYŽ SE O VLASY BUDEME DOBŘE STARAT,
MŮŽEME JE HRDĚ VYSTAVOVAT

SOS PRO ŽÍZNIVOU PLEŤ 14
POKUD MÁ VAŠE PLEŤ NEDOSTATEK HYDRATACE,
ŠPATNĚ SE JÍ DAŘÍ. ŠUPINATÍ, PŘEDČASNĚ
„VYRÁBÍ“ VRÁSKY A SVĚDÍ. NAUČÍME VÁS, JAK JÍ
VYHOVĚT, ABY SE CÍTLA LÉPE

NEBUĎTE TEČKOVANÁ 16
UDÁLOSTI POSLEDNÍCH TÝDNŮ A NUTNOST
ZAKRÝVAT SI TVÁŘ SE NA PLETI MOHLY
PODEPSAT ZHORŠENÝM VZHLEDEM. JAK ZÍSKAT
ZPÁTKY TVÁŘ JASNOU A ROZZÁŘENOU?

**NEJHORŠÍMI PACIENTY JSOU LÉKAŘI.
PLATÍ TO I U KOSMETIČEK? 17**
ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**PROČ CHODIT DO KOSMETICKÉHO
SALONU 20**
NA KOSMETIKU JDETE JEN S POCITEM, ŽE
POTŘEBUJETE NUTNĚ VYPNOUT A ODPOČÍVAT
NA LEHÁTKU? VYVEDEME VÁS Z OMYLU, TAHLE
NÁVŠTĚVA VÁM MŮŽE ZMĚNIT ŽIVOT

CHCETE MÍT HLADKÝ OBLIČEJ? 24
METOD, KTERÉ VEDOU K VYHLAZENÍ OBLIČEJE,
JE VÍCE. NAD VŠEMI MINIINVAZIVNÍMI
A NEINVAZIVNÍMI ZÁKROKY STOJÍ FACELIFT.

**AKNÉ: NA CO STAČÍ KOSMETIČKA
A CO UŽ MUSÍ ŘEŠIT LÉKAŘ 28**
TATO KOŽNÍ NEMOC BÝVÁ PRO POSTIŽENÉHO
I JEHO OKOLÍ ZAPEKLITÝ OŘÍŠEK.



24



38



40



46



20

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM 31

RADÍ V NAŠEM SERIÁLU MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

KRÁSNÁ HNED PRO PROBUZENÍ 32

VÁŠ STÁLE ATRAKTIVNÍ ZJEV MŮŽE ZAJISTIT NA DLOUHOU DOBU PERMANENTNÍ MAKE-UP

DOKONALÉ TĚLO

„TO JSOU ALE KRÁSNÁ PRSA!“ 34

TAKOVÉ HODNOCENÍ OBČAS V DUCHU PRONESE KDEJAKÝ MUŽ PŘI POHLEDU NA ŽENU, KTEROU PŘÍRODA OBDAŘILA V HORNÍ PARTII HRUDNÍKU NÁDHERNÝM ATRIBUTEM ŽENSTVÍ

VRAŤTE NOHÁM KRÁSU 36

NOHY JSOU MNOHDY POVAŽOVÁNY ZA SYMBOL ŽENSKOSTI, JENOMŽE POPRASKANÉ PATY, ZARŮSTAJÍCÍ NEHTY NEBO KŘEČOVÉ ŽÍLY NÁM MOC PARÁDY NEUDĚLAJÍ.

CHODIDLO JAKO SEXUÁLNÍ SYMBOL 38

NOHY A ŽENSKÁ CHODIDLA UŽ CELÉ VĚKY ZAUJÍMAJÍ VÝZNAMNÉ MÍSTO V SEXUÁLNÍ PŘÍTAŽLIVOSTI

KOLIK ČASU ZABERE TVAROVÁNÍ TĚLA ANEB POMOCNÍKY HLEDEJTE V SALONECH 40

TĚLO PODLE VLASTNÍCH PŘEDSTAV MÁ MÁLOKDO. S PEVNOU VŮLÍ HO ALE MŮŽEME MÍT. POTŘEBUJEME K TOMU VEDLE SEBEKÁZNĚ I EFEKTIVNÍ POMOCNÍKY V PODOBĚ SPECIÁLNÍCH SLUŽEB KOSMETICKÝCH SALONŮ A ZKRAŠLOVACÍCH DERMOSTUDIÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

NENÍ OTOK JAKO OTOK 44

OTOK JE ČASTÝM A MNOHDY PODCEŇOVANÝM DOPROVODNÝM PŘÍZNAKEM MNOHA RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ. EDÉM VŠAK MŮŽE BÝT TAKÉ ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ DIAGNÓZA

POZOR NA POČÁTEČNÍ PŘÍZNAKY 45

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

PROČ JE SEX DOBRÝ PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A DLOUHOVĚKOST? 46

SEXUÁLNÍ ŽIVOT NENÍ NEZBYTNÝ PRO DOBRÉ ZDRAVÍ, ALE VELMI K NĚMU PŘÍSPÍVÁ. AŽ UŽ JSOU TO ÚČINKY NA NAŠ PSYCHICKÝ STAV, VÝHODY NA ZDRAVÍ ČI UDRŽOVÁNÍ TĚLA VE FORMĚ

BALÍME NA DOVOLENOU 48

V KUFRU MUSÍME NAJÍT MÍSTO NA PŘÍPRAVKY VHODNÉ DO HORKÉHO SLUNEČNÉHO POČASÍ, KTERÉ VYŽIVÍ I OCHRÁNÍ POKOŽKU, A ÚČINNOU VLASOVOU KOSMETIKU

SLUNCE = DOBRÝ SLUHA, ZLÝ PÁN 50

PO TÝDNECH STRÁVENÝCH V KARANTÉNĚ A V NEJISTOTĚ, ZDA BUDEME MOCT CESTOVAT, SE ZABLÝSKLO NA LETNÍ ČASY: DOVOLENÁ BUDE! AŽ UŽ V TUZEMSKU, NEBO U MOŘE - NESMÍME ZAPOMÍNAT NA OCHRANU PŘED SLUNEČNÍMI PAPRSKY

TAJNÝ TIP PRO POHODU 52

RAKOUSKO NÁM OPĚT OTEVŘELO SVOU NÁRUČ A JEHO SVODŮM SE TĚŽKO ODOLÁVÁ. TENTOKRÁT ZAVÍTÁME K TURAŠSKÉMU JEZERU DO VÝŠKY 1763 METRŮ NAD MOŘEM

LETNÍ NOVINKY PRO MLSNÉ JAZÝČKY 55

ČÍM SI ZPŘÍJEMNIT PRÁZDNINOVÝ ČAS, RYCHLE DOBÍT ENERGII PŘI VÝLETECH A NA CESTÁCH A JAK SE SPOLEHLIVĚ OSVĚŽIT NA KOUPALIŠTI NEBO TŘEBA PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH?

DESET INSTAGRAMŮ DEPRESE, PROSÍM! 56

I JEDINCI, KTERÍ BĚŽNĚ SÍTÍM MOC NEPROPADAJÍ, SE DO NICH V DOBĚ KORONAKRIZE POLOŽILI. KDYŽ NENÍ MOŽNÉ SETKÁVAT SE PŘÍMO, MŮŽEME SE SETKÁVAT VIRTUÁLNĚ. NENÍ TO GENIÁLNÍ? ZEPTALI JSME SE PSYCHOTERAPEUTKY MGR. ALŽBĚTY PROTIVANSKÉ

CHOŤTE PRO ZDRAVÉ SRDCE A KLOUBY 58

CHŮZE JE DOKONALOU POHYBOVOU AKTIVITOU. POKUD SE JÍ VĚNUJETE PRAVIDELNĚ, NEJENŽE SPOLEHLIVĚ ZHUBNETE, ALE ZBAVÍTE SE ROVNĚŽ CHRONICKÝCH BOLESTÍ ZAD, PÁTEŘE NEBO KLOUBŮ

ELIXÍR V PŮLLITRU 60

PIVO JE MOŽNÁ STEJNĚ STARÉ JAKO LIDSTVO A NEJSPIŠ STARŠÍ NEŽ CHLEBA. UŽ STAROVĚCÍ VAŘILI I KONZUMENTI TUŠILI, ŽE ZLATAVÝ MOK NENÍ LÉKEM JEN NA ŽÍZEŇ

LETNÍ BOBULE PRO ZDRAVÍ I KRÁSU 62

BOBULOVITÉ OVOCE JE NABITÉ VITAMINY A ANTIOXIDANTY A DÍKY ŠIROKÉMU SPEKTU BLAHODÁRNÝCH NEBO DOKONCE PŘÍMO LÉČIVÝCH ÚČINKŮ HO MŮŽEME ZODPOVĚDNĚ PROHLÁSIT ZA SUPERPOTRAVINU



50

52



TRH S KRÁSOU

Mezi největší trhy s plastickou chirurgií patří Brazílie, Kolumbie a Spojené státy se zhruba šesti zákroky na 1000 obyvatel. Česká republika je v závěsu s takřka čtyřmi zákroky na tisíc obyvatel a řadí se například za Itálii s podobným počtem zákroků. Podle informací předních pražských klinik ale tvoří převážnou část odoperovaných zahraniční klientela. Zákazníci pocházejí především z Německa, Rakouska či Švýcarska.

Kosmetické strůpky

UMĚNÍ DOKONALÉ MANIKÚRY

Na český trh přišla značka essie, která udává trendy v manikúře už od roku 1981. Tuto nehtovou péči si oblíbilo mnoho žen včetně královny Alžběty, vévodkyně Kate nebo Meghan Markle. Kouzlo essie je v tom, že každá lahvička kombinuje znalost profesionálních salonů, hru s barvami a vtip. Essie laky na nehty jsou vysoce pigmentované a zaručují perfektní krytí už od první vrstvy. A co je podstatné, barvy drží! Tvar nehtů kopíruje širší štěteček a umožní tak přesnou aplikaci. Štětky jsou lehce zkosené a pohodlnému držení aplikátoru přispívá válcovitý tvar rukojeti. Příběh essie začal s 12 odstíny, o rok později byla představena první péče. Od června 2020 si ženy v České republice můžou vybrat z širokého portfolia 52 barevných odstínů, a to od jemných poloprůhledných laků přes syté pastelové odstíny po výrazné třpytivé barvy. Laky doplňuje péče, vrchní i podkladové laky, které přispívají k perfektní manikúře. Zároveň o nehty pečují a posilují je. K dispozici je např. pečující olejíček s výtažkem z meruňkových jader, jojobovým olejem, urychlovač schnutí nebo all-in-one lak.



VĚDĚLA JSTE, ŽE PRÁVĚ
VLASY JSOU TÍM, CO
MUŽE NA ŽENÁCH
ZAUJME PRAKTICKY
JAKO PRVNÍ? POKUD
JE MÁ ŽENA VE SKVĚLÉ
KONDICI, SYMBOLIZUJE
TO PRO OPAČNÉ POHLAVÍ
PLODNOST... A JAKMILE
TOTO NEVIDÍ, STÁVÁTE SE
PRO NĚ NEVIDITELNOU.

NAVŽDY MLADÍ

„Estetická medicína má dnes k dispozici řadu metod, kterými lze potlačit a zmírnit známky stárnutí,“ říká MUDr. Markéta Majerová, vedoucí lékařka dermatologického centra Medicom Clinic. Ideální je proto spojit při ošetření několik různých metod.



PO KARANTÉNĚ JE ZÁJEM O LIPOSUKCE

Omezené možnosti pohybu a zájádání stresu se podepsaly na mnohé postavě. V Brandeis Clinic už zaznamenali zájem o liposukce. Ta se na první příčku dostala i loni, zatímco ve světě je nejvyhledávanějším zákrokem zvěšení prsou. Podle vedoucí lékařky této pražské kliniky Lucie Kalinové se estetická medicína neustále vyvíjí. V posledních letech se do popředí dostávají aplikace injekčních preparátů, na které klient dochází většinou jednou za rok. „Meziročně nám mimo jiné vystoupal i počet mužů, kteří mají zájem o estetickou medicínu, v současné době jich mezi zákazníky evidujeme zhruba dvacet procent. Nejčastěji mají zájem o operaci očních víček, aplikaci botulotoxinu a liposukci,“ dodává MUDr. Kalinová.



MUDr. Lucie Kalinová

KOSMETICKÁ REVOLUCE

„Díky vědeckému pokroku jsme se naučili lépe rozumět fungování kůže, pochopili chemické procesy, které v ní probíhají, i jejich návaznosti na projevy stárnutí pleti. Proto se i kosmetičky musí neustále vzdělávat, aby pleť ošetřovaly podle nejmodernějších zjištění a výzkumů,“ konstatuje Denisa Jasinská, zakladatelka české kosmetické značky Essenté a Essenté Beauty Institutu. „Znalosti, které jsme získali v minulosti, jsou již v současné době často zastaralé. Díky novým poznatkům z oblasti kosmetologie a dermatologie je nyní možné ženám nabídnout mnohem lepší a účinnější řešení jejich kosmetických potřeb, než tomu bylo ještě před pár roky. Když srovnám péči o pleť před dvaceti lety a dnes, vidím asi nejmarkantnější rozdíl v postupu u čištění pleti. Kdysi bylo samozřejmostí pokožku před kosmetickým ošetřením napařit a pak mechanicky čistit. Takový postup je už samozřejmě dávno překonaný, a pokud by vám ho snad ještě někde v salonu nabídli, raději jděte rychle jinam. Dnes se k čištění pleti používají především AHA kyseliny, které na začátku ošetření odstraňují zrohovatělé kožní buňky a narušují mezibuněčné prostory, což je důležité především pro zvýšení účinků následné péče, která díky AHA kyselinám může působit do větší hloubky.“



Denisa Jasinská

Jak omladit tvář *za pár dní?*

Zdá se vám to nemožné? Možná trochu ano, ale v každém případě snáz uskutečnitelné, budete-li o svůj vzhled dobře pečovat a vyberete si správnou omlazovací metodu.

V dnešní době už není důvod se kvůli každé malé vadě na kráse trápit, zvláště když stačí pár minut a specialista vám může snadno pomoci. Které estetické procedury se nejvíce hodí pro různé věkové kategorie? Radí MUDr. Marianna Poljančuková z Kliniky GHC Praha, přední odbornice v oblasti estetické medicíny a kosmetologie.

40+

Nad čtyřicet let začíná být velmi aktuální téma hlubších vrásek a změna elasticity pleti. Při správné péči můžete své pleti snadno ubrat několik let a vypadat skutečně mladší než vaše vrstevnice. Oblíbené jsou proto procedury typu omlazení pleti frakčním CO₂ laserem, injekce botulotoxinu, plazmaterapie obličeje krku a dekoltu (aplikace vlastní upravené krve), radiofrekvenční lifting, výplně vrásek kyselinou hyaluronovou, nechirurgický nížový lifting obličeje a také přístrojový neinvazivní SMAS-lifting obličeje, krku a dekoltu.



30+

V tomto věku ženy vyhledávají často procedury zaměřené nejenom na odstranění prvních příznaků stárnutí pleti, ale především na rozjasnění pokožky a zmenšení pórů. Mezi nejoblíbenější a nejvyhledávanější nechirurgické procedury patří například mezoterapie s multifunkčními séry, což jsou mikrovčichy do problémových oblastí. Mezoterapie rozjasní pokožku, zúží póry, léčí akné a post-akné, nebo také redukuje nadměrnou tvorbu kožního mazu. Dalším oblíbeným zákrokem je potom chemický peeling, který obnovuje povrchové vrstvy pokožky, dále kosmetické ošetření a masáže obličeje, krku a dekoltu a také procedury podmíněné aktuálními trendy a módou, např. biologické armování obličeje (aplikace tuhého gelu kyseliny hyaluronové do oblastí lícních kostí, brady, podél dolní čelisti). Za klasických okolností je ovšem tato metoda vhodná spíše pro klienty od věku 40-45 let.

50+

Po padesátce se dámy začínají odhodlávat k prvním chirurgickým zákrokům. Většinou se jedná o drobné plastické operace, jako je například úprava horních a dolních víček. Často se s poklesem kůže očních víček zhoršuje zrak a odstranění přebytečné kůže pomůže snadno vizuálně rozzářit nejen pohled, ale také uleví namáhaným očím. Z anti-agingových procedur je v tomto věku oblíbený klasický lifting, kdy dojde ke zvednutí povislé kůže obličeje chirurgickou cestou. Často se ovšem doporučuje tzv. liquid lifting (tekutý lifting) – kombinace nechirurgického liftingu s aplikací botulotoxinu a armováním obličeje kyselinou hyaluronovou.



Novinky ze světa



TĚLO JAKO NÁSTROJ KRÁSY

Toužíte po grácii baletky vznášející se na špičkách navzdory zemské přitažlivosti? Klíč ke krásě a ladnosti tkví v kultuře pohybu a dokonalém zvládnutí těla. Baletky mají typický vznosný postoj proto, že jediné vzpřímená páteř je schopná plnit všechny náročné funkce. Jednoduše vypnout prsa však nestačí, je potřeba si uvědomit svou páteř. Platí to pro jakékoliv cvičení. Tajemství předních baletek se skrývá v pravidelném cvičení Pilates. „Budete-li chtít například posílit břišní svaly nebo jiné svalové skupiny, je potřeba nejdříve srovnat tělo, jinak si spíše ublížíte. A k tomu právě pomáhá Pilates,“ vysvětluje Rael Isacowitz, americký trenér a zakladatel mezinárodní organizace Body Arts and Science International Pilates, který navrhl inovativní metodu cvičení Pilates. Pro dobré držení těla navrhuje jednoduchý trik: „Stačí v podstatě málo, jen si uvědomit oporu v klenbě chodidla, která má tři opěrné body jako trojúhelník: pod patou a vnější i vnitřní záprstní kosti (chodíme po nich na špičkách). Zkuste, třeba i vsedě do těchto bodů zatlačit a celá páteř se vám vzpřímí a jakoby protáhne – klesne bránice, zvětší se nitrobřišní tlak, což zmenší zakřivení páteře a vám se krásně otevře hrudník a srovnají záda. Když si zvyknete na tuhle vzpřímenou polohu, bude vám natolik příjemná, že ji budete udržovat i mimo děk,“ dodává trenér. Pravidelným cvičením Pilates nejen můžeme dosáhnout baletního držení těla, ale zpevnit zejména vnitřní svaly, což nám pomůže tvarovat postavu a zbavit se i bolestí zad.

NAKRMTE SPRÁVNĚ SVŮJ MOZEK!

Mozek je naším zásadním orgánem. Výživu potřebuje ještě dříve než srdce a svaly. Proto mezi nejdůležitější způsoby, jak udržet mozek dlouhodobě v kondici a vyhnout se neurodegenerativním chorobám, odborníci doporučují nejen intelektuální cvičení, pravidelný spánek a život bez stresu, ale i vhodnou stravu. Podle francouzského odborníka na výživu prof. Jean-Marie Bourrea k účinné údržbě našich mozkových závitů významně pomáhá kvalitní výživa obsahující asi čtyřicet důležitých živin. Živočišné bílkoviny (vejce, ryby, mořské plody, maso) se významně účastní při vytváření neurotransmiterů a „šťastných hormonů“, endorfinu, serotoninu, dopaminu, které zaplavují mozek euforickými pocity a pocitem životní pohody, radosti a štěstí. Železo, které obsahuje červené maso, játra, luštěniny, obiloviny (zejména quinoa), brokolice, tofu, dýňová semínka, mák, hořká čokoláda umožňují dobré oxykysličení mozku. Mastné kyseliny omega 3 (makrely, losos, mořské plody, sledě, řepkový olej, vlašské ořechy) a omega 6 (rostlinné oleje a maso) navíc zlepšují paměťové schopnosti. Profesor Bourre doporučuje také minerály a vitaminy: jód, nezbytný pro růst mozku, selen, zinek a vitaminy B1, B9, B12 a E, které pomáhají udržovat mozkové struktury, paměť a chrání proti depresím. Nesmíme však zapomenout ani na sacharidy dodávající nezbytný zdroj energie pro mozek (spotřebovává až 1 miligram za minutu). Sacharidy, ideálně ve formě „pomalých cukrů“ (tmavé těstoviny, hnědá rýže, tmavý chléb, ovesné vločky, čočka), je vhodné přidat ke každému jídlu. Bílkoviny, může to být plátek šunky nebo sýra, jsou vynikající složkou jídla, které ještě zpomalují vstřebávání cukrů. Ve výsledku to znamená delší pocit nasycenosti a oddálení nutkání k dalšímu jídlu. Jean-Marie Bourre také doporučuje chrono-výživu umožňující co nejlépe využít živiny v příslušnou denní dobu a díky znalosti přírodních rytmů zajistit mozku dobré zdraví, výkon a radost.

10 MINUT DENNĚ PRO MLADŠÍ TVÁŘ



Desítky malých svalů pod kůží obličej jsou nejen odpovědné za naše výrazy, ale také zodpovídají za fyziognomii stárnutí naší tváře. Často opakované výrazy (mračení či stažené koutky úst) se nakonec natrvalo zapíší do naší kůže a prohloubí neodstranitelné rýhy či dokonce výraz smutku a hořkosti. Díky reaktivaci těchto svalů je však možné znovu vyvážit jejich pohyblivost a „překreslit“ tvář, jak to radí Marie-Pierre Hill-Sylvestre, dermatoložka a autorka knihy Pleť, dermatologie ve službách krásy. „Obličejová gymnastika pomáhá posílit některé opomíjené svalové skupiny v oblastech, jako jsou dolní víčka nebo krk,“ vysvětluje. Stimulace krevního oběhu v těchto místech a obnovení tónu pleti oživí jas obličej. Zcela přirozeně tak budeme mít mladistvější vzhled.“ Vzhledem k tomu, že každý máme jinou typologii obličej, trvá odbornice na tom, že je důležité, aby diagnózu a návrh cvičení provedl specializovaný dermatolog, který nejlépe přizpůsobí řešení konkrétnímu problému, jako je například kontrakce obočí, dvojité brada apod. Vhodné cvičení pomůže upravit a zvětšit dokonce i objem rtů, znovu zvýraznit ovál obličej či zvýšit lícní kosti. Nejprve se postavte před zrcadlo, klidně dýchejte a opakujte cvičení pomalu pětkrát za sebou, každý den. 1. Tónujte krk: otočte hlavu ke stropu, otevřete a zavřete do široka ústa. 2. Vyhlaďte čelo: zvedněte a spusťte obočí. Nejdříve pomalu snižte obočí, ale dávejte pozor, abyste se nemračily. Zavřete oči a přitom držte horní část čela dlaní. Sejměte ruku a obočí zvedněte. 3. Uvolněte oční okolí: rozložte prsty jedné ruky na čelo a silně stiskněte, abyste se vyhnuly vráskám mezi obočím. Pomalu zvedněte obočí, sejměte ruku a pozorujte, že základní linie je o několik milimetrů výše, což má za následek změkčení a uvolnění vzhledu. 4. Tónujte celou tvář: vyslovujte samohlásku A s ústy roztaženými do širokého úsměvu.

Restart *mláde*

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.

ROZLUČTE SE S CELULITIDOU!

Už jste vyzkoušely všechno, ale pomerančové kůže ne a ne se zbavit? Na pomoc si můžete přizvat Endosphères Therapy v přístroji AkBody – v Miracle Esthetic Clinic and Spa nebo nově na pražské RP Clinic. Přístroj fungující na bázi tlakových mikrovibrací prokázal schopnost zatočit s celulitidou a formovat postavu. Po ošetřované ploše se přejíždí válečkem s 55 hypoalergenními silikonovými kuličkami. Mikrokomprese na tkáních vytváří hlubokou stimulaci na úrovni cév a metabolismu, což podporuje zlepšení mikrocirkulačního systému, odbourávání tukových buněk, zrychlení metabolismu a tvorbu kolagenu a elastinu. Působí se přímo na hlavní příčiny celulitidy – lymfatickou stázi, akumulaci tekutin a agregáty tukových buněk.



Co dokáže Endosphères Therapy:

- Odstraní celulitidu
- Zajistí hloubkovou relaxaci tkání
- Navrátí pevnost pokožce
- Odstraní nerovnosti po liposukci
- Podpoří lymfatický systém

KYSLÍKEM PROTI STÁRNUTÍ

Přístroj geneO+ kombinující OxyGeneo™ a radiofrekvenci Tripollar poskytuje výživu pokožky a její okysličení zevnitř s klinicky prokázanými výsledky proti stárnutí pleti. "GeneO+ má celou řadu možností a vytvoří zákrok přesně na míru pleti. Neinvazivním ošetřením vhodným



pro všechny typy pleti včetně akné se rozhybe její metabolismus, takže dochází k regeneraci a obnově kolagenu a elastinu. Výsledkem je hladší, pevnější pokožka, redukce pigmentových skvrn, jemných linek a vrásek, sjednocení celkového vzhledu pleti, vylepšení kožní struktury a viditelný dlouhodobý účinek. Po ošetření nejsou patrné žádné negativní stopy, takže je možné fungovat jako každý jiný den," popisuje své zkušenosti Marie Drenková z karlovarského salonu Salve.

LIFTING BEZ SKALPELU

Projevy nemilosrdně ubíhajícího času nemusíte jen bezmocně sledovat, stačí si vybrat správné ošetření. Mezi ty „nejnadupanější“ patří přístroj Thermage: pomocí radiofrekvenční energie dokáže vrátit kůži mladistvý vzhled, odstraňuje ochablost a stimuluje přirozenou produkci kolagenu. Během jediného zákroku lze ihned do-



sáhnout podobného výsledku s dlouhodobým efektem, jaký dříve umožňovala pouze plastická operace, a to bez anestezie, hospitalizace a jizev. Po proceduře se objeví zarudnutí, které během několika minut zmizí. Vrchní část kůže není nijak poškozena, takže je možné se ihned navrátit do běžného života.

TECHNOLOGIE VE SLUŽBÁCH FITNESS

Jste pohodlní a moc se vám nechce hýbat? Třeba vás z gauče zvednou různé vychytávky, které vám pomůžou dostat se do formy a běžně je seženete v prodejnách se sportovním vybavením, elektronikou nebo na internetu. Doprovodí vás nejen na cestě za zdravým tělem, ale také za lepšími sportovními výkony. Vybrat můžete z chytrých hodinek, fitness náramků a nejrůznějších aplikací. Seženete je v mnoha velikostech, stylech a barvách, na své si přijde i největší módní guru. Jestliže nejste zvyklí na nošení náramků nebo hodinek, bude pro vás ideální volbou některá z fitness aplikací. Dávají možnost vyzvat členy rodiny nebo další uživatele k překonávání se navzájem. Díky tomu je snazší a zábavnější dosáhnout optimálního množství aktivity.



ÚSPORNÉ LETNÍ LÍČENÍ

Léto přináší spoustu radosti, ale také pár drobných potíží. Pot zanechává cestičky v make-upu, řasenka kapitoluje před vedrem a rozmazává se. Jak udržet vzhled svěží a hezký, i když počasí pracuje proti vám?



V létě vsaďte na jednoduché, úsporné líčení. Příroda nepracuje jenom proti vám, na druhé straně vám i pomůže. Opálená pleť vypadá přitažlivě, nepotřebuje vrstvu make-upu, a pihy jsou v módě. Proto se zaměřte především na zvýraznění obočí a rtů. Na pláži se obejdete bez nalíčení, na večer vám poradíme pár jednoduchých triků.

OBOČÍ V PŘEDSTIHU

První cestu představuje permanentní make-up. Vyberte si salon, kde vám nevystříhnou za pár minut tvrdé obočí podle šablony, které už na dálku křičí, že na něm není nic přirozeného. Zvolte špičkové pracoviště, které nabízí metodu vláskování nebo 3D. Tam vám vykreslí obočí, které bude vypa-

dat přirozeně jak strukturou, tak tvarem. Ten by měl respektovat přirozenou linii, pouze ji zdokonalit. Procedura obvykle probíhá ve dvou fázích a výsledný efekt vydrží několik měsíců. Takovému obočí neublíží mořská voda, pot ani chlór z bazénu. Tou druhou cestou je dlouhotrvající barva, kterou si můžete sama doma obarvit své vlastní obočí. Je vhodná zejména pro plavovlásky, pro řidší, světlé obočí.

Pokud jste nestihla permanentní úpravu, kombinujte čárkování oblouku pomocí dobře ořezané tužky na obočí s dokreslením štetčkem a stíny na obočí (ty můžou nahradit i hnědé nebo šedé oční stíny).

HYDRATACÍ NEŠETŘETE

Způsob, jakým se staráte o svou pokožku, je stejně důležitý jako make-up, který

na obličej aplikujete. Ráno použijte hydratační krém bez oleje. Během dne pak krém na obličej s dostatečně vysokým ochranným faktorem, nejlépe SPF 50, který doplníte hydratačním boosterem pro zachování vláhy. Namazání ochranným krémem je nutné opakovat několikrát za den, zvlášť na pláži u moře. Pleť „nahou“, bez make-upu, můžeme nechat i na odpolední procházku nebo večerní párty. Pokožka vyprahlá po celém dni na slunci rychle vysaje vláhu a sebelepší těžší krycí make-up pak nevypadá nijak svěže. Pokud se však bez make-upu necítíte dobře, zvolte nejdříve základní primer krém a na něj lehký BB nebo CC krém nebo lehký tónovaný hydratační krém a korektor. V horku se make-up rád usazuje ve vráskách, jindy se roztéká, takže nejlepší způsob, jak se tomu vyhnout, je nosit ho méně nebo vůbec.

BRONZER VÁS ROZZÁŘÍ

Díky bronzeru bude vaše pleť vypadat zářivější, vaše oči jasnější, zuby bělejší. Aby výsledky líčení vypadaly svěže a přirozeně, použijte bronzer pouze na vysoké body obličeje, kde vás slunce přirozeně zasáhne: čelo, lícní kosti, bradu a nos. Bronzer nahradí i tvářenku, pracujte s ním ale velmi úsporně. Trochu bronzeru lze přidat i na krk a ušní lalůčky, zvláště pokud máte krátké vlasy nebo vlasy svázané do ohonu. Práškové bronzery jsou nejjednodušší a ideální je míchat několik odstínů. Jinak ale na třpytky zapomeňte.

DŮRAZ NA RTY

Bohaté, hluboké, tmavé barvy mají v módních trendech své místo, ale v létě můžou vypadat těžce, zvlášť rtěnky s perletí. Na večer však s opálenou pleť velmi pěkně ladí matné, tmavší teplé odstíny. Chcete-li svůj vzhled odlehčit, použijte lesk na rty. Může být bezbarvý nebo jemně tónovaný. Nezapomeňte přibalit balzám na rty, které se vinou sluníčka vysušují a praskají a často se na nich vytvoří i opar.

POZOR NA T ZÓNU

Rozzářený vzhled je určitě pěkný, ale T zóna se může lesknout až příliš. Chcete-li odstranit nevzhledný lesk během několika sekund, nic nepřekoná savé papírky. Jsou levné, stačí je přitisknout, odsát mastnotu a problém je vyřešen.

OČI BEZ STÍNŮ

Linky a oční stíny můžete klidně nechat doma. Jestliže na nich trváte, kombinujte světlejší stín pod obočí a tmavší na vnější část víčka směrem ke koutku oka. Řasenka oči samozřejmě zvětší a dodá jim zajímavý výraz. Na pláži je zbytečná, na večer zvolte voděodolnou. Ta se nerozmaže vinou potu ani vlhkého mořského vzduchu.

MINI KOSMETIKA V KABELCE

Nikdy nevíte, kdy bude vaše rtěnka a make-up potřebovat retuš. Do kabelky se ideálně hodí miniverze kosmetických produktů. Rtěnka, zrcátko, savé papírky, pudřenka, bronzer.

FIXAČNÍ SPREJ

Posledním krokem, který završí celou vaši práci, bude fixační sprej. Stabilizuje líčení na delší dobu a zvýší jistotu, že se váš make-up nezmění.

Veganská barva na obočí zaručí na celou dovolenou nabarvené obočí jako z brow baru. I bez naličení tak budete vypadat skvěle a přitom

přirozeně, Beauty Lash Power-Brow, 247 Kč



Levandulový ghí balzám má zklidňující a hojivé účinky; ošetří popraskané rty, opary, štípance od hmyzu, odřeniny i suchou kůži, České ghíčko, 99 Kč



Vysunovací jumbo tužku můžete použít na celé rty jako rtěnku, jako konturovací tužku i jako tvářenku, Artistry, 525 Kč

Bronzer s hedvábnou texturou pro efekt zářivé, jemně opálené pleti, Naj Oleari, 609 Kč



BB tónovací denní krém s D-panthenolem sjednocuje pleť a kryje drobné nedokonalosti; hloubkově hydratuje a zklidňuje, chrání před UV zářením, Essenté, 590 Kč



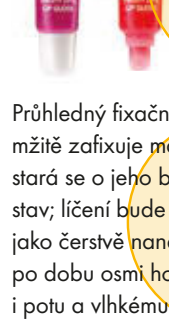
Hyaluron-Filler Booster poskytuje okamžitou hydrataci a zanechává pleť na dotek hladkou a na pohled zdravou, Eucerin, 519 Kč



Podkladová báze Primer Plus+ Chameleon má dobrou krycí schopnost a rozjasňující účinek, Gosh, 479 Kč



Lesk na rty s hydratačním složením a ovocnou vůní, Avon, 89 Kč



Průhledný fixační sprej okamžitě zafixuje make-up a postará se o jeho bezchybný stav; líčení bude vypadat jako čerstvě nanesené až po dobu osmi hodin, odolá i potu a vlhkému prostředí, Oriflame, 229 Kč



Voděodolná řasenka odolá dešti i sluníčku. Tvarující gumový kartáček dodá řasám objem a její textura zabráni rozmazání i v tom největším vlhku. Gosh, 269 Kč

Krásná LETNÍ HŘÍVA

S vlasy je to těžké: v zimě se trápí pod čepicí a nedělá jim dobře smog. V létě se nemají rády se sluncem a nesvědčí jim ani časté namáčení. Není ale třeba se hned shánět po klobouku. Když se o ně budeme starat, můžeme je hrdě vystavovat.



éto je v plném proudu, už můžeme dokonce i cestovat, mnozí z nás ale zůstávají o dovolené v tuzemsku. Nezapomínejme, že i u nás umí být letní měsíce horké a spalující. Kromě pokožky proto musíme chránit i vlasy.

CHRAŇTE JE PŘED SLUNCEM!

Sluníčko je příjemné a v mnohém prospěšné, ovšem jeho prudké paprsky můžou mít na vlasy nepříznivý vliv: lámou se a konečky se třepí (proto je dobré si je nechat před letní sezonou ostříhat), kvůli vysokým teplotám se vysušují a narušuje se jejich obranyschopnost. Nenechávejte je proto „holé“ napospas paprskům a kryjte je pokrývkou hlavy. A používejte kosmetiku, která je ochrání před vnějšími vlivy. Může to být např. kondicionér s obsahem minerálů, hydratační vlasový krém vytvářející ochranný film a udržující vlhkost vlasů uvnitř. Na léto se hodí také speciální kosmetické produkty s UV filtry určené na ochranu před sluncem, které vlasy zároveň hydratují a zvlhčují. Přitom chrání pokožku během slunečního záření, takže se zamezí jejímu spálení.

SPRÁVNÝ ÚČES DO VODY

Nejen žhavé paprsky, ale také koupání, kterému v létě jen málokdo odolá, zhoršuje kvalitu našich kadeří. Ať už jde o sůl v moři, nebo chlór v bazénu, obojí nepříznivě působí na vlasové vlákno. Jejich stav může navíc zhoršit nešetrné drhnutí ručníkem po vynoření se z vody. Buďte proto ke své „koruně krásy“ jemné a vodu pouze lehce vymačkejte. Vhodné je také vlasy opláchnout čistou vodou (buď pod sprchou, nebo si ji můžete vzít s sebou do PET lahve). Částečnou ochranu umožní i správný účes, jako je cop nebo drdol, případně lze dlouhé vlasy stáhnout do culíku, který se ještě dále stáhne několika gumičkami (pokud možno bez kovové spojky, aby v místě sepnutí vlasy nenarušovaly) v rozestupu přibližně deset centimetrů po celé délce. Díky tomu se ve vodě nezacuchají.

BARVENÍ A STYLING ODLOŽTE NA PODZIM

Mnohé z nás na léto volí praktický sestřih, který ušetří práci s údržbou. Jste-li milovnice vlasů dlouhých, nemusíte se jich zbavovat, barvení ale nechte spíš až na podzim. Slunce vlasy zesvětluje, zvažte proto, do jaké míry se vrhnete na jejich barvení či melírování. Použitá chemie navíc vlasy oslabuje. Nechcete-li ale světu předvádět šedivé odrosty, dopřejte si klidně barvu, ovšem spíše světlejší, protože tmavý odstín rychle vyšisuje. Podobné je to s fénem, kulmou nebo žehličkou – už tak oslabené vlasy můžou ještě víc poškodit, zkuste se bez nich na dovolené obejít.

V letním období nezapomínejte ani na stravu, která se na celkové kondici vlasů velmi podepisuje. Jídelníček si poskládejte co nejpestřejší a zařaďte do něj zeleninu, ovoce, luštěniny, ořechy, semínka a rybí maso.



Vlasové sérum s přírodními kmenovými buňkami podporuje a urychluje růst nových vlasů, aktivuje kmenové buňky ve vlasových cibulkách, stimuluje a prodlužuje fázi růstu vlasů, podporuje tvorbu keratinu a pomáhá předcházet nadměrnému vypadávání, HAIRIZE, 1429 Kč

Pro barvené a melírované vlasy je určený šampon z řady Colour & Care, který obsahuje bio Quinou a bio granátové jablko. Navrátí jim zářivý lesk a zajišťí potřebnou péči, Lavera, 149 Kč



Solární sprej osvěžuje, zvlhčuje a chrání pokožku během slunečního záření a také po něm, Kaaral, 581 Kč



Olejové sérum na vlasy hydratuje a zvlhčuje suché vlasy, SATINIQUE, 560 Kč



Hyaluron 2.0 sprej je ideální pro hydrataci suchých a křehkých vlasů po umytí. Obsažené látky dodávají zářivý lesk a dokonalou hebkost, je vhodný také pro kudrnaté, vlnité i dlouhé vlasy, Alcina, 340 Kč



Purple Shampoo z řady Elseve Color-Vive pracující na principu teorie barev (barvy, které leží v kruhu naproti sobě se navzájem neutralizují) odstraňuje nechtěné odlesky blond, melírovaných, odbarvených nebo šedivých vlasů, L'Oréal Paris, 124,90 Kč

KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘÍROZENOU KRÁSU OD LPG®

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

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

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

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

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

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

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

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

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

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

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

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

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

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

kpmedical.cz
endermologie.com



SOS PRO ŽÍZNIVOU PLEŤ

Pokud má vaše pleť nedostatek hydratace, špatně se jí daří. Šupinatí, předčasně „vyrábí“ vrásky a svědí. Naučíme vás, jak jí vyhovět, aby se cítila lépe.

Jaký typ pleti vlastníme, záleží většinou na dědičnosti. Může být mastná, smíšená a suchá. Co se týká vzhledu, existuje v tomto rozdělení jistá spravedlnost. Pokud máte hodně vlastního mazu, jste dostatečně hydratovaní. V mládí ale zlobí akné, radost nepřináší ani pohled na větší póry a zdrsnění na povrchu, výhodou je minimum vrásek. Suchá pleť bývá dokonale hladká, póry vidíte tak akorát pod lupou a působí dokonale. Postupujícím věkem ji více brázdí jemné linky na čele a na tvářích. Tento typ pleti někdy s humorem označujeme jako „kůže indiánské babičky“. Bývá více podrážděná a trpí alergiemi. Smíšený typ pleti má od obojího trochu, mastnější bývá tzv. T zóna, čelo, nos a brada. Někdy se i mastná pleť může stát suchou vlivem počasí nebo místa, ve kterém se pohybujeme, ale dokáže se vrátit do původního stavu.

JAK SE STARAT O SUCHOU POKOŽKU

Majitelky tohoto typu pokožky mají zkušenost hlavně s tím, že jen tak obyčejný krém pro ně nestačí. Po nanesení se přípravek okamžitě vsákne a po nějaké hodině se pleť závlivky dožaduje znovu pnutím a svěděním. Geneticky se v ní tvoří méně mazu a pokud se má cítit v pohodě, je potřeba ho vhodným přípravkem doplňovat. „Pokud chcete předejít svědění a olupování, červenaní obličej, hleďte na dostatečnou hydrataci,“ radí MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky Yes Visage a doporučuje hydratační krémy typu emulze olej ve vodě a mastné krémy typu voda v oleji, které by ovšem neměly dráždit.

Jak tedy upokojit žíznivou pleť? V současné době jsou velmi oblíbené rostlinné oleje. Budto je koupíte samostatně, nebo jsou součástí krémů i jiných přípravků, například odličovačů. Oleje jsou plné přírodních vitaminů a antioxidantů. Posilují ochrannou bariéru pleti a pomáhají bojovat proti únikům vody přes oslabenou pokožku. V lékárnách můžete koupit často přípravky, které nejsou parfemované a neobsahují konzervační látky. „Pokud obsahují i termální vodu, je u nich větší pravděpodobnost, že na ně citlivá suchá pleť nebude reagovat podrážděním,“ radí dermatoložka. Vhodný krém není všechno, prohlédněte si odličovače, zda neobsahují alkohol, který ještě víc vysušuje. Pro tento typ pleti jsou výhodnější

ČÍM PLEŤ KRMIT

Hydrataci a pružnost zlepšují i některé potraviny. Do jídelníčku zařaďte lutein a zeaxanthin (karotenoid), podle profesora aplikované kosmetické dermatologie na univerzitě v Neapoli Pierfrancesca Morgantiho je najdete v listové zelenině, brokolici, kapustě a syrovém špenátu. Podle výzkumu se příjem této stravy dá zlepšit hydratace pokožky o 60% a její elasticita o 20 procent. Lutein se nachází také v kukuřici a žloutku. A protože si ho tělo neumí vyrobit samo, získat ho můžete ze stravy nebo potravinových doplňků. K posílení obranné hráze proti ztrátám vody si dopřejte esenciální mastné kyseliny omega 3 a omega 6 v olivovém oleji.

odličovací mléka a oleje. Skvělé je používat výživné pleťové masky aspoň každý třetí den. Dostatek tekutin dodávejte i zevnitř. Chraňte se před suchým prostředím, v bytě si dopřejte zvlahlu s pomocí difuzérů.

CO SE DĚJE POD ROUŠKOU

Když se suchá kůže potká se zátěží, začne protestovat víc než pleť mastnější. Nedostatek mazu nezajišťuje nepropustnost ochranné bariéry. Může dojít ke vzniku ekzémů, vyrážky či různých zánětů v podobě pupínků. Mikroklima pod rouškou nebo respirátorem může dráždit suchou pleť a způsobovat ekzém. „U suchého typu pleti bych ji doporučila víc hydratovat zvenku. Použijte sérum s kyselinou hyaluronovou zvenku i zevnitř a preventivně doporučuji ošetření metodou mezoterapie nebo plazmaterapie. Zvyšuje odolnost a obranyschopnost pleti všeobecně,“ dodává doktorka Gabryšová.

JAK VYBRAT MAKE-UP

Pokud se bez make-upu neobejdete, dbejte na první vrstvu, kterou nejdříve naneste. Doporučují to všichni vizážisté, kteří líčí celebrity. Svou práci začínají vždy na čisté a důkladně hydratované pleti. Jedině tak se líčení povede. Dejte si na čas. Nejdříve hydratuje pleť krémem, nechte ho vsáknout a pak se teprve zkrášlujte make-upem.

Nedostatek mazu také způsobuje to, že pleť vypadá unaveně a smutně. „Nepoužívejte proto emulze, které vysušují, zmatňují a jejich barevný podtón je šedivý,“ upozorňuje vizážistka Renata Zelinková. Pro suchou pleť, v níž výrazně prosvítají červené žilky, využijte žlutý podtón, který je spolehlivě eliminuje.

POVZBUZUJÍCÍ ZÁLIVKY

1 Pleťový olej Glow, vhodný pro suchou a jemnou pokožku, obsahuje oleje lisované za studena, Almara Soap, 323 Kč

2 Bionic Face Serum z hydratační řady Restore je vhodné pro pleť suchou a citlivou, dodává jí přirozený jas a svěžest, Neostrata, 1499 Kč

3 Podkladový make-up Hydra-V pleť nevysušuje a pomáhá udržovat pokožku hydratovanou a svěží, Artristy, 1150 Kč

4 Bio Aloe vera olej uleví pleti při dehydrataci, lze ho využít i při spáleninách od slunce, Saloos, 175 Kč

5 Pleťová maska Hyaluron Shot udrží pokožku hydratovanou až týden, Garnier, 80 Kč

6 Micelární čističí pleťové ubrousky Rose Touch zklidňují a hydratují, Nivea, 145 Kč

7 Hydratační krém Glow Reveal Moisturizer je šetrný i k nejcitlivější pleti a nezanechává mastný efekt, Lumene, 799 Kč

8 Vyplňující kúra Revitalift Filler obsahuje sedm ampulí s čistou kyselinou hyaluronovou pro intenzivní hydrataci, L'Oréal, 499 Kč

9 Denní hydratační gel Minéral 89 Hyaluron-Booster zažene pocit pnutí, citlivosti a červenání s pomocí termální vody a minerálů, Vichy, 370 Kč

10 Revitalizační a antioxidační květová voda z růže damašské, z výtažků z pupenů višně a organickým glycerinem Karanja osvěžuje a zklidňuje citlivou pleť, Bio-Bachovky, 549 Kč



KDYŽ SE VRÁTÍTE Z DOVOLENÉ S PŘESUŠENOU KŮŽÍ, ZKUSTE APLIKACI ZASÍŤOVANÉ KYSELINY HYALURONOVÉ DO PODKOŽÍ. NAVÁŽE NA SEBE SPOUSTU VODY A OBNOVÍ FUNKCI OBRANNÉ BARIÉRY. VAŠE PLEŤ BUDE OPĚT HLADKÁ A DOSTATEČNĚ HYDRATOVANÁ.

NEBUĎTE TEČKOVANÁ

Události posledních týdnů a nutnost zakrývat si tvář se na pleti mohly podepsat zhoršeným vzhledem, zejména trápí-li vás rozšířené póry. Jak získat zpátky tvář jasnou a rozzářenou?



Komedony, tedy černé tečky na nose a v jeho nejbližším okolí, považuje většina žen za vadu na kráse. Objevují se zpravidla na mastné pokožce s rozšířenými póry. Jak o ni pečovat a čemu se vyhnout?

GENY, VĚK I ŽIVOTNÍ STYL

Černé tečky jsou výsledkem nahromadění odumřelých kožních buněk a přebytku mazu v kožních pórech. Jakmile je takto ucpaný pór vystaven vzduchu, oxiduje a jeho obsah zčerná. Velikost pórů určují v první řadě geny, ale také věk i náš životní styl. Přírodním stárnutím ztrácí pokožka svou původní pružnost, což s sebou nese i rozšiřující se póry. Tento proces je ještě urychlen nadměrným opalováním a nedostatečnou ochranou před slunečním zářením. Také při nedokonalém čištění pleti se můžou zbytky make-upu usazovat v pórech a tím je i zvětšovat.

Je však potřeba si uvědomit, že póry tvoří přirozenou součást každé pokožky a plní celou řadu důležitých funkcí. Skrze ně naše pokožka dýchá, vylučuje maz a škodliviny a přijímá pečující látky z kosmetických produktů.

JAK O PLEŤ PEČOVAT

Pro svěží vzhled pleť je důležité ji správně čistit a zabránit ucpání pórů. „K péči o mastnou pokožku bych doporučila zvolit jemné a ve vodě rozpustné přípravky určené právě pro tento druh pleti,“ radí MUDr. Markéta Majerová z MEDICOM Clinic. „Nejvhodnější jsou produkty s odlehčenou texturou a s obsahem ovocných kyselin. Ve složení často najdete kyselinu glykolovou, mandlovou a salicylovou. Jemnou exfoliaci pleti pak přispějete k odstranění zrohovatělých buněk na jejím povrchu.“

Vyhýbat bychom se naopak měly klasickým mýdlům, která pokožku nadměrně vysušují.

Paradoxně totiž zvyšují následnou produkci kožního mazu. „Pórovitá pokožka si vždy žádá speciální přístup. Je také dobré si uvědomit, že zlepšení stavu této pleti bude představovat poměrně dlouhodobý proces,“ konstatuje korektivní dermatoložka.

Každodenní a zároveň svědomitá domácí péče o pleť se zanesenými póry je tím nejdůležitějším bodem na cestě ke zlepšení. Při pořízování kosmetiky pro domácí použití bychom měly hledat produkty s kyselinou salicylovou, vilínem nebo výtažky z vrby bílé. Navíc se dnes nabízí i speciální pleťové krémy, podkladové báze či séra. Díky matujícím pigmentům a dalším aktivním látkám dokážou pleť okamžitě vyhladit, přechodně stáhnout póry a vyčarovat sjednocenou, sametově hebkou a rozzářenou pleť.

VÝBĚR SPRÁVNÉHO OŠETŘENÍ

Vhodné je také poradit se s kosmetičkou nebo dermatoložkou a zvolit ošetření, které může stav pórů výrazně zlepšit. „Tím nejznámějším a nejoblíbenějším je chemický peeling,“ doporučuje doktorka Majerová. „Jedná se o povrchové ošetření pleti, při němž se odstraní zrohovatělé vrstvy kůže. Pleť se vyhladí a projasní, póry se zjemní a vyčistí.“ Dobrou službu může prokázat také jehličkování (micro-needling): povrch kůže se ošetří drobnými jehličkami, které vyjždějí z koncovky přístroje do přednastavené hloubky pleti a vpravují do ní sérum. Z přístrojových ošetření doporučuje odbornice ještě radiofrekvenci nebo povrchový peeling CO₂ laserem. Obě tyto procedury zmírňují tvorbu mazu v hlubších vrstvách kůže a zjemňují povrch pokožky.

Zároveň je nutné dodat, že žádný zázračný přípravek ani moderní přístroje nedokážou změnit danou genetickou dispozici a rozšířených pórů vás nikdy zcela nezbaví, přesto je však cílenou péčí možné jejich nežádoucí vzhled efektivně potlačit.

PÓRY SLOUŽÍ K VYLUČOVÁNÍ MAZU A DÝCHÁNÍ POKOŽKY. TVORBU MAZU OVLIVŇUJÍ HORMONY, KTERÉ REGULUJÍ PRÁCI MAZOVÝCH ŽLÁZEK. POKUD KŮŽE PRODUKUJE PŘÍLIŠ MNOHO KOŽNÍHO MAZU, JEHO NADBYTEČNÉ MNOŽSTVÍ SPOLU S ODUMŘELÝMI KOŽNÍMI BUŇKAMI PÓRY UCPÁVÁ. V ÚSTÍ FOLIKULŮ NÁSLEDNĚ KOŽNÍ MAZ OXIDUJE A JE PŘÍČINOU NEPĚKNÝCH ČERNÝCH TEČEK NA POVRCHU PLETI.

NEJHORŠÍMI PACIENTY JSOU LÉKAŘI. PLATÍ TO I U KOSMETIČEK?

Dermatolog s vyrážkou na paži vás možná přivede maximálně na myšlenku, že se oboru věnuje proto, že ho k němu přivedla vlastní trpká zkušenost, kosmetičce by ale něco takového neprošlo. Ta si svoji profesi nese vepsanou v obličeji a nosí na něm reklamu na výsledky své práce.

U lékaře asi nebudete očekávat, že každý léčebný postup a každý medikament nejdříve vyzkouší na sobě. Možná vás ale překvapí, že drtivá většina kosmetiček každý nový přípravek nejprve sama na sobě nebo na svých blízkých opravdu vyzkouší a teprve pak se rozhodne, zda ho nabídne také svým klientům. Pojdme se zamyslet nad tím, jestli je za to máme pochválit, nebo se tomu divit.

Nabídka přípravků a práce s materiálem, který vyhovuje pouze mně, trochu připomíná sortiment prodejny s módou, kde mají pouze velikosti M, protože majitelka má sama velikost M a nakupuje sortiment výhradě podle toho, co jí padne a co nikoliv. Spousta salonů vám podle tohoto klíče proto nabídne pouze ošetření a přípravky pro takové stavy pleti, kterými si prošla sama kosmetička a které si odzkoušela doslova na vlastní kůži. Koupíte si u ní jen ty výrobky, které vyhovují jí, a další prostě pro vás nemá. Na to, proč to tak dělá a zda je to zásadně špatně nebo dobře, neexistuje jednoznačná odpověď.

Při vstupu do kosmetického salonu totiž vkládáte do rukou jeho personálu obrovskou důvěru. A ta se i tady pomalu získává a snadno ztrácí. Proto se tolik cení mnohokrát odzkou-

šené a ověřené postupy a přípravky, které vám jako klientce přinášejí benefity, a nikoliv naopak. Kosmetička tedy chce být přesvědčená na 150 %, že ošetření jsou bezpečná a přípravky budou klientce také tak vyhovovat. Proto si také všimněte, že klientela jednoho salonu je často jako přes kopírák a se svojí kosmetičkou má mnoho společného.

Pokud chce ale takové spa zařízení nebo salon být úspěšný i komerčně, musí chtít nechtíc kus důvěry svěřit do rukou i někomu jinému, pokud tedy nemá být závislý pouze

**PŘI VSTUPU
DO KOSMETICKÉHO
SALONU VKLÁDÁTE
DO RUKOU PERSONÁLU
OBROVSKOU DŮVĚRU. A TA
SE I TADY POMALU ZÍSKÁVÁ
A SNADNO ZTRÁCÍ.**

na prodeji oblečení velikosti M. A protože osobní zkušenost je skutečně nenahraditelná, nejrychlejším způsobem k ověření spolehlivosti jsou různá fóra, kde se kosmetičky setkávají a kde si vyměňují své zkušenosti. Mohou to být sociální sítě, různá setkání nebo profesní sdružení. Naštěstí dnes už dávno neplatí, že by kosmetický průmysl produkoval nebezpečné nebo vyložené



MIROSLAV SPILKA

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

škodlivé přípravky. Zvláště v Evropě platí velmi přísné směrnice pro výrobu kosmetických výrobků a každý z nich musí být registrovaný na evropské úrovni. Dodavatelé wellness zařízení a salonů proto dnes nejsou nepřáteli, ale ceněnými spolupracovníky, kteří společně hledají nejvhodnější postupy přínosné pro zákazníky. Výrobky jsou testované v laboratořích (připomeňme jen, že testy na zvířatech jsou zakázané již po dlouhá desetiletí) a v praxi na dobrovolnících před samotnou výrobou.

Ani tak se ale nelze vyhnout zklamání, a to zvláště, pokud narazíte na aktivní látku, o které jste až dosud vůbec netušili, že existuje a že váš organismus na ni zareaguje podrážděním. Proto je tolik času věnováno v salonech správnému výběru značky a sortimentu, který nabízí. Noční můrou pro kosmetičku je proto aplikace ošetření nebo prodej výrobku, na který sama zareagovala a kterému z vlastní zkušenosti již nevěří.

A jak to mají kosmetičky s návštěvou salonu a vlastní pravidelnou péčí? V tomto případě moc neplatí, že kovářova kobyla chodí bosa. Ani nemůže – reklamní štít nošený na vlastním obličeji vyžaduje pravidelnou péči. Při troše štěstí má každá kolegyně, se kterou se mohou vzájemně navštěvovat.

Na pomoc SUCHÉ KŮŽI

Suchá kůže nebo-li xerosis cutis se vyskytuje v naší populaci poměrně výrazně. Trpí na ni přibližně jedna třetina populace a dokáže značně znepríjemnit průběh života každému, kdo jí čelí. Nejedná se pouze o diskomfortní kosmetickou záležitost, ale mluvíme o zdravotní obtíži, jejíž příznaky mají široké spektrum rozsahu. Suchá kůže může existovat samostatně nebo i provázet mnoho kožních onemocnění, jako je např. atopický ekzém, iritační dermatitida nebo lupénka.

Vzniká poškozenou bariérovou funkcí kůže, která nemá dostatek epidermálních lipidů, což má za následek ztrátu její pružnosti. Hůře v sobě váže vodu a je dehydratovaná. Mazové žlázy pracují nedostatečně a znatelně se projevuje menší než vhodné množství povrchového hydrolipidového filmu. Kůže tak má sklon k zánětlivým reakcím i k infekcím. Navíc má také obecně tendenci k rychlejšímu stárnutí.

PŘÍČINY SUCHÉ KŮŽE

Symptom suché kůže může vzniknout vlivem procesů probíhajících uvnitř těla dané osoby (endogenní příčiny), jako je přirozený proces stárnutí, různé hormonální změny či stres. Neměli bychom určitě opomenout

i genetické predispozice. Druhou možností jsou vlivy působící na organismus z vnějšího prostředí (exogenní příčiny), jimiž je například používání agresivních mycích přípravků nebo nevhodné kosmetiky, přílišné sucho, mráz, klimatizace, kouř a jiné. Riziko vystavení se potencionálním iritantům a alergenům pak dále exponenciálně roste se zhoršujícími se příznaky, a to z toho důvodu, že je porušena ochranná bariéra kůže.

PŘÍZNAKY SUCHÉ KŮŽE

Suchá kůže se projevuje šupinatostí, olupováním nebo i popraskáním. Bývá napnutá, drsná a její kožní povrch se stává nerovným. Kůže je více citlivá, svědí a často zčervená. Někdy je možné pociťovat také pálení. Póry jsou minimálně viditelné. Stupeň příznaků se zhoršuje ve spojitosti s její suchostí.

OŠETŘENÍ SUCHÉ KŮŽE

Základem je pravidelnost a šetrné mytí. Pokud nebude vhodně ošetřována a současně bude kožní bariéra neustále narušována silně působícími tensidy, není možné očekávat zlepšení. Nutné je i myslet na zvýšenou reaktivitu pokožky vůči látkám z vnějšího prostředí a volit vždy přípravky se šetrným složením. Pravidelná péče o suchou pokožku je vhodně nastavená, jestliže pomáhá obnovit povrchový hydrolipidový film, dodává lipidy rohové vrstvě a navyšuje obsah

**SUCHÁ KŮŽE
NEZNAMENÁ POUZE
DISKOMFORTNÍ
KOSMETICKOU
ZÁLEŽITOST, ALE
MLUVÍME O ZDRAVOTNÍ
OBTÍŽI, JEJÍŽ PŘÍZNAKY
MAJÍ ŠIROKÉ SPEKTRUM
ROZSAHU.**

vody. Právě s navýšením obsahu vody v pokožce již ve fázi čištění nám velmi pomáhá Pleťová voda Special, která obsahuje velmi účinné a pro pokožku přirozené hydratační látky, jako je laktát sodný, kyselina mléčná nebo panthenol, ale především kyselinu hyaluronovou, která svým vysokým podílem činí konzistenci tohoto unikátního tonika lehce gelovým. Je tak velmi příjemné na nanášení samotnými prsty. Aby v pleti zůstala voda „uzamčená“, potřebuje k tomu správné lipidy, které zároveň pomohou obnovit zmíněný hydrolipidový film. Takovými lipidy jsou například jojobový olej, pupálkový olej, ceramidy a další látky. Více o přípravcích s obsahem těchto ingrediencí najdete na www.inspiringbeauty.cz/blog v článku s názvem Suchá kůže a jak ji ošetřovat.



DR. BAUMANN®

PLEŤ MILUJE HYDRATAČI



PROČ CHODIT DO KOSMETICKÉHO SALONU



Na kosmetiku jdete jen s pocitem, že potřebujete nutně vypnout a odpočívat na lehátku? Vyvedeme vás z omylu, tahle návštěva vám může změnit život.

Používáte kvalitní kosmetiku, o pleť se pečlivě staráte, a proto nevidíte důvod, proč utrácet za návštěvu kosmetického salonu? To je všeobecně rozšířený omyl. Pokud objevíte šikovnou kosmetičku, najdete poklad. S čím vám pomůže?

DIAGNOSTIKA PLETI

Víte, jaký je váš typ pleti? Suchý, smíšený nebo mastný? Nevíte? Už je to dávno, kdy jste se nad tím zamýšlela? To je škoda. Od puberty můžete mít pokožku úplně jinou. Postupujícím věkem se mění. Z mastné se stane smíšená nebo i suchá. Navíc se může objevovat zvýšená citlivost či dokonce

alergie. Tohle vaše kosmetička může odhalit lépe než vy, a navíc vám pomůže s výběrem kosmetické péče na domácí použití.

NASTALA NOVÁ SEZONA

Do kosmetického salonu se určitě vypravte po nemoci nebo po létě. Z vaší pleti se může totiž stát citlivka, která najednou nesnáší váš obvyklý krém. Vlivem stresů, ať vnitřních nebo vnějších, může začít stávkovat. Pokud se s kosmetičkou znáte delší dobu, nebude vám zatěžko svěřit jí své problémy. Někdy postačí pleťová maska na míru, jindy vám doporučí – aspoň po nějaký čas – speciální péči, která bojkotující pleť zklidní.

ZÁVAŽNĚJŠÍ PROBLÉMY

I v dospělém věku můžete trpět na akné. Než si domácí péči přivodit jizvy nebo dokonce krátery úpornou snahou ho vyléčit, je lepší vyhledat pomoc. Kosmetičky mají „pravomoc“ používat silnější koncentrace speciálních ovocných i jiných kyselin.

Za jednu návštěvu sice tento problém nezмізі, ale po několika „sezeních“ se výsledek dostaví. Můžete dostat na doma pokračující péči s nižší bezpečnou dávkou těchto kyselin. Pokud se přece jenom nepodaří tuto nepříjemnost zdolat, odešle vás zodpovědná kosmetička do zařízení estetické medicíny, kde se dají využít např. různá laserová ošetření, která ovšem patří pouze do rukou zkušeného lékaře.

PROTIVRÁSKOVÝ RELAX

Vaše problémy s pleťí nemusí být nijak dramatické, přesto je dobré občas si radost v salonu dopřát. Značkové kosmetické salony jsou vybavené sofistikovanou péčí, speciálními certifikovanými postupy masáží, které kosmetičky trénují v zahraničí. Užijete si nejenom voňavou péči, ale také masáž, která uvolní podkožní svalstvo v obličejí a odstraní jemné linky kolem očí i na čele. Při této péči si můžete v tichu, při minimálním osvětlení a s doprovodem příjemných vůní

esenciálních olejů klidně dovolit usnout. Kosmetičky to považují za nejlepší odměnu od svých zákaznic.

ODSTRANĚNÍ NEDOSTATKŮ

Méně příjemné, ale důležité jsou další procedury, jako je například úprava a barvení obočí nebo odstranění chloupků pod nosem a na tvářích. Kosmetička bezpečně vyčistí póry tak, aby nevznikly jizvy.

PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTROJE

Šikovné ruce sice žádný přístroj nenahradí, přesto nové technologie dokáží v některých případech víc. Oblíbená je například galvanická žehlička vyhlazující vrásky nebo ultrazvuková špachtle. Některé salony jsou vybavené speciálním diagnostickým přístrojem, který „vidí“ i pod povrch pleti, určí její hydrataci a kosmetička vám pomůže na základě výsledků vyšetření vybrat účinnější pečující přípravky.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock



INZERCE



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

WWW.KOSMETICKYBYZNYSPOMAHA.CZ

„JSME TAKOVÁ PMU RODINA“

Záběr činnosti Veroniky Nicoletty Fleišerové je opravdu široký. Je majitelkou studia Paris v Mostě, zabývá se rekvalifikacemi, organizuje kurzy zaměřené na práci s kosmetickými přístroji... Zeptali jsme se jí, jak to všechno stíhá a čemu se nejvíc věnuje v současnosti.



Veronika Nicoletta Fleišerová
(vlevo) se školitelkou
Michaelou Černou

Jaké kurzy pořádáte a pro koho jsou určené?

Kurzů máme v nabídce opravdu hodně, ale ráda bych zmínila zejména ty pro permanentní make-up. Náš nejoblíbenější kurz je NPM MASTERCLASS – 5denní školení a velmi intenzivní trénink, kde školíme pokročilé techniky PMU jako pudrové obočí, několik technik stínovaných rtů, stínované oční linky a odstranění permanentního make-upu. V neposlední řadě je součástí seminář barevné teorie a pigmentologie. Tato přednáška je nesmírně důležitá a nikdo v ČR ji neposkytuje v takovém rozsahu. Věnovala jsem velké úsilí studiu zahraničních publikací a přednášek od lékařů, abych tuto přednášku dala dohromady, a jsem na ni opravdu hrdá. Unikátní je v tom, že probíráme detailní rozbory pigmentů, určujeme intenzitu a teplotu hnědé barvy, zdravotní komplikace související s tetováním, připraveny jsou také náhledy biopsie kůže z mikroskopu nebo mikroskopický pohled na jednotlivé částice pigmentu... Tento kurz je určen po stylistky PMU, které již mají za sebou

základní rekvalifikaci, a je možnost na tyto kurzy čerpat dotace z EU. Pro kosmetičky, které se chtějí rekvalifikovat na permanentní make-up, máme samozřejmě také připraveny kurzy pro začátečníky s možností dotace.

Čemu právě teď věnujete největší pozornost?

Naší akademii pro permanentní make-up Fleiš Academy. Těší se velké pozornosti, za což jsem nesmírně šťastná. Myslím, že vizečkou jsou výsledky, kterých naše studentky ihned po školení dosahují, a také fakt, že nás hodně doporučují dalším budoucím studentkám.

Můžete Fleiš Academy představit?

Je to zejména škola permanentního make-upu. Vychováváme budoucí odbornice na permanentní make-up jednak v základních kurzech, a dále také v pokročilých technikách. Dbáme na dostatečnou praxi, ale nechybí ani velmi detailní teorie. Permanentní make-up není úplně jednoduchý obor, pracujeme s živým orgánem a nejde

jen o estetickou stránku. Učíme také části dermatologické, technologické, chemické i fyziologické. Opravdu je to věda a velmi si zakládám na tom, že studentkám předám vše, co sama umím, co mám podloženo a vyzkoušeno v praxi. Kurzy děláme opravdu poctivě, tak aby se nikdo nebál po kurzu pracovat sám. Zakládáme si na tom, aby studentky dokázaly pracovat na zralé kůži klasických zákaznic, nejen na bezproblémové mladé kůži. Pro ty, které na sobě pracují a jejich práce dosahuje vynikajících výsledků, máme připravené ocenění – udělení loga a titulu, společně s garancí kvality. Naším cílem je, aby klientky, které chtějí podstoupit PMU, hledaly svou stylistku právě v řadách prověřených Fleiš Academy Artist. Tituly udělujeme ARTIST, SILVER ARTIST, GOLD ARTIST nebo MASTER ASISTANT či MASTER (školitelé). Snažíme se tedy dát našim studentkám možnost kariérně růst a zároveň je marketingově podpořit díky reklamě v médiích. Pořádáme teambuildingy a společné akce. S našimi studentkami udržujeme vztahy i po skončení školení, společně se radíme a podporujeme. Čerstvé absolventky povzbuzujeme a je moc hezké, že i ostřílené stylistky z naší akademie jim dokáží poradit. Řekla bych, že jsme všechny kamarádky a skoro taková PMU rodina. Není den, abychom nebyly ve spojení.

Jak vnímáte prostředí permanentního make-upu v ČR a ve světě?

Myslím, že za poslední roky se úroveň PMU v ČR velmi zvedla, je to zásluhou některých kolegyně, které investovaly do svého vzdělání v zahraničí a předávaly ho dál. Zde byla úroveň opravdu velmi špatná a chyběly nám základní informace. V neposlední řadě je tu také stále běžný prodej certifikátů bez absolvování kurzu. Následky jsou pak opravdu tristní a aktivně spolu s Uníí kosmetiček bojují proti takovému kupčení, podílím se na legislativních změnách a jiných stát-

ních či evropských projektech. Z vlastní iniciativy se snažím o pozitivní změny a jsem ráda, že mě podobně smýšlející kolegyně kosmetičky při takových akcích oslovují.

Jaký je pro vás tento rok a jaké novinky chystáte?

Naše firma se za poslední rok velmi posunula. Za vše mohu poděkovat svým studentkám, které do mě vkládají důvěru, a za krásné komentáře, které mě vždy ženou dál. To ony daly podnět na vznik akademie, vše ostatní se mi vždy tak nějak zjevilo samo. Hodně mě také motivují kolegyně ze zahraničí, se kterými mám dobré vztahy a беру si z nich příklad. Uvedením našeho autorského strojeku na trh to jen začalo. Nyní uvádíme na trh také naše autorské jehly, pigmenty pro permanentní make-up a pracujeme na vývoji dalších přidružených produktů.

Jste autorkou vlastního tetovacího strojeku; znamená to, že vás kromě kosmetické praxe, pokud se jí ještě osobně věnujete, zajímá i vývojová činnost?

Ano, momentálně se hodně zajímám o vývoj produktů, absolvovala jsem i kurz na výrobu kosmetiky, abych pochopila výrobní procesy a zejména složky kosmetiky. Nerada jsem za blbce a chci být aspoň v obraze, když jednáme s výrobcem a chemiky. Hodně dám na instinkt a vycházím vždy z praxe. Tedy i náš strojek byl takovým skoro ročním projektem. Vždy jsem měla prototyp, který jsem zkoušela v praxi a dle toho přizpůsobovala další vývoj. Po skoro roce testování pěti rozdílných prototypů jsem konečně měla jasno. Stejně to bylo teď s našimi autorskými jehlami a pigmenty. Naše produkty nejsou cizí výrobky, na které bychom dali vlastní logo a prodávali to dál. Jsou to námi vyvinuté a otestované autentické přístroje či produkty.

V čem je váš strojek výjimečný?

Oproti konkurenci má poměrně silný motor, ostříjší a tvrdší jehly a samozřejmě výhodnou cenu. Ergonomické pero není příliš lehké, ale ani těžké, krásně sedne do ruky a nezatěžuje tak karpální tunely při dlouhodobé práci. Díky těmto vlastnostem je zapravování pigmentu opravdu v porovnání s konkurenčními strojkami rychlejší. A navíc jsme snížili

náklad na jehlu a pro PMU stylistky je zde značná úspora nákladů. Velmi mě těší, že na strojek máme vynikající zpětnou vazbu, na které si zakládáme. Momentálně pracujeme na vývoji ještě jednoho modelu.

Letos v září budete organizovat PMU kongres: můžete přiblížit, co všechno bude tato akce obsahovat?

Kongres jsme bohužel museli přesunout na únor 2021, díky koronakrizi po celém světě není stále jasné, zda by zahraniční hosté mohli v září přiletět. Čekají nás dva dny nabitých přednášek českých, slovenských i zahraničních hostů. Jedná se o nejzvučnější jména v oblasti PMU. Součástí bude také šampionát PMU stylistek a gala večer s občerstvením a zábavou. Myslím, že podobná akce takových rozměrů zde v ČR ještě nebyla a velmi se na to těším. Největším lákadlem jsou samozřejmě zahraniční hosté jako Moshe Alul a Verica Blaško. Vzhledem k tomu, že nám koronakrize dala tímto i delší čas na přípravu, jsme v jednání ještě s dalšími zahraničními hosty. Vše ale záleží na tom, kdy se situace po celém světě uklidní.

Školíte také v zahraničí?

Ano, již jsem v minulosti měla šanci školit v zahraničí. Minulý rok se nám narodil syn, a tak šly výlety do zahraničí na chvíli stranou a užívala jsem si chvílky mateřství, věnovala se z domova rozvoji firmy a chodila si tetovat v podstatě pro radost. Tento rok mám nasmlouvanou účast na zahraničních kongresech, zejména ve Vídni a Moskvě, kde budu prezentovat svou techniku stínovaných linek. Dále jsem měla nasmlouvané masterclassy pro Aquarelle techniku v Litvě, Rumunsku, Thajsku, Izraeli a USA. Oslovují mne zahraniční hostitelé, ale těžko se nám teď plánují výjezdy do zahraničí.

Co je aquarelle technika a jaké jsou současné trendy permanentního make-upu?

Aquarelle tattoo je technika tetování. Já ji provádím zejména v tzv. ženském tetování. Jedná se o malé barevné obrázky na těle, zejména květiny, zvířata, nápisy apod. Tohle tetování mě poslední dobou hrozně baví

a myslím si, že pro PMU stylistky je to určitě volnost a vybočení ze stereotypu. Pořádáme také 5denní školení této techniky, součástí je realistické tetování areol, které je vhodné pro ženy, které vinou rakoviny přišly o své přirozené prsní dvorce a bradavky. Tetováním areol pomáhám ženám po rakovině a tetování prsních dvorců a bradavek provádím zcela zdarma. Trendy PMU se tak nějak ustálily a spíše je to o rukopisu konkrétní stylistky. Cílem PMU je opravdu decentní zvýraznění předností, srovnání asymetrie, ale rozhodně to není náhrada klasického make-upu. Některé výstřelky jako např. tetování pih a tvářenky určitě nedoporučuji a nepodporuji.

Jak si hledáte modely na tetování?

Pro mě je důležitý vždy stav kůže a celkový zdravotní a psychický stav klientky. Z praxe jsem se naučila, že ne každý zákazník je vhodný kandidát. I já jsem udělala mnoho chyb a byly mi opravdu velkým poučením. Někdy je prostě lepší říci ne, i když klientky to občas nechápu.

Jak si vybíráte své spolupracovníky?

Tohle je velmi těžká otázka. Ono je to částečně takové osudové přitahování si lidí společně smýšlejících do života. Mým největším parťákem je moje maminka, se kterou jsme založily naše studio. Je to žena s velkým Ž, nesmírně pracovitá. Maminka je rehabilitační sestra a ona mě přivedla vlastně ke všem těm salonním záležitostem. Před pěti lety jsme do party přibraly manžela, který převzal prodej odborných přístrojů. Zapadl k nám skutku bravurně a posunul firmu zase o kus dál. Jak se firma ale rozrůstala, bylo potřeba samozřejmě zaměstnanců. S některými jsme se prostě museli rozloučit a některé jsou u nás dodnes. Moje kolegyně Míša Černá je příkladem píle. Začínala u nás ve studiu za minimální plat a dnes je mi rovnocennou kolegyní, je na ni absolutní spoleh a je nesmírně pracovitá, uvědomuje si soudržnost firmy a trůfám si říci, že spolu se mnou tvoří tvář Fleiš Academy. Cením si každého takového člověka a takovým dám ráda šanci. Akademie se rozrůstá a naše ambice rostou za hranice ČR, určitě tedy dáme šanci stejně pracovitým a obdobně smýšlejícím lidem.

CHCETE MÍT HLADKÝ OBLIČEJ?

Metod, které vedou k vyhlazení obličeje, je více. Nad všemi miniinvazivními a neinvazivními zákroky (např. výplně, botox, nitě, vlastní tuk) stojí facelift. Jeho čas nastává, když už jsou jiné postupy na zub času krátké.



Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a Shutterstock

Přirozeným důsledkem přibývajících let je postupná, ale stále se zrychlující ztráta elasticity kůže. A protože obličej je naší výkladní skříní, právě zde jsou příznaky nejpatrnější vzhledem k velkému množství mimických svalů, které nutí kůži neustále pracovat. I tato situace ale má své řešení: nese jméno estetická plastická chirurgie.

VELKÝ EFEKT, MÉNĚ RIZIK

Moderní miniinvasivní metody, jako jsou nitě, obličejové výplně, aplikace botulotoxinu, krevní plazmy nebo vlastního tuku, přinesly velkou změnu: do určitého věku pomůžou při udržování mladistvějšího vzhledu. Jakmile ale kůže ochabne tak, že je již v dolní partii nadbytek, nejúčinnějším řešením se stává lifting obličeje: pozvedne čelo, vyhladí tváře a vypne povadlý krk. Zkrátka zlikviduje pěkných pár let!

Zvolit si můžeme buď kompletní lifting, který zahrnuje facelift, necklift (vyhlazení krku) a browlift (vyhlazení partie nad očima). Nebo se můžeme rozhodnout jen například pro poslední jmenovaný výkon, který není tak náročný a obličej dodá optimističtější vzhled.

„Plastická chirurgie je relativně konzervativní obor, ale i zde se setkáváme s novými trendy, technikami a materiály. Jejich cílem je zmenšení jizev a menší poškození tkáně, snížení doby rekonvalescence a minimalizace možných rizik a komplikací,“ konstatuje MUDr. Karel Urban z Kliniky plastické chirurgie Esthé.

JAK OSVĚŽIT VÝRAZ OČÍ

Jednou z těchto novinek je endoskopický browlift, který obnovuje a osvěžuje výraz v oblasti očí a horních partií obličeje. Klasická otevřená metoda operace čela spočívá v tom, že se vede dlouhý řez nad vlasovou hranicí, uvolní se kůže čela, vypne a odstraní nadbytečná kůže. Výsledkem této techniky je sice vyhlazení vrásek čela, ale současně i poměrně dlouhá jizva přes celé temeno hlavy, i když je skrytá ve vlasech.



MUDr. Karel Urban

Podstatně šetrnější je operace endoskopická, která rovněž nabízí korekci mimických svalů způsobujících prohlubování vrásek

svaly a vypnout kůži, aniž by ji odřízl. Stačí k tomu jen několik krátkých řezů ve vlasaté části čela. Partie se vyhladí bez nutnosti větších jizev a bez poruchy růstu vlasů.

**„PŘIROZENÝ LIFTING
OBLIČEJE JE PRO ŽENY
VŽDY POHLAZENÍM
NA DUŠI A JEDNOU
Z CEST NERUŠENÉHO
POKRAČOVÁNÍ
PROFESNÍ DRÁHY.
NEJDŮLEŽITĚJŠÍM
KRITÉRIEM DOBRĚ
PROVEDENÉ
OPERACE JE KROMĚ
NEKOMPLIKOVANÉHO
POOPERAČNÍHO
PRŮBĚHU ZACHOVÁNÍ
PŘIROZENÉHO
VZHLEDU OBLIČEJE.“**

MUDr. Karel Urban

a pozvedne horní část obličeje. Při ní operátor používá speciální operační přístroj – endoskop. Ten dokáže přerušit mimické

NEVIDITELNÉ JIZVIČKY

„Na klinice Esthé operaci děláme v celkové anestezii z několika drobných řezů ve vlasové části,“ vysvětluje postup MUDr. Urban. „Pomocí endoskopu se uvolňuje kůže s podkožními strukturami pod optickou kontrolou v oblasti celého čela až k ocníkovým obloukům. Po následném zvednutí obočí a čela se provádí fixace. Výsledné jizvičky jsou skryté ve vlasech, takže jsou kosmeticky přijatelné. Po operaci může mít klientka několik dní mírné otoky či výjimečně i drobné modřiny. Klidový režim se doporučuje po dobu jednoho týdne od výkonu.“

Browlift se dělá většinou jako samostatná operace, ale může být také kombinován s dalšími úpravami v této oblasti, jako je např. operace očních víček. Tento zákrok je vhodný pro ženy s poklesem obočí a vráskami v oblasti čela, s kožními nadbýtky v oblasti horních víček, které jsou způsobeny právě pokleslým obočím a u kterých by pouhá operace očních víček měla minimální efekt.

www.esthe-plastika.cz

BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ



Je tu léto. Užíváme si krásných dní, sportujeme, relaxujeme a vystavujeme tělo slunečním paprskům. „Slunce je důležité pro naši duševní pohodu a příjemnou náladu, má dezinfekční účinky, a tak nám často pomáhá i při řešení některých kožních problémů. Je důležité pro tvorbu vitamínu D. Ale přece jen bychom měli myslet na to, že je důležité zachovávat pravidla bezpečného opalování, neboť UV záření může mít pro naše zdraví a krásu i negativní účinky,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

Při nadměrném pobytu na slunci, hlavně v poledních hodinách, pokožka mnohem rychleji stárne, tvoří se vrásky, pleť uvadá. Je to následek tvorby volných radikálů, které napadají zdravé buňky. Při vysokém výskytu těchto agresivních částic značně klesá i celková obranná schopnost organismu. Vzpomeňme si například na výsev oparů na rtech při pobytu u moře. Právě pokles imunity umožní rozmno-

žení virů a vznik oparů. Odborníci a lékaři varují před nadměrným sluněním, neboť pokles imunity může způsobit i rozvoj různých chorob, ke kterým má člověk dispozici, velmi opatrní se sluněním by měli být onkologičtí pacienti v období remise. Neopatrné slunění může způsobit i vznik vážného onemocnění – melanomu. Velmi citlivá na UV záření je dětská pokožka, která nemá ještě zcela vyvinuté obranné mechanismy. Proto nenechte děti „grilovat“ na sluníčku v poledních hodi-

nách, chraňte jejich jemnou pokožku oděvem a kvalitními ochrannými přípravky. Dodržování pravidel bezpečného opalování je velmi důležité a je základem toho, abychom si během jarních a letních měsíců nepoškodili nejen pokožku, ale i zdraví.

Zapamatujte si několik základních pravidel bezpečného opalování:

- Vyvarujte se opalování mezi 10 až 15. hodinou.



UŽÍVEJTE SI LETNÍHO SLUNÍČKA CHYTŘE S OPALOVACÍ ŘADOU MELANO OD KOSMETIKY GERNÉTIC

- Nevystavujte se dlouhodobě slunci bez aplikace ochranného prostředku. Vyberte si ochranné přípravky s výškou faktoru, který odpovídá vašemu fototypu. Vyzkoušejte například přípravky řady Melano od kosmetiky GERNÉTIC, které mají nejen ochranný faktor nové generace, ale zároveň účinné látky pomáhající pokožku regenerovat a hydratovat. V této řadě najdete i přípravek Melano 15 (SPF 15, střední ochrana), který je určen pro pokožku trpící nepravidelnou pigmentací, nebo zklidňující a chladivý gel po opalování Gel Après Soleil.
- Ochranné přípravky aplikujte minimálně 15 minut před opalováním, aby byl dostatek času na vstřebání aktivních látek. Přípravky aplikujte v dostatečném množství (správná dávka u průměrně velkého člověka je 6 čajových lžiček opalovacího přípravku na celé tělo) a při koupání,

- pocení či osušování ručníkem jejich aplikaci během dne pravidelně opakujte. Snížením množství opalovacího přípravku nedosáhnete požadované ochrany!
- V prvních dnech dovolené buďte opatrní, nepobývejte na slunci příliš dlouhou dobu. Zpočátku používejte přípravek s vyšším faktorem.
- Po opalování se osprchujte sladkou vodou (nevysedávejte ve vaně – kůže bobtná, mezibuněčné stěny se rozvolní a dojde k tzv. sekundární dehydrataci). Po koupeli ošetřete celé tělo hydratačním tělovým mlékem nebo gelem. Vyzkoušejte Lait Corps Douceur – hedvábné tělové mléko, které pokožku zklidní, zvláční a hydratuje. Díky hluboké hydrataci udrží dlouhodobé opálení.
- Věnujte zvýšenou péči pokožce obličeje, používejte hydratační masky, zvlhčující séra, kvalitní regenerační krémy. Skvělým regeneračním krémem je krém

Synchro. Objevíte-li jeho tajemství, určitě sáhnete i po dalších produktech GERNÉTIC. Věnujte během letních měsíců celému tělu dobrou péči. Organismus to přivítá a odvděčí se vám krásnou pokožkou a velkým množstvím energie.

Kosmetiku GERNÉTIC nabízejí salony po 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



Akné: NA CO STAČÍ KOSMETIČKA A CO UŽ MUSÍ ŘEŠIT LÉKAŘ

Tato kožní nemoc bývá pro postiženého i jeho okolí zapeklitý oříšek. Vzhledem k tomu, že trápí zejména dospívající, kteří si začínají vytvářet první milostné a sociální vztahy, je pro ně taková chyba na kráse víc než nepříjemná. Je to krize!

Přes den je vhodné aplikovat vyrovnávací čistící sérum – čistí, hydratuje a má především antioxidační účinky, Ambadué, (1549 Kč/30 ml).



24hodinový krém pro problematickou smíšenou a mastnou pleť se sklony k akné má antiseptické složení, klíčovou složkou je diktamos a tea tree, které jsou známé svými hojivými účinky a příznivým vlivem na mastnou a problematickou pleť. Obsažené složky navíc pomáhají navodit rovnováhu mazotvorby pleti, léčí pupínky a zabráňují jejich opětnému vzniku, Everetikon, 664 Kč

Základem je důkladná ranní i večerní očista pleti; jemné čistící mléko bohaté na přírodní oleje a kyselinu hyaluronovou působí do hloubky, jemně čistí a přirozeně hydratuje, Ambadué, 1179 Kč



Zmatňující emulze z řady Dermopure účinně působí proti pupínkům a pomáhá získat kontrolu nad problematickou pleť; je viditelně sjednocenější a dlouhodobě zmatněná, Eucerin, 449 Kč

Většina lidí považuje akné za průvodní jev dospívání, se kterým si tělo musí poradit samo. Teprve když se příznaky výrazně zhorší a zkomplikují, začínají ho považovat za opravdovou nemoc. Správné ošetření postižené pleti má svá pravidla a není vůbec jednoduché. Chyby nechají stopy na kůži v podobě jizviček a na duši jako snížené sebevědomí. Podcenění situace způsobuje dlouhé trápení. Když už dojde na návštěvu odborného pracoviště, berou tu za kliku většinou matky s dcerami, návštěvy chlapců jsou podstatně řidší, i když právě oni trpí projevy nemoci častěji a ve větší intenzitě. Návštěva dermatologa nebo alespoň kosmetičky může při výraznějších projevech akné hodně napravit a mnoha komplikacím i předejít.

JAK SI NÁS NAJDE?

Akné se poprvé objevuje v pubertě a souvisí s hormonálními změnami v organismu. Jeho projevy ovlivní mnoho faktorů: genetika, hormonální nastavení organismu, ale i řada

vnějších vlivů. Tak jako po rodičích dědíme typ vlasů a pleti, můžeme zdědit i sklon k formě akné, kterou kdysi trpěli. Na jejím projevu se podílí i poruchy hormonální rovnováhy. U chlapců se akné vyskytuje častěji a probíhá v těžší formě.

Na akné má vliv i bakteriální osídlení kůže, ale také zvýšené rohovění kůže v oblasti vývodu mazové žlázy, kde vznikne komedon. Určitý podíl si může vybrat i složení stravy, ale přemíra smažených potravin nebo čokolády stav nemoci neovlivní tolik, jak se ještě nedávno myslelo. Souběh mnoha různých příčin vede ke vzniku onemocnění i k jeho šíření.

ZÁŠADY SPRÁVNÉ PÉČE V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

● Odličení

Odličování je základ. Jen čistá kůže může správně dýchat a regenerovat. Používat by se měly vhodné přípravky určené k péči o pleť s akné, např. s obsahem kyseliny salicylové,

oleje z australského čajovníku a zinku. Antibakteriální a antiseptické vlastnosti dezinfikují pleť, snižují nadměrnou tvorbu kožního mazu a zabraňují dalšímu ucpávání pórů.

● Hlubkové vyčištění pórů

Kromě odličení je vhodné pleť pravidelně čistit mycím gelem, vedle odstranění nečistot stahuje póry, podporuje regeneraci a zklidnění pleti.

● Zklidnění

Lepšímu vzhledu pomáhá použití pleťových masek – adstringentních nebo s obsahem jílové složky, které stahují póry, chladí a zklidní podráždění.

● Hydratace

U problematické pleti je velmi důležité dbát na dostatečnou hydrataci, protože odstraňování mazu vede ke ztrátě vody. Kosmetička nebo i dermatolog bez problémů dokáže doporučit ten nejvhodnější nemastný krém nebo gel, který nezatěžuje pokožku a neucpává póry.

● Lokální první pomoc – kamufláž

Nepříjemný výsev hnisajících pupíků a zčervenání podrážděné pleti na viditel-

AKNÉ PŘICHÁZÍ VE VĚKU, KDY NA VZHLEDU POSTIŽENÝM EXTRÉMNĚ ZÁLEŽÍ. JEHO LÉČBA JE VŠAK DLOUHODOBÁ, ČASOVĚ NÁROČNÁ A NE VŽDY STOPROCENTNÍ. VYŽADUJE TEDY CITLIVÝ PŘÍSTUP A TAKÉ SPOLUPRÁCI RODINY, PACIENTA, KOSMETIČKY A LÉKAŘE.

ných místech umí pořádně ušlápnout sebevědomí. Pro takové případy je potřeba mít po ruce speciální dekorativní kolíčky, které napadené místo lokálně dezinfikují a opticky zredukovat zarudnutí. Poslouží i make-up s korektorem, který překryje nedostatky a neucpává póry. Vždy je ale vhodné výběr takové dekorativní kosmetiky konzultovat

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN

**sloučení
JARNÍHO A PODZIMNÍHO
termínu**

9.–10. 10. 2020

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETICKÁ

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

MBF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford

INZERCE

Monika
Bagárová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA



vat s kosmetičkou nebo dermatologem, aby se pleť zbytečně nedráždila víc, než je nezbytné nutné.

CO URČITĚ NEDĚLAT?

Okamžitě vytlačovat naplněné a zanícené komedony je ta největší chyba, kterou ovšem mnozí impulzivně dělají. I v domácích podmínkách se postižené místo dá samozřejmě vyčistit, ale jen při důsledném použití dezinfekce a čistých nástrojů i rukou. Dlouhání výraznějších komedonů a pustulek kdekoli a kdykoliv vede k dalšímu výsevu onemocnění a jeho zhoršování.

JAK SI PORADÍ KOSMETIČKA

Domácí péče o pleť s akné je nezbytná, odborná ještě lepší. Postižené dívky (méně už chlapci) se dříve nebo později vypraví pod tlakem okolností ke kosmetičce, výhodou pro ně může být situace, kdy projevy onemocnění nejsou ještě příliš nápadné a zatím příliš neobtěžují. Tipy a triky, které si od ní odnesou, se budou určitě hodit.

Na rozdíl od neodborných domácích zásahů dokáže kosmetička postiženou pleť jednou měsíčně speciálními nástroji šetrně, ale hloubkově vyčistit, ošetří podráždění a zánětlivá ložiska. Vedle napařování se dá použít také ultrazvuková špachtle. Nabízí se i možnost léčby pulzním světlem (IPL). Léčba funguje na principu tepelného zničení bakterií a ošetření zánětu, zrychluje se hojení.

Součástí ošetření by měla být i konzultace zaměřená na vhodné typy pečující a ošetřující kosmetiky pro aknézní pleť, probere chyby, kterými si „majitelé“ akné nevědomky škodí.

- Kyselé mýdlo na mytí je ideální, vhodné jsou i syndety (mýdla bez obsahu alkalických složek) nebo speciální mycí gely.

- Nadměrné čištění a mytí sice odstraní lesk, ale typ pleti nezmění, bude nadále mastná, ale navíc i dehydrovaná.

- Pocit pnutí a suchosti velí nanést na pokožku mastnější krémy, které projevy akné můžou jen zhoršit.

U lehčích forem akné postačí pravidelné profesionální čištění pleti doplněné Jacques-

ovou masáží. Spočívá v ústípech různé intenzity a s působením tlaku od středu obličeje ven a vzhůru. Tlakem napomáhá vyprázdnění mazu z mazových žláz. Poštipy velmi účinně podporují také zpevnění tkání.

SPOLUPRÁCE I S DERMATOLOGEM

Závažnější projevy akné, zarudlá ložiska na pleti obličeje, ale třeba i na zádech, by rozhodně měly zavést postiženého k lékaři. „K léčbě akné máme k dispozici řadu místních přípravků a pro rozsáhlejší formy i léky pro vnitřní užití,“ vysvětluje MUDr. Miloslava Moskalýková. „Při mírných formách akné aplikujeme místní léčbu s preparáty, které napomáhají odlučování povrchové vrstvičky kůže, a tím zabraňují dalšímu ucpávání žlázek, většinou působí i antisepticky (například tretinoín, benzoylperoxid, kyselina azelaonová, ovocné kyseliny). K místní terapii se používají roztoky nebo pasty s antibiotiky, na jednotlivé hluboké záněty i antibiotické masti – přípravky s erytromycinem, klindamycinem, tetracyklinem. Místní přípravky s antibiotiky se dají kombinovat se slupovacími. U rozsáhlých forem onemocnění aplikujeme antibiotika tetracyklinové a erytromycinové řady a u žen hormonální antikoncepci. Vhodná je také metoda kryolýzy, tedy zmrazení tekutým dusíkem.“

Poprat se s akné, to není snadné ani pro lékaře. K léčení se v dermatologických ordinacích používají vedle léků i takové metody, jako je např. chemický peeling nebo lasery. S jejich pomocí je možné ovlivnit množství tvorby mazu, odstranit komedony a regulovat tvoření nových.

A CO KDYŽ SE NEMOC NECHCE VZDÁT?

Akné se někdy objeví i v dospělém věku. To je nepříjemné, vždyť podrážděná pleť nikomu nesluší a akné navíc zanechává jizvy a způsobuje posuny pigmentace. Za takovými kožními projevy se většinou skrývají celkové problémy organismu. Bývá to hormonální nerovnováha nebo také nadbytek mužských pohlavních hormonů u žen. Akné se ale může objevit také jako důsledek užívání některých léků (anabolika, kortikosteroidy, brom aj.), příčinou můžou být i látky, s nimiž se pokožka setkává při užívání zevně (dehet, vazelína aj.). Akné v dospělém věku samozřejmě ještě zhoršuje mecha-

TRÁPÍ VAŠI PLEŤ AKNÉ?

Acne vulgaris je chronické onemocnění mazových žláz a vlasových folikulů. Postihuje mazové žlázy zejména na obličeji, ale i na hrudníku, na ramenou nebo zádech. Mazové žlázy produkují za normálních okolností přiměřené množství mazu, který společně s potem a odumřelými buňkami kůže vytváří ochranný kyselý kožní plášť. Když mazové žlázy začnou produkovat příliš mnoho mazu, poruší se rovnováha a nastávají problémy: projeví se abnormální rohovatění kolem vývodu žlázy nebo folikulu. Vznikne rohovinová zátka, která mechanicky omezuje nebo znemožňuje vylučování zvýšeně produkovaného mazu; ten se hromadí a jeho tlak vyvolává v okolí mazové žlázy nebo folikulu zánětlivou reakci.

Projevovat se může v různé intenzitě:

- acne comedonica – dochází k nadměrné tvorbě mazu a vzniku komedonů. Tmavé tečky na kůži vzbuzují pocit, že pokožku je nezbytné lépe a radikálněji čistit. To může stav ještě zhoršit.
- acne papulosa nebo papulopustulosa – na pleti se tvoří žlázky s uzavřeným ústím, které se vakovitě plní a prosvítají. Pokud se tyto projevy zaniť, vznikají zarudlé pupínky – acne papulosa. Když se na jejich povrchu objeví bílá čepička hnisu, je to acne papulopustulosa.
- nodulární akné – závažná forma onemocnění; projevy splývají v tmavě červené až fialové zbarvené tuhé a bolestivé uzly. Postižení jsou častěji chlapci, ale i muži kolem třicítky. Po tomto onemocnění zůstávají na kůži trvalé jizvy a cysty.

nické dráždění kůže (škrábání, vytlačování komedonů) a celkový psychologický stres.

V takových případech platí na nic nečkat a vyhledat kožního lékaře. S ním je pak možné pátrat po příčině vzniku tohoto onemocnění a podle rad také kůži správně ošetřovat a léčit.

Vždy ale také doporučujeme omezit nebo vyloučit stresové situace a naučit se relaxovat.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE

ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM

Mít, či nemít zaměstnance? Další velké téma, na které narazí většina majitelů salonů v různých fázích jeho provozování.

Velmi často se tak děje z důvodu velkého množství klientů, které by museli bez dalšího spolupracovníka zbytečně odmítat, nebo nastiřádaného totálního fyzického a psychického vyčerpání majitele, kdy už nutně potřebuje někoho, kdo by mu pomohl a část klientů převzal.

Pokud vás takové situace pouze donutí, že „musíte vést lidi“, je to jediná vaše motivace, proč potřebujete někoho zaměstnat a za normálních okolností byste cíleně takový krok třeba ani neplánovali, pak možná také patříte ke skupině provozovatelů salonů, kteří říkají:

- Lidem se nechce pracovat.
- Pořád jen musím někoho hlídat.
- Neustále řeším nějaký problém, protože zaměstnanci nedělají přesně to, co očekávám a co potřebuji.

Možná se to někomu nebude úplně líbit, ale nejdůležitější roli v tom, jestli se vašemu salonu se zaměstnanci bude dařit, hraje VY.

Předtím, než vůbec začnete uvažovat o zaměstnancích, je nutné si položit zcela zásadní otázku: „Chcete vést lidi?“ To je totiž úplně jiná situace než ta, když „musíte vést lidi.“

Pokud je vaše odpověď ano, zřejmě jste už přemýšleli o tom, že salon chcete posunout na další úroveň, nebo jste si uvědomili, že už nechcete tolik pracovat. Dobře chápete, že salon vám díky zaměstnancům může generovat pasivní příjem i v době, kdy si vezmete dovolenou, budete nemocní nebo odejdete do důchodu.

S rozhodnutím mít zaměstnance souvisí důležitá skutečnost, bez které vedení lidí

nejčastěji ztroskotává. Jestli má váš salon se zaměstnanci uspět, musíte počítat s tím, že už nic nebude jako dřív. Už si nebudete moci dovolit být celý den za lehátkem nebo kadeřnickým křeslem, ale budete se muset starat o úplně jiné věci, na které jste dříve nebyli zvyklí. Dostanete se více do pozice manažera se vším, co k tomu patří, a čeká vás také větší zodpovědnost.

K tomu, abyste mohli fungovat jako úspěšní manažeři svého salonu, budete si muset na svoji novou pozici udělat čas a prostor. Vedení týmu nejde omezit pouze na to, že si se zaměstnancem jednou za 14 dnů na pár minut sednete s tím, že mu pouze oznámíte, co chcete, aby dělal, a při další schůzce budete řešit, proč se to nestalo podle vašich představ. Myslet si, že každý přece vidí a ví, co přesně se od něj očekává, je naprostá iluze a takový systém opravdu nikdy nebude fungovat. Povede pouze k frustraci vás jako zaměstnavatele, ale stejně otrávený bude i váš personál.

Co tedy musíte udělat, aby salon se zaměstnanci měl vůbec šanci dobře fungovat, prosperoval a vy se mohli soustředit na jeho chod a rozvoj?

1. Udělejte si jasno v základních věcech:

- Jaké chcete, aby vaše podnikání bylo?
- Kdo jsou vaši klienti a jak nároční by měli být? (Např. chcete mít luxusní salon pro nejnáročnější klientelu? Nebo naopak levné a expresní služby pro klienty, kterým stačí základní a jednoduchá péče?)
- Jaké chcete, aby s vaším salonem měli klienti zkušenosti?
- Jaký roční, měsíční nebo týdenní obrát a zisk chcete mít? Kolik si chcete vydělat?



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujspesnysalon.cz

- Kolik peněz z vašeho obrátu budete ochotni věnovat zaměstnancům a kolik jich chcete mít?
- S jakým standardem budete váš salon a výkony poměřovat?
- Jaký je váš konečný cíl?

Podle těchto parametrů si následně budete nastavovat procesy a standardy, podle kterých se všichni zaměstnanci budou řídit. Samozřejmě včetně vás.

2. Ujasněte si vaši vizi a cíl, čeho chcete dosáhnout a proč.

Podle odpovědí na předcházející otázky si jasně definujte, co se vlastně snažíte dělat. Díky tomu budete přesně vědět, za čím si stojíte a co jsou vaše priority. Vaše vize, představy a priority pak totiž budou ovlivňovat všechna vaše rozhodnutí v salonu, která s nimi musí být v souladu.

Pokud si tímto nebudete zcela jisti, je zbytečné cokoli dalšího plánovat. Nemá smysl bloudit v kruhu a nevědět, kam se chcete dostat. A když to nevíte sami, jak by to mohli vědět vaši zaměstnanci?

Jen pokud máte jasně daný směr a cíl, umíte je pojmenovat a vysvětlit, tak se k němu můžete a budete posouvat. Vaši vizi a cíl musí všichni vaši zaměstnanci znát, aby věděli a pochopili, proč musí dělat věci, které po nich budete chtít.

Když zaměstnanci nebudou znát důvod vašeho snažení a vaše představa jim nebude dávat smysl, pak se pravděpodobně setkáte s obávaným a klasickým přístupem zaměstnance – udělám to nejnutnější, jen aby nebyly řeči, ale nic dalšího mě nezajímá...

(Pokračování příště)



KRÁSNÁ
HNED
pro probuzení

Je pro vás dokonalý vzhled podmínkou pracovního úspěchu a duševní pohody? Líčíte se každý den? Pak jistě oceníte každé usnadnění tohoto procesu. A co kdybyste se nemalovala vůbec? Váš stále atraktivní zjev může zajistit na dlouhou dobu permanentní make-up.

Permanentní, tedy trvalý make-up spočívá v mikropigmentaci vrchní vrstvy kůže: malými jehličkami se barevný přírodní pigment vpichuje do pokožky. Tímto způsobem je možné udělat kontury a výplně rtů, linie víček a obočí.

NENÁPADNÝ PŮVAB

Důležité je, aby tento make-up vypadal přirozeně. Má podtrhnout vaši krásu a nenápadně zvýraznit to, co potřebujete. Důležité je slovo „nenápadně“. Nechcete přece, aby se vás známi ptali, kde jste si ozdoby obličeje nechala dělat. Cílem je získat mladistvější a výraznější vzhled a za všech okolností vypadat upraveně. Na permanent neplatí horko, voda ani pocení. Nemůže se setřít. Nemusíte čas od času vytahovat zrcátka a malovátka a vylepšovat se. Jsou-li vytetované linky na víčkách přímo u linie řas, vypadají tak přirozeně, že je od pravého líčení klasicky upravených kontur rozezná pouze vizážistka. Dámy středního věku zase ocení, že se jim nerozpíjí rtěnka kolem úst do začínajících vrásek, naopak je potlačí přirozené vystínování rtů.

Nejvíce v kurzu je nyní obočí. Jestliže je správně tvarované, ubere vám roky a přidá na krásu. Je možné ho vykreslit naprosto přirozeně, a to ať už je příliš

vytrhané, prořídle nebo vypadané. Zvolit si lze dva způsoby: klasický **permanentní make-up** – jeho vykreslení a prostínování působí výraznějším a plnějším dojmem. A pak je tu **microblading** neboli vláskování, kdy se dokresluje jednotlivé chloupky speciálními čepelkami. Tato procedura zanechává velmi přirozený vzhled obočí.

PROČ SI ZVOLIT PERMANENTNÍ MAKE-UP?

- Umožní získat mladistvější vzhled.
- Koriguje konturu rtů.
- Zvýrazní oční partie.
- Formuje tvar i barvu (prořídleho) obočí.
- Řeší problémy žen, které se nemůžou stále líčit (např. kvůli alergii, nedostatku času, pracovnímu prostředí s vyšší vlhkostí vzduchu).
- Sportovkyním nabízí vždy upravenou tvář.
- Je řešením pro ženy se zrakovou vadou.

„MOŽNÁ JSEM TO PŘEHNALA“

Obočí dodává obličeji výraz, je tedy jisté, že žádná žena nechce vyslovit poté,

co si ho nechá odborně „vypracovat“: „Možná jsem to přehнала.“ Cesta zpět totiž není možná. Je třeba čekat několik let, než obočí začne blednout. A proto je velmi důležité vybrat si salon, kde mají s tímto ošetřením zkušenosti.

Než se rozhodnete, že mikropigmentaci opravdu chcete, můžete si hustotu obočí obnovit speciálními séry a boostery, které podporují jeho růst, případně si ho nechat dobarvit. Možná oceníte i to, že současným trendem jsou veganské přípravky na úpravu obočí. Obsahují barviva z rostlin (měsíček lékařský, zelený čaj, světlice barvířská, hortenzie, škumpa čínská, třezalka tečkovaná, extrakt z ořechu ad.), takže jsou velmi šetrné. Dobře vám poslouží také současný hit – pudr na obočí, který ho zvýrazní velmi nenásilně.

BAR NA OBOČÍ

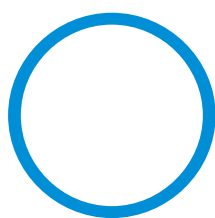
I když je pravda, že současným největším trendem ve světě make-upu je právě úprava obočí, je třeba mít na zřeteli, že vítězí přirozenost. I když může být husté, plné a výrazné. Než ale přesně pro takové vyrazíte za odborníky na permanentní make-up, vydejte se do tzv. brow baru, salonu specializujícího se výhradně na úpravu obočí. Zkušená stylistka dokáže vykouzlit zázraky i z prořídleho obočí s mezerami, a navíc vám jistě ráda poradí, jak obočí upravovat i jak mu pomoci, aby bylo stejně krásné jako to permanentní.

„TO JSOU ALE KRÁSNÁ PRSA!“

Takové hodnocení občas v duchu pronese kdejaký muž při pohledu na ženu, kterou příroda obdařila v horní partii hrudníku nádherným atributem ženství. A není pochyb o tom, že mnoho takto dokonale vybavených žen umí své přednosti patřičně nosit a využívat.



Plastický chirurg
MUDr. Svatopluk
Svoboda



čem se však dá dnes často a úspěšně pochybovat, je to, že ne vždy jsou taková krásná prsa skutečně pouhým mistrovským dílem přírody. S tím-

to faktem je potřeba se dnes smířit. Když se v mnoha odvětvích napravuje či upravuje je někdy ne zcela dokonalé dílo přírody, je jasné, že i krása může být vylepšena lidskou rukou.

CESTA K OPTIMÁLNÍMU TVARU

Tento trend samozřejmě dorazil i k nám a ženy stále častěji využívají umění plastických – nebo přesněji estetických – chirurgů ke zlepšení svého vzhledu, a tím i ke zvýšení sebevědomí. A z toho důvodu kosmetické operace prsů patří v tomto oboru k těm nejžádanějším a nejčastějším výkonům.

„Současná plastická chirurgie umí totiž s ženskými nádry opravdové zázraky,“ konstatuje MUDr. Svatopluk Svoboda z 1. kolínského sanatoria. „Běžnými a často prováděnými operačními výkony jsou operace modelační, které vracejí správný tvar

povislým prsům, často u žen po opakovaných těhotenstvích a kojení nebo po větší redukci váhy.“ Velikost modelovaných prsů je však limitována původním obsahem vlastní tkáně. Při těchto operacích se do prsu nic nepřidává ani – kromě kožního krytu – se z něj žádná tkáň neubírá.

Svou podstatou jsou podobné operace zmenšující, kdy se redukuje prsa, která svou velikostí majitelku obtěžují, překáží jí třeba při sportu či v zaměstnání a mnohdy nepůsobí příliš esteticky. „Typ operace je vlastně stejný – po vysunutí prsních dvorců se prs vymodeluje v novém tvaru, s tím rozdílem, že je nutno odstranit nadbytečnou tukovou či případně žláзовou tkáň prsu, aby byl prs přiměřené velikosti,“ vysvětluje plastický chirurg.

VÝBĚR JE DŮLEŽITÝ

Zcela opačné jsou operace, při nichž se prsa zvětšují. Drobná nebo téměř žádná prsa jsou pro mnoho žen psychicky traumatizující záležitostí, proto se někdy rozhodují pro augmentaci, tedy jejich zvětšení. „Moderní doba přinesla i moderní možnosti, a tak se dnes ke zvětšujícím operacím prsů používají téměř výhradně silikonové implantáty,“ říká doktor Svoboda. „Jsou-li dobře vybrány, působí naprosto přirozeným dojmem. Není výjimkou, že laik dobře udělaná silikonová prsa od těch přirozených nerozezná, a mám několik pacientek, jejichž partner, se kterým se seznámily až po operaci, ani neví, že jeho milovaná tuto operaci podstoupila.“

Implantátů je celá řada nejrůznějších tvarů a velikostí od několika registrovaných výrobců a je poměrně obtížné zvolit ten nejsprávn-

JAK SE DĚLÁ SEXY HRUDNÍK

Implantát tvořený silikonovým pouzdem vypadá jako různě velký bochánek. Podle tvaru se dělí na kulaté a anatomické. Lékaři často používají implantáty anatomické, které lze lépe přizpůsobit rázu hrudníku a působí velmi přirozeně. Jsou dokonce rozlišovány na levý a pravý. Vkládají se buď pod prsní žlázu, nebo pod prsní sval, a to třemi cestami: přes obvod prsního dvorce, řezem pod prsem nebo v podpaží. Každý postup má určité výhody a nevýhody, o kterých by vám doktor měl říct ještě před zákrokem, abyste spolu vybrali ten nejvhodnější.

Proto je prvním a velmi důležitým krokem před rozhodnutím o operaci osobní pohovor s plastickým chirurgem o vašich představách i o tom, do jaké míry a zda vůbec jsou vaše sny realizovatelné. Při té příležitosti budete mít možnost zeptat se na cokoli, co vás napadne. „Nebojte se klást ani zdánlivě nepodstatné či „trapné“ otázky, jen tak se budete moct správně rozhodnout,“ doporučuje plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda.

Dalším důležitým krokem je předoperační vyšetření. To by mělo zahrnovat základní laboratorní testy (krevní obraz, jaterní testy, minerály, EKG a někdy i mamologické vyšetření).

Pokud v dohledné době plánujete miminko, operaci si dobře rozmyslete. Po těhotenství se totiž může tvar i pevnost prsou výrazně změnit, a tak by vaše investice mohla přijít vniče.

Stoprocentní záruku úspěchu a operace bez jakýchkoliv komplikací vám žádný zodpovědný plastický chirurg nedá. Měly byste si ale vybrat takového, který je skutečným a zkušeným odborníkem a umí napravit i případné nedostatky.

nější. Rozhodně tato volba vyžaduje zkušenost plastického chirurga, aby byl výsledek co nejpřirozenější a současně splňoval to, co si pacientka představuje.

„AUGMENTACE NEJSOU LACINOU ZÁLEŽITOSTÍ. ALE KDYŽ SI UVĚDOMÍTE, CO PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ TATO OPERACE ODSTRANÍ A KOLIK RADOSTI KRÁSNÁ PRSA POSKYTNOU, NEBUDETE LITOVAT VYNALOŽENÝCH PROSTŘEDKŮ.“

MUDr. Svatopluk Svoboda,
plastický chirurg

„Ať už jsou vaše prsa příliš velká či malá, povislá nebo jinak nehezká, zkrátka, nejste-li s nimi spokojena, není třeba věšet hlavu a trápit se. Plastická chirurgie dokáže v této oblasti opravdu zázraky. Vaše

sebevědomí za to stojí a věřte, že zbavíte-li se svého často letitého komplexu, nebudete litovat času ani vynaložených prostředků. Přeji vám šťastnou ruku při

volbě plastického chirurga!“ uzavírá doktor Svoboda.

MUDr. Svatopluk Svoboda, plastický chirurg, www.svatopluksvoboda.cz

ÚPRAVY POPRSÍ

ZVĚTŠENÍ. Tento zákrok patří v současné době mezi nejžádanější výkony plastických chirurgů. Má velmi dobrý a téměř okamžitý efekt a stopy po operaci jsou téměř neznatelné. Po zhojení zůstanou nevelké a často skoro neviditelné jizvy dlouhé asi 4 cm, vzniklé po řezu, kterým se do prsu vkládá silikonový implantát. Jizvy jsou umístěny tak, aby nebyly na první pohled příliš patrné: v podprsň rýze, na hranici prsního dvorce a někdy v podpažní jamce.

ZMENŠENÍ. Redukční plastikou lze upravit příliš těžká a velká prsa. Nejenže jsou často neestetická, ale můžou i přetěžovat krční a hrudní páteř a mít na svědomí různé zdravotní potíže, včetně bolestí zad a hlavy. Nadra nelze zmenšit liposukcí, je potřeba rozsáhlejší operační výkon, při němž se odstraní přebytečný tuk a nadbytek kůže; téměř vždy je nutná i úprava dvorce.

MODELACE. V případě, že dojde k výraznému prověšení prsů vlivem hormonálních změn, těhotenstvím a kojením, lze je k dokonalosti vytvarovat. Při tom se buď odstraní přebytečné vazivo, nebo se objem naopak doplní pomocí implantátů. Výsledkem je bezvadný hrudník, ale za cenu jizev nutných k redukci nadbytečné kůže.



*Není důležité být největší,
ale být nejlepší...*

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



VRAŤTE NOHÁM krásu

Nohy jsou mnohdy považovány za symbol ženskosti a kdejaký muž se za nimi rád ohlédně. Jenomže popraskané paty, zarůstající nehty nebo křečové žíly nám moc parády neudělají a navíc můžou působit otoky a bolesti hlavy.

Peelingová maska na nohy Foot Moisture Pack zcela odstraní zdrsňlá místa a odumřelé buňky na chodidlech, na patách i prstech, Kocostar, 289 Kč



Osvěžující sprej Detox Brume Jambes Légères přináší úlevu pro unavené a těžké nohy, posiluje cévy díky koňskému kaštanu, břečťanu, třezalce a vilínu, Payot, 760 Kč



Prokrvující lázeň s měsíčkem a pomerančovým olejem, Kneipp, 179 Kč



Tělový a masážní olej v bio kvalitě Celulinie rozpruší krevní a lymfatický oběh a urychluje odvádění toxických látek z těla, zpevňuje a vyhlazuje pokožku, Saloos, 119 Kč



Tělový zkrášlující make-up zamaskuje modřiny a žilky, je voděodolný, Dermacol, 149 Kč



Krém na nohy Urea repair plus 10% Urea zjemní velmi suchou kůži i u pacientů s lupénkou, cukrovkou, Eucerin, 309 Kč



Celou řadu produktů pro mokrou i suchou pedikúru v maximální míře z přírodních surovin, které krásně voní a jsou plné aktivních látek, nabízí česká kosmetika pro pedikúru BIS BIS



Doplnek stravy pro kardiovaskulární systém a cévy Venalin obsahuje bioaktivní kolagenní peptidy, výtažek z vinné révy, jinan dvoualocný, vavřín pravý a vitamin C, Orling, 860 Kč (14 sáčků)

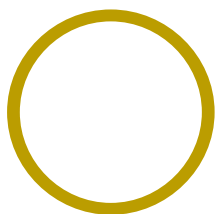


Přírodní regenerační krém na nohy Pure Foot Lotion s buriť, konopným a jojobovým olejem, výtažkem z měsíčku lékařského redukuje šupinatou kůži a chrání před bakteriálními a plísňovými infekcemi, Margaret Dabbs, 890 Kč



Makadamiový olej, vosky a glycerin v balzámu na zvláčnění kůže působí do hloubky pro zjemnění pat, Santé, 109 Kč





bčas si zajdete na pedikúru, občas naložíte nohy do la-
voru se solí a jinak
nohám nevěnujete
příliš pozornosti? Je
to škoda, slouží nám

každý den a jejich dobrý stav se projeví i na jejich kráse. Časté problémy, zvláště u žen, jsou s barevnými mapkami, s pavoučky ze žilek a s celulitidou. Máme pro vás rady, s kterými tyto problémy můžou být minulostí.

PRAVIDELNÁ PEDIKÚRA

O nohy je potřeba dbát od paty až po stehna. Pokud nenavštěvujete profesionální pedikúru, můžou ztratit svou původní formu a krásu. Může se ukázat zrohovatělá kůže na patách a v ní praskliny, bolavé otlaky na prstech, a dokonce i plíseň na nehtu, to všechno jako pozůstatek mučení nohou v botách. Jestli chcete tento nepříliš dobrý stav napravit, dopřejte dolním končetinám až po kolena koupel se solí a esenciálními oleji. Přidat můžete třeba rozmarýnovou esenci a zlepšit jejich prokrvení. Rozmarýn má ověřené antibakteriální účinky a pomůže vypořádat se s plísněmi. Pozor na příliš horkou vodu, nemusí svědčit vašim žilám. Raději posilujte cévní systém střídáním teplé vody a studené, podle vzoru doktora Kneippa. Případně navštěvujte pravidelně svou pedikérku.

PŘILOŽTE MASKU NA NOHY

Celou práci s oškrabováním, pilováním odumřelé a hrubé kůže na patách za vás udělají novinky z korejské kosmetické kuchyně. Možná jste už vyzkoušely látkové nebo gelové masky na obličej, ale co takhle dát jim šanci i v péči o nohy. Napuštěné jsou přírodními látkami a odstraňují suchou kůži i kuří oka. Masku upevníte okolo kotníků s pomocí přiložených pásků a necháte ji, třeba při filmu nebo seriálu, působit 90 minut, záleží na návodu. Stará, zrohovatělá a nevzhledná kůže se následně oloupe a uvidíte chodidla v miminkovské kvalitě. Zvyknete si, aspoň obden, nohy promazávat krémem, speciálně určeným na vaše konkrétní pro-

blémy. Například u pacientů s lupénkou, cukrovkou a velmi suchou kůží je potřeba posilovat tukovou bariéru pokožky. Výborně pomáhá urea a zvlhčující ceramidy. A krém nezapomeňte nanést na kolena, která také časem hrubnou, protože nemají v podkoží skoro žádný tuk a vrásní.

VYTVARUJTE NEHTY

Nehty na nohou je nutné správně zastřihovat, jinak si můžete přivodit bolestivé problémy. Změklý nehet (u cukrovkářů velmi obezřetně) kleštičkami rovně zkratíte a po okrajích jemně obrustete do obloučku. Pokud trpíte na jejich zarůstání, nejspíš si ho působíte nedbalou péčí a nevhodnou obuví, ve které se prsty tlačí. I tohle dokážete napravit s pomocí rovnátek, která po nasazení usměrňují správný růst nehtů.

Pokud jste si přinesli z bazénu plíseň, počítejte s tím, že bývá urputná a těžko se jí zbavujete. Množení můžete zabránit speciálními přípravky s olejem z tea tree, kyselinou mléčnou a ureou. Až budou vaše nehty a chodidla uzdravená, pak natřete na léto módní barevný lak.

PRYČ S BAREVNÝMI PAVOUČKY I BOLESTÍ

Nohy jako konve, otoky pod kolena a potíže s chůzí můžou způsobovat křečové žíly. Trápí nejen ženy, ale i muže. Ukažte je raději lékaři. Před případnou operací je potřeba vyšetřit stav žil a cév sonografem. Odborník zjistí, zda má krev volnou cestu, nebo jsou cévy zúžené a krev proto proudí proti odporu. Je nutné zjistit, v kterém místě se zúžení nachází. „Nebojte se bolesti, sonda se přikládá na místa průběhu tepen a žil, které můžete pozorovat na monitoru. Vyšetření se provádí takzvaným Dopplerovým sonografem, kterým zjistíme i postižení tepen,“ vysvětluje MUDr. Libor Dvořáček z kliniky Medical Institut v Plzni. K odstranění metliček a povrchových křečových žil, které postihují až 30 procent dospělých, zvláště žen, lze nemocnou žílu uzavřít s pomocí speciálního lepidla VenaSeal. „K přednostem patří umístění do postižené žíly,“ prozrazuje z vlastní zkušenosti docent MUDr. Peter Baláž, cévní chirurg

z Kliniky Yes Visage. Účinnost v uzávěru nemocné žíly je mimořádná – až 97 % v pěti letech.

K zlepšení stavu i pocitů můžete použít i různé doplňky stravy, například s výtažky z vinné révy a vitaminu C. Pomáhají k normální činnosti kardiovaskulárního systému a podporují oběhový systém. Schopnost zvyšovat elasticitu cévních stěn, jejich zpevňování a protizánětlivé účinky má extrakt z kaštanu. A každou volnou chvíli si dejte nohy nahoru.

A ZASE TA CELULITIDA

Která žena se s ní nesetkala? Nevyhne se mladým dívkám, ani ženám po menopauze. Doličky nebo pomerančovou kůži na stehnech, hýždích, bocích a břiše sledují ženy častěji, když se chystají vyrazit v plavkách. Tento stav můžete zmírnit pitím dostatečného množství tekutin (třeba vody s citrónem), změnou stravy, kdy si dopřejete víc zeleniny a antioxidantů z ovoce, jako jsou například borůvky nebo červené víno. Zkuste domácí masáže s malou silikonovou baňkou. Napodobujte pohyby jako při vakuové masáži, jedné z ošetrovacích metod proti celulitidě. Nejdříve namažte postižené místo masážním olejem, zmáčknete dvěma prsty baňku, přiložte na pokožku a pak pomalu rozevírejte, kalíšek se přisaje, pak posouváte baňku zespoda nahoru, zleva napravo, potom i do kruhu. Vydržte pět minut každý den, výsledky uvidíte po třech týdnech.

PŘEZOUVEJTE SE!

Přezouváte se, když přijdete do práce nebo domů? Ne? „To neděláte dobře,“ říká Irena Sehnalová, specialista prodeje z Atelieru zdravého obouvání. Nohy celý den také „pracují“ a přitom mění svůj objem a teplotu. Pokud ho prochodíte v uzavřených botách, prsty i chodidla trpí v sevření a při zvýšené teplotě. Otoky a jiné zdravotní problémy se brzy projeví. Jakmile to půjde, vysvobodte nožky a obujte si otevřené pantofle. Noha se lépe prokrví a bude zase „dýchat.“ Zdravé je chodit na boso, ale jen na přírodním podloží, nevhodný je tvrdý povrch, protože se časem může zborit nožní klenba,“ upozorňuje specialista.

Chodidla JAKO SEXUÁLNÍ SYMBOL

„Ženské nohy jsou jako kompas, které křižují dlouhými kroky celý svět všemi směry a dávají mu rovnováhu a harmonii,“ říká hlavní hrdina Truffautova filmu Muž, který miloval ženy.

Na první pohled se může zdát, že monopol erotiky drží prsa, hýždě a rty. Není to tak úplně pravda. Nohy a ženská chodidla už celé věky zaujímají významné místo v sexuální přitažlivosti žen. Vždyť víme, co dokáže špička nohy vykukující z páskových bot nebo kotníky v síťované punčoše.

Je masáž nohou nevěra? V dalším filmu – Pulp Fiction – se tato otázka stává předmětem jednoho z nejdůležitějších dialogů filmu. A asi není náhoda, že mnoho vztahů, které končí pod peřinou, začíná pod stolem: náhodnými doteky nohou či chodidel...

NA POHLED I DOTEK

Stejně tak je zajímavé podívat se na historický vývoj obuvi. Bota má nohu chránit, ale také zdobit a dodat jí na přitažlivosti, svůdnosti či dokázat

status nositele. Od egyptského sandálu, ve kterém byla vystavována noha zdobená šperky a malovaná henou, přes římské botičky zdobené zlatem a vykládané drahými kameny až po nožku v brokátových pantoflích skrytou před očima mužů pod krinolínou a dostatkem spodniček, kdy spatření kotníku vyvolávalo mnoho emocí. Ať už je noha v lodičce na podpatku nebo v sandálu s nalakovanými nehty, její přitažlivost je vždy dána zdravou krásou.

Aby noha okouzila, musí být především zdravá. Pedikúra, u odborníků nebo domácí, by měla být pravidelným bodem v kalendáři. Patnáctiminutová uvolňující lázeň s vonnou solí a olejem pokožku nohy dezinfikuje a změkčí. Poté se nejen snadno zbavíte nepříjemně ztvrdlé kůže a nehty upravíte jednodušeji, ale připravíte nohu i na jemnou reflexní masáž. Pomůže k uvolnění stresu a protažení chodidla, a navíc je spouštěčem sexuální touhy, protože se tu nacházejí erotogenní zóny.

PROBLÉM K RYCHLÉMU ŘEŠENÍ

Léto je v plném proudu, takže aby to nohám slušelo v otevřených botách, je pravidelná péče o ně nutností. Je totiž prevencí proti mykózám, které nohy nejčastěji hyzdí a ničí. Možná vás to překvapí, ale postihují každého druhého člověka, a to celoročně. Nejedná se ovšem o žádné tabu, ale o zdravotní problém, který je potřeba řešit.

Zpozorněte, pokud cítíte, že vás pokožka nepříjemně svědí nebo zčervená; můžou to být právě první příznaky. Hlídejte své nehty a při lakování pozorujte, jestli neztratily lesk či se jim nemění barva, nedostávají hrubou strukturu. Pokud ano, pak jednejte rychle. Když totiž mykóza zasáhne více než dvacet pět procent nehtu, nezbyvá než navštívit lékaře. Do té doby lze situaci zachránit dostupnými antimykotiky. Volně prodejný Exoderil roztok či krém ji může vyléčit.



KOLIK ČASU ZABERE TVAROVÁNÍ TĚLA

ANEB POMOCNÍKY HLEDEJTE V SALONECH

Tělo podle vlastních představ má málokdo. S pevnou vůlí ho ale můžeme mít. Potřebujeme k tomu vedle sebekázně i efektivní pomocníky v podobě speciálních služeb kosmetických salonů a zkrášlovacích dermostudií. A také moře, opravdové moře času.



Každý asi máme partie, které by potřebovaly menší nebo větší zásah, pak by vypadaly – no, lépe. Způsobů, které se k tomu hodí, bývá většinou i několik, záleží na tom, jak moc nám daná vada překáží a obtěžuje, a také, co za vynaložené úsilí můžeme vůbec dostat.

Podbradku se nezbavíte běháním, mohutnější boky se redukovat pohybem dají. Je nomže – co když patříte do kategorie osob, které běhat, plavat a skákat prostě nebaví? Co když nechcete nebo nemůžete věnovat hodiny svých víkendů pobíháním po lesních

stezkách v propoceném tričku? Pohyb je prý jako droga, ale ne každý mu podlehe. Hýbat se je samozřejmě správné, nutné a účinné. Tvarovat postavu ale můžeme někdy efektivněji i jinou cestou. A pohybem si ji pak už udržovat.

KDYŽ JE POTŘEBA JEN MALÍČKO...

Ne každá postava potřebuje vytvarovat na desítkách centimetrů. Sedavé zaměstnání způsobuje nejen nadbytek kilogramů, ale i – a to ještě častěji než nadváhu – celkovou ochablost, unavenost, povolenost těla. Tady pomůžou skvělé aktivity zaměřené na wellness, kosmetiku a relax.

● **Masáže.** Položit se na lehátko a podvolit tělo zkušeným rukám masérů je velmi příjemné. Zbavíme se bolestí páteře, zatuhlosti, uvolněné a prokrvené svaly lépe pracují, pokožka se vypne a tělo dostane novou energii. Potřebujeme ale narazit na skutečné profesionály, aby snaha nevyšla vniveč. Masáže se dají podle potřeby i střídát – medová, čokoládová, zeštíhlující, anticelulitická, masáž lomi lomi, lávovými kameny... Stačí vybrat a užít si to.

Časová náročnost: Celková masáž by měla trvat 60 minut a víc, záda a šíje 35 až 45 minut.

● **Skořicové a tymiánové zábaly na formování postavy a proti celulitidě.** Tvaruje se tak objem těla v konkrétních partiích. Jednotlivé složky působí hřejivě, zrychlí metabolismus, rychleji se tak tělo zbaví toxických zplodin. Zmírňují se případné otoky.

Časová náročnost: 40–60 minut. Po první kúře se doporučuje absolvovat ještě jednu proceduru za cca 4–6 týdnů k udržení dosažených výsledků.

● **Wrapování.** Na „contour wrap“ se používají speciální obinadla, která jsou napuštěná minerálním roztokem – např. bahno z Mrtvého moře. Zábál dokáže tělo detoxikovat, zpevnit kůži a zvýšit její elasticitu. Zvlášť vhodný je pro ženy po porodu nebo po liposukci, ovlivní se vzhled stehna a břicha.

Časová náročnost: samotný zábál trvá asi 2 hodiny.

● **Peeling celého těla spojený s regenerací a detoxikací.** Kůže se zbaví odumřelých buněk, prokrví a regeneruje. Doporučuje se jako příprava na opalování, posiluje krevní oběh a tok lymfy. Zjemňuje a vyhlazuje pokožku. Různé salony používají různé nástroje, sůl, třtinový cukr. U tělových kúr je peeling často součástí ošetření.

Časová náročnost: Samotný peeling trvá cca 25 minut.

Všechny tyto programy jsou lehkou přehrou k tomu, co je potřeba podstoupit, aby se poněkud zanedbaný tvar těla skutečně viditelně proměnil. Je možné je ale kombinovat s dalšími kroky, které mění postavu ještě výrazněji, i když stále neinvazivně.

DÍKY, ELEKTRICKÝ PROUDE!

Ještě před několika lety znal pojmy jako radiofrekvence, neinvazivní liposukce, fokusovaný ultrazvuk nebo kavitace jen málokdo. V posledních letech se ale ošetření těmito zajímavými přístroji nebývale rozšířila a slušnou nabídkou disponuje řada salonů zaměřených na pěstování krásy a udržování kondice. Působí na kritická místa a tukové buňky se s jejich pomocí mají možnost po anglicku vytratit. Osobní seznámení s takovým přístrojem je rozhodně jednou z možných cest k lepší postavě.

Dosažený efekt není viditelný většinou okamžitě, ale až po několika seancích, proto takové tvarování postavy není levné a zabere dost času. Studia však klientkám vycházejí vstříc a dokážou sestavit takový plán péče, aby nás po žádné stránce nevyčerpal. Výhodou je skutečnost, že díky přístroji se dají tvarovat i ty partie, odkud tuk prostě nevyběháte a nevyčvíčíte. A přínos přístroje rozhodně ocení všichni, co vědí, že cvičení nikdy holdovat nebudou.

● **Pneuen a lymfoven.** Přístroje ve tvaru mohutných nohavic využívají tlakových



vln. Stimuluje se tok lymfy a probíhá drenáž dolních končetin, břicha, boků, hýždí a pasu, ale i paží. Odvádí se přebytečná voda, tělo se dostává do lepší kondice, vypadá štíhleji a lépe funguje.

Časová náročnost: Minimální délka masáže by měla být 45 minut. Zpočátku by se mělo ošetření podle doporučení terapeuta opakovat i několikrát týdně, později se přechází na úpravu intervalu podle výsledků a potřeby.

● **Radiofrekvence a ultrazvuk.** Působí na hlouběji uložené vrstvy tuku řízenými dávkami ultrazvukových vln a radiofrekvencí. Dá se tak působit na hlouběji uložené části tukové tkáně, která při jiných zákrocích i cvičení zůstává nedotčena. Zlepšuje se také elasticita pokožky, zkvatlitní se její struktura a v neposlední řadě i zmírní projevy celulitidy. Přístroj se může podílet na modelaci celého těla, břicha, boků, stehen, paží a zad.

Časová náročnost: Předpokládá se kúra minimálně 5x 30minutové ošetření (interval mezi nimi je 10–14 dní).

● **Estetická rázová vlna.** Pro formování těla to stále ještě není úplně běžná věc, úspěšně se používala např. v ortopedii pro léčbu pohybového aparátu. Dá se však použít i v estetické medicíně. Bojuje s procesy stárnutí v měkkých tkáních, využívá se i při odstraňování celulitidy. Akustické vlnění zničí zapouzdření buněk, dojde ke zlepšení krevního zásobení a zefektivnění metabolismu v dané oblasti – zvýšený průtok krve, stimuluje se odbourávání tuků. Při procesu dochází i k remodelingu kolagenu a elastinu. Zpevňuje se kůže a podkoží a svaly se posilují jako u fyzického cvičení. Vhodné pro ošetření stehen, boků a hýždí a nadloktí.

Časová náročnost: Terapie trvá 20–45 min. v závislosti na velikosti ošetřované plochy.

● **LPG – Lipomassage**

Při tvarování postavy aktivuje lipolýzu (štěpení a uvolňování tuků) v tukových buňkách. Může účinně formovat postavu – odbourávat tuk na problémových partiích, aktivizovat povolenou kůži (např. po porodu), celkově ji zpevnit. Vrací původní tvar postavy.

Principem ošetření je masáž hlavicí přístroje, do které se podtlakem (vakuum) nasává kožní řasa, kterou opracují dva masážní válečky. Dá se tak cíleně řídit intenzita ošetření, buď působí hlouběji v podkoží (lokální tuk, celulitida), nebo pokožku zpevňuje a vyhlazuje (po porodu, po liposukci), či provádí drenáže a tím aktivuje lymfatický systém. Při ošetření působí na tukové buňky, pojivové tkáně, cévní i lymfatický systém účinněji než jakákoliv ručně prováděná masáž. Pokožce se navrácí elasticita a zpevňuje se ochablé podkožní vazivo, celý organismus se omlazuje a regeneruje.

Časová náročnost: Procedura trvá asi 35 minut a provádí se 2x až 3x týdně. Měla by proběhnout minimálně 6krát.

JAKÉKOLI VYLEPŠENÍ VZHLEDU TĚLA JE DŘINA NEBO POŽÍRAČ ČASU, AŽ UŽ JEJ DOSÁHNEME INTENZIVNÍM CVIČENÍM, NEBO PRAVIDELNÝMI NÁVŠTĚVAMI WELLNESS ČI DERMATOKOSMETICKÝCH SALONŮ.

● **Metoda Bailine**

Vytvarovat postavu však můžeme i metodou Bailine. Na začátku seriálu ošetření se každý klient dozví, kde a kolik tuku na jeho těle přebývá. Dá se zvládnout i úbytek dvacet centimetrů na objemu stehen nebo zadečku, ale nebude to ze dne na den. Na pásech připevněné elektrody působí podle nejvhodnějšího programu na veškeré problematické partie, uvedou zlenivělé svaly k pohybu a připraví tělo o objemové centimetry snadněji a rychleji než intenzivní zatížení v posilovně. Vedle váhového úbytku pomůže metoda zpevnit svalstvo a uvolněnou kůži.

Časová náročnost: Kúra představuje deset návštěv, ve frekvenci minimálně 2x týdně, jedno ošetření trvá 45 minut.

● **Likvidace tuku mrazem – kryolipolýza**

Na rozdíl od ostatních neinvazivních zákroků by měl toto ošetření aplikovat lékař. Dochází postupně k ochlazení tukové vrstvy kůže, narušení tukových buněk a jejich vyloučení z těla lymfatickým systémem. První viditelné a měřitelné výsledky se objeví asi měsíc po výkonu. Ošetřit je možné břicho, stehna, hýždě, záda a paže. Pro optimální výsledek se doporučuje ošetřit každou problematickou oblast 3x v intervalu 6–8 týdnů.

Časová náročnost: Běžná délka ošetření jedné oblasti je 45 minut, při jednom sezení se dají zvládnout až 4 oblasti během 140 minut. Pro optimální výsledek se doporučuje ošetřit každou problematickou oblast 3x v intervalu 6–8 týdnů.

KDYŽ TO BEZ OPERACE NEPŮJDE

A pak je tu ještě liposukce. I neinvazivní zákroky mají své limity, a tak trh s krásou a formováním postavy postupně ovládla liposukce. Odsát nadbytečné polštářky na stehnech, na bocích a v podbřišku je možné snadno, rychle a poměrně levně. Technika této metody se rok od roku vylepšuje, to, co ještě před lety korigovat chirurg nemohl, dnes specialista zvládá bez velkého rizika a problémů. Tuk pod koleny, v podbradku nebo dokonce na zádech a za krkem dnes díky speciálním kanylám a tumescenčnímu roztoku může zmizet během několika minut. Výhodou je, že tak tělo změní vzhled i bez nutnosti dlouhodobého „trápení“ v posilovně, diet nebo návštěv salonů krásy.

Liposukce však má i některé nevýhody, na které někdy zapomínáme. V rekonvalescenci je nutné nošení elastického prádla, klidový a dietní režim. Zdánlivá snadnost, se kterou odplavou tukové závěje, má však i svou stinnou stránku. Metoda neumí vyřešit všechny problémy, které nespokojenost s vlastním tělem přináší, a rozhodně ne nadváhu. A i když zbaví tělo částí tukových buněk, v těle jich zůstává stále ještě dost a dost na to, aby při neukázněnosti a lajdáčení opět narostly a hravě vyplnily uvolněný prostor.

POZOR NA POČÁTEČNÍ PŘÍZNAKY!

Věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD) je onemocnění centrální části sítnice a je nejčastější příčinou závažné ztráty zraku u starších lidí. Ze začátku můžou být příznaky těžko postřehnutelné. Je to dáno i tím, že zdravé/méně nemocné oko kompenzuje vidění toho druhého, postiženého. Příznaky jsou: zamlžené vidění, barvy ztrácejí na intenzitě, zhoršené vidění za tmy a šera, v zorném poli se objevují našedlá a tmavá místa, rozvlněné linie například při



čtení, snížení centrální zrakové ostrosti (periferní vidění zůstává zachováno).

„Zatím neznáme způsob, jak VPMD zcela vyléčit, ale dokážeme zastavit nepříznivý vývoj onemocnění a potlačit tak ztrátu zraku, která hrozí,“ vysvětluje MUDr. Pavel Němec z Oční kliniky 1. LF UK a ÚVN v Praze, prezident České vitreoretinální společnosti. I proto je důležité časté samovyšetření pomocí Amslerovy mřížky a v případě potíží navštívit odborníka. Česká vitreoretinální společnost spustila osvětovou kampaň „Akce zrak“, v níž vyzvala kreativní spoluobčany, aby vymysleli něco, co usnadní život lidem se sítnicovým postižením. Nejlepší myšlenka bude realizována a za pomoci společnosti Novartis uvedena do praxe.

HUMOR A SMÍCH UČINKUJÍ

Zákroky estetické dermatologie i kosmetické přípravky můžou přispět k tomu, abychom pro zub času byli „tvrdým oříškem“, ale ty neúčinnější „anti-aging ingredience“ máme každý ve svých rukou. „Stárí není nemoc,“ říká přední česká gerontoložka MUDr. Iva Holmerová, PhD. „Každý stárne podle svého programu zakódovaného v genech, ale také podle způsobu života. Rezervy mládí vydrží do čtyřicítky. Kdo chce co nejdéle zůstat aktivní, měl by na tom cíleně pracovat. Pohybovat se – ideální je ujet za týden aspoň 25 kilometrů, udržovat svou sexualitu, přiměřeně a racionálně jíst, naplňovat pitný režim a v neposlední řadě mít uspokojivé rodinné i přátelské vztahy a pozitivní přístup k životu. Humor a smích jsou účinné léky proti stárání.“

CO VÁS POSTAVÍ *na nohy*



ALERGIE, Z DOMU VEN!

Počet alergiků celosvětově stoupá, odhaduje se, že určitá forma alergie trápí přibližně třetinu populace. Částečně je na vině genetika – jestliže je jeden z rodičů alergik, u dítěte je predispozice 30–40 %. V případě, že jsou alergici oba rodiče, zvyšuje se až na 70 %. Vliv mají ale i vnější okolnosti, včetně životního prostředí. Alergie nejsou jen záležitostí jara, kdy všechno pučí a kvete, ale dokáží znepříjemnit život v jakémkoliv ročním období. Bezpečí nenajdeme ani v náručí domova, protože v interiérech hrozí výskyt mnoha alergenů: nejčastěji nás ohrožují roztoči, pyly, plísňe, zvířecí srst... Zlikvidovat je může čistička vzduchu, zvlhčovač a ventilátor v jednom, což oceníte zejména v letním období.

ELIXÍR MLÁDÍ

Délka života lidí se ve vyspělých zemích stále prodlužuje a jde o to, aby to byl život kvalitní. Anti-aging medicína čili medicína proti stárnutí je relativně nová lékařská specializace, jejíž vznik „zařídil“ demografický vývoj posledních desetiletí. Pochází z USA, kde se rozšířila už v 90. letech minulého století. O deset let později se začala prosazovat i v Evropě. Co dělat, abychom „zuby času“ jeho „hlodání“ co nejvíce ztlížili? Jak být co nejdéle duševně i fyzicky v kondici? Recept na „elixír mládí“ není podle neurologa prof. MUDr. Pavla Kalvača, CSc., žádná alchymie: „Snažme se zpomalit stárnutí mozku činnostmi, které brzdí rozvoj jeho aterosklerózy a zajišťují dobrou výkonnost krevního oběhu. Pomáhá sportovat, předcházet obezitě, včas si léčit cukrovku i případné vysoké hladiny krevních tuků a vést aktivní život.“

DO PŘÍRODY POHODLNĚ A ELEGANTNĚ

I v přírodě chceme vypadat pěkně a zároveň si přejeme, aby se v botách dobře chodilo. Tyto požadavky splňují Crocs LiteRide. Vyrobeny jsou z materiálu, který se díky speciální pěnové struktuře vyznačuje lehkostí.



NENÍ OTOK JAKO OTOK

Otok v Domácím lékáři jako samostatnou kapitolu nenajdete. V rejstříku se ale vyskytuje. Je totiž častým, a možná i proto mnohdy podceňovaným doprovodným příznakem mnoha různých onemocnění. Edém však může být také život ohrožující diagnóza.



Otoky vznikají například po bodnutí vosou nebo jako alergická reakce na jiné podněty. Měkké tkáně tak odpovídají na poranění. Oteklé kotníky jsou rovněž běžné v těhotenství kvůli větší spotřebě bílkovin a zvětšování dělohy, která tlačí na žílu vedoucí krev z dolních končetin k srdci. Po porodu běžně zmizí. Budoucí matka by však otoky měla sledovat a upravit svůj režim, což znamená zvýšit příjem bílkovin, dbát na dostatečný pitný režim a případně konzultovat s lékařem. Mohlo by se totiž jednat i o zánět nebo uzavření žil dolních končetin.

TEPLO PŘÍZNAKY ZHORŠUJE

Právě žíly, přesněji jejich nedostatečnost či městky (křečové žíly) jsou nejčastější příčinou otoků dolních končetin nejen u žen, ale

i u mužů. Přidružují se k dalším symptomům chronického žilního onemocnění, jako jsou bolesti, pocit těžkých nohou, noční křeče, pálení nohou nebo svědění. Zhoršují se dlouhým stáním, sezením a teplem. Tyto obtíže ovšem nejsou specifické pouze pro tento druh onemocnění, takže je opět lepší nespolehat na „samodiagnózu“ a samoléčbu, přestože tradičních „babských“ i modernějších domácích receptů existuje spousta.

Na oteklé nohy například pomáhají ranní cvičení, pravidelná chůze a plavání. Vhodné je také střídavé sprchování horkou a ledovou vodou, koupele s rozmarýnovým, jalovcovým a šalvějovým olejem, Kneippův chodník, dobré výsledky má i tejpování. Otoky také zmírňuje tvarohový zábal. Úlevu rovněž poskytnou chladivé gely z výtažků kaštanu, přesličky, břízy.

LYMFA MUSÍ PROUDIT

Vedle „žilních“ příčin způsobuje otoky i selhávající lymfatický systém. Nedostatečně

proudící lymfa a hromadící se odpad v těle může mít na svědomí mimo jiné otoky dolních končetin – v tom případě neotékají jen kotníky, ale i prsty a nártý. Není výjimkou, že se otok objeví po intenzivnějším nebo delším pohybovém zatížení, třeba po celodenní túře nebo náročném běžeckém výkonu. Po takové námaze svaly ve velkém vyplavují zplodiny látkové výměny. Můžou v nich během zátěže také vzniknout mikrotrhlínky. Jednotlivá svalová vlákna pak potřebují nejen pomoci od nadměrného napětí, ale také podpořit lepší odvod odpadních látek. Přesně pro tyto situace byl v laboratořích Laboratoires GERnétic Synth se vyvinut relaxační tělový krém Gerthérapi. „Pokud pravidelně sportujete, uvidíte, že tento přípravek vám pomůže rychleji a bezbolestněji regenerovat, a navíc umocní tukožroutský efekt pohybu,“ říká Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.

LYMFEDÉM JE NEMOC

Otoky způsobené nesprávnou funkcí lymfatického systému a při špatném odbourávání bílkovin v podkoží (lymfedémy) postihují nejen končetiny. Vzácněji je pozorujeme i v oblasti genitálu, obličeje, krku, břicha a hrudníku. Lymfedém je chronické onemocnění, významně ovlivňuje kvalitu života pacientů, může vést k poruchám hybnosti, bolesti, narušuje aktivity běžného života, negativně ovlivňuje i sociální a pracovní zařazení pacientů a v neposlední řadě i jejich psychiku.

Primární lymfedém je (často geneticky) podmíněný vrozenou poruchou mízního systému – nejčastěji deficitem počtu lymfatických cév. Sekundární lymfedém vzniká v důsled-

ku postižení mizního systému ze známé příčiny – nejčastěji jí je infekce mizních cév a podkoží. Velkou skupinu lymfedémů tvoří poúrazové otoky. Méně často se setkáváme s otoky pooperačními – nejčastěji po cévně rekonstrukčních operacích v oblasti dolních končetin, odstranění uzlin v oblasti třísel a podpaží nebo po chirurgických zákrocích při nádorech hlavy a krku.

ČISTIČKA ORGANISMU

Mizní (lymfatický) systém má dvě základní funkce: drenážní a imunitní. Je jakousi čističkou našeho organismu. Skládá se ze sítě lymfatických kapilár zakončených chlopněmi, lymfatických uzlin a z lymfatických orgánů (slezina, brzlík). V orgánech lymfatického systému a v uzlinách se vytvářejí bílé krvinky, základ imunitních reakcí organismu. Pohyb lymfy v těle je velmi pomalý a probíhá podobně jako pohyb krve v žilách. Pomocí kosterních svalů a schopností mizních kapilár smřívovat se je lymfa vytlačována směrem k srdci. Denně se vytvoří dva až tři litry této tekutiny. Odpadní produkty látkové výměny se vylučují ledvinami.

S funkcí lymfatického systému souvisí přímo nejen naše zdraví, ale také to, jak vypadáme: funguje-li lymfatický systém správně, nehromadí se voda a odpadní látky v podkoží. Nevzniká tak u žen tolik obávaná celulitida, nedochází k nepřijemnému nárůstu objemu určitých partií těla (především stehna a hýždí) ani k otokům.

PŘÍSTROJ RUCE NENAHRADÍ

Neproudí-li lymfa v těle tak, jak má, může pomoci manuální lymfodrenáž. Nepředstavujte si ale žádné drastické postupy – je to jemná masážní technika zaměřená na podporu funkce lymfatického systému, který je z 80 % v podkoží. Provádí se plošnými kruhovitými a spirálovitými hmaty s pomalou frekvencí a malým tlakem. Terapeut může reagovat na individuální rozdíly v kvalitě kůže a působí přesně na konkrétní místa těla klienta. To samozřejmě různé lymfodrenážní přístroje, jako jsou například známé „kalhoty“, nemůžou. „Tady jednoduše platí, že ruka se přístrojem nahradit nedá. Kúry založené na aktivaci lymfatického systému vyžadují opakování. Počet návštěv závisí na tom, jaký problém chceme touto cestou řešit. Jedna masáž nemá cenu,“ vysvětluje lymfoterapeutka Mgr. Eva Struhovská z pražského studia Line Body, která se manuálním lymfatickým masáží věnuje už dvanáct let. „Aby byl efekt zřetelný, musí se absolvovat celá kúra, která celkově zregeneruje a detoxikuje tělo, zbaví ho přebytečné vody a odpadních látek. Tím se zmírní problémy s otoky, s celulitidou, zlepší se také kvalita pleti a vlasů. Významný efekt lymfodrenáže je i posílení imunitního systému.“

MÁLO ZNÁMÉ RIZIKO

Mezi další příčiny otoků můžeme zařadit například srdeční selhávání, kdy

se u nemocných objevují symetrické otoky nohou, případně u ležících pacientů oteklá záda. Mezi nejrizikovější formy otoku patří plicní edém a edém mozku. Plicní edém ohrožuje život nahromaděním tekutiny v plicích. Vysoce nebezpečný je i edém mozku. Jeho hlavní příznaky jsou bolesti a motání hlavy, nevolnost a zvracení.

Bohužel není to jediný příklad edému s možnými fatálními důsledky. Laické a lekářské odborné veřejnosti je zatím málo známe jedno z 8000 vzácných genetických onemocnění – hereditární angioedém. Tato závažná choroba řadí se mezi vrozené poruchy imunitního systému vede ke zvýšené propustnosti cév a způsobuje tak rozsáhlé otoky. Je obtížně rozpoznatelná, protože otoky mohou být zaměněny s těmi alergického původu. Mechanismus jejich vzniku je však odlišný a zásadně se liší také jejich léčba. V případě otoků krku a dýchacích cest je neléčený pacient bezprostředně ohrožen na životě. Otoky trávicího systému zase způsobují silné bolesti a mohou být mylně považovány například za zánět slepého střeva a vést ke zbytečnému chirurgickému zákroku.



Aby byl efekt zřetelný, musí se absolvovat celá kúra, která tělo zregeneruje



Lymfoterapeutka Mgr. Eva Struhovská se manuálním lymfatickým masáží věnuje už dvanáct let



PROČ JE SEX DOBRÝ

PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A DLOUHOVĚKOST?

Sexuální život není nezbytný pro dobré zdraví, ale velmi k němu přispívá. Ať už jsou to účinky na náš psychický stav, výhody na zdraví či udržování těla ve formě, uspokojující sexualita přispívá výrazně k naší pohodě.

Vzrušení, potěšení a zejména orgasmus mají mnoho skvělých účinků, které mohou přispět k našemu dobrému duševnímu zdraví. Působí jako antidepresivum, uklidňují a zbavují napětí, úzkosti a stresu. Díky působení různých hormonů produkováných během sexuálního aktu

získáte pocit pohody a stačí jen pouhý fyzický kontakt, třeba objetí. Natož intimní doteky během aktu lásky! Naplňující sexualita také zlepšuje sebevědomí a obraz o sobě samém. A konečně tím, že poskytujeme potěšení partnerovi, přispíváme i k vlastnímu blahu. Schopnost udělat druhého šťastným nás totiž uvádí do dobrého duševního stavu. Specialisté z Harvardského anti-agingo-

vého institutu potvrzují, že milování třikrát týdně může prodloužit život až o deset let.

VZTAHY S DOTYKEM ŠTĚSTÍ

Pro dobrou psychickou pohodu potřebujeme mít také dobré vztahy s ostatními. Mozek produkuje oxytocin známý jako „hormon lásky“ a nejvíce ho vzniká při fyzickém

PRO DOBRŮU FYZIČKU A HUBNUTÍ

Pravidelný sex představuje významnou fyzickou aktivitu, která nám pomáhá udržovat se ve formě. Milování lze také doporučit, pokud chcete zhubnout nebo sledovat svou kalorickou rovnováhu. Hormony vylučované při milování nejen potlačují chuť na jídlo, ale fyzická aktivita navíc spaluje energii, podobně jako když praktikujeme sport. Každá půlhodinka sexu znamená 75 až 100 spálených kalorií. Pro srovnání půlhodina tance představuje 129 kalorií, takže žádný velký rozdíl. Sex je také skvělý způsob, který pomáhá vyplavovat toxiny. A navíc testosteron, který se vylučuje při vzrušení, prospívá zdravím svalů i kostí.

SEX ZKRÁŠLUJE PLEŤ

Během milování žena produkuje ve velkém množství estrogenery, které dodávají lesk a pevnost pokožce i vlasům. Navíc zvýšené pocení pomáhá čistit póry, což posléze rozzáří pokožku. Specialisté doporučují počkat si se sprchou po milování, protože látky vyloučené pletí během aktu jsou velice prospěšné pro její krásu.

LÁSKA V BOJI PROTI NEMOCEM

Sex, a zejména orgasmus, má také pozitivní účinky na migrény. Takže rozhodně není dobrým řešením vymlouvat se na bolení hlavy, pokud se vám do milování nechce! Důvodem je opět působení „hormonů štěstí“ (dopamin, endorfin, oxytocin a serotonin), které dávají pocit pohody a pomáhají snižovat i bolest. Zejména endorfin, náš spojenec proti nepřízní osudu, poskytuje pocit úlevy a přispívá tak ke snižování stresových stavů. Právě ten se nejčastěji spojuje s přezdívkou „hormon štěstí“. Tento utišující hormon podobný morfinu se dokáže vypořádat s přehlídkou takových faktorů, jako jsou únava a vyčerpání, deprese, poruchy spánku, přibývání na váze, stres či úzkost. Hladina endorfinu se zvyšuje při příjemných prožitcích, které nám přináší právě sex, ale i dobré jídlo, poslech hudby, masáže či sluneční paprsky. Nedostatek hormonu způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, cítíme se smutní a bez energie. Takže pro radost

vzhůru do ložnice! Navíc příliv krve do sexuálních orgánů zmenšuje tlak v hlavě, což také ulevuje od bolesti.

Několik studií prokázalo, že častý pohlavní styk může dokonce snížit riziko určitých druhů rakoviny. Vědci zjistili zejména souvislost mezi pravidelnou sexuální aktivitou a omezením rakoviny prostaty. Sex je však

ODBORNÍCI RADÍ POČKAT SE SPRCHOU AŽ PO MILOVÁNÍ, PROTOŽE LÁTKY VYLOUČENÉ PLETÍ BĚHEM AKTU JSOU PROSPĚŠNÉ PRO JEJÍ KRÁSU.

rovněž dobrý i pro fungování srdce, protože milování pomáhá udržovat dobrý krevní tlak a stimuluje kardiovaskulární systém. Zvyšuje se při něm srdeční frekvence, což stimuluje krevní oběh. Milování třikrát týdně například snižuje na polovinu riziko infarktu. A stačí se milovat dvakrát týdně, aby tělo začalo produkovat protilátky, které chrání proti infekcím, jako je rýma nebo chřipka. Takže šup pod peřinu, chcete-li získat lepší imunitu v době koronaviru.

LEPŠÍ SPÁNEK A PAMĚŤ

A nakonec je také dobře známo, že sex prospívá dobrému spánku a dokonce i zlepšení paměti. Během pohlavního styku se zvyšuje nejen produkce oxytocinu, ale i melatoninu, což jsou právě hormony přispívající ke kvalitnímu a dlouhému spánku. Některé okamžiky po orgasmu proto přichází dobře známý hluboký pocit relaxace, který nás dovede rovnou do náruče Morfea. Kromě tohoto několik studií rovněž ukázalo, že sex stimuluje produkci neuronů, což má za následek zlepšení kapacity paměti, a to v jakémkoliv věku. Milování tedy pomáhá předcházet kognitivnímu úpadku nebo degeneraci a dlouhodobě udržovat mozek v kondici.

kontaktu s jiným člověkem, čímž silně posiluje mezilidské vztahy. Díky této látce se cítíme akceptováni, pochopeni a v bezpečí. Nejvíce se hormon vylučuje při tělesném kontaktu, od obvyčejného podání ruky či objetí až po pohlavní akt. Proto většině z nás dělá dobře být v blízkosti ostatních, i když spolu přímo nekomunikujeme. Ženy zažívají zvlášť silný příliv oxytocinu při porodu a hormon tím tak přispívá k utužení vztahu matky s dítětem. A díky oxytocinu také prožíváme lásku a s ní spojené pocity štěstí podobné opilosti, když se čerstvě zamilujeme. Nic jiného než právě fyzický kontakt nám však oxytocin neuvolní. Nemusíme se ale hned zamilovat či milovat, stačí klidně i objetí přátel či docela obvyčejná masáž.

BALÍME NA DOVOLENOU

Letní péče o pleť a líčení mají svá specifika, navíc když jsou spojené s cestováním. V kufru musíme najít místo na přípravky vhodné do horkého slunečního počasí, které vyživí i ochrání pokožku, a účinnou vlasovou kosmetiku.

Sluneční paprsky sice umí dodat pokožce bronz i potřebný vitamin D, ale také s sebou přinášejí škodlivé UVA a UVB záření. Prázdninový režim se liší od všedních dnů, mnohem víc času trávíme venku a mnozí z nás jdou až do extrémů. Naše kůže není zvyklá na přímé sluneční záření a může tak zažít šok a snadno se spálit. Zvlášť pokud se její majitelka snaží od prvního dne dovolené chytat bronz několik hodin denně na pláži.

Řešením samozřejmě není od slunce zcela utíkat, protože ho k životu potřebujeme. Navozuje pocit psychické pohody a slu-

neční záření má význam v syntéze vitaminu D. Denně se ale stačí slunit (mimo polední hodiny) 15 minut – to je dostatečná doba, abychom si zajistili dostatek „děčka“. To ale nebude u většiny z nás případ dovolené, kterou samozřejmě nechceme strávit v hotelovém pokoji. Východiskem je rozumný kompromis, ve kterém nám dobu strávenou na slunci pomůžou prodloužit ochranné přípravky. Důležitá je i péče poté.

PŘÍSNÁ OCHRANA

Přípravky s dostatečně vysokým faktorem chrání před spálením, podrážděním, před vysušením, vráskami, stárnutím pleti i před

melanomem. Na pozoru musejí být především lidé s velmi světlou kůží a ti, kteří mají mnohočetná znaménka. Měli by střídát krátkodobé úseky pobytu na pláži s pobytem ve stínu. Takový hotelový bar má také něco do sebe. Přes poledne raději vůbec nevystřikujte nos. A pokud už na to dojde, musí ten nos být dobře namazaný! Při opalování na přímém sluníčku používejte faktor 50, jinak se vystavujete riziku tvorby zhoubných novotvarů i předčasnému stárnutí pleti. To platí pro pláž, cyklistické výlety i vysokohorské túry. Pokud máte odolnější kůži s vyšším podílem pigmentu, můžete po pár dnech faktor postupně snižovat a prodlužovat dobu slunění.



Výživný krém poskytuje pleti intenzivní, okamžitou a dlouhodobou hydrataci a svěžest. Essenté, 590 Kč



Gel na opalování Heliocare 360°, SPF 50 poskytuje komplexní spektrum ochrany proti záření UVA, UVB, infračervenému záření typu A i viditelnému záření, Heliocare, 649 Kč



Krémový gel Dry Touch Oil Control SPF 50+ je ultralehký, nemastný přípravek pro všechny typy pokožky, včetně citlivé, mastné a aknézní, Eucerin, 555 Kč



Set čtyř přípravků získá zdarma každý, kdo nakoupí přípravky Eucerin v hodnotě 590 Kč. (Samostatně je set neprodejný, akce platí ve vybraných lékárnách).



Řada Tan & Protect díky speciální technologii Melatine™ urychlí přirozené opalování. Opalovací olejový sprej odráží negativní složky záření, Piz Buin, 150 ml, SPF30, 549 Kč



Dvoufázový sprej s lehkou texturou Ambre Solaire: část s olejem pleť chrání, druhá složka s aloe vera osvěží a hydratuje, Garnier, OF 20 nebo 30, 150 ml, 299 Kč



Kapsle Ultra D pro všechny fototypy I.–IV. s obsahem vitaminů D, C a E i přírodními antioxidanty, které slouží k neutralizaci volných radikálů, Heliocare, 30 kapslí, 559 Kč



Širokospektrální ochrana s betakarotenem SPF 50 ve spreji s nelepivou vodovou texturou odolá vodě a potu, Vichy, 549 Kč



Regenerační krémový gel po opalování Sensitive Relief pro citlivou pokožku a pokožku se sklonek ke sluneční alergii, Eucerin, 405 Kč



Olej ve spreji pro zvýraznění opálení s vitaminem E a kokosovým olejem, Avon, 229 Kč



Komplexní řada Genesis podporuje růst a pevnost vlasů a působí proti vnějším agresivním faktorům, kterým vlasy čelí. Patří k tomu nejlepšímu, co můžete svým vlasům poskytnout. Kérastase, ceny produktů od 580 Kč do 1070 Kč



Sprej na opalování Protect & Bronze SPF 20 zajistí intenzivnější zhnědnutí a spolehlivou ochranu, Nivea, 320 Kč



Stimulační tělové tonikum Lympho harmonizuje lymfatický systém a pomáhá tak odstraňovat otoky nohou; dá se aplikovat i přes punčochy, takže je ideální na cesty, Gernétic, 738 Kč

Ještě lepších účinků dosahuje s tělovým krémem pro harmonizaci cévního systému Vasco Artera, Gernétic, 2034 Kč



Krémová kúra 2-v-1 s burití olejem a extraktem z mořských řas hloubkově obnovuje sluncem zatěžované vlasy, Schwarzkopf Professional, k dostání u kadeřníků

PO NÁVRATU Z PLÁŽE

Namazání před pobytem na slunci rozhodně za péči ještě nedělá tečku. Ošetřit tělo a obličej se vyplatí po návratu z pláže i od rybníka: zabránit vysušení, tak předejít jejímu stárnutí, vráskám a ztrátě elasticity, zachovat její pevnost i pružnost. Jak na to?

Začínáme sprchou nebo koupelí s použitím sprchových gelů s hydratační složkou, do koupele nepřidáme pěnu, která by mohla vysušovat, ale raději zklidňující olej. Kůži nedřeme froté ručníkem, ale zlehka ji osušíme pouhým poklepáváním nebo zabalením do osušky. Poté použijeme výživné a zklidňující pleťové mléko na tělo, na obličej pak hydratační, výživný krém. Ve složení hledejte např. panthenol, beta-karoten, aloe vera a kyselinu hyaluronovou. Přes všechna

varování se mnoha lidem stane, že se spálí. Pokud dojde až na puchýře, měl by je vidět dermatolog.

Rudou, pálicí kůži dobře zchladí a uklidní nejen kosmetické produkty, ale také ošetření připravené podle babských rad. Téměř zářačným elixírem je tvaroh rozmíchaný v silném nálevu z řepíku lékařského. I omývání samotným nálevem z této kouzelné bylinky pomůže. Dalšími osvědčenými pomocníky pro úlevu jsou bílý jogurt, salátová okurka, heřmánek, silný čaj, především zelený, olivový olej a další hojivé přírodní oleje.

PÉČE O VLASY

Slunce, chlór v bazénu, mořská sůl, sušení mokré kštic několikrát za den... Není divu, že se lesklé, zdravé a pružné prameny vlasů proměňují v krepatou slámu. A opět nastu-

puje kosmetika jako záchranář a pomocník. Častěji než jindy používejte vlasovou masku a nikdy nezapomeňte umytou hlavu ošetřit ještě kondicionérem.

CO SI DÁT DO KUFRU?

Pro co tedy potřebujeme najít místo v kufru? Odškrťte si: Ochranné opalovací přípravky SPF 50 a SPF 30 v dostatečném množství na tělo i obličej. Hydratační sprchový gel, olej do koupele. Zklidňující tělové mléko. Sáček sypaného řepíku lékařského. Šampon pro každodenní mytí pro váš typ vlasů. Vlasovou masku a kondicionér. Tablety betakarotenu. Noční hydratační krém na obličej a dekolt. Zklidňující obličejová maska. Přípravky k ošetření nohou apod. Deodorant, toaletní voda nebo parfém (nejlépe obojí, lehčí vůně na den, intenzivnější na večer). Líčení, lak na vlasy, oblíbený styling na vlasy.

Slunce

= DOBRÝ SLUHA, ZLÝ PÁN

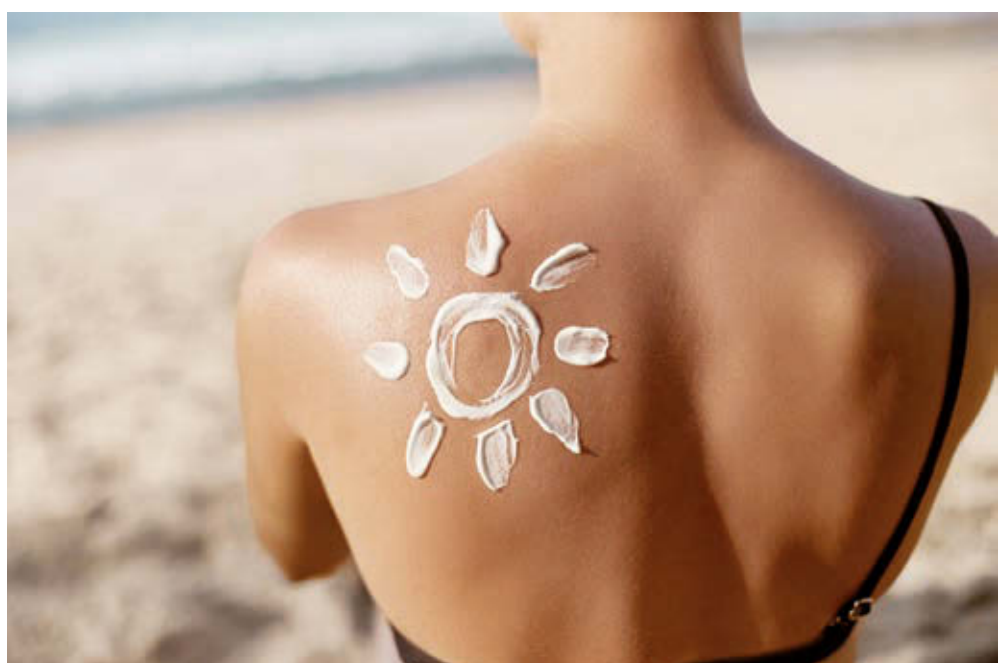
Po týdnech strávených v karanténě a v nejistotě, zda budeme moct cestovat, se za-
blýsklo na letní časy: dovolená bude! Ať už v tuzemsku, nebo u moře, jedno je jisté:
nesmíme zapomínat na ochranu před slunečními paprsky. Jsou životadárné, ale do-
kážou i pěkně pokousat.

Po desetiletí bylo opálení považováno za důkaz špatného zdraví, aktivita srovnatelná s kouřením, přestože slunce přitahovalo lidi po tisíce let. Vzhlíželi k němu s nadějí i obavou, představovalo lék na chorobu i depresi. V poslední době už ho nevnímáme tolik jako duchovní zdroj, spíš je pro nás „strojem“ na opálení.

ZDRAVOTNÍ A ESTETICKÉ BENEFITY OPÁLENÍ

Každoročně se na nás v létě ze všech stran sypou rady, jak se správně vystavovat slunečním paprskům. Určitě už o tomto rituálu všechno víme, ale přesto: pojďme si sesypat na jednu hromádku zajímavosti, statistické údaje a mýty o opalování a opalovacích prostředcích.

- Opálená pokožka přináší zvýšení energie a sebevědomí.
- 90 % žen věří, že opálená pokožka je atraktivnější než neopálená.
- Opalování je vnímáno jako relaxace.
- Sluneční světlo zlepšuje náladu pacientům se sezonní afektivní poruchou.
- Bez slunce není žádný život, ale příliš slunce může uškodit zdraví pokožky.
- Dlouhodobé opalování urychluje stárnutí pleti, vznik tmavých skvrn, hlubokých vrásek, ztrátu hustoty a elasticity pokožky.
- Čím častěji se spálíme, tím větší má slunce negativní dopad na naši obranyschopnost a tím se pokožka před ním méně chrání.
- Opakované spáleniny od slunce (zejména v nižším věku) jsou vysoce škodlivé pro buňky.



- Používání sluneční ochrany nezabraňuje produkci vitamínu D.
- Získání základního opálení před dovolenou je dobré, pokud je dosaženo postupně s dobrou fotoprotekcí, aby byla kůže chráněna před škodlivými účinky slunce. To je i tajemství pro získání dlouhodobého opálení.
- Opálení může fungovat jako částečná sluneční ochrana, protože zastavuje pronikání UV záření do epidermis, ale poskytuje pouze SPF 2, což znamená, že to neznemožňuje pronikání všech slunečních paprsků do pokožky, zvláště pak těch nejškodlivějších.
- Ani vysoké SPF nikdy neposkytne 100% zablokování slunečních paprsků. Malé množství jich vždy pronikne do pokožky.

Toto množství stačí pro vyvolání produkce vitamínu D.

- UVB ochrana před spalujícími paprsky nestoupá úměrně s uvedeným SPF číslem. Například sunscreen se SPF 30 blokuje 97 % UVB paprsků a SPF 15 blokuje 93 % UVB paprsků.
- Chemické filtry dovolují UV paprskům dopadnout na pokožku, ale přeměňují je v neškodlivé vlnové délky světla nebo tepla.
- Fyzické filtry působí jako štít: zabraňují tomu, aby UV záření vůbec zasáhlo pokožku.
- Kvalitní sluneční produkt musí obsahovat antioxidanty jako protiváhu k negativním účinkům slunečních paprsků, které sluneční filtry nezastaví.

SLUNEČNÍKY K MOŘI I RYBNÍKU



Beta-karoten VEGAN je ideální pro krásné a dlouhodobé opálení a doporučuje se začít užívat nejpозději 3 týdny před opalováním a pokračovat v užívání po celou dobu pobytu na slunci, Revital, 179 Kč

Co umí beta-karoten?

Beta-karoten patří do skupiny pigmentů zvaných karotenoidy a je hlavní složkou vitamínu A ve výživě člověka. Jeho nejbohatšími zdroji jsou mrkev, meruňky, papája, mango, nectarinky, broskve, špenát, brokolice, hrách, kapusta, řepička. Beta-karoten je důležitý antioxidant, který chrání náš organismus před působením škodlivých volných radikálů. Dodává pleti rozžářený vzhled s nádechem zlato-oranžové barvy, proto se často přidává do opalovacích olejů. Užívání je vhodné při klasickém opalování, ale také v soláriu, kdy působí jako přirozená ochrana proti poškození kůže před nadměrným slunečním i umělým zářením.



Emulze na opalování na obličej proti vráskám Photoaging Control SPF 50 kombinuje širokospektrální a fotostabilní UVA/UVB filtry pro vysokou UV ochranu, Eucerin, 505 Kč



Bio krém na opalování na tělo SPF 30 je určený i pro osoby s citlivou pokožkou, ochranu proti UVA a UVB záření zajišťuje minerální UV filtr oxid titaničitý – není přítomen ve formě nanočástic, takže se nedostává do pokožky a nedráždí ji, Naturalis, 695 Kč



Soothing & Cooling Lotion je zklidňující a chladivě hydratační mléko po opalování; přináší okamžitou a dlouhotrvající hydrataci díky obsahu Aloe vera a příjemný chladivý efekt díky mentolovému extraktu; obsahuje vitamin E chránící pokožku před stárnutím, Piz Buin, 459 Kč



Ochranné a péstící sérum UV Control sérum N°1 obsahuje ochranný faktor 25 a koenzym Q10, díky čemuž představuje perfektní obranu před pigmentovými skvrnami a vráskami, Alcina, 550 Kč



Sunny Refreshing Gelée Coco je uklidňující gel po vystavení slunečnímu záření, který pokožku zklidňuje, osvěžuje a hydratuje, Payot, 757 Kč Magic mousse – bronzer je pěna, která postupně připravuje obličej a tělo pro opalování, Payot, 757 Kč



Jemně pěnivý opalovací gel 360° Airgel SPF 50+ poskytuje maximální ochranu proti komplexnímu spektru slunečního záření, obsahuje patentovanou technologii Fernblock®, která je silným antioxidantem, Heliocare, 599 Kč

HISTORIE OPALOVÁNÍ

Starověk. Mnoho kultur – od Mayů po Egypťany – stavělo chrámy a uctívalo slunce, které dává život na Zemi. Římané a Řekové začali vydávat světlou pleť za znamení vysokého postavení ve společnosti, a proto se před slunečními paprsky chránili.

20. léta 20. století. Opalování se stává fenoménem díky slavné udavačce trendů Coco Chanel a zpěvačce Josephine Baker. Mít bronzovou kůži se stává žádaným módním doplňkem, lékaři začínají předepisovat pobyt na slunci jako lék na všechno.

30. a 40. léta 20. století. Opalování se zařadilo mezi běžné aktivity. Hollywood začíná vypouštět filmy s hlavními herci tmavší pleti. Ve 40. letech se už na sluníčku lidé nezahálují, délka plavek se dramaticky zmenšila.

50. léta 20. století. Bikiny se stávají hlavním módním doplňkem. Opálení už neznamená, že jste součástí „nižší“ skupiny společnosti, naopak je známkou bohatství a volného času. Reklamy se zaměřují na luxus opáleného těla a zlaté pokožky.

60. léta 20. století. Trh je zaplaven slunečními přípravky. Životním stylem je považováno opalování na pláži, získávání tmavšího odstínu pleti a surfování.

70. léta 20. století. Lidé začínají toužit po celoročním opálení, to se stává přímo obsesí.

80. léta 20. století. Opalování a opálená pokožka jsou nedílnou součástí kultury. Na trhu se objevuje první samoopalovací prostředek. Výzkumné laboratoře pracují na novém a rychlejším způsobu, jak dosáhnout opálení pomocí chemických sloučenin.

90. léta a začátek 21. století. Důležitost sluneční ochrany se začíná dostávat do povědomí společnosti. Vývoj ve složení produktů a naučné kampaně přispívají k vyvolání zájmu o informace ohledně škodlivých účinků slunečních paprsků, riziku fotostárnutí a rakoviny kůže.

20. léta 21. století. Přestože je prokázáno, že opalování je škodlivé pro zdraví (mnozí odborníci ho považují za aktivitu srovnatelnou s kouřením cigaret), zůstává v mnoha zemích, zejména západních, cestou k sebeuspokojení a zvýšení sebevědomí.

(Zpracováno z vědeckých podkladů k opalovacím prostředkům společnosti Payot)



Tajný tip PRO POHODU

Rakousko nám opět otevřelo svou náruč a jeho svodům se těžko odolává. Jak by se vám líbilo plavání v Turašském jezeře ve výšce 1763 metrů nad mořem s výhledy na okolní přívětivě zelené dvoutisícovky pohoří Nockberge? Koupel v See Bad – skoro na 30 °C vyhřáté části jezera, které má jinak i v horkém létě vodu vysokohorsky ledovou, představuje podle mě jeden z kamínků, z nichž se skládá zdejší sympatická filozofie „udržitelného užívání“.

Do střediska Turracher Höhe, alpského průsmyku, můžete autem dorazit jak z „jižně slunečné“ rakouské spolkové země Korutany, tak ze „zeleného srdce Rakouska“ – Štýrska. Hranice mezi nimi vede napříč středem Turašského jezera, jednoho ze tří na Turrachu. Podle pověsti největší z nich, Turrach See, díky rašelinovému dnu tajemně černé Schwarzsee, stejně jako nejmenší, zeleně svítící Grünsee, vznikly ze slz Stvořitele, který se sám dojal nad

krásou, jež se mu na tomhle kousku země povedla. Jeho „vynikající práci“ oceňují i turisté, kteří utěšenou náhorní plošinu začali objevovat na začátku 20. století. Zdejší neposkvrněná příroda, čistý alpský vzduch (studie prokázaly jeho zdravotní benefity nejen pro alergiky) a klid, který však rozhodně neznamená nudu, dělají z Turracher Höhe tajný cestovatelský tip. „V letní sezoně nabízejí naše „Nokové hory“ – některé „noky“ jako třeba Kornock (2193 m), Rinsennock (2334 m) nebo nejvyšší Eisenhut (2441 m) jsou ovšem pěkně vysoké – zá-

bavu pro všechny věkové skupiny, všechny výkonnostní kategorie i pro každé gusta,“ říká Martin Klein, který spolu svou ženou Karin Leeb pokračuje jako už třetí generace ve vedení rodinného hotelu Hochschobler, založeného už v roce 1929.

Turracher Höhe je ideální východisko na horské túry po Národním parku Nockberge, můžete se tu projíždět na lodičkách nebo paddleboardech po jezeře, projet stovky kilometrů na kole. Letos se tu nově otevřel Kornock Panorama Flowtrail, kde si sjezd

z vrcholu na konečné lanovky na speciálních kolech můžete vyzkoušet i úplní začátečníci nebo rodiny s dětmi. Svištět dolů můžete i po letní sáňkařské dráze nebo vyrazit po svých pozorovat východ slunce a pak si dát vycházku s průvodcem butlerem – „můžeme pro všechno“, který nejen ukáže a vysvětlí místní zajímavosti, ale nabídne i osvěžující pramenitou vodu nebo opalovací krém. „Nejvíce z našich hostů – a není náhodou, že většinou jsou to štamgasti – má ale pro dovolenou v Hochschoberu už předem jasný program – nedělat nic! Jen spát, jíst a užívat si ticho a klid,“ směje se Martin Klein.

HOCHŠÓBRUJE KAŽDÝ PODLE SVÉHO

Pro požitkářské „nicedělání“ se v hotelu Hochschober už mnoho let rází speciální sloveso: hochšóbrovat. Znamená to nejen odložit mobil a přestat být on line, ale také zpomalit. Neplánovat, nehonit se ani za zážitky, řídit se podle momentální nálady, žít zkrátka intenzivně přítomný okamžik. Lidé jsou různí, každý proto hochšóbruje různě. Navíc volba toho individuálně nejlepšího „způsobu léta“ může být každý den jiná.

„V Hochschoberu mi skoro nezáleží na počasí,“ říká Natascha K. z Vídně, která už navštívila hotel aspoň desetkrát a je vášnivá sportovkyně. „Když nad jezerem visí mraky nebo už prší, náladu mi to rozhodně nezkaží. Nevyrázím na túru ani na patnáct minut vzdálené krásné golfové hřiště v Bad Kleinkirchheimu, vynechám i pravidelný běžecký okruh kolem jezera, ale místo toho strávím den v jedné z částí obrovského hotelového wellness, ve Světě vody a tepla.“

Plavání mezi kapkami deště ve vyhříváném See Bad má totiž úžasné kouzlo v každém



Venkovní vířivky mají různou teplotu a svaly unavené po túře nebo vyjížďce na kole v nich rychle pookřejí



Černé jezero (Schwarzsee) patří na Turracher Höhe k nejčastějším výletním cílům

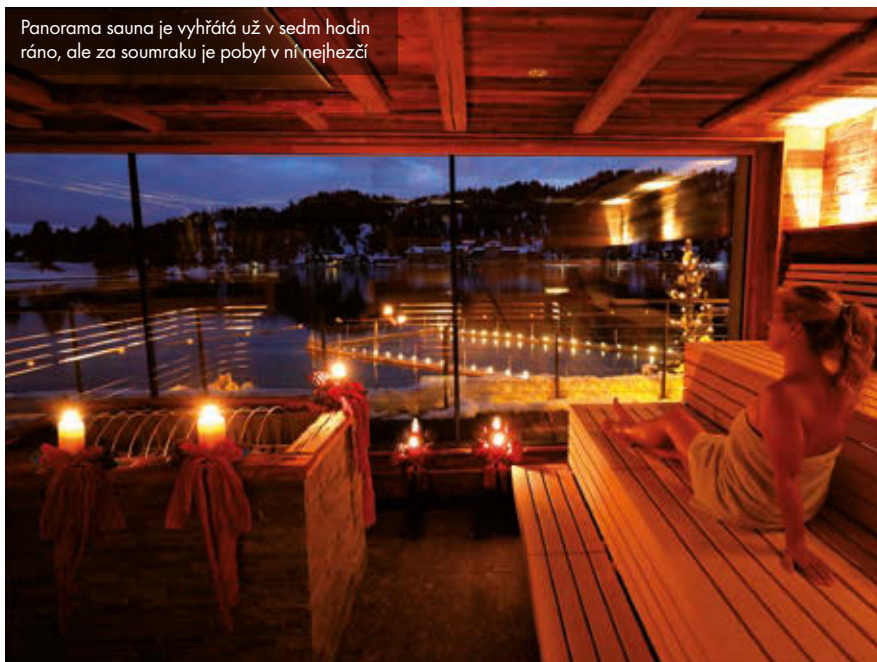


Vyhříváný venkovní bazén v jezeře patří k největším hitům hotelu Hochschober



Hammam je tradičně místo očisty těla i duše

Panorama sauna je vyhřátá už v sedm hodin ráno, ale za soumraku je pobyt v ní nejhezčí



"Většina našich hostů má pro dovolenou už předem jasný program – nedělat nic," říká spoluhlávitel rodinného hotelu Hochschober Martin Klein



počasí. To, že si tu v čisté přírodní vodě ledového vysokohorského jezera můžete v pohodě dát třeba i dvacet „bazénů“ (See Bad je regulérní pětadvacítko) v létě, na podzim i v zimě, kdy zbytek Turašského jezera zamrzne, je důsledkem prostého fyzikálního faktu, že voda je při teplotě 4 °C nejtěžší. Ta teplejší se tedy „vyhoupne“ nad ní. Tuto skutečnost využili Barbara a Peter Leebovi, druhá generace majitelů, vizionáři, kteří se nejvíc zasloužili o současnou podobu hotelu a filozofii hochšobrování razí už od roku 1967. Vyhřívání „jezerní bazén“ uvítal plavec v roce 1998. Na svou dobu je jeho důmyslné řešení i velmi ekologické: plovoucí pontony z ušlechtilé oceli ohraničují na vodní hladině jezerní plochu 25 x 10 metrů. Od těchto pontonů vedou dolů neoprenové zábrany do hloubky kolem tří metrů, aby teplá odpadní voda z hotelu nemohla unikat do celého jezera. Směrem dolů je jezerní koupaliště otevřené, aby spodní chladná voda mohla vytvořit přirozené, pozvolné ohraničení, které umožňuje každých deset hodin výměnu zahřáté vody. Dnes už po celém světě existují kopie tohoto systému využívajícího odpadní vodu. Nicméně Hochschober See-Bad zůstává stále největší, nejvýše položený a je v provozu po celý rok!

SVĚT TEPLA

Ledovou vodu jezera si vychutnávám po vyhřátí ve finské Panorama sauně, odkud je pro-

sklenou stěnou výhled na jezero i hory. Kvůli této nezapomenutelné vyhlídce jí dávám přednost před dalšími saunami a „vyhřívárkami“, jako je Jezerní, Bio nebo tepidárium.

Ani já si ovšem nenechám ujít hammam, který je pro mnohé hlavní zdejší atrakcí. Autentické orientální lázně jsou tu všem hotelovým hostům volně k dispozici. Kdo jako já vyzkoušel hammam tam, kde vznikl, v Turecku, ocení dvojnásobně luxus toho, který v hotelu Hochschober vybudovali Barbara a Peter Leebovi. Po mnoha cestách po Blízkém východu přenesli do Alp atmosféru orientálního požitkářství. I když v době naší návštěvy, brzy po koronavirovém uvolnění hranic, tellak – hlavní osoba v hammamu – ještě nemohl pracovat (povinné ochranné štíty by ve vlhkosti hammamu byly stále zapocené), stála návštěva za to. Po vyhřátí ve voňavé parní lázni Efesus jsem si úplně sama poležela na pohodlné pohovce a z tureckých skleniček popila jablečný čaj v odpočívárně „Sultans-Gemach“ vyzdobené orientálními kachlíky a svítidly. Do reálného světa jsem se vrátila osvěžená, očistěná na těle i duši a s chutí na poctivou alpskou večeři.

ŠÍŠKOVCE NA ZÁVĚR

Mezi 70 wellness procedurami z celého světa, které si můžete v hotelu Hochschober dopřát – zahrnují kromě očisty v hammamu a klasických masáží západních i čínské, thaj-

ské a ájurvédské –, lze jen s malou mírou nadsázky zařadit i korutanskou kuchyni. Alpské speciality v ní totiž dostávají odlehčený italský šmrnc. Na státcích rozházených po loukách se stále farmaří, v jezerech žije dostatek pstruhů, sivenů a dalších ryb, lesy jsou plné zvěře, a tak o lokální čerstvé suroviny není nouze. Mnohé jsou široko daleko proslulé: korutanská jehňata a med, gailtálský špek, štýrský dýňový olej, lavantálský chřest, kaviár sivena z Tainachu... Kapitola sama o sobě je Zirbenschknaps neboli limbovice, lesem voňavý likér, kterým je ideální hodování zakončit. „Limba je druh alpské borovice a Nockberge jsou jedním z několika málo míst, kde roste,“ vysvětluje náš průvodce na túře Libor. V hotelu Hochschober pracuje už pět let a kalíšků digestivu z šišek už pěkných pár vypil. Recept ale dostáváme od Nataschi: „Na litr likéru stačí pár v červnu natrhaných zelených šišek limby. Nakrájejí se na kousky a nechají macerovat v rezné nebo jiné kořalce bez chuti, nejlépe na slunci. Po třech týdnech likér scedím, přidám asi čtyři lžice medu, přecedím přes plátýnko, rozdělím do lahviček, uzavřu a nechám dozrát. Rozdávám je pak přátelům a známým a mám s nimi úspěch. Říkají, že je to nejlepší lék na stres.“ A jak by také ne! Ve skle tu je zakonzervována nejen vůně limby (mimochodem její dřevo se používá na postele, protože podporuje spánek), ale taky ticho hor, klid luk, velebnost jezer, zkrátka pohoda a wellbeing z Turracher Höhe.



KÁVA TROCHU JINAK

Tohle bude váš šálek kávy! Lahodný nápoj se sójovým mlékem a karamelovou příchutí příjemně osvěží a dodá novou energii (nejen) během horkých dní. Obsahuje 53 % kvalitní etiopské kávy, slazen je cukrem a obsahuje vlákninu z čekankového kořene. Pokud dáváte přednost jiným chutím, k dispozici je rovněž káva z mandlového nápoje. Alpro Caffè Caramel, 57 Kč (235 ml)

Letní novinky pro mlsné jazýčky

PRO VÝLETNÍKY I SPORTOVCE

Siggi's s je jedinečný hustý islandský skyr vyrobený z přírodních surovin, bez konzervačních látek, zahušťovadel nebo barviv. Má mimořádně nízký obsah tuku a krémovou konzistenci. Dodá potřebné bílkoviny a hodí se ideálně pro děti i osoby s nesnášenlivostí laktózy. A stejně tak jako u jogurtu i v případě skyru použité mikrobiální kultury blahodárně působí na zažívání.

Siggi's Skyr 0% bílý, jahodový nebo vanilkový, 23,90 Kč (150g)



OŘÍŠKY PRO GURMÁNY

Kořeněné mlsání k večernímu posezení s přáteli nebo chvíle klidu a pohody při sledování televize? Vyzkoušejte nové oříšky z pece od Mixitu. V řadě Slaných oříšků z pece si můžete dopřát příchutě pikantní Med a chilli, voňavé Rozmarýn s citronovou trávou, Sezam s růžovou solí a ostřejší Čtyři druhy pepře. Základ směsi tvoří jádra kešu ořechů a pekanové ořechy. A pozor, jsou vysoce návykové! Mixit Oříšky z pece, od 109 Kč

SÍLA ČERSTVÉHO OVOCE

Co zažene spolehlivě žízeň a nabídne navíc výborný chuťový zážitek? Jablečno-hruškový mošt v biokvalitě, který obsahuje 100 % ovoce z ekologického zemědělství. Do moštu je lisované pouze zralé ovoce za použití šetrného lisovacího procesu. Šťáva si tak zachová čistou chuť a vůni. Jedná se o produkt bez přidaného cukru, příchutí nebo konzervačních látek. Najdete v něm jen přírodní fruktózu, po lisování se šťáva jemně konzervuje pasterizací. Jablečno-hruškový mošt BIO, Hasenfit, 76 Kč (1 l)



RAW SVAČINKA

Přepadl vás malý hlad nebo přemýšlíte, co s sebou zabalit na cesty či túru s rodinou? Vsadte na výživný snack, který se vejde do kapsy a díky raw zpracování a biokvalitě nabízí skutečně intenzivní chuť. Okamžitě zasytí a je skvělou volbou také při hubnutí (díky vysokému obsahu vlákniny). Tyčinku s olivami z ořechů, bylinek a koření nebo slanou s para ořechy a sušenými rajčátky se vyplatí mít stále po ruce.

Rawsage Organic Bio Snackbar, Lifefood, 33 Kč (25g)



ČÍM SI ZPŘÍJEMNIT PRÁZDNINOVÝ ČAS, RYCHLE DOBÍT ENERGII PŘI VÝLETECH A NA CESTÁCH A JAK SE SPOLEHLIVĚ OSVĚŽIT NA KOUPALIŠTI NEBO TŘEBA PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH? VYBERTE SI!

KOLÁČ BEZ LEPKU

Řada bezlepkového sladkého pečiva Vitacelia dělá jistě radost nejen celiakům a lidem, kteří se snaží vyhnout lepku, potěší i všechny, kteří si chtějí pochutnat a dát si ke kávě nebo čaji něco dobrého.

Kynutý koláč se šťavnatou borůvkovou (případně meruňkovou) náplní je lehký, nadýchaný a hodí se i jako vydatná svačina na výlet.

Koláč s borůvkovou náplní Vitacelia, Penam, 40 Kč (2 kusy v balení)



NEODOLATELNÝ NANUK

Děti i dospělí spolehlivě nadchne letošní novinka tradiční značky Polárka. Zorba Jogurtová zmrzlina v řeckém stylu s medem a mandlemi vás v duchu přenesle do slunného přímořského letoviska. Oslní vás smetanový jogurt s medovým toppingem v kombinaci s jogurtovou polevou, sypanou praženými mandlemi.

Zorba jogurtová zmrzlina s medem a mandlemi, Polárka, 19,90 Kč (100 ml)



DESET INSTAGRAMŮ DEPRESE, *prosím!*



Mgr. Alžběta
Protivanská

I jedinci, kteří běžně sociálním sítím moc nepropadají, se do nich v době koronakrize položili. Když není možné setkávat se přímo, můžeme se setkávat virtuálně. Můžeme se bavit novinkami, pěknými obrázky, posílat a dostávat vtipy. Není to geniální? Zeptali jsme se psychoterapeutky Mgr. Alžběty Protivanské.

Nejoblíbenější sociální síť? Pro obchodníky každopádně – trávíme na ní nekonečné hodiny, fotíme na ní i to největší soukromí a nově i rovnou nakupujeme. Pro náš mozek už to tak růžové není. Ukazuje se, že s Instagramem přicházejí nejen hezké fotky, ale taky úzkosti a deprese. Proč to tak je a jak jím nepropadnout úplně?

SOCIÁLNĚ ANTISOCIÁLNÍ

Náš mozek reaguje na každý podnět, který mu přistane pod nos. Za obzvláště důležité považuje přirozeně informace spojené s druhými lidmi. Je tomu tak proto, že naši nejdůležitější potřebou je opravdu být druhými přijat a oceněn. Po značnou část našeho dětství na přijetí druhými doslova závisel

S INSTAGRAMEM PŘICHÁZEJÍ NEJEN HEZKÉ FOTKY, ALE TAKY ÚZKOSTI A DEPRESE.

náš život. Postupem času nám tuto potřebu naplňuje širší sociální okolí a nyní i sociální síť. Háček je ovšem v tom, že srdíčka nebo palečky nikdy nevedou k prožitku opravdového mezilidského kontaktu.

Na Instagramu mozek naráží na doslova nekonečné množství informací o druhých.

Ještě k tomu jsou to zpravidla naaranžované, pečlivě vybrané fotografie, kterými se chtěl autor záměrně prezentovat. V tu chvíli začínáme prožívat pocit, že bychom se měli druhým vyrovnat. Přicházejí prožitky méněcennosti, slabosti a pocitu selhání. Uprostřed takových emocí je už velmi těžké podívat se na věc racionálně – instagramový profil je jako umělecké dílo, každý vytváří jedinečný a svým způsobem krásný objekt, který se nedá napodobit.

SROVNÁVÁNÍ ŽIVOTŮ

Jakmile vstoupí do hry srovnávání se s druhými, už se vezeme. Toužíme mít stejné tělo jako člověk na fotce, podívat se do vzdálených krajů a umět přesně takhle vařit. Možná se o to i pokusíme, ale vzápětí jsme zahlceni dalšími fotkami a úsilí brzy vzdáváme. Tady leží podstata toho, proč jsme s Instagramem v kapse více náchylní k úzkostem: vzniká kvůli němu iluze, že mít dokonalý život nestojí žádné úsilí. Jenže všechno, co má v životě hodnotu, čeká na druhé straně tvrdé práce.

Tak, je to venku. Můžeme získat cokoli, co v nás na obrázkové sociální síti probouzí touhu, přání nebo dokonce závist. Jenže podmínkou k něčemu takovému je udržet u takového nového cíle pozornost tak dlouho, dokud v něm nezažijeme první úspěchy. Opravdu začít běhat a zažít pocit stoupající kondice. Přihlásit se konečně na kreslení a pozorovat, jak se zlepšujeme. Koupit si kučárku a uvařit první dobrotu. Je to proces, je to práce – ale ta odměna! Zažít úspěch v něčem, co jsme si sami vymysleli na základě touhy, je tím nejkrásnějším pocitem v životě.

POTRAVA PRO MOZEK

Možná namítnete, jak moc je těžké u ně-

čeho nového v životě vydržet. A máte pravdu, je to ta nejtěžší věc v životě. Mozek opravdu svou energii hodně šetří a když to vypadá, že se vydáváte nějakým novým a pro něj neznámým směrem,

UKAŽTE MOZKU, JAK CHUTNÁ REÁLNÝ ŽIVOT, ON SE VÁM ODMĚNÍ REÁLNÝMI DOBRÝMI POCITY.

začne vás přemlouvat. Že to nemá smysl, že to stejně nevyjde, že se ani nemáte snažit... Je to jeho práce, má pocit, že nás takhle udrží v bezpečí a na živu. Je to taky důvod, proč tak snadno podléhá honbě za srdíčky. Na Instagramu stačí vyvinout jen malou aktivitu a už se proud virtuálního sociálního ocenění pohybuje vaším směrem. Jenže je to opravdu jen náhražka.

Jestliže už pocítujete, že je vám po projíždění Instagramu vlastně hůř než před ním, je čas zakročit. První, čemu věnujete pozornost, je „sociální potrava“, kterou dáváte a dostáváte mimo sociální síť. Chválíte své blízké? Mluvíte o svých úspěších? Dokážete se ocenit? Druhým krokem je poskytnout sám sobě příležitost k úspěchu v nějakém kreativním projektu. Může to být jen vaření nebo nový druh cvičení. Ukažte mozku, jak chutná reálný život, on se vám odmění reálnými dobrými pocity.



Chodte PRO ZDRAVÉ SRDCE A KLOUBY

Chůze je dokonalou pohybovou aktivitou. Pokud se jí věnujete pravidelně, nejenže spolehlivě zhubnete, ale zbavíte se rovněž chronických bolestí zad, páteře nebo kloubů. Jak na to správně a vyvarovat se chyb?

Léto je čas výletů. Nemusíme pořád používat dopravní prostředky, stačí prostě chodit. Chůze je pro člověka tím vůbec nejpřirozenějším pohybem, který má blahodárný vliv na celý organismus. „Chůze je jako lék, který podporuje pohybovou soustavu i oběhový systém. Při správné chůzi posilujeme dolní končetiny, svalstvo lopatek, ramen i šíje. Napomáhá prokrvení těla a tím i odplavování odpadních látek z tkání a jejich detoxikaci. Je ideální pro spalování kalorií a v neposlední řadě má kladný vliv na psychiku a činnost střev. Příznivě působí proti vzniku křečových žil a urychluje tok lymfy, jelikož aktivní svaly na nohách působí jako pumpa, která čerpá krev i lymfu proti gravitaci zpět k srdci,“ vyjmenovává výhody chůze Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

DŮLEŽITÉ ZÁSADY

Chůze má tedy nesporně pozitivní vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Je ale potřeba dodržovat několik pravidel. Chodte vzpřímeně, jen tak aktivujete střed těla, každý krok by měl doprovázet i takzvaný nutační (kývavý) pohyb pánve, díky kterému získává trup stabilitu. Pak pracují svaly středu těla v rovnováze a žádná skupina se nepřetěžuje. Napříměná páteř umožňuje rovnoměrné rozložení nárazů z došlapu a správné fungování pánve zajišťuje optimální podmínky také pro kyčel. „Nějakým zlozvykem při chůzi trpí odhadem čtyřicet procent Čechů, snad každý má vsedě nebo při chůzi předsunutou hlavu. Už u dětí můžeme vidět vbočená kolena, ochablá břiška, odstálé lopatky, ramena tažená k uším. Dospělí pak často trpí bolestí hlavy nebo i brněním od rukou od zvýšeného napětí trapézového svalu. Pokud má dotyčný potíže s páteří nebo klouby, bolesti se při chůzi můžou zvýraznit,“ vysvětluje Iva Bílková.

I CHŮZE MÁ SVOU „TECHNIKU“

Říkáte si, že chodit přeci umí každý, tak proč v tom hledat nějakou vědu? „Nelze říct, že existuje speciální technika chůze. Je to jako otisk prstů. U každého je to specifické a individuální. Můžeme ale pracovat na tom, abychom při chození 'nešmajdali' a kolena se nepropadala k sobě. Šlapat bychom měli přes patu. Při chůzi, pokud vám to situace dovoluje, můžete i kroužit rukama a tím rozhýbat ramenní klouby,“ říká sportovní fyzioterapeut PhDr. Kryštof Kuba.

Svízná procházka je ideální k protažení a zapojení svalstva celého těla. Pokud chcete navíc spalovat kalorie, je důležité zapojit celé tělo a udělat komplexní cvik: „Během procházky ujděte například dvacet rychlých kroků a poté krok natáhněte, abyste zapojili i horní část těla, během chůze točte rukama v ramenou a pořádně s nimi zamávejte. Můžete se třeba i desetkrát uklonit na každou stranu, výborně si tak protáhnete páteř do stran. Nakonec si položte dlaně přímo na hýždě svaly a desetkrát se pořádně zakloňte, tak zapojíte i břišní svaly,“ vysvětluje fyzioterapeut.

IDEÁLNÍ ZPŮSOB HUBNUTÍ

Chůze je skvělým prostředkem pro udržení celkové fyzické kondice, působí navíc také jako prevence proti řídnutí kostí neboli osteoporóze a pomáhá posilovat srdce a zlepšovat kardiovas-

kulární oběh. Lze díky ní shodit přebytná kila a vytvarovat křivky? Ano, je tou nejjednodušší cestou ke zdravému hubnutí. Chodte v rychlejším a pravidelném tempu, se zataženým břichem, ideálně hodinu až hodinu a půl každý den. Vždy je potřeba alespoň trochu zvýšit tepovou frekvenci. Zkusili jste si někdy změřit, kolik během dne našlapete kroků? Pro udržení kondice a zdraví odborníci doporučují 10 tisíc kroků. Svižnou chůzí můžete spálit až 300 kalorií za hodinu. Jestliže ale chodíte pomalu, jdete ochable, tak to neprospívá zádům a ani ručička váhy se směrem dolů nepohne. „Pokud jedete do práce hromadnou dopravou, vystupte o jednu nebo dvě zastávky dříve a dojděte to pěšky. Zapomeňte na výtahy a chodte po schodech, auto parkujte dál od práce a projděte se,“ radí PhDr. Kryštof Kuba.

„Nejjednodušší návod, jak se dostat rychle do formy, je pravidlo pěti třicetiminutovek týdně: podle Světové zdravotnické organizace bychom se týdně měli aktivně hýbat pětikrát třicet minut. Ideálně pravidelnou chůzi doplňte další sportovní aktivitou, která vás baví, plaváním, jízdou na kole, volejbalem nebo třeba jógou,“ doplňuje instruktorka a předsedkyně Českého svazu aerobiku a fitness FISAF Jana Havrdová.

TAJNÝ TIP: NORDIC WALKING

Chůze je lék na duši, bylo totiž prokázáno, že chůze na čerstvém vzduchu výrazně snižuje napětí a stres. Severskou chůzi neboli nordic walking považují odborníci za přirozený způsob pohybu, při kterém se zapojuje až 95 % všech svalů těla! Chcete-li si být jisti, že chodíte s hůlkami správně, domluvte si úvodní lekci s instruktorem. Ten vám ukáže správný postoj, upozorní na chyby a poradí i s výběrem hůlek. Hodí se pro lidi jakéhokoli věku a potřebujete jen kvalitní boty a vhodné hole. „Pohybem posilujeme imunitní systém a zlepšujeme fyzickou kondici. Při chůzi s holemi zapojujeme do pohybu celé tělo, máme rovná záda a zpevňujeme břišní svaly,“ říká Markéta Matušíková z České asociace Nordic Walking. Nemusíte se obávat nějakých speciálních nebo náročných „technik,“ nejde o nic složitějšího. Stačí si ohlídat, že při chůzi s holemi máte tělo nakloněné mírně dopředu a hlavu v prodloužení páteře. Při zvedání hůlek vychází pohyb z ramenou a odraz vede z poutka hole. Důležité je nemít při došlapu nohu v koleni rovnou, ale mírně pokrčenou, aby tlumila nárazy.

POZOR NA PLOCHÉ NOHY!

Trápí vás často bolesti chodidel, kolen, kyčlí nebo páteře? Za obtížemi můžou být ploché nohy, které jsou často spouštěčem mnoha tělesných problémů u dospělých i dětí.

Jsou dvě základní roviny vyklenutí chodidla, a to je příčná a podélná. Podle nich pak mluvíme o noze příčně ploché nebo podélně ploché. U malých dětí ve věku do tří let, je „plochá“ noha normální, protože se v podélné klenbě nachází tukový polštářek.

Nejčastější příznaky jsou bolesti v různých částech chodidel a nohou při běžné zátěži, jako je chůze nebo běh. I dlouhé stání může kvůli ploché noze bolest vyvolat. Obtíže můžou začínat nenápadně a nepravidelně, až přejdou ve stálou bolest téměř při každém kroku.

Těžší fáze plochých nohou již pak ovlivňuje celkově, jak stojíme a jak se hýbeme, a můžou tak způsobovat bolesti zad.

Jednou z příčin plochých nohou je genetika, ale své udělá i životní styl především v době růstu. Častý důvodem je i nedostatek přirozeného pohybu nebo špatný výběr obuvi.

U snížení klenby nohou se rozeznávají tři stupně. U prvních dvou je léčbou jednoduché cvičení, individuálně se doporučuje vhodná ortopedická obuv a častější střídání bot. U třetího stupně je již často řešením chirurgický zákrok.

Elixír V PŮLLITRU



Pivo je možná stejně staré jako lidstvo a nejspíš starší než chleba. Už první starověcí vaříči i konzumenti tušili, že zlatavý mok není lékem jen na žízeň.

Zmínky o vůbec prvním pivu pocházejí z Číny. Čínské kui se vařilo před asi sedmi tisíci lety z ovoce, medu a rýže. O něco mladší je pivo Sumerů – nálezy na hliněných tabulkách ho dokládají před šesti tisíci lety. Od nich umění uvařit pivo převzali Egypťané. Přesněji Egypťanky, které se touto činností hlavně zabývaly. Už tehdy se pivo používalo k léčení. Ve středověku pak bylo doporučováno jako protilék při některých epidemiích, například při choleře, což nebylo až tak od věci, neboť pivo je z převařené kvalitní vody. Existovala dokonce i piva vyloženě medicínalní: pivo višňové – pro ty, kdo trpí na kámen, pivo šalvějové – aby se upevnily zuby v dásních, pivo pelyňkové – proti žloutence a vodnatelnosti.

Pěnivý mok léčí i dnes. A vůbec ne jen jako „vyprošťovák“ pro ty, kteří to předcházející večer s konzumací alkoholu přehnali. Půllitr až litr piva denně pro muže a jedna až dvě třetinky pro ženy podle údajů z celé řady studií věnovaných alkoholu omezuje vznik ischemické choroby srdeční, snižuje úmrtnost na infarkt myokardu a cévní mozkovou příhodu. Skoro neuvěřitelně zní prokázaná skutečnost, že dlouhodobé požívání rozumného množství piva může snížit obsah tělesného tuku. Malá množství alkoholu totiž příznivě zasahují do metabolismu tuků, a navíc má pivo nižší energetický obsah než některé jiné běžně

konzumované nápoje. Asi nejvýznamnější působení piva můžeme pozorovat v celkové podpoře trávicího procesu. Je to dáno působením kysličníku uhličitého, a zvláště pak hořkých látek chmelu, které stimulují tvorbu trávicích šťáv. Pivo je proto vhodné nejen jako nápoj k většině jídel, ale také jako neocenitelná kuchyňská přísada.

DĚLÁ KRÁSNÁ TĚLA – I TVÁŘE

Pivo se odjakživa používalo i v péči o krásu. Babské recepty radí, jak jím „vytzužit“ účes nebo ho přidávat do lázně – pivní koupele totiž nejsou vynález dneška, ale znali je už ve starém Římě, pivovarské kaly se užívaly do omlazujících lázní také ve středověku.

Pozitivní vliv umírněné konzumace piva na pokožku, nehty a vlasy potvrzují i současní odborníci. „Naše životospráva a stravovací návyky často nejsou pro zdraví pokožky zcela ideální, proto je nutné zamyslet se občas nad tím, které důležité látky můžeme v dostupné formě získat z běžně konzumovaných potravin tak, abychom je do organismu nemuseli doplňovat jinak. Pivo patří tradičně na náš jídelníček, a tak si už mnohdy neuvědomujeme, které důležité látky jsou v něm obsaženy,“ konstatuje dermatoložka MUDr. Andrea Vocilková.

PIVO PRO ZDRAVÍ I KRÁSU

Vypitím litru piva je pokryta denní potřeba zinku – prvku, který je velmi důležitý pro odolnost kůže vůči nepříznivým vlivům zevního prostředí a je součástí některých léčebných přípravků proti akné. Dále jsou v pivě pro prevenci kožních poruch důležité zejména vitaminy skupiny B. Například vitamin B2 – riboflavin podporuje stálou regeneraci pokožky a normální vývoj vlasových folikulů i mazových žláz. „Jeho nedostatek se projevuje silným svěděním kůže a vznikem suchých načervenalých ložisek s tendencí k tvorbě drobných prasklin, často například v oblasti ústních koutků. Příznivé účinky má jeho podávání i u dalších kožních zánětů a ekzémů,“ vypočítává lékařka.

Další „béčko“, vitamin B6 – pyridoxin je důležitý zejména pro tkáňový metabolismus ja-

ter, nervové soustavy i kůže. Jeho nedostatek vede k poruše tvorby tryptofanu. Důsledkem je zvýšená citlivost kůže a sliznic na světo.

Kyselina listová – vitamin B11 stimuluje dělení buněk, příznivě působí zejména na krevetvorbu. Podává se při léčení lupénky. V kombinaci s vitaminem B12 lze někdy zaznamenat příznivý efekt u některých poruch pigmentace – např. u vitiliga.

Vitaminu B5 – kyselina pantotenová se přisuzuje příznivý efekt na růst vlasů a hojení ran. Celkově se podává u svědivých kožních chorob, při nadměrném pocení a poruchách tvorby kožního mazu. Také řada lokálních přípravků určených k ošetření drobných poranění, povrchových popálenin a jiných kožních defektů obsahuje kyselinu pantotenovou i pantenol.

Pozitivních účinků piva na pokožku a vlasy využívají různé kosmetické společnosti k výrobě řady „pivních“ přípravků, od šamponů až po balzámy na rty. Extrakty z chmele se přidávají do krémů, pleťových vod a mlék určených pro citlivou pleť, při sklonu k tvorbě akné a při ošetření ochablé pleti ke zpomalení a oddálení jejího stárnutí.

IONTOVÝ A RELAXAČNÍ NÁPOJ

Přestože pivo je svým složením vlastně vynikající iontový nápoj – obsahuje víc než 30 minerálních a stopových prvků, kromě draslíku, sodíku a chloridů jsou zde ve fyziologicky využitelném stavu také vápník, fosfor, hořčík a křemík – nelze ho kvůli obsahu alkoholu využít jako základ pitného režimu. Zřejmě i proto v posledních letech roste potřeba nealkoholických piv a pivních mixů, které si zachovávají příznivé složení, ale mají nízký nebo nulový stupeň alkoholu. Pivní mixy si oblíbili zejména konzumenti z mladších věkových skupin a ženy.

Stoupá ale i počet „skalních“ pivařek, které vedle chuti oceňují i benefity „zrzavé vody“ pro krásu a také pro relaxaci. Sklenici piva si příslušnice slabšího pohlaví pochvalují jako nápoj navozující pohodu, zklidňující a pro mnohé i uspávající. Češky ho v prů-

měru vypijí za týden dva půllitry. Pivo je ale především v naší kultuře nápoj společenský, a to v posledních desetiletích platí i pro ženy, které se před lety do hospod bez pánského doprovodu neodvažovaly. Do svého oblíbeného podniku zajdou v průměru třikrát měsíčně. „Současným trendem je také skutečnost, že mezi českými ženami je stále méně těch, které takzvaně nechodí nikam. Ani do kavárny, ani do restaurací nebo pivnic. Což je jistě dobrá zpráva a ukazuje na to, že české ženy jsou emancipovanější,“ říká Martina Ferencová, výkonná ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven.

Pivo má ochranný vliv proti vzniku a progresi aterosklerózy. Následkem toho se snižuje výskyt ischemické choroby srdeční a úmrtnost na akutní infarkt myokardu a cévní mozkové příhody. Mírná konzumace piva vede k poklesu krevního tlaku v důsledku rozšíření cév a změny vodního a minerálového hospodářství.

Po požití piva se snižuje hladina krevního cukru, což společně s lepším využitím inzulínu příznivě ovlivňuje metabolismus cukrů a tuků.

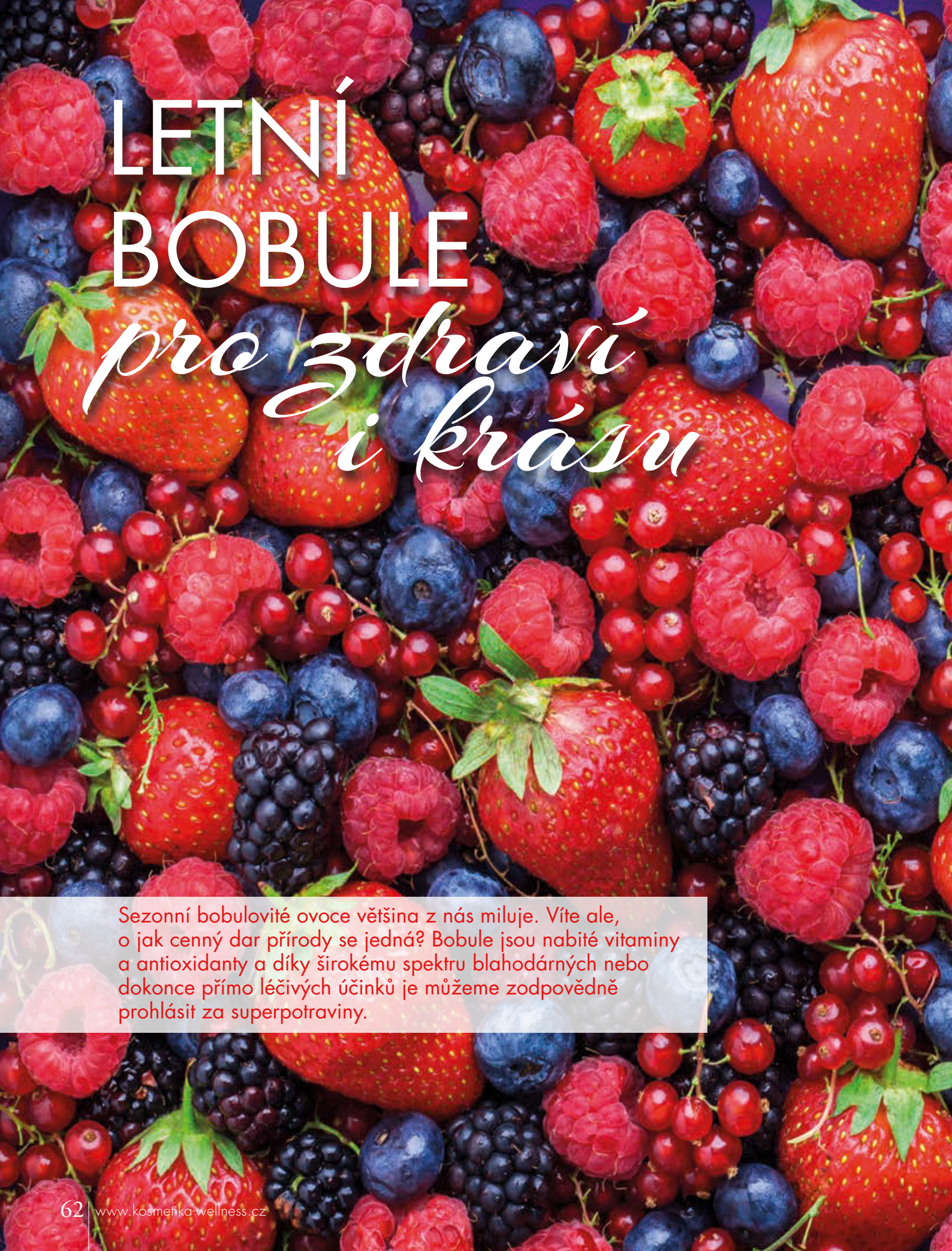
Pivo neobsahuje cholesterol ani jiné tuky, a ač to zní málo uvěřitelně, je kaloricky chudší než např. jablečná šťáva, mléko či kolové nápoje.

Pivo je ideální přírodní prostředek proti stresu, odstraňuje napětí, podporuje důvěru a porozumění.

Pivo se s úspěchem používá k povzbuzení chuti a celkové podpoře trávicího procesu, je vhodné zejména u některých funkčních onemocnění zažívacího traktu. Svými vlastnostmi – močopudností a zvýšeným vylučováním žluče – působí proti vzniku žlučových a močových kamenů.

Antioxidační účinky některých látek obsažených v pivu se mohou podílet na snížení rizika vzniku zhoubných nádorů.

Z publikace MUDr. Simona Jiráta Vliv umírněného požívání piva na lidské zdraví



LETNÍ BOBULE

*pro zdraví
i krásu*

Sezonní bobulovité ovoce většina z nás miluje. Víte ale, o jak cenný dar přírody se jedná? Bobule jsou nabité vitamíny a antioxidanty a díky širokému spektru blahodárných nebo dokonce přímo léčivých účinků je můžeme zodpovědně prohlásit za superpotraviny.

Letní bobule jsou zdraví prospěšné (a chuťově vynikající) jak čerstvé, tak sušené, zmrazené nebo zavařené, v koláči, kaši, jogurtu či smoothie nebo džemu... Když se řekne bobule, představíme si kuličku, ovšem pozor, nemusí jít jen o „kulaté“ plody. O jakém ovoci je tedy řeč? Mezi bobuloviny patří borůvky, brusinky, rybíz, angrešt, třešně a višně, jahody, maliny, ostružiny, hrozny, také ale třeba bezinky nebo aronie. Všechny jsou neuvěřitelně zdravé a neměly by chybět na našem každodenním jídelníčku. Kromě toho disponují dalším příjemným benefitem: jsou nízkokalorické, neohroží tudíž vaši snahu o udržení štíhlé linie. A kdy jindy si je dopřát než v jejich hlavní sezóně?

PRO SRDCE I ŽALUDEK

Některé výzkumy uvádějí, že ze zdravotního hlediska jsou nejcennější bobule modré, modrofialové a tmavě červené barvy. Většina odborníků se ale shoduje, že na barvě ve finále zase tak moc nezáleží, protože veškeré bobulovité ovoce je bohaté na vitaminy (zejména C, A a B), minerály (železo, vápník, fosfor, mangan ad.) a antioxidanty, které výrazně pomáhají odstraňovat škodlivé a odpadní látky z těla, propívají srdci a cévám, snižují krevní tlak a mají protizánětlivé účinky. V neposlední řadě jsou bobule extra bohaté na přírodní vlákninu, které často nemáme ve stravě dostatek a potřebujeme ji pro správné fungování metabolismu a trávicího systému.

BORŮVKY

Jsou přímo elixírem zdraví, zejména díky modrému barvivu zvanému myrtilin, které umí zachytávat a likvidovat škodlivé volné radikály. Výborně chutnají čerstvé, sušené i tepelně upravené. Prospějí vám v mnoha směrech – snižují krevní tlak, působí proti infekcím, podporují a posilují imunitu, zklidňují žaludek a podrážděná střeva, pozitivní vliv mají také na zrak. Sušené bobule se užívají při průjemových onemocněních, zklidňují i zvracení. Regulují krevní tlak a uleví při chřipce nebo angíně, vsadte na ně rovněž při chudokrevnosti. A co víc, údajně výborně zklidňují nervovou soustavu.

RYBÍZ

Jde o jeden z nejbohatších zdrojů vitamínu C, A a B, kromě nich v něm najdete také vitamín E a řadu minerálů – hořčík, fosfor, železo, zinek, vápník, mangan a další. Nejbohatší na veškeré živiny je rybíz černý. Ale i ten červený a bílý prospěje vašemu zdraví i kráse.

Pouhých čtyřicet kuliček rybízu jakékoli barvy postačí k pokrytí doporučené denní dávky vitamínu C. Pokud patříte mezi milovníky tohoto nakyslého ovoce, děláte dobře své imunitě i trávení, chráníte buňky před předčasným stárnutím a zvyšujete svou odolnost vůči nejružnějším infekcím. V černém rybízu se navíc nachází látka zvaná rutin, která příznivě působí na cévní stěny, posiluje je a zvyšuje jejich pružnost, což ocení zejména lidé trpící na křečové žíly, rozšířené žilky v obličeji nebo hemoroidy.

MALINY

Řadí se mezi vůbec nejsilnější antioxidanty, čím tmavší barvu mají, tím více antioxidantů obsahují. Jsou bohaté na vitaminy C a E a provitamin A, pomáhají v boji s vysokým krevním tlakem, snižují hladinu cholesterolu v krvi, lékaři je doporučují rovněž jako prevenci proti vzniku Alzheimerovy choroby. Uleví vám při stresu a migrénách, pomůžou zlepšovat fyzickou kondici a posilují imunitní systém. Na organismus mají regenerační účinky, upravují metabolismus a bez obav si je můžou dopřát také diabetici.

ANGREŠT

Kromě jiného tyto zelené chlupaté kuličky podporují růst vlasů a starají se o zdraví vaší pokožky. Chlubí se výraznými detoxikačními účinky, čistí tělo od odpadních látek a jsou bohaté na vlákninu. Angrešt obsahuje například křemík, který pomáhá udržovat zdravé stěny buněk a pevné vazivové tkáně, a tak předchází cévním nemocem. V dužině se ukrývá mnoho vitamínu A (chrání sliznice a posiluje buňky), vitamín B (pro zdravé nervy, srdce, růst vlasů), biotin (pro zdravou kůži, zdravé vlasy) a především vitamín C. Vadí vám poněkud natrpklá, kyselá chuť? Z angreštu udělejte džem nebo kompot.

JAHODY

Jelikož obsahují až 90 % vody a minimum cukru, řadí se mezi nejzdravější a nejvíc „fit“ tuzemské letní ovoce. Patří ale mezi časté alergenů a vyhnout by se jim raději měli lidé trpící alergií na kyselinu salicylovou (acylpyrin), která se v nich nachází ve vysoké koncentraci. Zrníčka jahod můžou dráždit střeva při střevním onemocnění. Prospívají především oběhové soustavě, blahodárné účinky byly vysledovány u pacientů trpících dnou nebo revmatismem. Obsahují třísloviny, díky nimž působí protizánětlivě a antibakteriálně, ve střevech na sebe vážou těžké kovy, čímž působí preventivně proti trávicím potížím. Věděli jste, že pomáhají rovněž při žlučových nebo ledvinových kamenech a jsou důležité pro krevetvorbu? Obsahují vysoké množství manganu, který potřebujeme pro pevné kosti a výživu mozku a nervů.

BRUSINKY

Osvědčily se jako preventivní účinný přírodní lék (i akutní první pomoc) proti infekcím a zánětům močových cest a podle odborníků můžou dokonce pomáhat předcházet některým typům rakoviny (mj. jater, prsu, tlustého střeva). Každopádně výborně zlepšují funkci imunitního systému, snižují hladinu krevního tlaku a mají výrazné antioxidační účinky. Zralé plody jsou nabitě vitaminy C a E, které působí proti infekcím a jsou bohaté na vlákninu pro zdravé trávení. Pravidelná konzumace brusinek chrání (díky obsaženým polyfenolům) před kardiovaskulárními potížemi.

OSTRUŽINY

Tyto šřavnaté plody jsou velmi bohaté na vitamín C a také vitaminy skupiny B, nepostradatelné pro zdravou pleť i vlasy a duševní pohodu. Obsahují rovněž hojně hořčíku, draslíku, vápníku, železa a další minerály, které naše tělo potřebuje pro zachování silné imunity a vitality. Za jejich sytě tmavou barvu „můžou“ tzv. bioflavonoidy, což jsou extra silné antioxidanty pomáhající odplavovat škodliviny z organismu a zabraňující předčasnému stárnutí buněk. V ostružinách jsou obsaženy též karoteny, které pečují o zdraví očí a také chrání kůži. A nesmíme zapomenout, že tyto bobule pomáhají chránit před nádorovými onemocněními a regulují správnou činnost štítné žlázy.

Přihlaste se do dalšího ročníku soutěže Sestra sympatie!



Získejte zcela ojedinělý titul Sestra sympatie 2019 + 2020

Pandemie covidu-19 a restriktivní opatření vlády z března 2020 nám sice nedovolily udělit titul Sestra sympatie 2019, ale nedonutily nás celý 10. ročník soutěže zrušit! Finalistky, které z něj vzešly, proto „promícháme“ s těmi letošními a následně vybereme absolutní vítězku obou ročníků, která ponese titul Sestra sympatie 2019 + 2020.

Registrace do 11. ročníku soutěže bude probíhat od 1. srpna do 31. října 2020 a titul Sestra sympatie 2019 + 2020 udělíme v rámci přesunutého 11. ročníku reprezentačního plesu zdravotních sester Sestry na sál! 19. března 2021 v paláci Žofín v Praze.

*Krása má mnoho podob a my hledáme tu nejkrásnější
a nejsympatičtější zdravotní sestřičku. Třeba hledáme právě vás!*

www.sestrasympatie.cz

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


we make media


**vitalní
senior**

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

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

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

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK. 6 ČÍSEL ZA 474 Kč VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 79 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 89 Kč).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
VOŇAVÝ BALÍČEK OD ZNAČKY ALMARA SOAP.

Mýdla a příroda, to je ALMARA SOAP. Od roku 2014 pro vás tvoří jedinečná ručně vyráběná mýdla a v polovině roku 2019 k nim přidali přírodní kosmetiku. V jejich nabídce určitě najdete svou oblíbenou vůni, složení, barvu a styl. Ručně vyráběná mýdla a přírodní kosmetiku od Almara Soap koupíte nejen na e-shopu, ale i v desítkách prodejen po celé ČR, na Slovensku a v zahraničí.

CO NAJDETE V NAŠEM BALÍČKU?



Cukrový scrub Salted Caramel je určený pro všechny milovníky hřejivé uklidňující vůně rozpuštěného zlatavého karamelu. Je zabalen do ekologického skleněného obalu s kovovým víčkem, který po jeho spotřebě můžete znovu použít. Pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky, stimuluje prokrvení a čistí póry. Po použití zanechává pokožku vyhlazenou a hebkou.



a nevysušenou. Výraznou tmavě hnědou barvu dodává mýdlu kakao v bio kvalitě, které je bohaté na vitaminy, antioxidanty a minerály.

Gold Chocolate je designové ručně vyrobené mýdlo pro normální pokožku. Obsahuje vysoký podíl pečlivě namíchaných rostlinných olejů, které zaručují velmi jemné, hebké mytí a pokožku zanechají vláchnou, vyživenou



Veganský přírodní balzám na rty Coffee Kiss voní po čerstvě pražené kávě a obsahuje samé luxusní pečující složky vhodné pro suchou a jemnou pokožku rtů, má regenerační, vyhlazující a zvláčňující účinky.



Sůl do koupele Time to Relax je určena hlavně pro uvolnění těla a zklidnění mysli po náročném dni. Vysoký podíl rostlinných olejů – slunečnicového a mandlového – zabraňuje vysušování pokožky během koupele. Obsahuje v sobě také vizuálně působivou směs sušených bylinek – slézu, měsíčku, růže a levandule.



Scrub na rty Cocoa lips s vůní a chutí kakaa jemně odstraní odumřelé kožní buňky a rty prokrví; má zcela přírodní složení, najdete v něm hnědý třtinový cukr, mandlový olej lisovaný za studena, kakaové a bio bambucké máslo a kakao v bio kvalitě.



Přírodní maska na obličej Bright Face s peelingovým efektem vhodná pro všechny typy pleti. Obsahuje marocký jíł obohacený o extrakty ze šesti bylin, zelený jíł a prášek z pemzy. Maska má zcela přírodní složení a je balena do ekologického skleněného dózy s kovovým víčkem a jutovým provázekem. Po spotřebě ji můžete použít třeba na bezobalové nakupování.

ALMARA SOAP

Užijte si příjemný nákup v e-shopu Almara Soap nebo se stavte v nejbližší prodejně, kterou najdete na www.almarasoap.cz.

Bud'te
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Pigmentové skvrny aneb zbavujeme se letních škod
- ❖ Největší chyby při hubnutí
- ❖ Jak užívat elixír mládí
- ❖ Dodejte pleti energii s pomocí antioxidantů
- ❖ Jak vést úspěšný salon – další díl úspěšného seriálu
- ❖ Neperte se s menopauzou

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
24. ZÁŘÍ 2020

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

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 79 Kč,
roční předplatné 474 Kč včetně DPH,
mimo ČR 30 Eur (5 Eur za výtisk)

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 23. 7. 2020

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

