

# KOSMETIKA

& Wellness

září-říjen 2020

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Nebojte se  
mít v salonu  
zaměstnance

Moderní jsou  
zdravé vlasy

Jak se  
dožít  
120 let

Antioxidanty  
– rytíři pleti

„Pro naše partnerské salony jsme partnerem  
i rádcem,” říká Mgr. Taťána Zajarošová,  
majitelka společnosti Elegance



Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://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 můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te  
v obraze jen  
za 474 Kč  
ročně!

**Kosmetika & Wellness**  
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)





## CESTA DO KOSMETICKÉHO PRÁVĚKU

Vyslechla jsem tuhle v kavárně hovor několika starších dam. Víím, že se to nemá, ale téma bylo tak zajímavé, že jsem neodolala. Než dorazila kamarádka, dozvěděla jsem se toho spoustu o historii jejich make-upu. Tímhle slovem to ale nenazývaly. Láskyplně a se smíchem vzpomínaly na to, jak si v mládí obočí malovaly kusem uhlí, linky rýsovaly ohořelou sirkou a řasy zvyrazňovala vrstva černého krému na boty. Až později to byla mascara, do níž se s odpuštěním plivlo, aby se masa rozpustila a mohly se s ní řasy nalíčit. Pak se ještě párkrát štípnout do tváří – a zdravíčko bylo hotovo! Jen pudru bylo dost, s tím se nemuselo šetřit. I já vzpomínám na mamčinu dózu, v níž se ukrýval podivně vonící prášek. Párkrát jsem si velkou labuťenkou (tak se tomu říkalo) přejela přes obličej a – honem jsem běžela smýt toho pierota z obličeje. Historicky to vlastně není tak dávno, ale vzhledem k rychlosti, jakou se rozvíjí kosmetický průmysl, je to opravdový pravěk. Dnes jdeme do parfumerie a ze všech stran na nás útočí stovky zkrášlovacích prostředků. Bronzery, primery, séra, anti-agingové krémy, krémy bělicí, řasenky prodlužující, řasenky zahušťující, boostery pro růst řas, korektory, masky na vlasy, balzámy a další a další lahvičky, tubičky... Přiznám se upřímně, že celý kosmetický arzenál neznám. Ale pilně se ho učím znát a všechny nové poznatky vám hned předávám. I v tomto čísle přeju pěkné a inspirativní čtení!

Hana Profousová  
Šéfredaktorka časopisu a portálu  
Kosmetika & Wellness  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)

*Hana Profousová*

## Z VAŠICH DOPISŮ

Před časem se mi v kosmetickém salonu dostalo do ruky starší číslo vašeho časopisu, kde jsem si přečetla o operaci glabely. Ze své zkušenosti můžu potvrdit, že jde o zákrok velmi užitečný: ačkoliv je to už přes dvanáct let, co jsem ho absolvovala, vrásky mezi obočím se mi nedělají, protože svaly jsou jednou provždy přetnuty, takže nemusím chodit pravidelně na botox jako mé kamarádky. Absolvovala jsem ho samozřejmě spolu s faceliftin-gem, jehož účinek už pomalu odeznívá, ale čelo mám stále hladké.

Jarmila K.



SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU





## AKCE: KRÁSNÉ RUCE 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 A VYBERETE SI SPRÁVNOU OMLAZOVACÍ METODU

### JAK NETRÁPIT PLEŤ POD ROUŠKOU 8 NOVINKY ZE SVĚTA

### EMS PROTI CELULITIDĚ 9 RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

### JAK NA PIGMENTOVÉ SKVRNY 10

POKUD VÁŠ NOSÍK ZDOBÍ SPRŠKA ROZTOMILÝCH HNĚDÝCH FLÍČKŮ, DÁVEJTE JE SVĚTU NA ODIV. TO VŠAK NENÍ PŘÍPAD NECHTĚNÝCH PIGMENTOVÝCH SKVRN

### PŘÍNOS KOLAGENU PRO TĚLO 12

TATO BÍLKOVINA MÁ V NAŠEM TĚLE DŮLEŽITOU ROLI, HLAVNĚ PRO PLEŤ A KLOUBY. JAK JI DOPLNIT, KDYŽ VLIVEM STÁRNUTÍ ZAČNE V TĚLE UBÝVAT?

### MÍT RTY JAKO ANGELINA 14

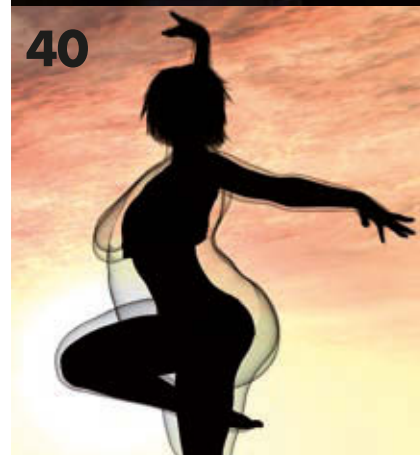
DO POPŘEDÍ ZÁJMU SE DOSTALY PROCEDURY A PŘÍPRAVKY KE ZVĚTŠENÍ RTŮ. JENOMŽE PLNOST ÚST NENÍ VŠECHNO. K SEXY VYZNĚNÍ PATŘÍ DOBRÁ KONDICE, SLUŠIVÁ RTĚNKA, ZDRAVÉ ZUBY. A TAKÉ ÚSMĚV!

### ZÁKAZNICE NECHTĚJÍ PŘEHNANÉ A NESPLNITELNÉ SLIBY 20

SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

### NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEŽ JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM – II. ČÁST 21 V NAŠEM SERIÁLU RADÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

### „BĚHEM 27 LET JSEM VYBUDOVALA STABILNÍ, SILNOU FIRMU SE SKVĚLÝM TÝMEM LIDÍ A S KVALITNÍ ZÁKLADNOU KLIENTŮ S NADSTANDARDNÍMI RODINNÝMI VZTAHY“ 22 ROZHOVOR S MGR. TAŤÁNOU ZAJAROŠOVOU, MAJITELKOU SPOLEČNOSTI ELEGANCE



**RITUÁL KRÁSY 24**

VYZKOUŠELY JSME KOSMETICKÉ OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ SOTHYS, KTERÉ SPOČÍVÁ V PROPOJENÍ TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO PROŽITKU STIMULOVÁNÍM VŠECH SMYSLŮ

**ANTIOXIDANTY – RYTÍŘI PLETI 26**

CÍTÍTE SE ODPOČATĚ, PŘESTO VYPADÁTE NA KONCI LÉTA TAK NĚJAK POVADELE? MOŽNÁ VAŠE PLEŤOVÉ BUŇKY ZTRATILY HODNĚ ENERGIE. PORADÍME, JAK TO NAPRAVIT

**UMAŽTE SI PÁR LET! 30**

MOŽNOSTÍ JE SPOUSTA – OD VHODNÉHO NALÍČENÍ PŘES ZÁKROKY ESTETICKÉ MEDICÍNY AŽ PO PLASTICKOU CHIRURGII. ZŮSTAŇME TENTOKRÁT U TOHO NEJEDNODUŠŠÍHO: MAKE-UPU

**NENÍ ČEHO SE BÁT 32**

FACELIFTING MÁ SVÉ OPODSTATNĚNÍ A KDYŽ JE DOBRĚ PROVEDENÝ, NIC Z PŘIROZENOSTI NEUBERE; PŘESVĚDČÍ VÁS NAŠE REPORTÁŽ Z OPERAČNÍHO SÁLU

**JAKÁ JE SITUACE V KOSMETICKÝCH SALONECH? 34**

CO ČEKÁ SALONY V TĚTO NELEHKÉ DOBĚ

**„ZDRAVÉ VLASY BUDOU VŽDY MODERNÍ“ 36**

CHCETE MÍT ÚČES NEVŠEDNÍ A ORIGINÁLNÍ? POTOM VÁS VLASTOVÝ STYLISTA PETR NOVOTNÝ ROZHODNĚ NEZKLAME

**KURKUMA LÉČITELKA 38**

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

**TŘI „S“ PRO KRÁSNOU PLEŤ 39**

MÍT POKOŽKU JAKO Z ALABASTRU JE SNEM SNAD KAŽDÉ Z NÁS. VE SKUTEČNOSTI ALE NĚJAKÝM KOŽNÍM PROBLÉMEM TRPÍ AŽ OSMDESÁT PROCENT POPULACE.

**DOKONALÉ TĚLO****PĚT NEJVĚTŠÍCH CHYB PŘI HUBNUTÍ!  
NEDĚLÁTE JE TAKÉ? 40**

SNAŽÍTE SE, MÁTE POCIT, ŽE DĚLÁTE VŠECHNO SPRÁVNĚ, A RUČÍČKA NA VÁZE SE POŘÁD NECHCE POHNOUT SMĚREM DOLŮ? V ČEM SE DOPOUŠTÍME NEJČASTĚJI PŘEŠLAPŮ, KDYŽ SE SNAŽÍME SHODIT NĚJAKÉ TO KILO A VYLEPŠIT KŘIVKY?

**„PROČ JSEM NEŠLA DŘÍV?“ 42**

ŽENY SE DNES STÁLE ČASTĚJI OBRACEJÍ NA PLASTICKÉ CHIRURGY S PROBLÉMY INTIMNÍHO RÁZU. NA TOTO TÉMA JSME HOVOŘILI S DOC. MUDR. ONDŘEJEM MEŠTÁKEM, PH.D., Z KLINIKY ESTHÉ

**VZADU DOBRÝ? 44**

DÍVÁTE SE NA SEBE NĚKDY ZE ZADU? OPRAVDU VÍTE, JAKÝ MÁTE ZADEK? TŘEBA TO S NÍM NENÍ TAK ZLÉ, JAK SI MYSLÍTE

**VE ZNAMENÍ JEDINEČNÝCH CHUTÍ 47**

NECHTE SE INSPIROVAT NAŠIMI TIPY NA ZAJÍMAVÉ LAHŮDKY, KTERÉ POTĚŠÍ I TY NEJNÁROČNĚJŠÍ GURMÁNY

**TĚLOVÉ ZÁBALY LÉČÍ I ZKRÁŠLUJÍ 48**

SALONY NEPŘINÁŠEJÍ JEN DOBRÝ POCIT A RELAX, NĚKTERÉ JSOU CÍLENĚ ZAMĚŘENY NA PÉČI O PROBLEMATICKOU POKOŽKU, ODSTRANĚNÍ CELULITIDY, OTOKŮ NEBO DETOXIKACI ORGANISMU

**VŠE PR/O ZDRAVÍ****MIGRÉNA NENÍ „JEN“ BOLEST HLAVY 50**

NESNESITELNÁ TUPÁ TLAKOVÁ NEBO SVÍRAVÁ BOLEST NA TEMENI, VE SPÁNCÍCH, V ČELE, ZÁCHVATY, KTERÉ TRVAJÍ AŽ DVA DNY. TAK PROBÍHÁ TENZNÍ BOLEST HLAVY

**KLOUBŮM NA KLOUB****ANEBO CO DĚLAT, ABY DLOUHO SLOUŽILY 52**

DNES MÁ PO SEDMDESÁTCE OSTEOATRÓZU VÍC NEŽ 70 PROCENT SENIORŮ, VE VĚKU 60 LET JÍ TRPÍ 40 % LIDÍ A ORTOPEDI TUTO DIAGNÓZU NEZŘÍDKA SDĚLUJÍ I MLADÝM LIDEM

**MENOPAUZA NEMUSÍ BÝT PŘÍTĚŽÍ 55**

VE VĚKU, KDY SI KAŽDÁ ŽENA PO VŠECH ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTECH PŘEJE KLID, PŘÍCHÁZÍ JEDNO Z NEJNÁROČNĚJŠÍCH OBDOBÍ

**RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA****CVIKY PRO OBLIČEJ BEZ VRÁSEK 58**

IZOJÓGA ZACVIČÍ SE SVALY V OBLIČEJI TAK, ŽE ODDÁLÍTE ZÁKROKY ESTETICKÉ MEDICÍNY, A PŘESTO BUDETE VYPADAT DLOUHO MLADĚ

**TRADIČNÍ LÉK NEJEN CHUDÝCH 61**

V SAUNĚ SE ODPLAVÍ TOXINY, STRES A STAROSTI. JE TO SICE DROGA, ALE JEDNOZNAČNĚ LÉČIVÁ

48



52



58



## LÁZNĚ PRO NOHY

Co je Spa pedikúra a čím se liší od té klasické, jak ji známe? „Nejde jen o pedikúru, ale i odpočinek, relaxaci, celkové uvolnění a vůbec o příležitost užít si nevšední péči v klidu a pohodlí,“ popisuje Jana Petřinová, majitelka salonu J. Santini, která jako odborná školitelka vytvořila vlastní program Spa kombinované pedikúry. Je na ni patřičně pyšná, protože se liší od klasického ošetření. Sedíte při ní v křesle s masáží a perlinkou, čeká vás peeling, úprava plošek a nehtů. „Součástí může být masáž, zábal nebo maska, která je žádaná hlavně v zimním období,“ vysvětluje odbornice s třicetiletou praxí, která se pyšní mnoha trofejemi: je mistryní ČR v Nail Designu, vítězkou Zlaté trofeje v Nail Art Stampingu v Jižní Koreji, řadu let také vedla celostátní soutěže (Beauty Prague) v oborech nehtové modeláže a nail artu. Je zakladatelkou Mistrovství ČR v pedikúře, vůbec první soutěže v tomto oboru v Evropě, v níž je dosud předsedkyní poroty.



Jana Petřinová vytvořila vlastní program Spa kombinované pedikúry

## JAK SE DOŽÍT 120 LET!

Dožít se vysokého věku by chtěl skoro každý, ale zdravý a v dobré kondici. Vědci se shodují, že to je teoreticky možné, prakticky se touto problematikou zabývá certifikovaná, celosvětově uznávaná A2C Anti-Aging Clinic v Praze. „Klinika medicíny proti stárnutí díky svým diagnostickým a preventivním možnostem prokazuje, že stárnutí je léčitelný stav. Zdánlivě nevyhnutelným degenerativním onemocněním, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění, artritida, cukrovka, demence a mnoho nejběžnějších forem rakoviny, je možné s pomocí nejnovějších objevů a prostředků medicíny 21. století buď zcela předcházet a vyhnout se jim, nebo alespoň výrazně prodloužit čas jejich nástupu,“ tvrdí primářka MUDr. Monika Golková.



MUDr. Monika Golková

Hana Profousová, Foto: archiv firem

# Kosmetické střípky

## AKCE: KRÁSNÉ RUCE

Nekonečné mytí rukou a používání dezinfekce vysušuje naše ruce víc, než je na první pohled zřejmé. Aby předčasně nestárly, musíme o ně



zejména v této době dobře pečovat. Základním krokem pro krásu rukou je mýdlo s krémovou texturou a olejovými komponenty a následná aplikace (min. 3x denně) krému na ruce, nejlépe s obsahem vazelíny, parafínu nebo silikonu. Krém by se měl použít až tak 10 minut po použití mýdla a dezinfekce, aby ho pokožka rukou dostatečně vsřebala. „Denní rituály bych doporučila obohatit o pravidelnou aplikaci masky na bázi parafínu a různých másel, které lze mít v rukavicích nanesené i přes noc,“ radí dermatoložka Marianna Poljančuková z Kliniky GHC Praha.

## PODZIM JE ČAS NA PLASTICKÉ OPERACE

Pokud jste dlouhodobě nespokojeni s nějakou partií svého těla, s níž vám nepomůže cvičení ani úprava jídelníčku, je podzim ideálním časem to změnit. Není už takové teplo jako v létě, takže operované místo nebude natékat a případné nošení speciálního stahovacího prádla nebo obvazů nebude utrpením. Navíc jizvy a operované partie není vhodné několik týdnů po operaci vystavovat slunci z důvodu vzniku pigmentací a zčervenání jizev. „Důležité ale je, abyste změnu chtěli skutečně vy sami – prodiskutujte ji s přáteli, rodinou, partnerem a svým lékařem, a nakonec si udělejte vlastní názor,“ doporučuje plastický chirurg MUDr. Dušan Záruba, primář Ústavu estetické medicíny.



Plastický chirurg MUDr. Dušan Záruba



## JAK ZVRÁTIT NEGATIVNÍ ASPEKTY STÁRNUTÍ?

ZABRÁNIT DEGENERATIVNÍM ZMĚNÁM NA ÚROVNI DNA A POŠKOZENÍ CHROMOZOMŮ.  
AKTIVOVAT MLADÉ GENY A REGENERACI BUNĚK VYUŽITÍM MOŽNOSTÍ EPIGENETIKY. REGENEROVAT BUŇKY TĚLA A VRÁTIT JIM JEJICH SCHOPNOST PŘEDÁVÁNÍ SPRÁVNÝCH INFORMACÍ.

## SÉRUM PROTI VRÁSKÁM

Kosmetika CAPRI představuje omlazující sérum RETINOL LIKE značky Le Chaton s protivráskovým působením. Zjemňuje, revitalizuje a zlepšuje vzhled pleti. Zpomaluje účinky stárnutí. Jedná se o tu nejlepší anti-ageing péči pro citlivou pleť. Obsahuje látku Luremin® v takovém množství, při kterém dochází ke zvýšení syntézy kyseliny hyaluronové až o 70 procent. To zajišťuje tvorbu kolagenu v kůži o 8 % už za 8 dní, což je úžasné! Podobně funguje látka Retinol, ale rozdíl je v tom, že Luremin® je netoxický a nelze se s ním předávkovat.







MAKE-UP  
MISTROVSTVÍ ČR  
**CITY**  
LIGHTS

9 • 10 • 2020

NA VELETRHU FOR BEAUTY  
V PVA EXPO PRAHA V LETŇANECH

INZERCE

POŘADATEL AKCE:



UNIE  
KOSMETIČEK

GENERÁLNÍ PARTER:



PARTNEŘI AKCE:



MALU WILZ  
NAPLNĚNÁ KRÁSA

# Novinky ze světa

## ZAPIŠTE MOZEK DO BRIDŽOVÉHO KLUBU

Mozek je veskrze společenský orgán. Aby dobře fungoval, musí komunikovat se svými kolegy. To je důvod, proč je nezbytné udržovat sociální vazby po celý život, vytvářet nové a být zvědaví. Nedávný průzkum provedený vědci na King's College v Londýně odhalil, že prodloužený profesní život zpožďuje nástup vážných neurologických onemocnění, jako je Alzheimerova či Parkinsonova choroba. „Společenské vazby a profesní činnost pomáhají dlouhodobě udržovat kognitivní schopnosti mozku, které jej chrání proti stárnutí,“ říká profesorka Françoise Forette. „Čím intelektuálně náročnější je naše povolání, tím silnější budou naše kognitivní funkce v době odchodu do důchodu,“ dodává. Používání mozku zkrátka zlepšuje jeho vitalitu a také plasticitu. Od raného dětství si budujeme nervová spojení po celý život a práce není nikdy hotová! Hrajte si, analyzujte, uče se. To jsou základní cvičení mozkové gymnastiky. Čím více synapsí (neuronových spojení) vytváříme, tím více oddalujeme nejen výskyt neurodegenerativních chorob, ale také si zajišťujeme kvalitnější život. „Tento trénink může být veskrze hravý a ne vždy s intelektuálním obsahem,“ říká Jocelyne de Rotrou, neuropsycholog v nemocnici Broca v Paříži, který zdůrazňuje, že jde o různé aktivity a hry jako scrabble, šachy nebo jiné logické hry či učení nových jazyků, kutilství, psaní deníků a dokonce i snění. Kromě toho je důležité pravidelně střídát činnosti, abyste mobilizovali různé oblasti mozku. To platí v každém věku, a zvláště když stárneme.



## JAKO VE SCI-FI

Podle britského vědce Grega Baileyho se mají lidé ve věku 50 let a více na co těšit. Tvrdí totiž, že už nebudeme stárnout tak rychle a špatně jako naši rodiče. „Sci-fi se dnes stává realitou. Myslím, že svět bude šokován,“ uvedl generální ředitel biotechnologického institutu proti stárnutí, který získal financování projektů v oblasti dlouhověkosti s náročným cílem prodloužit život lidí až na 150 let. Bailey uvedl, že



peníze umožní společnosti rozvíjet nové terapie, které pozitivně ovlivní proces stárnutí, a to od výzkumu kmenových buněk až po prevenci Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci.

Není žádným tajemstvím, že oblast anti-agingu je velký byznys. Proto na tomto poli operuje mnoho konkurentů, kteří např. testují různé genové terapie s cílem zpomalit běh času přidáním nových informací do DNA. Greg Bailey však uznává, že na trhu existuje současně obrovský počet „šarlatánů“ a s tím související skepse ke skutečnému potenciálu výzkumů na poli stárnutí. „Zajděte do místní lékárny a uvidíte na padesát produktů, které slibují anti-agingové účinky. A mohu vás ujistit, že většina z nich má ve skutečnosti jen pouhý placebo efekt.“

## JAK NETRÁPIT PLEŤ POD ROUŠKOU



Rouška, kterou už zase nosíme na většině veřejných míst, nás sice může ochránit před koronavirem, ale zato může pořádně podráždit kůži. Jak zabránit „vedlejším účinkům“ a zachovat krásnou pleť, radí Radostina Bachvarová, dermatoložka z lázní Saint-Gervais

Mont Blanc. Podle ní jsou riskantní především masky z umělých vláken, které působením tepla a potu mohou vyvolat zarudnutí, podráždění a mikroléze způsobené třením v místech kontaktu (na nosním můstku, bradě a zadní straně uší). Jaká jsou preventivní opatření? Nosit bychom měli zásadně bavlněnou a světlou masku, pokud možno co nejvíce prodyšnou, bez přítomnosti alergenů. Patnáct až třicet minut před jejím nasazením je podle dermatoložky vhodné pokožku očistit neagresivním čistícím přípravkem (micelární vodou nebo tekutým gelem bez mýdla) a aplikovat hydratační krém, abychom zachovali kožní bariéru. Ulevte si od masky a nechte pokožku dýchat vždy, když to podmínky dovolí. Při prvních příznacích podráždění použijte termální vodu s uklidňujícími účinky nebo hojivý krém proti zarudnutí. Vyhněte se jakýmkoliv parfémovaným výrobkům s konzervačními látkami a parabeny, které mohou uvolňovat páry, jež oslabují pokožku uzavřenou pod maskou. A pokud je to možné, vzdejte se make-upu, protože ten může ucpávat póry a podporovat rozvoj akné. Nebo si dopřejte jen velmi lehký make-up.



**KRÁSNÁ I NA CESTÁCH**

Bezdrátové technologie vládnu i beauty světu – užijí je zejména cestovatelé. Hitem jsou vlasové stylingové nástroje bez šňůry. Žehličku na vlasy oceníme hlavně při rychlém přesunu autem z práce na večírek, v práci před důležitou schůzkou nebo poté, co docvičíme ve fitku.



# Restart

## *mládež*

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

**EMS PROTI CELULITIDĚ**

Příčinou nevzhledných hrbolků na kůži, které trápí především ženy, je slabá pojivová tkáň. Na tento problém účinně zabírá EMS (elektro-myo-stimulace) – cvičení spojené s elektrickou stimulací svalů. Ty jsou řízené malými elektrickými impulzy, které mozek vysílá, aby je aktivoval. Tyto impulzy EMS simulují pomocí speciálního obleku s elektrodami aktivujícími svaly v průběhu dvaceti-minutového tréninku, při němž cvičící provádí základní cviky s mírnou zátěží podle pokynů trenéra. Oblek aktivuje svaly až osmdesátkrát za sekundu, takže pracují daleko výkonněji než při běžném cvičení. Při tom navíc svalové kontrakce stimulují krevní oběh v kůži a tvorbu kolagenu. Výsledkem tréninku je tak kromě posílených a zpevněných svalů a redukce tukových buněk i hladší a mnohem pevnější pokožka.



INZERCE

**1.  
kolínské  
sanatorium**

*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](http://www.sanatorium-kolin.cz)**



# Jak na PIGMENTOVÉ SKVRNY

Pihy jsou v současnosti žhavým módním hitem. Pokud tedy váš nosík zdobí sprška roztomilých hnědých flíčků, dávejte je světu na odív. To však není případ nechtěných pigmentových skvrn.

**P**igmentové skvrny se rozlévají v nevzhledných plochách, často se jim říká sluneční anebo nehezky stařecké. Je pravda, že větší souvisejí s věkem, nemusí to ale být pravidlem. Nejčastěji se vyskytují u osob ve věku nad 40 let, ale mohou se objevit i dříve. Jedná se o běžnou formu hyperpigmentace a projevují se jako drobné, ploché a tmavé oblasti pokožky, světle hnědé až tmavé barvy.

## PŘÍČINY HYPERPIGMENTACÍ

Co je zavinuje? Jejich příčinou je zvýšená produkce melaninu – přírodního pigmentu, díky němuž získává pokožka své zbarvení.

Melanin v přiměřeném množství a pravidelném rozložení v pokožce působí jako přirozená ochrana proti slunečnímu záření a projevuje se jako opálení. Pokud se však barvivo začne koncentrovat nerovnoměrně ve skvrnách, už jeho aktivitu zdaleka nevíťáme s rakovou radostí jako bronz u moře. Pigmentové skvrny se často nacházejí na oblastech těla, které bývají vystavené slunečním paprskům: na obličeji, krku, dekoltu, ramenou, předloktích a rukou. Jejich příčinou mohou být i hormonální změny, například těhotenství nebo jiné faktory. Mezi nimi stojí za zmínku reakce některé chemikálie v kůži se sluníčkem, často jde o bergamotovou silici z parfému anebo o antibiotika.

## OD NEVINNÝCH K VRAŽEDNÝM

Většinou jsou neškodné. Některé formy, jako je melanom (typ kožního nádoru), však dokážou ohrozit život. Máte-li jakékoliv obavy týkající se pigmentových skvrn – pokud mění tvar, velikost a barvu, nebo pokud začnou svědit a krváčet – rozhodně se obraťte na lékaře, ať už na svého praktického, nebo rovnou na dermatologa.

Dermatolog vám dokáže pomoci i s těmi zdánlivě neškodnými hyperpigmentacemi. Ony totiž sice nepůsobí na zdraví těla, ale dokážou pěkně potrápiti. A psychická pohoda rozhodně není zanedbatelná.

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

## PRO PLEŤ BÍLOU JAKO MRAMOR



Všechny čtyři výrobky řady Anti-Pigment – denní krém, noční krém, duální sérum a lokální korektor – obsahují thiamidol, účinnou patentovanou složku snižující tvorbu melaninu. První výsledky jsou viditelné po dvou týdnech a při pravidelném používání se stav pleti dále zlepšuje, Eucerin, ceny produktů 509 až 785 Kč



Luxusní krycí voděodolný make-up SOFT Touch dokonale kamufluje nedokonalosti pleti. Neznatelnými se stávají skvrny i drobné vrásky, SynCare, 384 Kč



Podkladový make-up Artistry Hydra-V pomůže zredukovat nedokonalosti pleti, působí přirozeně a je navíc obohacený o vodu z norských fjordů a výtažek z havajské palmy acai, Artistry, 1275 Kč

Rozjasňující krém na ruce s růžovou vodou a bambuckým máslem, Avon, 89 Kč



Jednorázová BIO maska proti pigmentovým skvrnám s omlazujícím a protizánětlivým efektem. Hlavními bělicími složkami jsou kořen lékořice a rozchodnice růžové, lotosový květ, Whamisa, 265 Kč



## JAKÉ ŘEŠENÍ VYBRAT?

**Prevence.** Nejdůležitějším krokem v prevenci tvorby pigmentových skvrn je sluneční ochrana. Je důležité si uvědomit, že sluneční paprsky působí na pleť nejen během dovolené u moře, ale i v létě za oblačného počasí, ve městě, na zahrádce, na výletě. A s koncem léta sluneční aktivita sice slábne, ale nekončí. Pleť je třeba chránit i na podzim a v zimě na horách. Přes veškerou opatrnost nás však tělo často dokáže zradit, v tomto případě tvorbou nechtěných hnědých map a flíčků.

**Dermokosmetika.** Ještě dřív, než se rozhodnete řešit problém radikálně, můžete vyzkoušet dermokosmetiku. Účinným způsobem může být každodenní kosmetická péče o pokožku produkty, u nichž byla klinicky a dermatologicky prokázána schopnost redukovat stařecké skvrny. Tyto dermokosmetické přípravky jsou neinvazivní, a proto je lze používat po celý rok. Můžou také prodlužovat výsledky dermatologických zákroků, jako je chemický peeling nebo laserová terapie. Při jejich užití vám nesmí scházet trpělivost, první výsledky se obvykle

nedostaví dřív než za dva týdny, a systematictí. Plochy je třeba mazat denně, nevynechávat, důsledně se řídit pokyny výrobce krému nebo séra.

**Kamufláž.** Na pomoc přichází i dekorativní kosmetika. Ta sice fleky neodstraní, ale dokáže je zakrýt. Pokud spojíte sílu korektoru a make-upu a podpoříte ji ještě pudrem, získáte velmi účinnou zbraň, která nesrovnalosti pleti dokonale utají před pohledy zvenčí. Zakrývat skvrny na obličeji umí většina žen, méně už používají stejné prostředky na dekolt a na hřbety rukou. Z rukou sice korektor spláchneme při prvním mytí, ale na výjimečnější příležitosti nezaškodí nosit ho v kabelce a před odchodem z rest roomu opravit líčení nejen obličeje, ale přetřít i hřbety rukou.

**Podpora zevnitř.** Skladba jídelníčku se samozřejmě odráží na stavu naší kůže. Pokud bude v pořádku naše trávicí soustava a játra, může dobře vypadat i pleť. Samozřejmě nejde o všemocné kouzlo, ale o podporu, která přidá kladné body. Stravu je třeba zacílit na podporu dobré kondice jater, to znamená nezatěžovat je tučnými jídly, přemírou sacharidů ani alkoholem a naopak, je-li to

zapotřebí, podpořit skladbu jídla i užíváním vhodných potravinových doplňků. Z bylinek se velmi dobře osvědčil ostropestřec.

**Estetická medicína.** Kliniky estetické medicíny nabízejí několik možností, jak se zbavit pigmentových skvrn. Technika Bio-red-peel spojuje chemický peeling odstraňující odumřelé kožní buňky a následné ošetření intenzivním pulzním světlem IPL. To obnoví kolagenová vlákna. Koncovka přístroje vyzařuje silné světlo, které se na povrchu kůže proměňuje v teplo a odstraňuje pigment, zatahuje jemné kapiláry a obnovuje kolagenová vlákna. Zákrok na dobré klinice stojí okolo 4500 Kč. Z dalších možností lze uvést laserový zákrok, anebo ošetření Elōs, platformu, která kombinuje vícero ošetření, např. IPL a radiofrekvenci eMatrix. Unikátnost přístroje tkví právě v tom, že kromě ošetření jednotlivými procedurami nabízí také možnost jejich kombinace. Elōs provádí ošetření nejen na povrchu, ale také v hlubších vrstvách kůže. Mateřská znaménka je možné odstranit chirurgicky nebo laserem, vždy je třeba provést histologický rozbor. O vhodném způsobu odstranění rozhoduje lékař.



Vitamin C eliminuje tvorbu pigmentových skvrn snížením produkce kožního barviva melaninu. Zesvětluje pleť, potlačuje tvorbu vrásek a udržuje pleť projasněnou. Antioxidant Defense Serum ho pleti poskytne v dobře vstřebatelné formě, NeoStrata, 1290 Kč

Hydratační esence Hyaluron Cellular Filler aktivuje buňky pleti a připraví ji na další péči, Nivea, 430 Kč



Sérum proti pigmentovým skvrnám z řady Anti Age Global hloubkově upravuje všechny známky stárnutí na povrchu pleti a zároveň proniká do hloubky, Yves Rocher, 849 Kč



Novinka krém HYDRAMOOD-NIGHT stimuluje přirozenou regeneraci pokožky. Posiluje detoxikační systém, pomáhá udržovat životaschopnost buněk. Výsledkem je návrat k přirozenému odstínu pleti, Matis, 1449 Kč



Sada tablet a nápojů pro hloubkovou péči o pleť udržuje pokožku mladistvou, zároveň poskytuje ochranu proti poškození buněčných tkání, a tím zpomaluje proces stárnutí pleti a redukuje jeho projevy včetně výskytu pigmentací, Amway, 3160 Kč

Krém PROTECTOR SPF 50+ chrání postiženou pleť obzvláště v zimě, kdy strádá teplotními výkyvy, v salonech Natinuel, 50 ml 1010 Kč



Zesvětlující krém Crème Éclaircissante brzdí produkci kožních pigmentů (melanogenezi). Pokožku barevně vyvažuje a sjednocuje, takže postupně získává jednotný barevný tón, GERnétic, 1598 Kč





# PŘÍNOS KOLAGENU PRO TĚLO

Víme, že tato bílkovina má v našem těle důležitou roli, hlavně pro pleť a klouby. Jak ji doplnit, když vlivem stárnutí začne v těle ubývat?

**K**olagen slouží jako jakési magické zaklínadlo kosmetických firem. Používejte „správný“ krém a vrásek se nemusíte obávat. Hovoří se o něm také v souvislosti se zlepšenou kvalitou vlasů, podporou růstu nehtů a snížení jejich lámavosti. Máme těmto tvrzením věřit?

## PREVENCE PROTI STÁRNUTÍ

Dosavadní studie opravdu potvrzují, že podávání hydrolyzovaného kolagenu zlepšuje texturu kůže a tím pádem i redukuje vrásky a zamezuje celulitidě. Není to ale jediný faktor, který se na stavu pleti podílí. Ostatně nelze ani očekávat, že v padesáti budeme mít pleť stejně pružnou jako ve dvaceti: elasticita se s věkem snižuje, ztenčuje se vnější vrstva kůže, zkracuje se životní cyklus kožních buněk i jejich schopnost obnovy, po padesátce se navíc výrazně projevuje i klesající hladina hormonů.

Anti-age krémy, séra nebo šampony s kolageny ale svou roli plní – slouží jako ochrana před vnějšími vlivy, protože kolagen váže vodu v povrchové vrstvě pokožky, takže opravdu může fungovat jako prevence stárnutí. Je však třeba si uvědomit, že kolagenová molekula je příliš velká na to, aby se z krému dostala do vnitřní struktury kůže. Větší šanci na vyhlazení vrásek mají kolagenové injekce. Využívají se rovněž k likvidaci jizev a k modelaci rtů. Výsledky jsou viditelné hned po aplikaci a udrží se cca pět měsíců, protože kolagen se přirozeně vstřebává.

## PROSPĚŠNÉ LEPIDLO

Slovo kolagen je odvozeno od řeckého výrazu colla, tedy kliš či lepidlo – v našem těle opravdu funguje podobným způsobem. Jedná se o bílkovinu nerozpustnou ve vodě, která působí jako základní stavební hmota pojivových tkání. V současnosti je známo 27 typů této látky. Až 90 procent veškerého kolagenu v těle zaujímá kolagen typu I., který se vyskytuje v kůži, šlachách, kostech a vazech. Kolagen typu II. se nachází v chrupavce.

## JAK KOLAGEN ZÍSKAT?

Určité množství kolagenu dostáváme z jídla. Pro jeho správnou tvorbu v organismu je důležitý vitamin C, který podporuje jeho syntézu. Obsahují ho například šípky, kapusta, papriky, jahody či brokolice, může být však rovnou součástí potravinového doplňku. Tvorbu kolagenu podporuje také konzumace fazolí, čočky či tempehu, které obsahují aminokyselinu lysin.

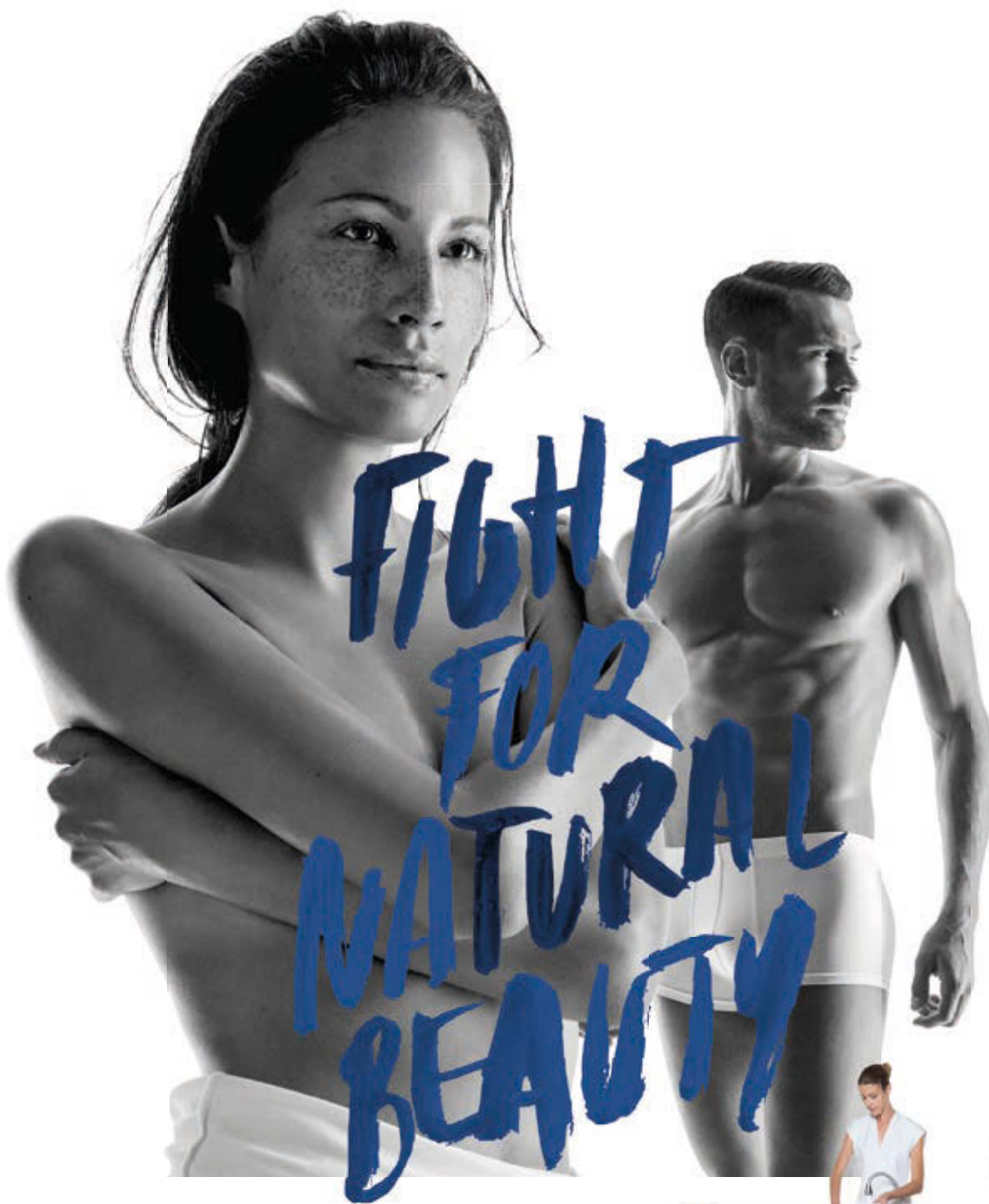
## PRO ZDRAVÉ KLOUBY, KOSTI I CÉVY

O kolagen se zajímají i lidé trpící nadměrným zatížením kloubů (například sportovci) nebo ti, kdo překročili padesátku. Nejčastěji ho do těla dostávají prostřednictvím doplňků stravy. Je ale důležité vědět, že existují dva typy těchto preparátů. „Rozdělují se na želatiny a přípravky obsahující hydrolyzované kolageny, tedy spíše kolagenní peptidy – a pak na ty, co obsahují kolageny v přirozené podobě. Oba typy látek mají rozdílné vlastnosti, jiný účel podávání, odlišné dávkování,“ objasňuje lékař a vysokoškolský pedagog MUDr. Karel Benda, MBA. „Zatímco želatiny a kolagenní peptidy klouby vyživují, kolageny v přirozené podobě působí v organismu úplně jinak. Způsobují takzvané navození: Malé dávky kolagenu v přirozené podobě podané perorálně, například Kamzik, aktivují ve střevě lymfu, což vyvolá toleranci k onomu antigenu v celém organismu. Pokud organismus předtím proti vlastnímu kolagenu bojoval a ničil ho, teď přestane. Nebo je alespoň jeho reakce mírnější. Pochopit a správně využít princip orální tolerance by mělo velký význam u všech autoimunitních onemocnění, respektive u všech stavů, kdy imunitní systém organismu ničí antigeny vlastní,“ dodává odborník.

Injekční aplikace kolagenu se využívá i při léčení nemocí pohybového aparátu. Kolagen se vpichuje přímo do postižené oblasti, kde vytváří tzv. adhezivní bariéru, která chrání kloubní pouzdro a okolní šlachy, vazy a snižuje tak bolestivé kontrakce svalstva v okolí postiženého kloubu. Jde ale pouze o léčbu podpůrnou, kdy už došlo k významnému úbytku kolagenu v těle. Nejedná se o metodu preventivní.

Kolagen hraje roli i ve zdraví kostí a zubů. Jeho nedostatek může mít dokonce negativní vliv na stav srdce a cév, protože snižuje hladinu cholesterolu.

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI



**VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%\***

**ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%\***

**ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm\*\***



Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE® dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy. Na základě 30 let odborných znalostí a vědeckého výzkumu vytváří společnost LPG® metodu endermologie®: unikátní neinvazivní techniku mechanické stimulace kožní tkáně, která přirozeně obnovuje metabolismus buněk.

**Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!**

\* Po 3 ošetřeních: 67% žen udávalo vyhlazení efektu pomerančové kůže a 71% žen vykazovalo zpevnění pokožky.  
\*\* Po 12 ošetřeních: Ztráta obvodu v pase až o 5,2 cm.  
2016 endermologie® DermScan study.



[www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)  
[www.kpmedical.cz](http://www.kpmedical.cz)

# MÍT RTY JAKO *Angelina*

Trendem posledních let jsou plné rty, jejichž symbolem se stala Angelina Jolie. Do popředí zájmu se díky ní dostaly zákroky, procedury a přípravky k jejich zvětšení. Teď sice právě prožíváme čas, kdy jsou často skryty pod rouškou, ale když už je ukážeme, měly by být krásné a v dobré kondici.

**M**ůžeme se dohadovat, zda jí jsou či nejsou dány od přírody, ale jisté je, že většina z nás Angelině závidí. A muži mají plné rty rádi, to je známá věc. Nebyly vám naděleny? Nevadí, pomozte si k nim samy! Možností je spousta.

## RTĚNKA A TRENDY

Módní trendy v líčení nabízejí velmi široké pole. Rozhodně nešlápnete vedle s rudou rtěnkou, metalickými efekty, temným gotickým líčením rtů ani s nahým vzhledem. Každá z nás si vybere, ať už upřednostňujeme pop look, návrat punku nebo pařížskou eleganci.

## SYMBOLIKA BAREV

Co symbolizují jednotlivé barvy? Rudá, to je vášnivý manifest odvážné ženy, která se nebojí porušovat pravidla. Odvaha Francouzek, neopakovatelný šmrnc Paříže. Oranžová evokuje vzpomínku na Orient, lásku

k barvám, koření, květinám a ovoci, které se ukrývají v srdci Maroka. Sluší především typům s teplým odstínem pleti. Fuchsiová? Ta se naopak hodí ke studeným typům, černým vlasům. Vytrhuje z letargie šokujícím odstínem, z něhož nelze spustit zrak. Tělový od-

**MILÝ ÚSMĚV DOKÁŽE  
DOKONCE VÍC NEŽ  
DIETA! NA STUPNICI  
KRÁSY ČASTO VÍC BODUJÍ  
ÚSMĚVAVÉ BOUBELKY NEŽ  
ZAMRAČENÉ MODELKY.**

stín přisuzují návrháři ženě moderní doby, která si cení přirozené krásy. Kombinujte různé barvy rtěnek, aby do sebe zapadly a ladily k sobě. Pro tento způsob líčení jsou nejvhodnější konturovací paletky, ale docílíte jej i se rtěnkou a konturovací tužkou.

## LÍBEJTE SE PRO ZDRAVÍ

Líbáním si vyznáváme lásku, ale kromě toho si vyměníme také spoustu slin, které stimulují naši imunitu a chrání chrup před kazý, protože v sobě mají vápník a fosfor. Sliny dokonce obsahují i látky urychlující hojení ran. Během desetivteřinového polibku si s partnerem předáme až osmdesát milionů bakterií. Vůbec nám neškodí, naopak působí jako přírodní očkování (musíme samozřejmě být zdraví). Víte, že se při líbání dá i hubnout? Při vášnivém polibku spálíte okolo dvaceti kalorií. A to není všechno: posílíte srdce, protože v tomto okamžiku srdce bije mnohem rychleji, takže tělo dostane zvýšenou dávku kyslíku. Odborníci tvrdí, že kdo se hodně líbá, dobře se mu dýchá při běhu.

Anna Zajícová, Hana Profousová, Foto: archiv firem



## SVŮDNÉ VÁLEČKY

Toužíte mít rty opravdu smyslné, které by přímo vybízely k polibku? Kromě každodenní péče v podobě zvláčňujících a vyživujících balzámů nebo rtěnek s push-up efektem, které zpravidla příliš dlouho nevydrží, zkuste výplně s kyselinou hyaluronovou, kdy je efekt viditelný okamžitě a dokonalý přibližně po týdnu, kdy opadne mírný otok rtů a zároveň se výplň ve rtech usadí. „Kyselina hyaluronová obsažená ve výplni je látka tělu vlastní, která je za dostatečnou hydrataci a regeneraci rtů v těle přímo zodpovědná. Kromě toho ale ošetření umí dodat rtům potřebný objem, zvýraznit jejich konturu a případně vyřešit i problém s drobnou asymetrií,“ vysvětluje MUDr. Markéta Majerová, hlavní korektivní dermatoložka z MEDICOM Clinic. Účinek se udrží 6 až 10 měsíců, pak je možné aplikaci mikrokanylou nebo mikro Jehličkou opakovat.

Ještě trvalejší výsledek nabízí zvětšení rtů silikonovými implantáty. Voprují se v místním znečistlivění z drobných řezů do horního (případně i dolního) rtu, rána je sešita vsřebatelným stehem. Neprorůstají tkání, ani nijak nenarušují funkci rtů. Definitivní výsledek je viditelný za zhruba 5 dnů. Silikonové válečky existují v různých velikostech, nevstřebávají se a když vás omrzí, lze je bez následků odstranit.

## CHEMIE POLIBKU

Během líbání organismus začne fungovat jako malá chemická laboratoř. Tělo vyplavuje fenylethylamin a serotonin, hormon štěstí a dobré nálady, a naopak aktivací neuropeptidů postaví účinnou hráz proti vyplavování stresového hormonu kortizonu. Zvyšuje se i produkce pohlavních hormonů a díky intenzivnímu zapojení množství svalů roste i napětí pleti ve tváři a na krku – podporuje se tak prokrvení kůže a předchází se tak vzniku vrásek. Muži, kteří své ženy líbají už po ránu, žijí údajně asi o pět let déle.

## CHRAŇTE JE!

Rty jsou v podstatě neustále vystavovány nepřízní počasí, ať už je spalující sluneční paprsky, anebo sužuje vítr či mráz. Přitom jen málokdo jim věnuje takovou péči, jakou by si skutečně zasloužily.

Následky? Popraskaná kůže, zanícené koutky. Víte, že až 33 % Čechů trápí pravidelně se vyskytující opary? Příčinou oparů jsou viry, proti těm funguje prevence jen částečně – důslednou hygienou ale můžeme zabránit přenosu. Proti ostatním potížím však prevence zmůže hodně. V čem spočívá? V dostatečné hydrataci a ochraně proti slunci a jiným vlivům počasí. Součástí péče by mělo být i pravidelné pečlivé odlíčení. Mějte po ruce kvalitní balzám. Ať už je vašim favoritem medová, vanilková nebo ovocná příchutí, důležité je, aby přípravek vždy obsahoval dostatek hydratačních a regenerujících složek. Vyhněte se také olizování rtů. Tím ústa vysušíte daleko víc a budou vás nepříjemně pálit. Důležité je dodržovat pitný režim. Popraskané rty mohou také značit nedostatek vitamínu B. Zařaďte do svého jídelníčku více luštěnin, ořechů a masa.

## PEELING

Chcete-li mít rty hladké a jemné, dopřejte jim jednou za čas peeling. Pokud zrovna nemáte po ruce peelingový kosmetický přípravek, sáhněte po soft zubním kartáčku. Jemným kroužením se snadno zbavíte suché kůžičky a rty se prokrví. Na závěr je můžete přetřít olejem nebo balzámem. Vhodným pomocníkem může být kokosový či olivový olej nebo také med.

## MASKA NA RTY

Výživná maska skvěle doplňuje balzám na rty, a navíc pečuje i o jejich okolí a zamezuje tak brzkému vzniku vrásek. Pokud chcete účinek masky ještě znásobit, použijte ještě před peelingem.

## ZDRAVÉ ZUBY

Můžete dělat cokoli, pokud ale odhalíte zanedbané zuby, bude veškerá snaha marná. Bez dodržování zásad zubní hygieny, pravidelného čištění, návštěv zubního lékaře a voňavého dechu se to prostě neobejde. Co vyzkoušet novou pastu pro bělení zubů nebo si zajít na bělení k odborníkovi? Ve vašem arzenálu by neměly chybět kromě klasického a nejlépe elektrického kartáčku ani mezizubní kartáčky, dentální nitě a ústní voda.

## ABY BYLY SVŮDNÉ A ZDRAVÉ

1

Oslavná, saténová, ikonická kolekce ROUGE PUR COUTURE rtěnek ve čtyřech různých odstínech, Yves Saint Laurent, 970 Kč

2

Konturovací paletka na rty Color Drama umožní dosáhnout efektu větších a plnějších rtů. Obsahuje podkladovou bázi, kombinaci rtěnek, konturek a rozjasňovač, Maybelline New York, 399,90 Kč

3

Zářivý a sametově hebký lesk na rty Hi-Fi Shine Ultra Cushion Lip Gloss dlouho vydrží a zároveň nepůsobí lacině, Urban Decay, 600 Kč

4

Řada rtěnek NOTORIOUS čerpá inspiraci v glamour světě hollywoodských hvězd. Jde o oslavu intenzivních matných barev a poctu elegantní sebevědomé ženě, Giorgio Armani, 1000 Kč

5

Balzám na rty s přírodními oleji a výtažky z indických bylin, Alma, 140 Kč

6

Maska na rty Camellia s přírodními složkami, Erborian, 499 Kč

7

Čokoládový balzám na rty, Renovality, 249 Kč

8

Pečující balzám Labellino se svěží vůni Grapefruit & Maracuja, Labello, 140 Kč

9

Výživný perleťový Bio lesk zajistí rtům plný objem, svěží barvu a lesk. Přírodní složení podporuje vypínací efekt, Couleur Caramel, 510 Kč

10

Barva na rty Lip Chemistry reaguje na pH rtů a po několika minutách vytváří na míru šitý odstín. Přizpůsobí se tak, že u každé ženy zbarví rty jinak, Urban Decay, 600 Kč

11

Rtěnka L'Absolu Mademoiselle Shine se opírá o hydratační účinky a výrazné barvy, které se perfektně spojí s pokožkou rtů, a o květinovou a ovocnou vůni, Lancôme, 880 Kč

1



2



3



4



5



7



9



6



8



10



11



12 Tónovací a hydratační balzám s včelím voskem dodává ústům jemný růžový nádech s perleťovým leskem, Astrid, 39,90 Kč

13 Objemový lesk na rty Lip UP, Dermacol, 149 Kč

14 100% přírodní BIO rtěnky s UV filtrem rty hydratují, vyživují a neobsahují chemické pigmenty, Whamisa, 755 Kč

15 Rtěnka Phyt's – odstín pomerančově červená, Pannami, 510 Kč



## JAK NEPŘIJÍT O PENÍZE, KDYŽ NEDORAZÍ ZÁKAZNÍK? PŘIJÍMEJTE PLATBY PŘEDEM!



Přáním každého salonu je, aby klienti přicházeli na termíny včas. Realita je bohužel jiná – klienti chodí pozdě a někteří dokonce nepřijdou vůbec. V takových případech salony přicházejí o část výdělků, který jim zpětně už nikdo nezaplatí. V dnešní době se takovým situacím dá snadno předcházet. Už jste slyšeli o platbách předem?

Pozornost kadeřnic a kosmetiček má patřit hlavně zákazníkům sedícím v křesle. Místo toho často po telefonu sáhodlouze hledají termíny jiným zákazníkům. Jak vyřešit objednávky a přitom mít čas a klid na práci? Ideálním pomocníkem je online rezervační systém Reservio, díky kterému si zákazníci mohou službu jednoduše objednat sami.

Kromě toho, že Reservio šetří čas a výrazně usnadňuje objednávání, funguje také jako online katalog služeb. Na webu a v aplikaci Reservio přehledně nabízí různé služby včetně volných termínů a umí šikovně zaplnit právě uvolněné termíny lidmi, kteří na službu spěchají.

### ZÁKAZNÍCI ZAPLATÍ UŽ PŘI REZERVACI

Užitečnou novinkou, kterou přivítalo už mnoho beauty salonů, je přijímání plateb od zákazníků předem. Funguje to tak, že zákazníci jedním kliknutím zaplatí za službu už při rezervaci. V případě, že svůj termín zruší (nejpozději 24 hodin předem), platba se automaticky vrací na jeho účet. Pokud rezervaci včas nezruší a na termín se nedostaví, platba zůstane vám. Ušetřit si tak můžete nejen peníze, ale také čas i nervy v případě, že se klient nedostaví.



# DEPIGMENTACE *pleti*



„S problémem tmavých pigmentových skvrn se v podzimních měsících setkáváme pravidelně každý rok. Bronzová barva pokožky je stále ještě trendy, a tak po slunných měsících sčítáme následky. Příčina přecitlivělosti pokožky na sluneční záření, která se projevuje zmnožením kožního pigmentu, může být různá. Užívání léků včetně hormonální antikoncepce, hormonální poruchy v těhotenství či menopauze, metabolická onemocnění, genetická predispozice mohou způsobit nevyvážené fyziologické pochody a nepravidelnou kumulaci pigmentu,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička a školitelka GERnétic.

**P**říčinou hnědých skvrn (setkáváme se s nimi hlavně na krku kolem uší) může být i aplikace parfémů obsahujících některé aromatické oleje, pozor na parfémy např. s bergamotem či listerou! I ty mohou být příčinou tmavých fleků. V letních měsících je vhodnější parfémy aplikovat na místa, která nejsou slunečnímu záření vystavena. Problém může spočívat také v nadměrném vystavování se slunečním paprskům bez odpovídající ochrany přípravky s UV filtrem. Určitou roli hraje i věk, neboť s postupujícím věkem pokožka mnohem pomaleji regeneruje a také pomaleji eliminuje následky slunečního záření.

Pokud jste tedy během léta pigmentové skvrny na pokožce nasbírali, je třeba se intenzivně věnovat jejímu barevnému sjednocení. Základ péče musí tvořit hodnotná výživa pokožky, která umožní vyvážení fyziologických funkcí. To znamená, že kvalitní noční krém je zcela nezbytný. Vyzkoušejte přípravek Synchro, dámy 50+ pak raději Cytobi. Sofistikovaný komplex vitamínů, minerálů, aminokyselin a peptidů bude stimulovat přirozené buněčné funkce a pomůže proces barevného vyrovnání pokožky nastartovat. Pak je důležité vybrat přípravek, který bude působit cíleně na speciální kožní buňky produkující kožní barvivo melanin a částečně tlumit jejich funkci. Výborné zkušenosti jsou s depigmentačními přípravky kosmetiky GERnétic. Crème Éclaircissante je vhodný pro řešení větších pigmentových map a Sérum Dépigmentant je vhodnější k řešení drobných pigmentových flíčků. Oba přípravky svými aktivními látkami tlumí produkci kožního barviva a mají velmi jemný slupovací efekt. To znamená, že ze samého povrchu pokožky odstraní nejvíce pigmentované buňky a tím pokožku rychle prosvětlí a projasní. Crème Éclaircissante má navíc příjemný hydratační efekt, pleť je po jeho aplikaci krásně vláčná a svěží. Odstranění pigmentových skvrn prospějí i speciální salonní kúry, které jsou na zesvětlení cílené. Kosmetička GERnétic má k dispozici účinnější přípravky, kterými urychlí proces barevného vyvážení pokožky.

„Odstraňování pigmentových skvrn je tak trochu běh na dlouhou trať. Musíme se obrnit trpělivostí a připravit se na každodenní péči o pleť. První efekty můžeme pozorovat již během 14 dnů, ale celkové barevné vyrovnání je otázkou několika týdnů pravidelné aplikace vybraných produktů,“ upozorňuje Alena Kimlová. Vytoužené zlepšení je pak třeba udržovat a o pleť se následně dobře starat. Používat kvalitní ochranné krémy, nevystavovat pokožku slunečním paprskům. Pigmentovou skvrnu je vhodné zakrývat korekční tyčinkou, kterou vybíráme podle barvy své pleti a podle intenzity pigmentových skvrn. Lokálně skvrnu překryjeme, korektor necháme chvíli zaschnout a pak použi-

## KAŽDÁ ŽENA TOUŽÍ PO KRÁSNÉ VYVÁŽENÉ POKOŽCE. ŘADA PROJASŇUJÍCÍCH PŘÍPRAVKŮ GERNÉTIC SPLNÍ ZCELA JISTĚ VAŠE OČEKÁVÁNÍ

jeme na celý obličej tónovací krém nebo make-up. Překrývání pigmentových skvrn je velmi náročné, většinou překrytí nevydrží celý den a musíme make-up občas opravit.

Pro prevenci doporučujeme stravu bohatou na vitaminy C, E, zinek, betakaroten a selen. Tyto vitaminy a stopové prvky patří mezi silné antioxidanty, které chrání naše tělo i naši pokožku před oxidačním poškozením volnými radikály, vznikajícími při slunečním záření. Tím se částečně můžeme bránit nežádoucím změnám kůže.

**Kosmetiku GERnétic nabízejí salony pro celou 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](http://www.gernetic.cz).**



# ZÁKAZNICE NECHTĚJÍ PŘEHNANÉ A NESPLNITELNÉ SLIBY

Kosmetické salony letos zažily a možná znovu zažijí řadu omezení, a tak nemají mnoho důvodů k oslavám. Znovu pocítily obrovský tlak elektronického prodeje v době přerušení pravidelných návštěv klientů. Některé vycítily svou šanci a v době úplného zavření alespoň prodávaly prostřednictvím internetu a snažily se být kouči svých klientů na dálku, jiné se pustily do přestavby interiérů.



**MIROSLAV SPILKA**

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

**V**šechny ale tato krize přiměla k **pátrání po tom, kde vlastně vydělávají a co je z jejich programu nejžádanější** a přitom ekonomicky nejzajímavější. Jindy intuitivní nastavení nabídky najednou přestalo stačit a celý koncept bylo nutné nastavit tak, aby se po restartu vrátila frekvence návštěv do předkrizových čísel a tržby alespoň částečně vyrovnaly ušlý zisk z měsíců kolapsu.

Výsledky pátrání nepřekvapily, že **hnacím motorem salonů je anti-age péče** o zrající a zralou pleť pětaticátic až šedesátic. Pohled do budoucnosti je přitom optimistický: Podle posledních statistik bude činit v roce 2050 podíl seniorů nad 60 let 33 procent. Lidí toužících si užít své druhé mládí a lidí využívajících svou nezanedbatelnou kupní sílu. Jejich trh přitom zaznamenává velké změny a podpora těchto zákazníků je hlavní výzvou. V budoucnu bude mít tato populace stále více potřeb a skutečnou kupní sílu.

Segment kosmetiky proti stárnutí je po dlouhá léta jedničkou na trhu, ale jeho hypersegmentovaná povaha a obrovské množství možností jsou ve svém důsledku pro spotřebitele matoucí. To nakonec vedlo k poklesu o 2 %. Výjimku tvořil **prémiový trh**, který nebyl krizí nijak poznamenán. Luxusní

kosmetika zůstala jednou z nejvíce prosperujících kategorií a v luxusní sféře se dnes pohybují i masové tržní značky.

Znovu se zesiluje vlna využívající zelené síly přírody a wellness, která chytře kombinuje holistický přístup východních lékařů se zdravým kalifornským životním stylem, a objevují se nové značky s čistými kompozicemi, jejichž cílem je sladit mysl a tělo pro krásu, jež vychází zevnitř. Využívají se přitom nejnovější technologie zastávané novou vlnou nejvlivnějších firem a prosazované osobnostmi ze světa vědy. V čele stojí Prof. Augustinus Bader, expert na kmenové buňky a průkopník regenerativní medicíny, a Dr. Barbara Sturm, proslulá svou prací v oblasti molekulární biologie.

Trh se zcela změnil a my už dnes nemluvíme ani tak o Pro-Agingu, tedy „podpoře správného stárnutí“, ale spíše o Well-Agingu – o „dobrém stárnutí“. O trendu, který již dávno neskrývá vrásky nebo šediny, ale naopak hrdě předvádí spokojenost s vlastním věkem.

Ženy si uvědomují, že ať udělají cokoli, jejich pokožka každých 10 let ztratí šest procent své tloušťky, takže už nejde o boj proti stárnutí, ale spíše o jeho podporu a převzetí jeho fenoménu do vlastních rukou. Již nechtějí výrobky, které jsou PROTI vráskám nebo PROTI jiným známkám stárnutí, ale

chtějí provázet své přibývajících roky péčí o pleť, která podporuje „dlouhověkost“, silné prožitky, a péčí, která působí silně na všechny smysly. Jedině tak se mohou cítit lépe s přibývajícím věkem.

**Nechtějí ani poslouchat žádné nesmysly a přehnané sliby.** Je to generace, která neprožívá nadměrnou spotřebu, vybírá jen to, co opravdu potřebuje, a impulzivní nákupy jsou pro ně tabu. Chťejí nakupovat inteligentně a vybírat z přípravků, u kterých nemusí poslouchat podivné přísliby. Zajímá je celková krása, která nemusí být zamrzlá v čase, ale je více holistická. Celkový vzhled je pro ně důležitější než vlastní rysy obličeje. Pozornost věnují spíše dietám, spánku, pohyblivosti a pružnosti.

Všechny směry v péči o zralou pleť jsou stále živé a salony mají z čeho vybírat. Ať už je to „Slow-Age“, který se snaží zpomalit a korigovat projevy stárnutí, zejména pevnost, nebo „Pro-Age“ pro skvělý pocit z vlastního věku. „Co-Age“ přitom podporuje promyšlenými procedurami přirozený proces stárnutí tím, že chrání a podtrhuje kapitál krásy vlastní každé ženě.

Přeji salonům, aby vybíraly správně ve prospěch svých klientů a ve prospěch svých, protože jenom vzájemná spokojenost, tolerance a výhody mohou přinést kvalitní a spokojený život nás všech.



# JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

## NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE

### ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ

### A ZBYTEČNÝM STAROSTEM - II. ČÁST

V minulém čísle a 1. části článku jste se dozvěděli, proč je důležité si ujasnit, z jakého důvodu zaměstnance potřebujete, co by vám měli přinést a kam byste vaše podnikání díky nim chtěli posunout. Už víte, že zajistit, aby salon se zaměstnanci dobře fungoval, pro vás znamená zásadní změny ve vaší dosavadní práci, prioritách, v hospodaření s časem a také přijetí daleko větší zodpovědnosti.

Jako manažeři už nebudete spoléhat jen sami na sebe, ale budete získávat výsledky prostřednictvím jiných lidí. Vaše role v salonu pak už nemůže být jen o tom, kolik práce zvládnete udělat vy sami, ale abyste dokázali vybudovat tým, který vám v tom pomůže. Každý člověk v týmu přitom hraje důležitou a nezastupitelnou roli.

Vaším manažerským cílem je dosáhnout takového stavu, aby salon zdánlivě fungoval i „bez vás“ na základě jasně nastaveného systému a pravidel. Pokud základní provozní záležitosti nebudete muset neustále řešit osobní přítomností, teprve pak se můžete soustředit na budování salonu a jeho růstu. Znamená to, že nebudete řídit tolik lidí samotné, ale procesy, podle kterých se budou muset řídit vaši zaměstnanci.

A právě stanovení pravidel a systému jsou velmi úzce provázány s třetím bodem našeho seznamu činností, se kterým jste se začali seznamovat v minulém dílu:

### 3. Nastavení standardů, hodnot a kultury salonu a týmu

Standards a kultura salonu a týmu musí dokonale korespondovat s tím, jak náročnou klientelu chcete mít a jak vysokou kvalitu služeb a celkového obrazu salonu chcete dosáhnout.

#### Co je kultura salonu?

To jste vy a vaše představy o tom, jaké prostředí salonu chcete vytvořit, včetně adekvátního chování a vystupování zaměstnanců. A to z toho důvodu, abyste naplnili představy a očekávání, které má vámi zvolená klientela a jakou úroveň ve všech směrech za svoje peníze vyžaduje (tzn. čím náročnější klientela, tím vyšší požadavky na prostředí, servis, komunikaci i výsledky ošetření).

Každý salon má nějakou svoji kulturu a je jedno, jestli je dobrá nebo špatná, jestli funguje pro vás nebo proti vám. Vždy nějaká existuje. Je jen na vás, jaké standardy, hodnoty, tradice a fungování salonu chcete, aby odrážela.

**Dokud svoji kulturu jasně nedefinujete a „nevtloukáte“ ji svým lidem do hlavy, pak se budete muset spolehnout pouze na osobní kulturu jednotlivých členů týmu, na jejich postoj, návyky, nebo na to, co se naučili jinde. Pak se ale snadno může stát, že takový stav velmi často nebude korespondovat s vaší představou.**

#### Co se myslí hodnotami?

To jsou aspekty, kterých si ceníte a které jsou pro vás důležité. Vaše hodnoty určují hodnoty vašich zaměstnanců a měli by je chápat podobně.

Hodnoty by měly být jasné a reálné (např. důvěryhodnost, profesionalita, osobní růst, odpovědnost, týmová práce atd.).

Stejně jako u vaší vize je velmi důležité všem zaměstnancům vysvětlit, co tyto pojmy ve vašich očích znamenají.

*Např. týmovou práci můžete svým zaměstnancům vysvětlit takto:*

„Všichni jste součástí týmu, přispíváte ke své-



RADIM ANDĚL,  
marketingový poradce  
[www.mujspesnysalon.cz](http://www.mujspesnysalon.cz)

mu úspěchu, úspěchu celého kolektivu, potažmo samozřejmě celého salonu. Jako členka týmu kdykoliv požádej o pomoc, když ji budeš potřebovat, ale na oplátku buď vždy připravená pomoci zase ostatním. Jakýmkoliv způsobem. Všichni se musí me spolehnout jeden na druhého, abychom uspokojili naše klienty. Jejich spokojenost je pro nás nejdůležitější, bez ohledu na náš služební věk, nebo naši funkci v salonu. Takže např. pro každého platí, že neopustíš salon na konci směny, dokud salon nebude perfektně připravený na další den a dokonale čistý.“

Jestli to ve vašem salonu zatím fungovalo tak, že si každý zaměstnanec nastavil svoje standardy sám a dělal vše víceméně podle toho, jak mu to vyhovovalo, tak se vaše představa a nastavení nových standardů určitě nebude líbit všem. Je to zcela normální a pro vás vlastně i dobrá zpráva, protože podle největších rebelů velmi rychle zjistíte, kdo vlastně ostatní ovlivňoval a řídil a kdo asi bude muset odejít, pokud nová pravidla nebude chtít přijmout. Loučení s takovým člověkem jistě nebude příjemné, ale vy jste zodpovědní za svoje podnikání a za atmosféru, ve které s ostatními pracujete, a nikdy není pozdě na pozitivní změnu.

Aby byla vaše představa o kultuře a hodnotách salonu a z nich plynoucích povinnostech všem naprosto jasná, tým potřebuje sestavit jakýsi kodex chování a pravidel, který bude vámi nastavené standardy přesně definovat a vysvětlovat.

O tom ale další pokračování přistě...



## „Během 27 let jsem vybudovala stabilní, silnou firmu se skvělým týmem lidí a s kvalitní základnou klientů s nadstandardními rodinnými vztahy“

**J**e to už 73 let, co francouzská profesionální kosmetika **SOTHYS** Paris odhalila tajemství mladistvé pleti. Dnes má tato **značka** obchodní zastoupení ve více než 120 zemích světa. Od roku 1993 do této rodiny patří i Česká republika.

Výhradním dovozcem luxusní francouzské kosmetické značky SOTHYS Paris pro ČR je společnost Elegance. S její majitelkou **Mgr. Taťánou Zajarošovou** jsme hovo-

řili nejen o tom, jak zastoupení pro Českou republiku před 27 lety získala, ale hlavně o obchodní politice značky, o překonání koronavirové krize a o plánech do budoucna.

**Můžete přiblížit, jak došlo k tomu, že jste získala pro Českou republiku zastoupení francouzské profesionální kosmetické firmy SOTHYS Paris?**

V roce 1993 jsem se ve Francii zúčastnila konkurzu a ve velké konkurenci jsem ho vy-

hrála. Dnes české zastoupení kosmetické firmy SOTHYS Paris spolupracuje s více než 180 kosmetickými salony v České republice.

**Doslechla jsem se, že rozhodnutí, aby vám zastoupení bylo svěřeno, posvětil i francouzský prezident?**

Ano, vybral si mě majitel SOTHYS pan Bernard Mas, protože moje filozofie podnikání odpovídala i filozofii jeho firmy. Jeho rozhodnutí pak posvětil i tehdejší budoucí prezident Francie Jacques Chirac.

## Mohla byste značku SOTHYS představit čtenářkám, které ji třeba zatím neznají?

SOTHYS je luxusní francouzská profesionální kosmetika, která je na světovém trhu přítomná od roku 1947. Řadí se k exkluzivním salonním kosmetickým značkám nejen díky kvalitě a účinkům produktů, ale především díky systému několika úrovní ošetření v kosmetické kabině. Používá se k nim materiál s vysokou koncentrací účinných látek, který je určen pouze do rukou profesionálů. Jednotlivá ošetření se od sebe liší počtem i skladbou jednotlivých kroků, proto u nich nehrozí pracovní stereotyp u kosmetiček a pro klienty jsou vždy novým zážitkem. Nabízíme cílené programy krásy včetně sofistikovaných salonních kúr, účinná a specifická řešení jakýchkoliv potřeb pleti, exkluzivní patentované manuální techniky a inovativní myšlení.

## Výrobky SOTHYS se neprodávají v parfumeriích, v lékárnách, v drogeriích ani na internetu. Jakým způsobem je možné je získat?

Obchodní politiku máme založenou na profesionálním poradenství, protože věříme, že jen tak lze dosáhnout maximálních účinků. Proto je možné produkty SOTHYS zakoupit výhradně v partnerských salonech značky, kde klientům s výběrem vhodné kosmetiky speciálně pro konkrétní typ pleti poradí vyškolené kosmetičky.

## Jak probíhá vaše spolupráce s partnerskými salony?

Jsmo pro ně rádcem i partnerem v jejich podnikání. Jako jediná firma nabízíme spolupracujícím salonům vyzkoušený marketingový systém. Poskytujeme jim konkrétní a přesné návody pro hledání nových klientů, komunikaci a fungující pravidla pro úspěšné podnikání v salonech krásy. Předvedeme jim, jak se produkty používají a jak zajistit klientům špičkový servis a péči.

## Motivujete je nějakým způsobem?

Ano, pro spolupracující partnery připravuji každý rok hodnotné motivační programy a odměny. Trávíme je společně s VIP klienty v České republice a také v Paříži, kde se nejen kosmetičky proškolují ve školicím centru

Sothys, ale poznávají i toto nádherné město. Neklademe jim žádné překážky a omezení v podobě povinných měsíčních odběrů nebo nákladných startovacích balíčků materiálů či produktů. Naopak, snažíme se jim vytvářet takové podmínky, aby se jim maximálně dařilo, a tím si zajišťujeme odbyl našich produktů.

## O které vaše produkty je největší zájem?

Zaměřujeme se na nejnáročnější klientelu, pro niž je důležité, aby byly výsledky kosmetických ošetření, ale i přípravků na domácí péči jasně viditelné v co nejkratším čase. Těší mě, že se nám to opravdu daří i díky neustálým inovacím výrobků a vývoji zcela nových procedur i produktů podle nejnovějších trendů a požadavků trhu. A o co je konkrétně největší zájem? Jsou to stále produkty nabízející dokonalou hydrataci, bez které nemůže žádná pleť dobře fungovat. Následuje anti-agingová péče pro zmírnění vrásek a zpevnění pleti a v současné době také péče nabízející barevné sjednocení pleti a odstranění pigmentových nedokonalostí. V nejnovější nabídce máme také detoxikační řadu produktů s kosmetickým ošetřením.

## Zavzpomínejte, jaká byla vaše cesta do oblasti kosmetiky?

Byla velmi přirozená, asi jako u každé ženy: Jsme země, kde o sebe ženy vždy pečovaly, naše ženy jsou pěstěné. Já jsem od dětství sledovala, jak o sebe moje maminka pečuje, pravidelně navštěvovala svou kosmetičku v salonu krásy a já dnes pokračuji ve stejné tradici. Jsem šťastná, že se dnes podílím na tom, že pomáháme dělat ženy krásné a šťastné.

## Určitě máte pro letošní podzim připravené nějaké novinky. Na co se můžeme těšit?

Nových ošetření i produktů bude hodně, zmíním jich jen pár. Hlavní novinkou pro období podzim/zima je nová řada oční péče Prescription Jeunesse™, která byla speciálně vyvinuta pro specifickou péči o oční kontury. V salonech čeká na klienty nové profesionální kryto ošetření očního okolí, které redukuje vrásky a odstraňuje

tmavé kruhy pod očima. K tomuto ošetření jsou k dispozici produkty domácí péče, jako je například expresní oční maska nebo kryto roll-on proti otokům očí. Značka SOTHYS má v portfoliu i dekorativní kosmetiku, tady je novinkou například limitovaná kolekce líčení „Útěk do Benátek“, inspirovaná barokním charakterem tohoto krásného města.

## Můžete zmínit některé odborné semináře nebo další akce, které budete v dohledné době organizovat?

Vždy na jaře a na podzim společně s našimi francouzskými partnery představujeme novinky na nadcházející sezonu. Bohužel jsme z bezpečnostních důvodů museli zrušit naši krásnou akci Den se Sothys, která byla naplánována na 18. září. Vzhledem k tomu, že je o ni velký zájem, rozhodla jsem se uspořádat trochu jiné setkání, tzv. Individuální dny se SOTHYS, které se budou konat v našem školicím centru v Praze pro maximálně deset osob.

## Jak jste zvládli náročné období karantény v době koronavirové pandemie?

Pro nás bylo nejdůležitější, aby se produkty dostaly ke koncovému klientovi a naše salony nezůstaly bez tržeb. Během týdne jsme zprovoznili e-shop, který naše firma jinak neprovozuje, protože pro mě bylo důležité, aby se nepřerušila komunikace kosmetičky a klienta. To se nám podařilo. Dále jsme každý měsíc vypláceli kosmetičkám provize za to, že přišly o tržbu koncového klienta. Tak zůstávali uspokojeni jak klienti, tak naše kosmetičky. Bylo to náročné období, ale opět jsme se projevíli jako silná rodinná firma. Posílilo to naše vztahy s klienty. Díky tomu, že jsme je v této době neopustili, získali jsme hodně klientů nových i na sociálních sítích i nových kosmetických salonů. Za to bych chtěla poděkovat celému svému týmu a našim klientům, že jsme se všichni sjednotili a boj s covidem-19 zatím vyhráli. Pro mě osobně ta doba znamenala ujištění v tom, že svou práci miluji a potřebuji zázemí svého týmu i všech našich klientů. Nedovedu si svůj život představit bez práce a bez všech lidí, kteří tuto práci se mnou tak perfektně vykonávají.



# Rituál KRÁSY

Kosmetické ošetření SOTHYS spočívá v propojení tělesného a duševního prožitku stimulováním všech smyslů za pomoci vůní, textur i speciálně komponované hudby.

**T**ěmito slovy je popsáno ošetření na stránkách značky SOTHYS. Za chvíli se o tom na vlastní kůži přesvědčí Eva (55) v pražském salonu Rituel de Beauté, kde nás vítá jeho majitelka Pavla Seidlerová, která s produkty této značky pracuje už třináct let.

## OŠETŘENÍ BUDE OMLAZUJÍCÍ

Eva se připravuje, aby v pareu ulehla na lůžko a užila si omlazující ošetření, které pro ni zkušená kosmetička na základě analýzy pleti zvolila. Pavla nás mezitím ubezpečuje, že SOTHYS najde řešení pro jakoukoliv potřebu nebo nedostatek pleti. Při pohledu na naši modelku ale na první pohled poznala, že o svou pleť pečuje, a žádné problémy nebude nutné řešit. Půjde hlavně o příjemnou relaxaci. Výsledek ale bude samozřejmě znát. Odbornice k tomu podotýká, že pokud někdo chodí na ošetření pravidelně, je to na pleti vidět.

Při práci paní kosmetička běžně nemluví, aby si klientky ošetření v klidu užily, ale pro tentokrát udělá výjimku, aby uspokojila naši zvědavost, a popisuje, jaký krok bude následovat. Začíná se samozřejmě čištěním pleti nejdříve mlékem, potom pleťovou vodou. V průběhu celého ošetření používá Pavla nahřáté ručičky a zkušenými pohyby odstraňuje právě použitý produkt. Následu-

je gommage, při níž se pleť jednak zbaví odumřelých buněk a také se prokrví, což

**PAVLA SEIDLEROVÁ  
POTVRZUJE, ŽE  
OPTIMÁLNÍ JE ZAJÍT  
NA KOSMETICKÉ  
OŠETŘENÍ JEDNOU  
MĚSÍČNĚ, PROTOŽE  
VŽDY PO 28 DNECH SE  
POKOŽKA OBNOVUJE.  
A ABY V DOBRÉM STAVU  
DLOUHO VYDRŽELA,  
JE SAMOZŘEJMĚ  
DŮLEŽITÁ TAKÉ DOBRÁ  
DOMÁČÍ PÉČE, JINAK BY  
EFEKT NEBYL TAKOVÝ.**

je dobré k tomu, aby se všechny problémy dostaly na povrch a vyčistily se póry. Pak se do pokožky zapracuje sérum – speciální na oční okolí, jiné na obličej, krk a dekolt.

## NEUNIKNE ANI JEDNA VRÁSKA

Nyní na řadu přichází uvolňující předmasáž. Ještě před ní Eva vdechuje stimulační olej na uvolnění, v němž je citlivý rozmarýn, cedr a myrta. Na pleť očištěnou ručičkou aplikuje

je Pavla další sérum – jedno na obličej a druhé vypínací na krk a dekolt. Stejně to bude u masky: také je jiná na oči, obličej a krk.

Při zapracovávání séra kosmetička prsty jemně přejíždí po obličej i dekoltu a kůži jemně poštipkává. Aplikace trvá docela dlouhou dobu. Paní Seidlerová se věnuje každé jednotlivé vrásce a snaží se produkt zapracovat opravdu hluboko. Posledním tahem se končí na obočí.

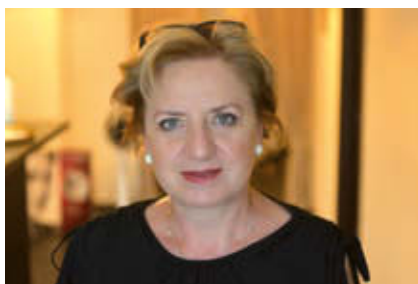
A už je tu další masáž, při níž kosmetička zhasíná světlo, hoří jen svíčky. Potom ke slovu přichází už tradiční ručiček. Po speciální podmasce okolo očí dostává Eva na celý obličej gázu, což je specialita ošetření SOTHYS. Jednak má liftingový efekt, a kromě toho usnadní sejmutí posledních masky, která se na ni aplikuje. Čas, po který je maska na obličej, využívá Pavla k masáži rukou. Potom pohodlně sundá masku i s gázou, ručičkou setře zbytky a dočistí toaletní vodou.

Na závěr zbývá nanést oční krém a krém na obličej. Ještě lehký make-up a už můžeme obdivovat Evinu šťavnatou a zářivou pleť. Eva potvrzuje, že to byl opravdu krásný relaxační zážitek pro všechny smysly: příjemné tahy po obličej, vůně produktů... A opravdu jsme postřehli, že hudba se měnila při každém kroku omlazujícího rituálu.

[www.ritueldebeaute.cz](http://www.ritueldebeaute.cz)



Eva před omlazujícím ošetřením



Výsledek je na první pohled patrný



Eva přichází na ošetření do salonu Rituel de Beauté



Ošetření začíná Pavla Seidlerová důkladným vyčištěním pleti, aby do ní aktivní látky mohly hluboko proniknout



Po každém kroku se obličej čistí příjemně nahřátým ručníkem



Eva vdechuje stimulační olej na uvolnění, který obsahuje rozmarýn, cedr a myrty



Různé sérum se v průběhu ošetření aplikuje dvakrát, vždy speciální na oči, obličej a dekolte



Při zapracovávání séra kosmetička prsty jemně přejíždí po obličej, krku i dekolte a kůži jemně pošťipkává



Poslední speciální tah při aplikaci séra vede na obočí



Maska se aplikuje na celý obličej s dekoltem



Eva dostává na celý obličej gázu, na niž se aplikuje maska, což je specialita ošetření SOTHYS



Gáza má liftingový efekt a kromě toho usnadní sejmутí masky



Dobu, po kterou je maska na obličej, využívá kosmetička k masáži rukou



Masku sundá Pavla pohodlně i s gázou



Ošetření SOTHYS, které trvalo 75 minut, končí aplikací séra a krému na obličej

# ANTIOXIDANTY – RYTÍŘI PLETI

Užily jste si letos spoustu slunce, koupání i jízdy na kole či pěších výletů přírodou? Cítíte se odpočatě, přesto vypadáte na konci léta tak nějak povadle? Možná vaše pleťové buňky ztratily hodně energie. Poradíme, jak následky stresů, které jste způsobili pleti, napravit.

**N**a chalupách i u moře o dovolené tak trochu zanedbáváte důkladnou péči a na krém s SPF ochranou často zapomenete? Trávíte často s přáteli čas u grilu se skleničkou alkoholu? Tento prima čas se vám časem nemusí vyplatit. Zářivé opálení zmizí s prvními podzimními dny a vaše pleť je jako vyštavená. Objeví se šedý nádech, pigmentové skvrny na čele, na tvářích a v dekoltu, u někoho i pod nosem. Rozšířené póry na nose, na bradě i na čele upozorňují na to, že vaše pleť je zhrublejší. Slunce, kterému jste radostně nastavovaly tvář, pleť pořádně vysušilo, podobně jako trávu na záhonu před domem. Jemné linky a hlubší vrásky na sebe nenechaly čekat a připadáte si tak nějak starší? Nebojte se, i s tím se dá něco dělat. Pokud vás znervózní nová nebo zvětšující se tmavá piha, nechte ji zkontrolovat dermatologem. Na ostatní „vady na kráse“ vytáhněte účinné zbraně, antioxidanty a začněte podzim s regenerací.

## VRAŤTE PLETI ROVNOVÁHU

Možná jste už slyšely, že v těle vznikají extrémně reaktivní molekuly vlivem nadměry UV záření a v kombinaci se znečištěným ovzduším. Nazývají se volné radikály. Odborníci často upozorňují, že vedle nadměrného opalování k jejich vzniku přispívá kouření, alkoholické drinky a nevhodná strava, v létě jsou to často grilované uzeniny a steak. Volné radikály jsou právě to, co přispívá ke vzniku závažných onemocnění v těle, a pleti přináší předčasně stárnutí.

Naštěstí jsou zde účinné látky, které s nimi dokáží zabojoval. „Navazují volné radikály na sebe a neutralizují,“ říká osobní terapeutka Dana Hodanová ze Studia Danah v Praze. „Tím, jak se neutralizují, jsou buňky ochráněny před oxidací a degenerativními změnami. V kosmetice zabráňují poškození buněčných složek kolagenu a elastinu.“

## 3 ANTIOXIDANTY, KTERÉ DOBÍJÍ BATERKY PLETI:

### Vitamin A – vyhlazovač vrásek

Vitamin krásy, nazývaný v kosmetice retinol, je velkým a uznávaným bojovníkem proti vráskám, protože výrazně podporuje tvorbu kolagenu. Jako provitamin (karotenoidy) se nachází v zelenině a v ovoci, například v meruňkách. Retinol nesvědčí každému, není vhodné používat ho v těhotenství nebo při kojení. Pokud je vaše pleť citlivá, bude lepší najít retinolovým sérum alternativu.

### Vitamin C – vyhlazující silák

Vitamin C v kosmetice je velmi oblíbený pro zjemnění povrchu pleti a hlavně pórů. Jeho používání není jednoduché, proto se využíval nejdříve jen v kosmetických salonech a na klinikách estetické medicíny. Kosmetické firmy vyřešily problém s jeho snadnou oxidací na vzduchu a uzavřely ho do hliníkové tubičky, kam nepronikne světlo ani kyslík. Jeho nestabilitu můžete zaznamenat například na rozkrojeném jablku, kdy brzy vidíte, jak rychle hnědne, tedy oxiduje. Stejně tak v krému nebo séru nechráněný čistý vitamin C časem ztmavne a ztrácí svou sílu. Proto je nutné po použití tubičku okamžitě uzavřít. Některá séra mají prášek s vitaminem C přibalený a umícháte si čerstvou dávku pro jednorázové použití. Výhodné je spojení céčka s dalším antioxidantem – Q10, který významně posiluje pleťové buňky.

### Vitamin E – ranhojč

V kosmetice ho najdete snad v každém krému, nejenom proto, že poostavuje stárnutí kůže, ale také proto, že ji dobře hojí. Přidává se do všech přípravků, které obsahují oleje, protože prodlužuje jejich trvanlivost a brání žluknutí. Velmi vhodný je pro regenerační a protizánětlivé schopnosti zvláště v péči po opalování. V seznamu ingrediencí na tubičce se s ním můžete setkat pod názvem tokoferol. Brání vzniku nadměrné pigmentace, vráskám, ztrátě pevnosti a pružnosti pokožky, i šupinatění. Můžete ho použít i jako kúru v séru nebo v malé tobole pod krém po opalování.



## SILÁCI V BOJI PROTI STÁRNUTÍ

### K JÍDLU NEBO NA PLEŤ

Péče o pleť s pomocí antioxidantů je v kosmetice trendem, je ale důležité přijímat je také v potravě. „Je známo, že se nacházejí v ovoci, hodně se ale diskutuje o tom, které je neúčinnější. Můžete je konzumovat v nápojích z ovocných šťáv a výtažků z granátových jablek, hrušek, mangostanu, malin, ostružin, borůvek a také z hroznových jadérek,“ doporučuje terapeutka. Mezi antioxidanty také, možná překvapivě, patří i zelenina: brokolice, kapusta, lilek, avokádo, česnek, paprika, špenát, zelený čaj, kopr a máta. Mnohé kosmetické značky na ně sázejí také v péči o pleť. Nejvíce v sérech, ale také v pleťových maskách, jednoduše tam, kde pleť potřebuje rychlou vzpruhu.

#### Tip KW:

„Granátové jablko je v současné době vyzdvihovalo pro větší množství polyfenolových antioxidantů, než mají dosud preferované potraviny, jako je červené víno, zelený čaj a brusinky. Je zdrojem vitamínu A, C, E a železa,“ vyzdvihuje Dana Hodaňová. Vzácný olej ze zrníček granátového jablka v kombinaci s dalšími oleji, lisovanými za studena, regenerují náročnou a zralou pleť, která se už volným radikálům složitěji brání. Můžete ho používat jako alternativu za denní a noční krém. Prospěje i tehdy, když si na něm pochutnáte.

Ekologická emulze je vzájemně působící směs rostlin pupečníku asijského, ženšenu, rozmarýnu, chmele a přesličky; pleť stimuluje a revitalizuje, pomáhá zvládat stres způsobený znečištěným prostředím, Sisley, 3350 Kč



Gelová maska Vital Vita 12, Mango Boosting Pack – kombinace 12 vitamínů a extraktu z manga hloubkově hydratuje pokožku, zlepšuje její tón a redukuje jemné vrásky, Tony Moly, 740 Kč

Sérum Bakuchiol Peptides, Medik8 představuje péči s přírodní alternativou retinolu bez rizika podráždění, redukuje nadměrnou pigmentaci, působí proti zánětům v pleti a akné, Medaprex, 1350 Kč



Zelené povzbuzující sérum, směs s quandong (pouštní broskev), chlorofylem, špenátovými listy, malinovými semínky a tolicí vojtěškou zklidňuje podráždění, redukuje vrásky, zjemňuje kontury a vrací pružnost pleti, Ere Perez, 729 Kč

Bionic Face Serum obsahuje 10% koncentraci polyhydroxykyselin a silné antioxidanty, zejména vitamin E, Neostrata, 1499 Kč



Rozjasňující hydratační olej Arctic Berry Cocktail Brightening Hydra-Oil, výtažek ze semen ostružiníku, morušky a brusinek, pokožku zjemňuje, tonizuje a rozjasní, Lumene, 919 Kč



Make-up Healthy mix s kyselinou hyaluronovou a sférickými složkami pro optické krytí nedokonalostí sjednotí odstín pleti s make-upem, Bourjois, 179 Kč



Krémová maska Rich elements face mask obsahuje aktivní ingredience a antioxidační olej z hroznových jadérek, rakytníkový olej a výtažky z borůvkových listů, GRN, 169 Kč



INZERCE

### PRO PODZIM JAKO STVOŘENÉ

Česká kosmetika Capri přináší denní a noční péči s kozím mlékem, syrovátkou, růží a jahodami přímo stvořenou pro podzimní období.

Na den doporučujeme Denní omlazující krém s růžovým olejem Le Chaton. Jemná emulze obsahuje hydratační a vitaminové složky, které blahodárně působí na zklidnění a regeneraci pleti.

Na noc je skvělý Noční regenerační krém s růžovým olejem Le Chaton. Má velmi příjemnou konzistenci, zvyšuje jemnost a jas pleti, posiluje její pevnost a pružnost, omezuje tvorbu vrásek.



# KONTAKTNÍ IRITAČNÍ *dermatitida*

Slovo iritace označuje podráždění a můžeme tak i označit náš pocit vůči nějakému člověku, který nás dovádí k nepřičetnosti – rozčiluje nás a my na to pak svým způsobem reagujeme. Obdobně je tomu i u tohoto zánětlivého kožního onemocnění. Dráždivá látka působí na buňky kůže a dochází k reakci, při níž je rozrušena ochranná bariéra kůže, což vede k odumírání kožních buněk. Oproti alergické kontaktní dermatitidě se vyskytuje u lidí výrazně častěji. Také se na jejím vzniku primárně nepodílí imunita a může postihnout každého, kdo je vystaven nějaké z dráždivých látek.

**M**ezi nejčastější dráždiva patří dezinfekční a mycí prostředky, kosmetické přípravky, organická rozpouštědla, rostlinné extrakty nebo plastické látky.

## PŘÍČINY

K akutní iritační dermatitidě dochází jednorázovým působením velmi dráždivé látky na pokožku. Po několika minutách nebo hodinách se projeví prudkou reakcí s projevy, jako je zčervenání, opuchnutí a vznik pupínků. V porovnání u chronické iritační dermatitidy dochází k mírnější stupňované reakci, při které méně dráždivá látka na kůži nevyvolá reakci hned, ale až po opakované aplikaci v rámci týdnů až měsíců. Výsledkem toho je výrazné zčervenání kůže, citlivost, trhlínky a šupinatění.

Pro vznik této dermatitidy a míru její intenzity je podstatná chemická povaha dané látky (mají různý dráždivý potenciál), schopnost penetrace do kůže, výchozí koncentrace a také doba působení. Z dalších faktorů je

významný kožní fototyp (fototyp I a II jsou vnímavější), rasa (keltská rasa je citlivější), stav kožní bariéry nebo také vliv jiných kožních onemocnění (např. atopický ekzém umožňuje snadnější vznik iritace). Svou roli hrají také vlivy teplotní i mechanické.

Potenciálními iritanty v kosmetice jsou například povrchově aktivní látky (sodium lauryl sulphate, sodium laureth sulphate), konzervační látky (sorbic acid, DMDM hydantoin), rostlinné látky (kůra a šťáva citrusů, kosatec, hořčice) a parfemace.

## PŘÍZNAKY

Pokud se sami snažíme určit, o jaký typ kontaktní dermatitidy jde, zda o iritační nebo alergickou, nejedná se o jednoduchou záležitost. Obě mají totiž obdobný klinický obraz. Za obecné projevy se považuje suchá kůže a porucha epidermální bariéry.

V případě kontaktní iritační dermatitidy hodnotíme, jestli jsou viditelné projevy pouze na místě aplikace dané látky, nebo se objevují ještě na jiných místech těla. Dále pozorujeme, jestli se jedná o ostře ohraniče-

ná ložiska. Místa na pokožce jsou zarudlá, pálí, dochází k pnutí a objevují se trhlínky. Velice podstatným znakem je, že postižená ložiska vůbec nesvědí nebo pokud ano, tak jen slabě.

## OŠETŘENÍ KONTAKTNÍ IRITAČNÍ DERMATITIDY

Akutní stavy iritační dermatitidy neošetřujeme a v každém případě se obrátíme na svého dermatologa. Chronické stavy objevující se často na očních víčkách nebo rukou si žádají péči bez jakýchkoliv iritantů nebo alergenů s cílem zabránit suchosti, vzniku šupinek a prasklin v kůži.

Pro pravidelné odličování pleti je oblíbené šetrné Čistící mléko DR. BAUMANN nebo Čistící gel DR. BAUMANN a Pleťová voda Special DR. BAUMANN díky svým příjemným konzistencím a nadmíru vysokému pésticému účinku. Pleťová voda Special DR. BAUMANN totiž obsahuje vyšší koncentrace hyaluronátu sodného a dalších látek přirozeného hydratačního faktoru (NMF) prospěšných pro hydrataci a zjemnění pokožky.

Výrazně rychlé hojivé účinky především pro skupiny kosmetiček nebo kadeřnic, jejichž ruce již mají projevy dermatitidy, jsme zaznamenali při používání Krému na popraskanou pokožku DR. BAUMANN zalepující praskliny, promašující pokožku a ulevující od bolesti. Doporučujeme ho obvykle zkombinovat i s ampulí Vitaminu E 100% přírodního, který svými ochrannými a anti-oxidačními vlastnostmi napomáhá pokožce si znovu vybudovat svou přirozenou ochranu před negativními vlivy vnějšího prostředí.

**Více na [www.inspiringbeauty.cz/blog](http://www.inspiringbeauty.cz/blog).**

# IRITAČNÍ DERMA- TITIDA



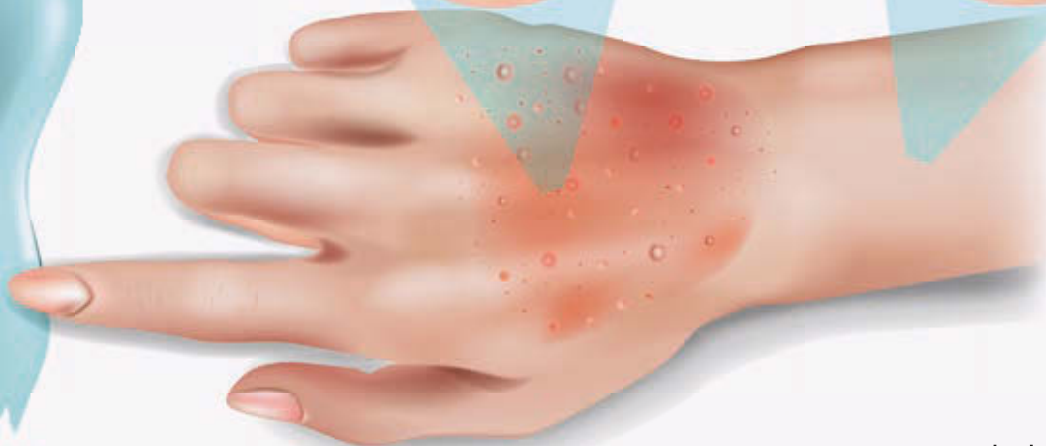
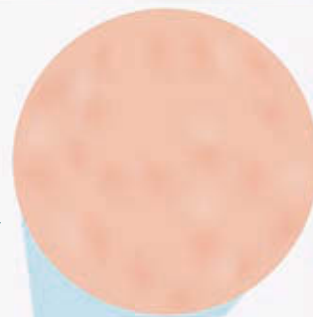
Alergen



Dermatitida



Normální  
pokožka







# Umažte SI PÁR LET!

Vypadat mladší – to je přání snad každé ženy od okamžiku, kdy objeví první vrásku. Možností je spousta: od vhodného naličení přes zákroky estetické medicíny až po plastickou chirurgii. Zůstaňme tentokrát u toho nejjednoduššího: make-upu.

**N**ejjednodušší postup je to z hlediska časové náročnosti, naprosté bezbolestnosti a nulové rekonvalescence (alespoň při správném použití kosmetického arzenálu). Jinak je to věda. Proč by jinak všechny osoby, které se prezentují na veřejnosti nebo v médiích, využívaly služeb vizážistů a vizážistek? Tady je pár kosmetických figlů, které když se naučíte, můžete si jimi ubrat pár let.

## MÉNĚ JE VÍCE

Make-up je důležitý, protože dokáže hodně zakrýt, ale myslíte na to, že méně je někdy více, především pokud chcete vypadat mladší. Velmi silný make-up a výrazné stíny protažené až pod obočí nebo nevhodná barva rtěnky léta spíše přidají, takže při líčení vsaďte na jemnější barvy. Místo hutného make-upu volte jen lehkou texturu, která má ale v sobě trochu projasňující složky, protože věkem pleť ztrácí na svém jas. Navíc silné make-upy, především pak v okolí očí, vrásky zvýrazní. Vhodný je také make-up, který odráží světlo, nebo BB krém, který neudělá na obličej „masku“.

Ještě před nanesením make-upu použijte tzv. primer. Bezbarvá emulze pleť vyhladí, rozjasní a připraví na další líčení. Na make-up patří pudr, aby se pleť neleskla. Vhodnější je spíše krémový než sypký, protože se tolik neusazuje ve vráskách.

## JAK NA RŮŽOVÁ LÍČKA

Příliš bledá pleť působí smutně, proto je vhodné rozjasnit ji tvářenkou. Ideální jsou růžová líčka, nevhodné jsou příliš tmavé odstíny či tóny hnědé a broskvové. Na líčnici kosti lehce naneste jemně krémové nebo růžové barvy.

## HEDVÁBNÁ VÍČKA

Při výběru očních stínů raději volte světlé hnědé hedvábné odstíny. Zapomenout byste měly na třpytky kolem očí, ty zvýrazňují vrásky. Linky na oči volte velmi slabé a spíše v hnědé barvě, černá je příliš tvrdá. Spodní linky namalujte lehce stínem, oči tak opticky nadzvednete.

## S ŘASENKOU ŠETŘETE!

Umělé nebo příliš naličené řasy nevypadají přirozeně a roky spíš přidají. Používejte kvalitní řasenky, které vám řasy neslepí. Máte-li výrazné kruhy nebo vrásky pod očima, neličte si spodní řasy, odvedete tak od těchto nedostatků pozornost.

## PŘIROZENÉ OBOČÍ

Obočí si naličte přirozeně, příliš úzké nebo tmavé zvýrazní věk. S tužkami na obočí opatrně, abyste si nevykreslily příliš tenkou a výraznou linku. Spíš ho vystínujte speciálními paletkami a zafixujte gelem.

## RŮŽOVÉ RTY

Líčení pak dokončete vhodným výběrem rtěnky. Nejlepší jsou jemné tóny růžové. Čím přirozenější je barva, tím vypadáte svěžeji a mlaději. Pokud se ale nechcete vzdát své temně rudé rtěnky, pak výrazně uberte na očním líčení. Bohatě bude stačit pouze řasenka a pudrové oční stíny. Bohužel silně naličené rty a oči nikomu na věku neubírají. Opatrně se rtěnkou buďte také v případě, že máte na horním rtu vrásky.

NAVŠTIVTE NÁS NA VELETRHU  
FOR BEAUTY V LETŇANECH

V HALE Č. 4  
NA STÁNKU

4A17

*BisBis*

ČESKÁ  
KOSMETIKA  
PRO  
PEDIKÚRU

V SALÓNU I NA DOMA

WWW.BISBIS.CZ

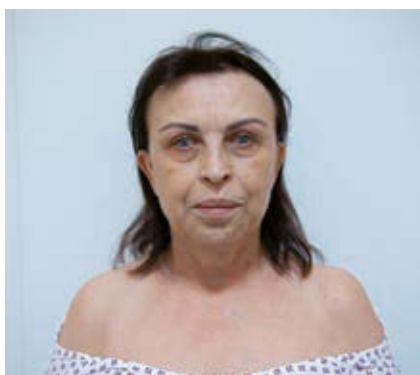
SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU BIS BIS.



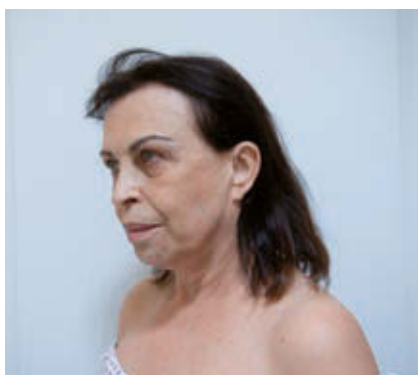


# NENÍ ČEHO SE BÁT

Některé ženy říkají, že facelifting je moc drastický zásah, že by na něj nikdy nešly, že obličej po něm vypadá uměle... Ano, není to malý zákrok, ale má své opodstatnění a když je dobře provedený, nic z přirozenosti neubere.



Eva před operací



Čeká ji už druhý facelifting



Eva po SMAS liftu



Krásně vyhlazený je i krk

Eva (70) to ví, a proto se vůbec nebojí. Podstoupí ho totiž už podruhé. Vypadá sice stále dobře a její věk by jí nikdo nehádal, ale efekt první operace v roce 2010 už poněkud vymizel. Přichází proto na „opravu“, tentokrát na Klinik laserové, estetické dermatologie a plastické chirurgie, kde se jí ujímá MUDr. Jiří Kučera.

Na předchozí konzultaci už naše čtenářka dostala všechny potřebné informace, tedy že půjde o kompletní facelift celého obličeje a krku a spánkový lifting. A protože už ví, do čeho jde, nejeví známky nervozity. Plastický chirurg spíše pro fotografa a mě vysvětluje, že tato operace řeší problém známek přirozeného stárnutí, které se vy-

značuje poklesem kůže a jemných obličejových svalů. A že výsledek bude vypadat velmi přirozeně. A že to za chvíli uvidíme na vlastní oči.

## NIČEHO SE NEDOTÝKAT!

Paní Eva už je na sále připravená a uspaná, operace tedy může začít. Po našem příchodu dostáváme důležitou radu od sestry: Nedotýkat se ničeho, co je modré! Jsme ale s fotografem už ostřílení návštěvníci operačních sálů a víme, jak se tam chovat.

Pan doktor znovu připomíná, že půjde o SMAS facelift (Superficial Muscular Aponeurotic System, tedy podkožní vazivověsvalový), a pochvaluje si, že Eva je ideální případ, protože má kožní nadbytky, ale není tlustá. „Kdyby měla plné tváře, tak lift není tak efektní, není moc vidět, v tomto případě ale bude výsledek velmi pěkný.“ Zblízka se pak přesvědčujeme, jak smutný výraz jejímu obličejí dodává pokleslá kůže v oblasti tváří a zevních koutků očí. Za pár desítek minut bude všechno jinak.

## TROCHU JINÝ LALŮČEK

Za normálních okolností zní operačním sálem pouze hudba a krátké povely chirurga, jaký nástroj právě potřebuje. Tentokrát ale doktor Kučera pro nás komentuje jednotlivé kroky. Prohlíží si jizvu za uchem z poslední operace a rozhoduje se, že řez povede jinudy, protože se mu nelíbí její umístění. Tentokrát bude před uchem a bude se snažit i lalůček tvarovat trochu jiným způsobem.

Výkon začíná podpichováním, což znamená, že do operované partie vpravuje tekutinu s adrenalinem. Důvody jsou dva: aby rána méně krvácela a zvětšila se velikost tkáně a dala se tak lépe odpreparovat. Následně si zvětšuje prostor, kde bude působit. První řez vede ve vlasaté části hlavy, pak pokračuje před uchem a za uchem, končí spánkovým liftingem.



## DELŠÍ EFEKT SMAS LIFTINGU

Vzhledem k tomu, že jde o SMAS lifting, tak nejen odstraňuje nadbytečnou kůži (a je jí docela dost), ale také přitahuje a přišívá hlubší tkáň pod kůží, což přináší lepší a trvalejší efekt. Při operaci musí být velmi opatrný, protože pod vazivem jsou důležité struktury a druhá operace je trochu složitější.

Plastický chirurg průběžně koaguluje, aby zastavil krvácení a nevznikly hematomy. Než se nadějeme, MUDr. Kučera začíná šít: nejdříve před uchem, pokračuje ve spánkové části, potom za uchem. Šitím zároveň vyhlazuje a vypíná krk. Jako poslední krok zavede do operované části obličeje drén, který vyjme den po operaci.

Následuje druhá půlka obličeje a vše se zrcadlově opakuje. Za necelé dvě hodiny je operace u konce. Teď si Eva jednu noc pospí na klinice. Druhý den ji čeká převaz a dostane slušivou „čepičku“, aby byl obličej dobře fixovaný. Pak ještě rady na cestu, jak o rány pečovat doma – a naše „modelka“ se může těšit na výsledek svého druhého ho faceliftu.

[www.laseresthetic.cz](http://www.laseresthetic.cz)



Operace začíná „podpichováním“, tedy aplikací tekutiny s adrenalinem, aby rána méně krvácela a zvětšila se velikost tkáně



Díky koagulování řezy téměř nekrvácí



Plastický chirurg si zvětšuje prostor, kde bude působit



MUDr. Kučera s kolegyní představují dokonale sebraný tým



Pozorují přesnou práci chirurga z blízkosti



Odstraňování nadbytečné kůže



První řez je zašitý, následuje další likvidace ochablé kůže



Při šití se vytahuje a zpevňuje krk



Operace končí spánkovým liftingem vyhlazujícím krajinu kolem očí a nad očima; do rány byl vložen drén, který se druhý den odstraní; vstup po něm už se nešije, zaroste sám



Řezy se zašívají intradermálně, tedy nevstřebatelnými stehy, které se zhruba po týdnu vyjmají



Eva má hotovou půlku obličeje a rozdíl už je viditelný

**PŘI SMAS LIFTINGU SE NEJEN  
ODSTRANÍ PŘEBYTEČNÁ  
KŮŽE, ALE TAKÉ SE PŘIŠÍVAJÍ  
HLUBŠÍ TKÁŇ, COŽ PŘINÁŠÍ  
LEPŠÍ A TRVALEJŠÍ EFEKT.**

# JAKÁ JE SITUACE V KOSMETICKÝCH SALONECH?

Většina kosmetiček se v rámci rozvolňování přizpůsobila situaci a pracovala přes léto bez plánované dovolené. Odpočinek se odložil. Poptávka po službách byla velká, a to je velice motivační pro zvládnutí ekonomického propadu, kterým si podnikatelky prošly se všemi ostatními.



Marcela Baldas

„To málo volného času věnovaly opět své profesi, ale jinak. Připravili jsme aktuální semináře zaměřené na cenotvorbu, revizi standardů na pracovišti a především restart podnikání,“ konstatuje Marcela Baldas, která školí v České republice a na Slovensku kosmetičky ve fyziologickém přístupu při péči o pleť vycházejícím z bioceutického konceptu značky NATINUEL.

## CENOTVORBA ZNAMENÁ ZDRAŽOVÁNÍ?

Jde spíše o kontrolu ekonomiky salonu. Tam, kde je zdravě nastavená cena, se lépe vytváří finanční polštář, o kterém slyšíme z úst politiků často, nicméně u malého živnostníka, kterým kosmetička je, nepokryjeme pandemické ekonomické propady. Takže jsme přestavěli postupy salonu z hlediska bezpečnosti práce a hlavně v přepočtu časového fondu, aby nás případné zpomalení, které může na podzim přijít, nezaskočilo a mohlo se bezpečně pracovat dál. Jde především o zdraví klientů, ale také kosmetiček. Nejde jenom o rizika, která s sebou nese samotné onemocnění, ale nikdo nechce riskovat karanténu a muset omezit podnikání. Prevence, kdy přesně víme, jak komunikovat s návštěvníky salonu, je tedy prvořadá. Samozřejmostí je sterilní výkon služby, ale

to je u Natinuel značky součástí každého workshopu.

## A BYL PATRNÝ ROZDÍL V ÚČASTI Z RŮZNÝCH REGIONŮ?

Naprosto žádný, školíme regionálně, tedy lokálně vždy v jednotlivém regionu, kde není problém i pro méně zdatné cestovatele s dopravením se na místo. Řeší se tím i případné obavy z cestování spojené s riziky onemocnění. Během tohoto léta jsme paradoxně díky pandemii odškolili více než léta minulá a díky letním zahrádkám jsme z každého školení udělali společenskou událost. Zájem o školení nás těší, rozhodující je poptávka ze stran uživatelek bioceutik – a ta roste. Trendem je právě to, co Natinuel dobře umí: rychle a efektivně zlepšovat kvalitu kůže, a tím řešit různé problémy a omlazovat.

## O CO MAJÍ NÁVŠTĚVNÍCI SALONŮ V SOUČASNÉ DOBĚ NEJVĚTŠÍ ZÁJEM?

Jednoznačně o výsledky a mají mnohem větší nároky na funkčnost produktů a, co mnohem osobně těší, o systematickou péči o kůži. Ta je totiž velice důležitá. Není důležité mít pět krémů na domácí použití, stačí kvalitní čiště-

ní a krém pro váš typ pleti a k tomu nechat pracovat vaši kosmetičku.

## PRODUKTY, KTERÉ POUŽÍVÁ KOSMETIČKA, JSOU SILNĚJŠÍ?

Přesně tak. Musejí být. To je to, co by si měli uživatelé profesionální péče dost hlídat. Odborník na kosmetiku nebude pracovat se stejnými materiály, které používáme doma, ale se silnějšími přípravky, které potom dokáží intenzivně ovlivňovat kůži, jak ve smyslu regenerace, sjednocení, nebo omlazování.

## JAK TO MÁ LAIK POZNAT? KAŽDÝ TVRDÍ, ŽE MÁ TO NEJLEPŠÍ.

Ano, jsme součástí internetového marketingu a všichni kolem nás se snaží prodávat. Tím více se musíme zajímat. I my používá-



me marketing. Bez něho to nejde, nikdo by o nás nevěděl. Jde o to, co u paní kosmetičky hledat. Pokud najdu pouze na masáž a obarvení obočí, ale jde mi o lepší, zdravější a krásnou pleť, pak je tady moje desatero selského rozumu pro rozlišení značky v salonu. Ale asi nemáme dost místa na přesnou specifikaci, mluvím o tom při kurzech pro laiky, které pořádáme u našich kosmetiček. Pro kosmetičky poskytujeme v rámci online webináře seznam profesionálních značek na trhu.

### TAK ALESPŮŇ JEDNO MOUDRO Z KOSMETICKÉHO DESATERA?

Z hlediska funkčnosti produktu je to určité to, jestli je materiál určený výhradně pro kosmetičky. V případě že se jedná

o „zázrak“, který ale může prodávat každý, nebo produkt, který je „výjimečný“, ale můžete si ho pořídit přes e-shop, tak to ve skutečnosti žádný zázrak není. Tedy alespoň ve smyslu dlouhodobého přínosu a udržitelnosti efektu. Je to výrobek určený pro miliony různých pletí, jak má tedy být cílený pro vaše potřeby?

### JAKÉ OŠETŘENÍ JE HITEM PODZIMU?

Depigmentace pleti, která bohužel trápí zbytečně mnoho žen. V salonní péči s bioceutickým postupem umíme během zimy zapracovat na tom, aby se pleť pro laiky zjednodušeně zklidnila, protože pigmentová skvrna je v podstatě shluk buněk, které vytvářejí příliš mnoho pigmentu. Napravujeme tak různé kožní mechanismy, nejedná se pouze o zmizí-

kování. Takové zlepšení vzhledu skvrny je totiž krátkodobé.

### A JAKÉ MÁTE NOVINKY?

Určitě stojí za zmínku podpora zevnitř. Jedná se o posilující mix látek silně očisťující tělo od mikrozánětů a také úžasný mix aminokyselin pro krásnou pleť. E-dermis je produkt, který umí zařídít více kyseliny hyaluronové, více kolagenu, právě díky rozdílu, který je zásadní. Neobsahuje kyselinu hyaluronovou, ale přímo aminokyseliny plus další látky, které zajistí, že krásníte zevnitř.

Učíme novou techniku mezoporace, nové postupy pro omlazení ECM, integrované prvky do Tuina masáže vycházející z techniky masírování akupresurních bodů. Tato ošetření můžou dlouhodobě zlepšit stav pleti omlazením, odstraněním zánětu nebo celulitidy.



# „ZDRAVÉ VLASY BUDOU VŽDY MODERNÍ“



Petr Novotný se experimentům nebrání

Od osoby prodávající produkty na hubnutí očekáváme štíhlou postavu. U kosmetičky předpokládáme pěstěnou pleť. Kadeřníci nebo kadeřníci se určitě nejdříve podíváme na jejich vlasy. V tomto ohledu Petr Novotný se svým účesem rozhodně nezklame. Chcete vypadat nevsedně a originálně? Potom jste v jeho křesle na správném místě.

Jestli podobně jako já nosíte už mnoho let stejný účes, možná se budete trochu bát svěřit se do jeho rukou. Můžete být klidné, extravagantní účesy dělá rád, ale nikoho nenutí být stejně ulitý jako on. Jste-li ale změně přístupné, budete jistě mile překvapeny. Vlasový stylista Petr Novotný ví, že prodává i jeho vlastní vzhled, a je rozhodně nepřehlédnutelný.

## Jak často vidíte udivené pohledy okolí, že jste trochu ulitý?

Kdysi mě ty pohledy děsily mnohem víc. V současné době se móda posunula natolik, že již celkem zapadám a někdy dokonce jsou i tací, kteří vyniknou svou vlastní identitou mnohem více nežli já.

## Co vás nasměrovalo k práci kadeřníka?

Myslím, že to byl film Dohola, který mne v mládí nadchnul natolik, že jsem se rozhodl pro toto řemeslo.

## Čím se ve své práci řídíte?

Pokud se jedná přímo o kadeřnickou práci, tak je pro mne nejdůležitější kvalita vlasů, poté až kolorace. Lidé vesměs chtějí jinou barvu vlasů z důvodu překrytí šedin, nebo kvůli zlepšení své stávající barvy. Proto prioritně dbám na jejich zdraví, protože krásné zdravé vlasy budou moderní vždy.

## Radíte klientům a klientkám „odvážné“ účesy nebo větší změnu, když si myslíte, že jim prospěje? A přistoupí na to?

Nejsem kadeřník, co své klienty trápí a tlačí na ně na úkor jejich pohodlí. Jistě nabídnou kreaci, o které věřím, že by klientovi prospěla, ale mnoh-



Kalendář osobností Petr Novotný vytvořil v roce 2016 a 2017



Petr je nejen vášnivý čtenář, ale sám také píše – např. knihu pohádek Mezi světy



Vlasový stylista ví, že i vlastní image prodává



S tímto účesem budete rozhodně nepřehlédnutelné



Takto Petr proměnil Kateřinu Neumannovou



Eva Decastelo, foto z projektu Pod vodou

dy to chce čas nebo natolik vypracovanou důvěru, že se podvolí. Ale ano, jsem kadeřník, který dodá klientovi podporu a ten se pak snáze k proměně přikloní.

### **Poradíte, jak účesem korigovat věk, tvar obličeje...**

Říká se, že ke každému věku náleží určitá délka vlasů, avšak jsou výjimky potvrzující pravidlo. Tudiž žádné „desatero“ nikomu nenuťm.

### **Jak často vy sám měníte svou vizáž? A komu případnou proměnu svěříte? Nebo ji zvládnete sám?**

Nejsem moc náročný v pozici klienta, vesměs nechávám volbu na komkoliv, kdo mě zrovna opečovává. Ale vždy se vracím ke své délce vlasů a ke své hnědé. Nemyslím si, že bych měnil barvu vlasů často, to možná jen vypadá z důvodu patnáctileté praxe, kde se pár změn na mně už provedlo a zůstávají pouze fotografie, kde je změna patrná.

### **Češete i svou přítelkyni?**

Ano, o partnerčinu kšticí se starám, kdy

to jen lze, nedávno jsme černé dlouhé vlasy ostříhali na mikádo do medové blond.

### **Co vás baví, když právě nečešete?**

Jako vášnivý čtenář si čtu detektivky a rád si sem tam také nějakou knihu napíšu. Mám za sebou jednu pohádkovou knihu Mezi světy, tři romány – Chemie lásky, Lhářka, Polibek a jako poslední je sbírka stovky básní s názvem Kliše. Nyní dokončuji detektivku.

### **Nosíte brýle, protože špatně vidíte, nebo je to součást image? A hraje při navrhování účesu roli to, zda klient nebo klientka nosí brýle?**

Ano, nosím brýle a o image brýlí se mi stará optik studio Jana Čížková. Jako kadeřník se před střihem vždy ptám, zda klient nosí brýle, protože je to velmi důležité pro celkový tvar budoucího účesu. Osobně dělám klasické chyby, jako je například položení brýlí na temeno hlavy. Proto je pro mne lepší mít brýle bez paciček na nos, trhají vlásky na temeni.

### **Chystáte v dohledné době podobný projekt, jako byl Kalendář osobností v roce 2016 a 2017?**

Kalendář byl jako projekt velice náročný. Jeho tvorbě a vyvrcholení jsem se plně věnoval tři roky. Jsem rád, že se uchytil i druhý kalendář na rok 2017 ve svěžích barvách a tentokrát i s muži. Ale na nějaký čas si s takto velkými projekty dám pauzu.

### **Máte nějaká tuzemská nebo zahraniční ocenění?**

Pár menších cen jsem sice dostal, ale nepřilíhám k nim. Poslední nominaci v mezinárodní kadeřnické soutěži jsem dostal v roce 2009. Chystám se však do dalších kol a obhájit tak minulou nominaci.

### **Jaké jsou vaše budoucí cíle?**

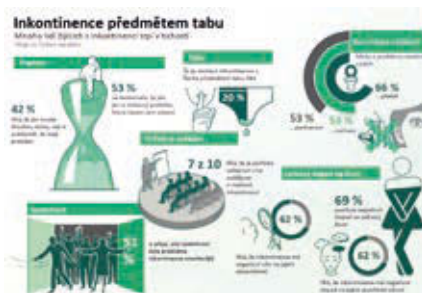
Nemám přesně stanovený cíl, spíše cestu, po které bych chtěl pomalinku jít, tak abych nebyl brzy vyčerpaný a stále zvládal tvořit projekty, jež naplňují diváky pozitivním pocitem. Posledním byl kupříkladu projekt Pod vodou, který se zabýval ekologií vody.



# CO VÁS POSTAVÍ na nohy

## NASTAL ČAS PROLOMIT TABU

Evropská studie odhalila skrytou pravdu o lidech žijících s inkontinencí. Výsledky ukázaly, že nejsou limitováni pouze fyzicky, ale jde také o velkou emoční zátěž negativně ovlivňující všechny aspekty lidského života: u 68 % postižených má nepříznivý dopad na jejich život – straní se společnosti, vyhýbají se sportu a sexu. Přes čtyřicet procent lidí s inkontinencí žijících ve vztahu se o svém stavu nikdy se svým partnerem nebavilo. Více než polovina lidí trpících inkontinencí stále pocituje, že je jejich stav považován ve společnosti za tabu (59 %). Sedm z deseti si přeje, aby byla veřejnost o tématu lépe informovaná, a 59 procent doufá, že společnost bude problému více otevřená. Osoby s tímto problémem by si měly uvědomit, že otevřená komunikace má pozitivní dopad na jejich sebevědomí a vztahy.



**HIPPOKRATOVA RADA „NECHŤ JE STRAVA TVÝM LÉKEM“ JE SICE STARÁ SKORO DVA A PŮL TISÍCE LET, ALE STÁLE PLATÍ. VHODNÝ JÍDELNÍČEK A PITNÝ REŽIM JSOU PREVENCÍ ŘADY NEMOCÍ A PŘIROZENÝM „OMLAZOVAČEM“. NEJEN ANTIOXIDANTY NEBO VITAMINY A MINERÁLY V KOSMETICKÝCH KRÉMECH PŮSOBÍ PROTI VRÁSKÁM.**

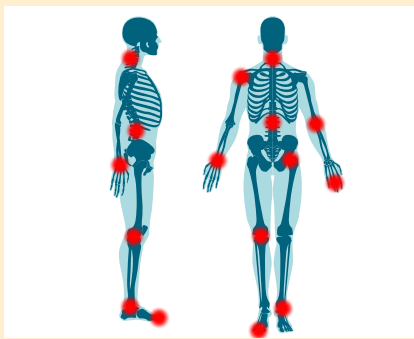
## ŠEDÝ ZÁKAL UŽ NENÍ STRAŠÁK

Vážná oční choroba, při níž dochází k zakalení oční čočky, ohrožuje kvalitu zraku a může dokonce způsobit slepotu. Za posledních třicet let ale zaznamenala medicína zásadní pokrok. Dnes už zamlžené vidění nemusí automaticky znamenat fatální rozsudek. Operace šedého zákalu patří k nejčastějším očním chirurgickým zákrokům. Dříve existovala jediná možnost, jak zabránit oslepnutí: vyjmout z oka čočku zašacenou šedým zákallem. Bez ní ale pacient viděl velmi špatně. Dnes už je naštěstí všechno jinak. Převrat přinesla tzv. fakoemulzifikace. Díky tomuto zákroku je možné původní čočku rozdrtit ultrazvukem, vysát a nahradit čočkou umělou. „V současnosti patří operace katarakty mezi banální zákroky, operace se provádí ambulantně, trvá pouze čtvrt hodiny, je bezbolestná a díky moderním nitroočním čočkám se člověk může definitivně zbavit brýlí,“ vysvětluje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka brněnské oční kliniky NeoVize. „I současná medicína ale má své limity a lze jen spekulovat, co přinese budoucnost oční chirurgie. Umělá čočka je stále jen nedokonalá náhrada a sama jsem zvědavá, jaký bude další pokrok. Před lety se například mluvilo o materiálu, který by měl stejné vlastnosti jako přírodní čočka, a dokázal tak v oku zaostřovat, ale pokud vím, zatím jde jen o myšlenku.“



## RYCHLEJŠÍ NÁVRAT DO ŽIVOTA

V České republice žije podle nedávné studie přibližně 91 tisíc lidí s revmatoidní artritidou – chronickým zánětlivým (autoimunitním) onemocněním postihujícím pohybový aparát. Onemocnění, které častěji trápí ženy a objevuje se mezi 40. a 60. rokem života, významně omezuje život pacientů a může vést k trvalé invaliditě a plné závislosti pacienta na okolí. Zatím ho nelze zcela vyléčit, ale je velmi důležité začít s léčením včas. Moderní biologická léčba cílenými syntetickými léčivými přípravky umožňuje pacientům strávit v nemocnici kratší dobu a dříve se také vracejí do pracovního i běžného života.



## KURKUMA LÉČITELKA

Kurkuma (resp. kurkumin) pomáhá tlumit zánětlivé procesy a přitom nemá nežádoucí účinky na žaludek. Další studie prokázala efekt kurkuminu také při ochraně kloubních chrupavek: snižuje tvorbu volných kyslíkových radikálů a podporuje funkci antioxidantů, které jsou přirozenou součástí lidského těla. Navíc pomáhá proti ztuhlosti a bolesti kloubů, které trápí lidi s artritidou nebo revmatem. Doplnit svou stravu o přípravky s kurkumou by měli i aktivní sportovci, kteří dbají o zdraví svých kloubů.





# TŘI „S“ PRO KRÁSNOU PLEŤ

Mít pokožku jako z alabastru je snem snad každé z nás. Ve skutečnosti ale nějakým kožním problémem trpí až osmdesát procent populace.



**D**ůvodů může být několik – od genetiky přes špatnou životosprávu až po hormonální nerovnováhu – a náprava bývá zdoluhavá. Správnou péči lze ale ne-li ideálního, tak určitě lepšího stavu dosáhnout. Ostatně i majitelky alabastrové pleti dobře vědí, že ji nemají úplně zadarmo. A jak by měla tedy vypadat péče o problematickou pleť?

## SPRÁVNÉ ČIŠTĚNÍ PLETI

Každodenní čištění je nejdůležitějším krokem u všech typů pokožky, u problematické má význam přímo zásadní. Není ale úplně jednoduché vybrat si vhodnou a kvalitní kosmetiku. Snad každá značka má ve své nabídce podobné prostředky a není vždy snadné se v nich orientovat. Proto je velmi důležitá spolupráce s kosmetičkou, která naši pleť zná, odborně ji ošetří a poradí prostředky pro domácí péči, které odstraní nahromaděné toxiny, odumřelé kožní buňky, nadbytečný kožní maz a pokožku regenerují.

## SPRÁVNÁ STRAVA

Jestliže je problematická pleť váš dlouhodobý problém, dejte si práci s vedením záznamů o jídelníčku, abyste vysledovaly reakci

## PŘI VÝBĚRU KOSMETIKY JE DŮLEŽITÁ SPOLUPRÁCE S KOSMETIČKOU, KTERÁ NAŠI PLEŤ ZNÁ, ODBORNĚ JI OŠETŘÍ A PORADÍ PROSTŘEDKY PRO DOMÁCÍ PÉČI.

pokožky na nejrůznější potraviny. Obecně odborníci doporučují snížit příjem potravin s vysokým glykemickým indexem, což znamená vynechat nebo omezit bílý cukr, pečivo, brambory, bílou rýži a nahradit je luštěninami, celozrnnými potravinami a ně-

kterými druhy ovoce a zeleniny. Od věci není ani zmenšení konzumace mléčných výrobků (mléko, podmásli, jogurty, tvaroh, smetana a sýry) a následně sledovat, zda se stav vaší pleti zlepšuje. Vaše pleť naopak uvítá příjem omega-3 mastných kyselin, které obsahuje například rybí olej, vlašské či lískové ořechy, chia a lněná semínka.

## SPRÁVNÝ MAKE-UP

Zejména u žen s problematickou pleť je vynechání make-upu něčím naprosto nereálným. Vhodně zvolený make-up, korektor a pudr dokážou ledacos zamaskovat a přes den se můžeme k světu obrátit svou „lepší“ tvář. I tyto produkty je ale potřeba opatrně vybírat, některé by stav pleti mohly ještě zhoršit. Je proto potřeba ptát se po produktech určených pro problematickou pokožku. Důležité je, aby byly nekomedogenní, tedy neucpávaly póry. Měly by také být hypoalergenní a nejlépe bez parfemace. Optimální jsou např. minerální make-upy, které většinou neobsahují žádné nežádoucí látky, přesto dobře kryjí, nedráždí a překvapivě i dlouho vydrží.

# PĚT NEJVĚTŠÍCH CHYB PŘI HUBNUTÍ! NEDĚLÁTE JE TAKÉ?

Snažíte se, máte pocit, že děláte všechno správně, a ručička na váze se pořád nechce pohnout směrem dolů? V čem se dopouštíme nejčastěji přešlapů, když se snažíme shodit nějaké to kilo a vylepšit křivky? Na co si dát pozor?

„Nejčastější a zároveň největší chybou je podle mého názoru slepé kopírování nějakého výživového trendu, striktní či příliš jednostranné moderní diety, která je založena na obrovském energetickém deficitu, chorobném vyřazování základních přirozených potravin a vůbec nezohledňuje individuální potřeby každého člověka a jeho organismu,“ domnívá se výživová poradkyně Mgr. Sandra Figalová z Kliniky Yes Visage. „Je samozřejmé, že pokud se jakýmkoli způsobem dostaneme do velkého energetického deficitu – snížíme množství přijaté energie na minimum –, tak zhubneme. Problém je ten, že takový způsob hubnutí není většinou dlouhodobě udržitelný a nenaучí nás to, jak se do budoucna správně stravovat, abychom si shozená kila udrželi. Je potřeba si uvědomit, že každý jsme jiný a vždy je k hubnutí potřeba přistupovat individuálně, abychom si nezačarovali na problém a nedostali se do začarovaného kruhu plného hubnutí a znovu přibírání.“

## JAK VYZRÁT NA CHYBY A SLABOSTI?

Teoreticky téměř všichni víme, co nedělat, čeho se vyvarovat a naopak, co bychom dělat měli. Jenže každodenní praxe bývá často jiná. Vymlouváme se na nedostatek času, vysoké ceny ovoce a zeleniny (přitom nejružnější smažené pochoutky nebo přesolené „dobroty“ typu bramborových lupínků, popcornu nebo arašídů k večernímu sledování televize, případně obří pizza obložená několika druhy tučných sýrů stojí zpravidla více) nebo nezvladatelné chutě.

„Zapomeňte na jednostranné a příliš striktní

diety, nezkoušejte nesmyslné detoxy. Aby bylo hubnutí zdravé a dlouhodobě udržitelné, je potřeba dělat postupné změny a přijít na to, co nám zrovna vyhovuje. Neochuzovat tělo o důležité živiny a také si to správně nastavit v hlavě,“ zdůrazňuje odbornice. Které chyby jsou při snaze o redukci tělesné hmotnosti obvykle největší a mnohdy si je vůbec neuvědomujeme?

## TLAČÍTE NA PILU

Cesta za lepší postavou není „práce“ na pár týdnů, ale běh na dlouhou trať. Celý proces vyžaduje kompletní změnu návyků a životního stylu. A rovněž rozhodnutí a pevné odhodlání. Několikadenní hladovění nebo předražené tobolek slibující „zázračné“ spalení tuků nic neřeší. Pokud chcete zhubnout, neobejde se to bez pevné vůle a důslednosti ve stravování. Zdravý úbytek na váze (z hlediska dlouhodobého snížení hmotnosti, aby se nedostavil obávaný jojo efekt) by měl být půl kilogramu až kilogram týdně, ne více.

„‘Zhubnu, když budu méně jíst’, to slyším nejčastěji,“ říká Hana Ondrušová, výživová poradkyně programu Cambridge Weight Plan. „Mou odpovědí je vždy to samé: Ale vy jíte už tak málo, že není z čeho brát! K vaší vysněné váze se musíte projít. Reakce klienta je na to téměř vždy stejná – zděšený výraz. Už jen ta představa, kolik toho vlastně budou muset sníst, je pro mnohé nereálná.“

## ŠIDÍTE PITNÝ REŽIM

Pokud jde o hubnutí, kvalitní pitný režim se obvykle opomíjí, přitom je velmi podstatný.

Tělo se prostřednictvím tekutin zbavuje nahromaděných toxických látek, podporuje správné trávení i vstřebávání živin. Dostatečná hydratace je obzvlášť důležitá při pohybových aktivitách a v teplých měsících, kdy dochází ke ztrátám tekutin. Jejich nedostatek může způsobit únavu, zácpu, ale dlouhodobě vést i k onemocnění ledvin. Kromě množství tekutin (denně byste měli vypít dva litry, v horkém letním počasí více) je rovněž důležité, co pijete. Tabu jsou sladké limonády (včetně doslazovaných džusů), energetické drinky, ale také alkohol! Ideální je čistá voda, případně minerálky, jen pozor na množství sodíku. Vhodné jsou i neslazené ovocné a bylinné čaje. Vodu si můžete ochutit plátky citronu, limety, okurky, jahod nebo lístky máty a meduňky.

## ZAPOMÍNÁTE SE NASNÍDAT

Snídaně je základ dne, to není prázdná fráze! Po dlouhém nočním hladovění potřebuje organismus „dobít“ novou energii, aby mohl od rána efektivně fungovat. Podle vědeckých studií je ten, kdo správně snídá, šťastnější, má menší riziko cukrovky, nadváhy a srdečních onemocnění a začíná svůj den se správně nastartovaným metabolismem. Přesto spousta lidí snídá nevhodně nebo dokonce vůbec. Zdravá a vyvážená strava přitom působí jako „palivo“ pro mozek, které zajišťuje tělu potřebnou energii. „Vynecháváte snídani v domnění, že tak ušetříte na kaloriích a snížíte tak celkový energetický příjem? Opak je pravdou! Je prokázáno, že ten, kdo ráno vynechá sni-



A black silhouette of a woman in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or gymnast, set against a warm, orange-hued sunset background. The woman's right arm is raised high, and her left arm is extended forward. Her legs are bent in a powerful, balanced stance.

dani, sní při dalším jídle – většinou u oběda – daleko větší porci, než co 'ušetřil' vynecháním jídla předchozího," upozorňuje výživová poradkyně Kristýna Ostratická.

### JÍTE MÁLO BÍLKOVIN

Bílkoviny neboli proteiny jsou důležité pro tvorbu a obnovu všech tkání a buněk v organismu. Kromě toho významně přispívají k vytváření a udržení svalové hmoty. Obzvláště při hubnutí je doporučován jejich vyšší příjem právě z důvodů prevence ztráty svalů (čím více svalů máte, tím vyšší je váš bazální metabolismus a tím větší je i předpoklad, že vám hmotnostní úbytky dlouho vydrží). Dále jsou proteiny součástí enzymů a hormonů a nezbytné pro správné fungování imunitního systému. Jednoduše řečeno, bez bílkovin nezhubnete. Jaké jsou jejich nejdůležitější zdroje? Kvalitní mléčné výrobky (zejména zakysané a sýry), maso a ryby, luštěniny, ořechy a semínka, obiloviny (ovesné vločky, pohanka, quinoa).

### VYHÝBÁTE SE SACHARIDŮM

Jistě, nadměrný příjem sacharidů v podobě pečiva, brambor, těstovin nebo bílé rýže může být příčinou nevídaného přibírání na váze. Je ale dobré vědět, že bez sacharidů by naše tělo nefungovalo tak, jak má. Vedle bílkovin a tuků patří k základním živinám, měly by tvořit 50 až 60 % denního příjmu energie a jsou důležitým palivem pro mozek, nervy i svaly. Představují rychlý zdroj energie pro celé tělo a rozhodně je chybou vyřadit je neúprosně z jídelníčku. Můžou vás pak nemile překvapit výkyvy glykémie (prudce kolísající hladina cukru v krvi) a s ní spojená nevolnost, malátnost, závratě nebo dokonce mdloby. Vybírejte si tzv. komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem, mezi které patří například celozrnné pečivo a těstoviny, hnědá neloupaná rýže, cereálie nebo luštěniny. Vyhýbejte se spíše těm jednoduchým v podobě cukrů ve sladkostech, limonádách a polotovarech.



# „PROČ JSEM NEŠLA DŘÍV?“

Tabu je prolomeno a ženy se dnes stále častěji obracejí na plastické chirurgy s problémy intimního rázu. „To“, s čím se dříve ostýchaly svěřit i kamarádce a kvůli čemu se styděly svléknout před partnerem, má nepříliš náročné a účinné řešení. Na toto téma jsme hovořili s doc. MUDr. Ondřejem Měšťákem, Ph.D.

„Na klinice Esthé ženy stále nejčastěji absolují operace prsů, nosu a víček, a i když intimní operace patří mezi méně časté zákroky, dělá se jich více, než si lidé myslí,“ konstatuje doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D. „Spousta žen má v těchto partiích problémy, které se dají relativně snadno řešit a má to velký vliv na jejich kvalitu života. Společenská tabuizace těchto zá- kroků se postupně vytrácí.“

## KRÁSNÁ I „TAM DOLE“

Přesná statistika samozřejmě neexistuje, ale odborníci odhadují, že téměř polovinu žen trápí problém, o kterém se jim nehovoří lehce. Jde o vzhled jejich intimních partií (po porodu nebo v menopauze), který jim znemožňuje dosáhnout sexuálního uspokojení. Často totiž raději styk odmítají, aby se nemusely partnerovi ukázat. A nejde jenom o tuto oblast jejich života. Disproporce „tam dole“ jim vadí často i při běžných činnostech, jako je sportování, nalezení vhodného prádla nebo plavek apod.

Tyto problémy odstraní poměrně jednoduchým způsobem labioplastika, tedy úprava malých stydkých pysků. A jak pan docent potvrzuje, efekt je nejen estetický, ale i zdravotní: „Nadměrně velké malé stydké pysky mohou působit mechanické potíže, například při jízdě na koni nebo na kole a také obtížnější hygienu. Můžeme tedy brát labioplastiku částečně jako zdravotní výkon.“

## MALÝ, ALE ÚČINNÝ VÝKON

Na plastickou chirurgii se proto obrací stále více žen s přáním omladit v místech, která zůstávají běžně očím skryta. „U nás na klinice Esthé provádíme zejména labioplastiku malých stydkých pysků, která spočívá v jejich zmenšení. Existuje několik různých technik, které můžeme přizpůsobit individuálním nálezům u jednotlivých pacientek. Občas také vyplňujeme velké stydké pysky tukovou tkání u pacientek, které chtějí zvětšit jejich objem,“ konstatuje pan docent.

Podmínkou k podstoupení operace je věk nad 18 let a dobrý zdravotní stav bez gynekologických potíží. Žena ho může absolvovat nejdříve šest měsíců po porodu a ukončení kojení.

„Přestože je labioplastika chirurgicky relativně malý výkon, který můžeme provést i bez hospitalizace v místním znecitlivění, pacientkám doporučuji dodržovat alespoň týden striktní klidový režim. Jedná se o místo velké mechanické zátěže i při normální chůzi a nejsou výjimkou potíže s hojením rány při nedodržování klidového režimu. Po asi dvou týdnech je ale operovaná partie zahojená a je možné se navrátit prakticky k normální aktivitě,“ uzavírá MUDr. Měšťák, který zároveň prozrazuje, že od mnohé pacientky po operaci slyší stejnou větu: „Proč jsem nešla dřív?“

[www.esthe-plastika.cz](http://www.esthe-plastika.cz)





### KONEC INTIMNÍCH POTÍŽÍ

Normální stav je takový, že velké stydké pysky překrývají malé. Asymetrie v této oblasti, tedy zvětšení malých stydkých pysků, trápí mnoho dívek a žen, a to nejen z hlediska estetického, ale také fyzického, protože je vada obtěžuje při sportu nebo při nošení těsného oblečení. Tuto bariéru v intimním i běžném životě lze vyřešit poměrně jednoduchým ambulantním zákrokem, který dodá pocit sebevědomí a zvýší spokojenost s pohlavním stykem. Při labioplastice si operátor předem vyměří, kudy povede chirurgické řezy, aby nebyla narušena funkčnost pohlavního orgánu a výsledné jizvy po zašití nebyly patrné. Potom se odstraní nadbytečná tkáň. Bolestivost po operaci není nijak velká, pacientky většinou udávají pouze nepříjemné pálení asi dva dny po výkonu. Se sexuálním životem by se mělo začít až asi za dva až čtyři týdny po operaci. Složitější obdobou je labioplastika rozšířená, která řeší i komplikované případy vrozené deformity malých pysků. Probíhá v celkové narkóze, nutná je minimálně jednodenní hospitalizace a delší je i rekonvalescence.

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a Shutterstock





VZADU  
DOBRÝ?



Díváte se na sebe někdy zezadu? Jistě, obhlédnete se při zkoušení nové sukně nebo kalhot, přeměříte se pohledem na ulici při míjení velké výlohy. Letmé pohledy ale nenahradí pečlivější obhlídku. Opravdu víte, jaký máte zadek? Třeba to s ním není tak zlé, jak si někdy myslíte.

**V** Evropě se považuje za ideální rozměr zadní části (tedy kolem boků) 90 centimetrů, krásné pozadí např. v Brazílii musí mít rozhodně pár centimetrů navíc. V Jižní Americe prostě nefrčí v Evropě oslavovaná atletická štíhlá postava s pevným zadečkem, tam se z úpravy zadní části těla stal gigantický byznys. V našich krajích se ženy sice o něco ochotněji smiřují s tím, co od přírody v této partii mají, přesto rády a s potěšením sáhnou i po možnostech, které se jim k vylepšení pozadí nabízejí.

## ČTVEREC NEBO SRDCE?

Někdy jsme spokojené, většinou ovšem spíš ne. Vadí nám rozměry, nedostatečná pevnost a také tvar. Jaký ale ten zadek vlastně máme? Rozlišuje se několik typů: může být ve tvaru čtverce, srdce, trojúhelníku a velmi žádoucí je kulatý tvar. Kdo chce něco změnit, musí napřed vědět, na čem je.

**KULATÝ ZADEČEK** se považuje za nejvíce atraktivní. Dodává tělu typicky ženské křivky, oblé boky a dojem štíhlejšího pasu. Taková postava je vysloveně žádoucí, i když jí úplně neschází obávaný tuk. Ukládá se ovšem od středu hýžděových svalů, a právě to tvoří kulatý tvar pozadí. Jeho majitelky jsou ve výhodě, stačí jim získanou postavu jen udržovat v kondici.

**ČTVERCOVÝ ZADEČEK** – v tomto případě se tuk velmi často ukládá v dolní polovině, ke spodní části hýžděového svalu. Pozadí vypadá placaté a hranaté. Pro lepší vzhled je důležité posílit samotný hýžděový sval a pokusit se nedat šanci nadměrnému usazování tuku.

**SRDCOVITÝ ZADEČEK** – není výhra. Vlastní jej většinou stárnoucí nebo pohodlné ženy. Jejich pozadí mívalo jiný, příjemnější tvar, ale ztráta celkové kondice vede k ochabnutí hýžděových svalů. Tuk se dostává vlivem zemské přitažlivosti ke spodní části hýžděového svalu a usazuje se na jeho bočních stranách. Pro dosáhnutí kulatého zadečku je opět nutné posílit střed hýžděového svalu.

## POZADÍ SE DÁ VYTVAROVAT, PODLE POTŘEBY ZVĚTŠIT NEBO ZMENŠIT, ALE CHCE TO VÝDRŽ A OCHOTU NĚCO OBĚTOVAT.

**TROJÚHELNÍKOVÝ ZADEČEK** – na vině je nejčastěji věk a nedostatečná produkce estrogenu. Tuk se usazuje po celém těle, nejen na bocích a zadku. Pomáhá cvičení, zejména dřepy.

## JAK HO ZFORMOVAT?

Cokoliv se dá na lidském těle různě formovat, zvětšovat či zmenšovat, chce to zejména výdrž a ochotu něco obětovat. Posílit a vylepšit pozadí se dá několika způsoby. I když nechcete a nebudete trávit volný čas v posilovně, poměrně snadno se dá kondice zvyšovat i v domácích podmínkách. Vedle cvičení se dá sáhnout i k odborné pomoci ve specializovaných salonech zaměřených na rekondici a tvarování postavy, nebo do-

konce navštívit kliniky plastické chirurgie. Samozřejmě, že tvar pozadí určuje také množství a způsob ukládání tuku, ovšem to, co ke zlepšení nevede, je drastická dieta nebo hladovka. I když potřebujeme zhubnout tryskově.

## ZEPTĚJTE SE CHIRURGA

Radikální úpravy bývají většinou až cestou, kdy nic jiného nepomáhá nebo kdy nás jeho tvar neskutečně šve. Plastická chirurgie si s tvarem zadečku už mnoho let dokáže poradit s pomocí liposukce, tzn. odstraněním nadbytečného tuku v nežádoucích místech, ale umí také tuk umístit tam, kde se ho nedostává (brazilský lift hýždí). Jestli chce ale někdo pozadí naopak výraznější, ani to není problém. Silikonové implantáty, které se vkládají z tenkého řezu pod hýžděové svaly, vytvarují zadní partii rychle a trvanlivě.

● Odsátí tuku z hýždí je jedním z nejčastějších požadavků pro vytvarování postavy. Mohutné, neforemné (všechno je samozřejmě relativní a ryze individuální) zadní partie se dají nejsnadněji zkrátit odsátím přebytkového tuku liposukcí.

● Malý a plochý zadeček se s pomocí vlastního tuku dá vytvarovat pouze v případě, že vlastního tuku bude k dispozici dost na jiných místech těla. Liposukcí odsátý tuk se vpravuje do podkoží a částečně i do svalu. Z použitého množství se ale až 40 procent může poměrně rychle vsřebat. Tímto způsobem se tak dají tvarovat a korigovat kontury.

● Modelace za pomoci liposukce a skalpelu se dá použít zejména při výrazném zhubnutí v partii hýždí. Chirurgicky se odstraňuje povislá část kůže, pozadí se zpevní a případně dotvaruje tukem odebraným z jiných míst na těle.

● Implantáty usnadnily řešení některých estetických problémů. Umožní zvětšení prsů a používají se i ke tvarování a modelaci pozadí. Speciální hýžďové gluteální implantáty vypadají podobně jako ty, které se používají ke zvětšení poprsí, mají ale samozřejmě jiný tvar. I v tomto případě jsou k mání různé velikosti. Zákrok není příliš běžný, využívá se spíše v ojedinělých případech, někdy i jako řešení vrozených asymetrií nebo stavů po úrazech a operacích.

## VELKÁ PĚTKA JEDNODUCHÝCH CVIKU

**Unožování** – U tohoto cviku se můžete opřít o zeď. Zada jsou pevná, pohyb plynulý a pomalý. Unožujte do strany do výšky cca 30 centimetrů a poté vraťte nohu zpět. 30x na každou nohu, 3 série.

**Zanožování** – Cvičení vestoje. Nohu zvedněte co nejvýše, s pohybem dolů se nadechněte. Zaměřte se na aktivování hýždí k iniciaci pohybu, 30x na každou nohu, 3 série.

**Dřepy** – Výchozí postoj je na šířku pánve či o něco širší. Ze stoje přejděte plynule do dřepu, ve spodní pozici se soustředíte na zapojení hýžďových svalů a vraťte se zpět do výchozí pozice. V horní poloze nesetrávejte příliš dlouho. Při pohybu dolů se nadechněte, nahoru vydechněte. 20x, nejlépe 3 série.

**Zvedání pánve z podložky** – Lehnete si na zem. Nohy jsou pokrčené v kolenou ve vzdálenosti od sebe na šířku pánve. Lehce zvedněte pánev nad podložku. Ruce použijte jako oporu. Při zvednutí je tělo v jedné rovině se zemí. V horní poloze vydržte několik sekund s kontrakcí hýžďových svalů, teprve poté spusťte pánev znovu dolů. Neprohýbejte záda. 30x 3 série.

**Výstupy na stupínek** – Ke cvičení se dá použít lavička, pevná krabice nebo schod. Stupínek nemá být výše než koleno. Vystupujte střídavě nohama a zase došlapujte zpět na zem, 30 x každá noha, 3 série.

## HÝBAT SE, CVIČIT A POSILOVAT

O velikosti pozadí rozhoduje v první řadě velikost pánevní kosti s přilehlými kyčelními klouby. Genetika, v našem případě nejčastěji slovanská, se nedá ošidit. Ovšem je tu ještě další hráč – tuk. Sedavé zaměstnání, pohodlnost, gaučování, mlsání, to všechno může podpořit narůstání a bobtnání tukových buněk, které ze štíhlého a kulatého zadečku vytvoří neforemnou hroudu tuku. Tou se nikdo nemůže moc chlubit, navíc se dá i poměrně obtížně všesnat do jakýchkoli pohledných kalhot. Minisukně, šortky, plavky jsou krásné a přitažlivé, ale pouze a jen když halí krásné a dobře tvarované tělo. Sexy oblečení bez sexy postavy je spíš k politování. Obdobně je tomu i naopak, beznadějnou plochost snaha nezaoblí. Každý zadeček bude rozhodně vypadat líp, když bude pevný a držet tvar. Formovat se dá jednoduchými cviky, vtip, který zajistí jejich účinnost, je v opakování. Pro kýžený efekt je potřeba výdrž a trpělivost. Na posílení hýžďových svalů jsou vhodné i další sporty, například jízda na kolečkových bruslích, běh, chůze po schodech a v zimě běžky.

## NIKDY NENÍ POZDĚ

Tvarování zadečku, ale i boků a stehen se dá provádět vlastně celý rok. Navíc se dá pohodlně přizpůsobit jak finančním, tak i časovým možnostem. Vedle klasické liposukce, pravidelného cvičení a různorodých pohybových aktivit můžeme totiž tělo svěřit i péči moderních neinvazivních přístrojů. Ty budou vyžadovat méně naší aktivní spoluúčasti, ale potřebné křivky tvarují úspěšně a bezbolestně. Vedle korekce objemu hýždí a dosažení jejich pevnosti můžeme získat další bonus – zmírnění celulitidy.

**Estetická rázová vlna X-WAVE** kombinuje rázovou vlnu s elektrostimulací, které se přes hlavici aplikátoru přenášejí souběžně do tkání. Výsledkem je zpevnění kůže, vyhlazení nerovností a redukce celulitidy, strií. Ošetření se používá nejen pro partie zadečku, ale také pro zadní strany stehen a boků.

**Radiofrekvence** – pomocí radiofrekvenčních přístrojů se dá lehce korigovat a tvarovat zvolená partie, tedy i hýždě a boky. Nevýhodou je nutnost častého opakování, a tedy i vynaložená finanční částka na celý cyklus. Ať už si vyberete jakoukoli cestu ke krásnému pozadí, opakujte si, že nikdy není poz-

## POZADÍ V POPŘEDÍ

Hýžďové svaly se podílejí na vzpřímeném postoji, správném držení pánve, zajišťují ovládání kyčelního kloubu a pokud se jim dostatečně věnujete, zajistíte si obdiv okolí. Krásný kulatý zadeček je totiž sexy a pro nejednoho muže i ženu je zásadní erotogenní zónou. Jeho posílení je důležité nejen kvůli vzhledu, ale může být také prevencí onemocnění. Pusťte se proto do zdravého životního stylu a cvičte.

„Ženské pozadí je symbolem atraktivit už tisíce let. Muži své pohledy s oblibou upínají na ženy s postavou ve tvaru přesýpacích hodin. Podvědomě jsou přitahováni k ženám s úzkým pasem, širšími boky a zaoblenými hýžděmi. Poměr mezi pasem a boky je podprahově informuje o plodnosti, zdraví a věku ženy. Čím je rozdíl mezi pasem a boky nižší, tím nižší je i vnímaná fyzická atraktivita a současně i plodnost ženy,“ vysvětluje v publikaci Pozadí v popředí docentka klinické psychologie Laura Janáčková.

Pevné hýžďové svaly jsou nejen centrem pozornosti, ale také známkou zdraví. Máte-li je oslabené, ozve se bolest v bedrech, což je v dnešní době, kdy mnoho lidí v práci sedí, zcela běžné. Při cvičích zaměřených na hýždě je vhodné vyhýbat se častým chybám. Například prohýbání v zádech, kdy můžete nevhodně zapojovat bederní vzpřimovače, nebo naopak zakulacování zad. Dále to může být přetěžování kloubů (například při výpadech, dřepch a zvedání externí váhy) a špatné dýchání.

Cvičit by se mělo komplexně, aby se zapojil malý, střední i velký hýžďový sval. Jednotlivé cviky je nutné provádět pomalu a tahem. K docílení zdravého a pevného zadečku není třeba tahat činky (právě naopak, u některých onemocnění se zvedání těžkých věcí nedoporučuje) nebo spěchat a chtít výsledky hned.

dě. Na návštěvu salonu, kliniky nebo fitka, na domácí posilování... A i když se nám některý den nepodaří udělat šedesát či více dřepů, nic se neděje, zítra je další den, kdy se o to znovu pokusíme.

## NEJEN K MASU

Období zahradních párty sice skončilo, ale to vůbec nevadí! Objevte lahodnou a lehce pikantní omáčku, kterou využijete při grilování, pečení i nejrůznějších úpravách (nejen) masa. Znameníť kombinace nasládlých zralých brusinek a jemně štiplavého chilli vám okamžitě učaruje a dodá grilovanému masu nebo sýru i smaženým či nejrůznějším zapékaným pokrmům neopakovatelný říz. Výrobek je zcela bez konzervantů a lepku.

Brusinková omáčka s chilli Otma, 32,90 Kč (280 g)



# Ve znamení jedinečných chutí

Nechte se inspirovat našimi tipy na zajímavé lahůdky, které potěší i ty nejnáročnější gurmány. Dopřejte si prémiovou kvalitu a originální chutě a udělejte si podzim ještě příjemnější.

## PŘÍMO ZE STATKU

Chcete si pochutnat na ovčím sýru přímo od farmáře? Neopakovatelnou chuť a vůni výrobků (čerstvé i zrající sýry a jogurty) manželů Dubových si budete pamatovat. Na malé ovčí farmě na Podjavořicku vznikají pochoutky z ovčího mléka podle historických receptur, samozřejmě bez konzervantů a barviv. Základem je poctivá ruční výroba a nejvyšší kvalita surovin. Archivní gouda z Horních Dvorců zraje 4 až 16 měsíců, vyrábí se z výběrového ovčího mléka a dopřát si ji můžete i lidé, kteří trpí lehčí formou intolerance laktózy.

Archivní gouda, od 74 Kč (cca 110 g),  
Ovčí gouda Bio, od 80 Kč (cca 110 g)



lozrné ovesné cereálie Bonavita v čokoládové nebo jahodové variantě. Ty první jsou obohaceny o čokoládovou rýži, druhé o velké kusy lyofilizovaných (mrazem sušených) jahod plných vitaminů a minerálů. Dopřát si je můžete k snídani i malé svačince kdykoli během dne. Oat Cereals Strawberry, Chocolate, Bonavita, 55,90 Kč (350 g)

## NA VÝLET I DO PRÁCE

Jakou svačinku je dobré mít neustále po ruce, aby vám nedošla síla a energie a mohli jste kdykoli dobít baterky? Vsaďte na tyčinky Fit Smoothie. Novinka s lískovými ořechy, kousky pravé čokolády, kofeinem a extraktem ze zeleného čaje spolehlivě nakopne, a navíc skvěle chutná. Má vysoký podíl vlákniny, je přirozeně bezlepková a neobsahuje palmový tuk. Extrakt ze zeleného čaje navíc blahodárně působí na stav kardiovaskulárního systému.

Tyčinka Fit Smoothie, Úsovsko Food, 13 Kč (32 g)



## SÁZKA NA OVOCE

Luxusní džemy značky Zezem od severočeského výrobce jsou plné toho nejkvalitnějšího ovoce (podíl ovoce je 80%) a obsahují opravdu velké kousky. Vyrábějí se ručně, najdete v nich jen minimum cukru a hned po první lžičce poznáte, že vznikají poctivě. Díky tradičním postupům zůstává zachována chuť ovoce a v každé skleničce se ukrývají šťavnaté plody od tuzemských farmářů. Dáte si jahodový, borůvkový, broskvový, švestkový, meruňkový, višňový nebo angreštový? Tradiční ovocné výběrové džemy ZESEM, 129 Kč (300 g)



## ENERGIE NA CELÉ DOPOLEDNE

Ovesné vločky jsou vynikajícím zdrojem „dobrých“ sacharidů, bílkovin a nezbytných vláknin, kterou potřebujeme pro správnou funkci trávicí soustavy i proto, abychom neměli brzy hlad. Vyzkoušejte celozrnné ovesné cereálie Bonavita v čokoládové nebo jahodové variantě. Ty první jsou obohaceny o čokoládovou rýži, druhé o velké kusy lyofilizovaných (mrazem sušených) jahod plných vitaminů a minerálů. Dopřát si je můžete k snídani i malé svačince kdykoli během dne. Oat Cereals Strawberry, Chocolate, Bonavita, 55,90 Kč (350 g)



# TĚLOVÉ *zábal*y LÉČÍ I ZKRÁŠLUJÍ

Jde o velký trend v oboru kosmetiky a wellness, salony poskytují nepřeborné množství typů celotělových zábalů, ať už si je dopřejete samostatně, nebo jako součást masáže, peelingu či jiné procedury. Nepřinášejí jen dobrý pocit a relax, některé jsou cíleně zaměřeny například na péči o problematickou pokožku, odstranění celulitidy, otoků nebo detoxikace organismu.

**Z**ábaly jsou procedury určené k pročištění, zeštíhlení a tvarování postavy, hydrataci, výživě a regeneraci pokožky, používají se rovněž k uvolnění a zklidnění svalů. Jak vybrat ten nejlepší, který vám prospěje, a proč byste je měli zařadit do pravidelné péče o své zdraví, krásu i kondici?

Kůže je komplexní orgán, tvoří ochrannou bariéru proti škodlivým vnějším vlivům, vylučuje z těla toxické látky, takže je nasnadě, že je potřeba se o ni starat. Právě na pokožce se totiž obvykle rychle projeví známky stresu, špatné životosprávy, nedostatku spánku, nevhodného jídelníčku i případné nemoci. Nehledě na to, že každá žena se snaží v maximální míře oddálit známky stárnutí a vypadat stále co nejlépe. V tom všem dokážou tělové zábalové pomoci a podpořit přirozené čisticí i regenerační procesy v organismu.

„Žijeme v době, kdy je trendem pečovat o sebe a k tomu patří neodmyslitelně péče o pokožku. Oblíbenou procedurou jsou právě zábalové, které působí blahodárně nejen na povrchu pokožky, ale i v jejích hlubších strukturách. Pomáhají při hloubkovém čištění či detoxikaci, díky vyplavení toxických látek se uvolní napětí ve svalch, zpevní se pokožka a zároveň dochází ke snížení váhy i k regeneraci organismu,“ přibližuje Petra Shantí, hlavní masérka sítě wellness center Infinet.

## KŮŽE SI ZASLOUŽÍ TO NEJLEPŠÍ

Lidská kůže má schopnost nejen tělo „čistit“ od odpadních látek, zároveň je její funkcí vstřebávat ty prospěšné. Navíc se v ní nachází lymfatický systém, který je spojený se systémem imunitním, a pokud nefunguje dobře, můžeme na sobě pozorovat nejružnější kožní problémy, jako je akné, otoky nebo ekzémy. V takovém případě je pak na místě lymfatický systém nastartovat, což

### NEJČASTĚJŠÍ TYPY

**Detoxikační:** podpora fungování lymfatického systému a vylučování škodlivin z těla

**Zpevňující:** zvýšení elasticity kůže, zpevnění tkání, výživa pokožky, prevence vzniku strií

**Prokrvující:** zlepšení mikrocirkulace pokožky a podkoží, podpora regenerace kůže, podpora hubnutí

**Lipolytický:** díky speciálním technikám dochází k lipolytickému efektu, prevence a eliminace celulitidy a otoků, podpora odbourávání tukových zásob, zeštíhlující účinky

**Regenerační:** vyživující a hydratační účinky na pokožku, obnova pokožky a podpora přirozené regeneračních procesů

je možné správným jídelníčkem, zdravým životním stylem, pravidelnou fyzickou aktivitou a v neposlední řadě právě tělovými

zábaly. Ale pozor, zábalové procedury se nedoporučují pro jedince s vysokým krevním tlakem a srdečním onemocněním.

„Zábaly jsou vhodné nejen k relaxaci těla, ale také ke zintenzivnění vybrané péče. Zaměřit se můžete na detoxikační, výživné, hydratační, anticelulitidní, zpevňující podle stavu a potřeb pokožky. Každý odborník rád poradí a vybere zábal na míru. Samotná procedura často obsahuje peeling, krátkou masáž a následně samotný zábal, který může být hřející nebo chladící. Oblíbený je také Detoxikační zábal, který trvá 75 minut a skládá se z celotělového peelingu a zábalu, který remineralizuje organismus a zbavuje tělo škodlivin, čímž působí také proti únavě,“ říká Tereza Poledná, manažerka Spa a Balneo&Medical Aquapalace Praha.

## PRO KOHO JSOU URČENY?

Celotělový zábal si pravidelně nebo čas od času dopřeje zřejmě každý, kdo je zvyklý o své tělo pečovat. Ideální volbou jsou zábaly pro ženy i muže, kteří trpí nadváhou a snaží se shodit nějaké to kilo (podpora pružnosti pokožky, aby nedocházelo k „povadnutí“ a vzniku nevzhledných řas), pro ty, kdo trpí celulitidou (fungují také jako prevence jejich vzniku) nebo otoky končetin či jiných částí těla, a dále pro jedince, kteří i v dospělosti bojují s různými kožními problémy, jako je akné, ekzém, suchá a dráždivá pokožka.

„K co nejlepším účinkům zábalů přispívají látky, které se při nich využívají. Měly by být na přírodní bázi, abychom dosáhli kýžených výsledků a příjemných pocitů. Většina z nich je na bázi minerální, bylinné, ale také by neměly chybět přírodní zdroje vitaminů a stopových prvků. Zábaly se provádějí za pomoci tepla, a jak napovídá název, tělo je zabaleno. Ať už do prodyšných látek, nebo fólií k proceduře určených, kdy se otevírají póry pokožky a může začít proces, pro který je zábal určen,“ vysvětluje Petra Shanti.

## JAK ČASTO A JAK DLOUHO?

Jak často je vhodné zábaly podstupovat, aby jejich účinek byl co nejvyšší? Ideální frekvenci určí terapeut v kosmetickém salonu nebo wellness centru, jde totiž o individuální záležitost. Záleží na vašem aktuálním zdravotním stavu, celkové fyziologii, metabolismu pokožky a potřebách vašeho těla. Vždy je nutné předem udělat přesnou diagnózu a ujasnit si cíl, kterého chcete dosáhnout. Obecně lze ale říct, že se nejčastěji doporučuje absolvovat zábaly po sériích, a to dvakrát ročně, přičemž jedna série zahrnuje

čtyři až šest zábalů. Frekvence obvykle bývá jednou týdně jeden zábal, přičemž délka trvání je od 20 až 30 minut (pokud je zábal aplikován samostatně) nebo 60 až 90 minut, když je aplikován v rámci komplexní tělové procedury.

„Tělové zábaly se těší velké oblibě, a to především díky okamžitému a viditelnému účinku. Proces rychlého zahřátí pokožky umocňuje účinek i vstřebání prospěšných látek. U nás nabízíme například originální proceduru Zen Silhouette, což je jemný tělový peeling, který odstraní odumřelé buňky a připraví pokožku pro zehřejší zábal s obsahem čistého přírodního zázvorového extraktu, který zlepši krevní oběh a zbaví tělo toxických látek. Následuje aromaterapeutická masáž skořicovým olejem, který pomáhá k odbourání podkožního tuku. Procedura se doporučuje se jako série deseti opakování,“ říká Kateřina Pos Nová, majitelka studia asijských masáží Planet Zen.

## CO UMÍ TĚLOVÉ ZÁBaly?

- pomáhají povzbudit a „rozjet“ lymfatický systém a tím účinně detoxikovat tělo
- podpoří proces vylučování odpadních látek a toxinů z organismu
- podporují pocení a díky tomu odplavování nahromaděných škodlivin
- prokrvují pokožku, čímž je lépe vyživována a rychleji regeneruje
- působí proti celulitidě a tukovým zásobám
- zlepšují pevnost a pružnost drobných cév kapilár při problémech s jejich praskáním (drobné žilky)

# MIGRÉNA NENÍ „JEN“ BOLEST HLAVY

Nesnesitelná tupá tlaková nebo svíravá bolest na temeni, ve spáncích, v čele, kterou provází až pocit pálení a zvýšené napětí svalů šíjových a v oblasti lebky. Záchvaty, které trvají minuty až dny. Tak probíhá tenzní bolest hlavy. Postižený ale často slyší: „Máš migrénu? Tak to tě jenom bolí hlava, nebo ne?“.



**L**idem, kteří znají jen klasickou bolest hlavy, se těžko vysvětluje, jak moc odlišnou bolest pociťují migrenici. Migréna se od běžné bolesti hlavy odlišuje celou řadou dalších příznaků, které dokážou pacienta při akutním migrenózním stavu komplexně ochromit a vyřadit ze života. Vůlí se rozhodně nedá přemoci.

## ČEKÁNÍ NA ZÁCHVAT

U každého pacienta může mít ataka migrény jiný průběh a její trvání se pohybuje mezi 4 a 72 hodinami. Projevuje se jednostrannou nebo pulzující bolestí hlavy, často doprovázenou žaludeční nevolností a zvracením, přecitlivělostí na světlo, pachy a hluk, pocením, extrémní únavou až depresivními stavy. Výjimkou není ani zimnice, návaly horka, průjem a mžítka před očima.

Jak ale popisují postižení, strašná není jenom bolest samá, ale i čekání na záchvat, kteří mnozí poznají podle tzv. aury ohlašující příchod migrény. Fáze aury je charakteristická výpadky vidění v části zorného pole, poruchou citlivosti, jiskřením, zhoršenou schopností mluvit a omezenou hybností končetin. Poté nastupují klasické příznaky migrény, které vyřazují pacienta z běžných





MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA

denních činností. A dopředu nejde odhadnout, kdy se ataka migrény objeví. Mnozí pacienti jich mívají i dvacet za měsíc, takže nikdy neví, kdy jim překazí plány.

## ŽENY TRÁPÍ 3X ČASTĚJI

Ačkoli je migréna třetím nejběžnějším onemocněním na světě, lidé mnohdy o tomto problému často nemluví s lékařem. Obávají se, že jim stejně nepomůže. Raději polykají léky proti bolesti. „Volně prodejné analgetika nejsou řešením,“ konstatuje MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA, předseda Společnosti pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy a neurolog z Headache Centra Praha. „Každý pacient by měl začít u svého praktického lékaře, s nímž svůj problém zkonzučuje, a ten ho následně podle závažnosti onemocnění doporučí na specializované neurologické pracoviště.“

Nejedná se přitom o žádný nevýznamný problém: tenzní bolest hlavy postihne někdy během života až osmdesát procent lidí – muže, ale hlavně ženy (až třikrát častěji). V některých rodinách se migréna vyskytuje po několik generací v širokém příbuzenstvu (až 70 %). „Nejčastější příčinou jsou psychické faktory, jako je například stres, přepracování či nedostatek spánku a odpočinku, nedostatečný příjem vody, ale také hormonální změny, tedy kolísání estrogenu, a dietní chyby,“ vysvětluje MUDr. Marek

Hakl, primář Kliniky algeziologie a preventivní péče Medicinecare v Brně.

## OD TREPANACE K PREVENCI

Pacienti si při čekání na vhodnou léčbu migrény prošli ledasčím. Před nástupem nejmodernější preventivní léčby, která má za cíl záchvatům předcházet, se řešení omezovalo pouze na tlumení akutní bolesti. To ale není nic proti dávnověké léčbě: v mladší době kamenné byla úlevou od bolesti hlavy tzv. trepanace lebky. Metodou pokus a omyl se naši předkové naučili vyvrtat otvor do lebeční kosti, aby mohli uniknout démoni způsobující bolest. Zárok probíhal bez umrtvení a přežila ho pouze třetina pacientů.

Rozvoj farmakologie v 19. století přinesl první léky na tlumení bolesti. Jedno z prvních analgetik, notoricky známý Aspirin, bylo mimo jiné používáno i na migrenické bolesti. Před nástupem nejnovějšího typu preventivní léčby vládly světu migrény triptany (antimigrenika). Používají se dodnes, ale bu-



MUDr. Marek Hakl

doucnost vidí postižení v biologické léčbě, která může snížit počet migrenózních dnů, intenzitu záchvatů a jejich četnost. Jednou měsíčně se postiženému, trpícímu čtyřmi a více záchvaty za měsíc, píchne pod kůži injekce. Zatím nebyla úhrada zdravotními pojišťovnami dohodnuta, ale pacient si na doporučení lékaře o tuto léčbu může zažádat a zaplatit si ji.



## CO SPOJUJE CAESARA, FREUDA NEBO PRESLEYHO?

Byli to migrenici, stejně jako Kant, Nobel, Tolstoj, Darwin nebo Chopin. Všem jim nemoc vstupovala do života v těch nejnevhodnějších situacích a narušovala jejich sny i cíle. Migréna se od pradávna vyskytuje ve všech civilizacích. Její příznaky – periodičnost, emoční a tělesné projevy – byly popsány už ve 2. století n. l. Vůbec první popis migrény se dochoval ze starověkého Egypta. Na jednom papyru, jehož původ je odhadován k roku 2500 př. n. l., jsou zaznamenány příznaky této nemoci. Další informace pocházejí z doby Hippokrata, který popsal migrenickou auru. Na řeckého lékaře pak navázal Galén z Pergamu, který definoval typické migrenické bolesti v období 200 n. l.



KLOUBŮM NA KLOUB  
ANEB CO DĚLAT,  
ABY DLOUHO SLOUŽILY

Není pochyb o tom, že klouby bolely i lovce mamutů nebo římské gladiátory. Pokud se ovšem dožili věku, kdy jim chrupavka začala degenerovat. Dnes má po sedmdesátce osteoartrózu víc než 70 procent seniorů, ve věku 60 let jí trpí 40 % lidí a ortopedi tuto diagnózu nezdědka sdělují i mladým lidem.

**N**a častější výskyt této nemoci, v pokročilých stádiích invalidizující, má totiž vliv i moderní styl života. Způsob výživy, především nadváha a obezita, nedostatek vhodného pohybu na jedné straně a na druhé extrémní zátěž. K poruše obnovy kloubní chrupavky, ke změnám v kosti a přilehlých měkkých tkáních, které charakterizují artrózu, vedou však i genetické dispozice, poruchy metabolismu, zlomeniny kloubů, opakované drobné úrazy při sportu nebo fyzické práci, stereotypní zátěž, zhoršená činnost ledvin nebo chybné postavení kloubů – kolena do X nebo nohy do O.

### OD RANNÍ ZTUHLOSTI K ENDOPROTÉZE

Onemocnění lze rozpoznat podle několika příznaků. Mezi nejvýraznější patří především bolest a ztuhlost kloubů při zátěži, dále pak citlivost na chlad a změny počasí, bolesti svalů, výrazné zhoršení pohyblivosti nebo dokonce i bolesti během noci.

Lékaři rozeznávají podle závažnosti degenerace chrupavky, kterou ukáže rentgenový snímek, i podle subjektivních potíží pacienta čtyři stadia nemoci. Než se z těch počátečních „dostanete“ až k poslednímu, které většinou řeší pouze totální náhrada nemocného kloubu, je šance artrózu brzdít nebo dokonce proces ubývání chrupavky zastavit. Naopak, není-li artróza včas roz-

poznána a léčena, postupné ubývání chrupavkové tkáně vede až k obnažení a poškození kloubní kosti.

### CHRUPAVKA JE KÁMEN ÚRAZU

V našem těle máme více než sto kloubů. Každý je jiný: kolenní je největší, nejkomplexnější a zároveň nejvíce zatěžovaný.

**PŘI POTÍŽÍCH  
S KLOUBY  
JE DŮLEŽITÝ  
PŘIMĚŘENÝ POHYB.  
"SVALY VÁM ZA VÁS  
NIKDO NEUDĚLÁ,"  
ŘÍKÁVALA  
FYZIOTERAPEUTKA  
LUDMILA  
MOJŽÍŠOVÁ.**

Nejpohyblivějším kloubem v našem těle je ramenní, nejvíce používaným čelistní. V kloubech jsou tlakové receptory, které jsou citlivé na různé faktory, a proto můžeme pociťovat bolest při změnách počasí. Prevencí kloubních onemocnění je zvýšený příjem některých pojivových bílkovin jako

například kolagen. Tato vláknitá, ve vodě nerozpustná bílkovina se nachází také v tkáních, jako je pokožka, šlachy, zuby, dásně, stěny cév, oční rohovka, a zajišťuje jim ideální vlastnosti. To, že chybí, odhalíme nejen podle viditelných příznaků stárnutí, jako jsou vrásky, ale také z funkce pohybového aparátu.

Při poškození chrupavky způsobené osteoartrózou pomáhají látky zvané chondroitin sulfát a glukosamin sulfát (obsažené v různé míře v potravinových doplncích). Podporují regeneraci, obnovu a ochranu chrupavky, čímž zmírňují potíže a příznaky a zlepšují funkci kloubů. Prospěšnou látkou je také aescin, extrakt z jirovce maďalu (kaštanu koňského), který přispívá ke správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder, vazů a šlach a podporuje oběh tělních tekutin na úrovni jednotlivých tkání. Pomáhá tak proti otokům a zánětům. Prospěšný je rovněž kolagen v přirozené podobě: stimuluje imunitní systém a zabraňuje tak tělu, aby si ničilo vlastní kolagen.

### NEJPŘIROZENĚJŠÍ POHYB JE CHŮZE

Pro zdraví a bezchybné fungování svých kloubů bychom ale měli dělat víc, než jen jíst potravinové doplňky. Vadí jim přílišná a jednostranná zátěž. Potížemi s klouby proto trpí řada sportovců, ať už závodně provozují atletiku, fotbal, tenis či kulturistiku. Na druhou stranu je přiměřená pohybová aktivita prospěšná – vhodný rekreační sport posiluje klouby a okolní tkáně. Doporučuje





se například plavání. Vhodná je i cyklistika (pozor ale na záda, pomůže zvýšení řídítek) a nejpřirozenější způsob pohybu je chůze. Ideální je chodit s hůlkami, tzv. nordic walking. Základem tohoto stále oblíbenějšího „sportu pro všechny“, který bývá mnohdy součástí lázeňských léčebných terapií, je správná koordinace nohou a rukou: pravá paže se střídá s levou dolní končetinou a naopak. Zapojíte tak rovnoměrně horní i dolní část těla a uvedete do chodu více než 90 % svalstva. Míru zátěže si navíc určujete sami podle svých sil – můžete si hole vzít na krátkou procházku po parku, ale i na náročnou celodenní túru v kopcovitém terénu, kdy vám pomáhají při výstupech i sestupech. Lépe se navíc rozloží zátěž a rovněž spálíte víc kalorií než při klasické chůzi – energetický výdej může být vyšší až o třetinu. Hole navíc nutí člověka se napřímit, takže má lepší postoj, a pomáhají se správným rytmem kroků.

## SVALY VÁM NIKDO NEUDĚLÁ

Lázeňská terapie hrazená ze zdravotního pojištění (tzv. křížkové lázně) je indikována u 3. a 4. stupně osteoartrózy. Mnohé procedury však lze už dříve absolvovat ambulantně v rehabilitačních a wellness centrech. Velký prostor tu zbývá pro „samoléčbu“. Aktivní rehabilitaci představuje především domácí cvičení zaměřené na konkrétní potíže. Ať už vám terapeut doporučí dělat „žabáka“ podle Mojžíšové, cviky podle Robina McKenzieho, SM metodu MUDr. Smiška nebo jinou „školu“, důležitá je vlastní

angažovanost. „Svaly vám za vás nikdo neudělá,“ říkávala „zázračná“ terapeutka Ludmila Mojžíšová. Nemocný zkrátka není ani u těch nejmodernějších rehabilitačních cvičení pasivním subjektem léčby, ale musí se sám aktivně snažit k terapii přispět.

Poměrně novou rehabilitací, na kterou ti, kdo ji praktikují, nedají dopustit, je DNS metoda (Dynamická neuromuskulární stabilizace) profesora Pavla Koláře. „Je postavena na principech vývojové kineziologie – na neurofyzilogických aspektech zrání motorického systému. Pokud vám to zní taky příliš složitě, velice zjednodušeně se dá říci, že DNS metoda je jakýmsi průvodcem, který nás vrátí zpět ke správným pohybům. A díky tomu nejenže budeme mít krásné, a především správné držení těla při jakémkoliv pohybu nebo sportu, ale hlavně se zbavíme bolestí, které nás mnohdy i léta trápí,“ říká Mgr. Zuzana Rybářová. Po výhřezu ploténky ji toto cvičení vrátilo do normálního, v jejím případě velmi aktivního života. Nedávno sama získala certifikát a provozuje lekce cvičení podle zásad profesora Koláře.

## BOLEST JAKO VOLÁNÍ DUŠE O POMOC

Zhoršení bolestí kloubů může zapříčinit také psychika, zejména stres se často odrazí na zádech a kloubech. Napětí může způsobovat blokády svalů a následnou nepohyblivost. Stresovým situacím se v současnosti asi nelze vyhnout, ale můžeme se je naučit

„ustát“. Najděte si svůj způsob, který vám přinese klid – jóga a meditace, dechová cvičení, unik do přírody, sauna nebo masáž.

Na bolesti kloubů mohou zabírat i různé postupy alternativní medicíny, jako je například akupresura a akupunktura nebo v tradiční čínské medicíně velmi oblíbené baňkování. Tato prastará metoda spočívá v přikládání dnes skleněných nebo plastových nádobek (v historii byly třeba i hliněné nebo bambusové) na pokožku. Vzduch v baňce se před aplikací zahřeje a vytvoří se v něm podtlak. Baňka se pak přisaje na kůži, kterou podtlak vtáhne dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. Při proceduře dochází k očišťení organismu a celkové úlevě ztuhlých svalů. Aktivuje se krevní zásobení i lymfatický systém.

Hlavním principem fyzioterapie podle terapeutky Mgr. Štěpánky Pšeničkové ze studia Tělo v souvislostech je hledat hluboké a často skryté vztahy tělesné bolesti a psychiky. Kloub, byť popsáný a rozebraný do detailů sofistikovanými diagnostickými metodami, neexistuje totiž sám o sobě, je jen součástí celkového organismu. Fyzioterapeutka dodává: „Nemoc je zoufalá snaha o komunikaci naší vlastní duše s námi. Křičí a volá a ukazuje: „To, jak žiješ, to, jak přemýšlíš, to, jak využíváš naše tělo, není v souladu se mnou a se spokojeným životem! Ublížuješ mi! Ublížuješ nám oběma!“

## KLOUBY A JEJICH VYSTÝLKA

Kloub je pohyblivé spojení dvou nebo více kostí, díky kterému je možné jimi pohybovat kolem jedné či více os. Funguje tak, že kloubní hlavice jedné kosti zapadá do kloubní jamky druhé. Hlavici i jamku pokrývá chrupavka. Tato tkáň, jejíž tenké části jsou takřka průsvitné a je až z 80 % tvořena vodou, je „hlavní kámen úrazu“. Chrupavka působí jako „vystýlka“ kloubů a umožňuje tak hladký pohyb. Poškození chrupavky (ve 4. stadiu osteoartrózy může tvořit na kosti jen malé ostrůvky) právě způsobuje bolestivost pohybu.



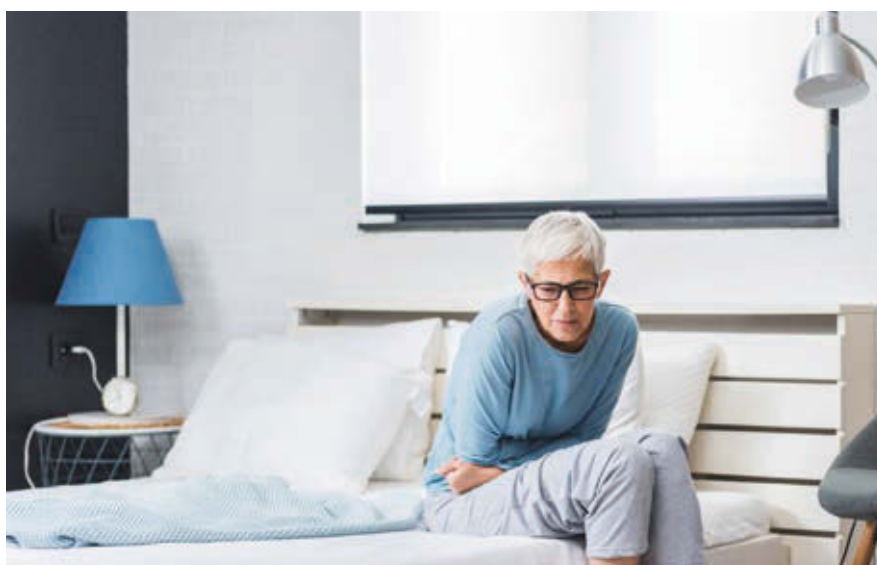
Ve věku, kdy si každá žena po všech životních zkušenostech přeje klid, přichází jedno z nejnáročnějších období: namísto duševní pohody a fyzické harmonie se objeví výkyvy nálad, nadměrné pocení, problémy se spánkem a řada dalších vedlejších projevů hormonálních změn, které klimakterium provází.

stále pracují, cestují, studují... Faktem ale je, že hormonální změny v těle mohou přinést některé nepříjemné projevy. Některé z nich, jako jsou návaly horka, noční pocení, změny nálad nebo přibývání na váze, jsou známé. O jiných už se tolik nemluví, a proto nás jejich nástup může pořádně překvapit. Jak můžou také vypadat projevy menopauzy?

**J**sou ženy, které se na tento čas těší, že budou mít konečně „klid“. Jiné se ho naopak děsí. Ať už patříte k první, či druhé skupině, jisté je, že toto téma už v současné době není tabu. Menopauza dnes není nic, co by měla žena před svým okolím tajit. Jde o naprosto přirozený jev, který má v moderní době mnohé výhody. Jednou z nich je nabídka produktů na zmírnění obtěžujících symptomů.

### OBAVY NEJSOU NA MÍSTĚ

Tak jako každá neznámá věc, i klimakterium v nás vyvolává nejistotu a strach z neznámého. Dnešní ženy po přechodu ale nejsou žádné shrbené osoby v šátku: mnohé



- **Změny na kůži.** Zvýšené vypadávání vlasů, suchá pleť i slabé a lámavé nehty bývají jedním z častých doprovodných projevů v období menopauzy. Na místě je zaměřit pozornost na kvalitní stravu s dostatkem vitaminů. Doporučuje se alespoň jedno jídlo bohaté na bílkoviny denně. S tím, jak se mění potřeby pleti, bude možná vhodné změnit kosmetiku, která by nyní měla poskytovat intenzivnější hydrataci a účinněji působit proti známčkám stárnutí.

- **Vaginální atrofie.** Jde o stav, kdy se poševní sliznice stává tenčí a neprodukuje normální množství sekretu. Ženu v důsledku toho trápí nepříjemné pocity pálení a svědění v této oblasti i problémy v intimním životě.

- **Nové alergie.** V důsledku hormonálních výkyvů se mohou objevit i nové alergie, protože hormonální a imunitní systém jsou úzce propojené. Nastalou situaci konzultujte s alergologem, který vám doporučí vhodnou léčbu.

- **Problémy s pamětí a koncentrací.** Občasné výpadky paměti mohou být způsobeny poruchami spánku nebo souviset se změnami nálad a celkovou rozladěností. Není však důvod k obavám, jedná se jen o krátkodobý problém.

- **Závratě a nevolnost.** Mrazení po těle, nevolnost a závratě, pocit točení hlavy, to nejsou nejznámější projevy menopauzy, ale nejsou ani úplně výjimečné. Zmírnit je může opět změna životního stylu v čele s pravidelnou pohybovou aktivitou.

## PLEŤ V PŘECHODU

**Je samozřejmé, že menopauzální změny se nemůžou vyhnout největšímu orgánu, kterým je kůže. Jak na změnou tvorbu hormonů reaguje pleť obličeje a pokožka těla? Jak minimalizovat projevy stárnutí?**

Žlázy s vnitřní sekrecí vysílají do těla menší množství estrogenu, buňky šetří na tvorbě kolagenu, pleť ochabuje, kontury obličeje ztrácejí na ostroty, podkoží má tendenci usazovat víc tuku. Co s tím? První rada zní: Nehroutit se! Tyto procesy jsou přirozené, tělo píše svůj deník pod diktátem přírody. S tím, že tělo ani obličej nebude vypadat v padesáti jako



## CO ZNAMENÁ MENOPAUZA?

Slovo menopauza v lékařské terminologii označuje poslední menstruaci ženy. V širším slova smyslu tak nazýváme období od této chvíle až do ustálení hormonální hladiny. Přichází obvykle ve věku 45 až 55 let, ale není výjimkou ani dřívější nebo pozdější nástup. Je zapříčiněna poklesem hormonů estrogenu a progesteronu v důsledku utichání funkce vaječníků. Snížené hodnoty hormonů lze zjistit z krevních testů. To ale obvykle nebývá potřeba a menopauza je stanovena po 12 měsících za sebou, kdy se nedostavila menstruace. Příznaky menopauzy se neobjevují náhle z čista jasna a rovněž nemizí ze dne na den. Je to proces, který je pozvolný a u každé ženy probíhá jinak. V zásadě se odlišují tři fáze: perimenopauza, menopauza a postmenopauza.

ve dvaceti, je třeba se smířit. Na druhé straně však máme řadu omlazujících prostředků, které dokážou zafungovat až téměř zázračně, zvlášť pokud je spojíme dohromady.

## Pohyb

V druhé polovině života sice musíme rezignovat na některé sporty, lze je ale nahradit jinými druhy pohybu. Skok vysoký a aerobic už nebude tím pravým šálkem čaje, zbývá však nepřeborné množství aktivit, které jsou šetrné ke kloubům a zvládnou je i méně výkonné svaly a plíce. Nordic walking, plavání, tenis,

golf, jóga, běžky, sex... Je třeba vybrat to, co vás bude bavit, hýbat se nejen pro postavu, ale i pro radost. A pokud jde o pleť, i pro ni je pohyb nesmírně blahodárný. Rozproudí totiž krev i lymfu, vyplaví endorfiny, a to vše se odrazí na dobrém prokrvení. Tváře vám prostě zrudnou jako zamlada, a to je signál, že pozitivní děje se odehrávají v celém těle včetně kůže a vnitřních orgánů.

## Strava

Do kloubů i kožních buněk je třeba poslat kolagen, vitaminy, dostatek vláhy. Mantru o pestré stravě, zelenině či bílkovinách opakovat určitě nemusíme. Nezapomínejte ovšem na kolagen, který najdete v rosolích. Tlačenka, sulc, aspiky, vývar z kostí a vepřových kůží ani dortík s ovocem a želatinou proto nepředstavují žádné zakázané ovoce, ale naopak velmi prospěšné obohacení jídelníčku. Vhodným nápojem je nejen kefir, ale také pivo (vitaminy řady B). Nezapomínejte na dostatek vápníku a železa. Občas přidejte vitaminové doplňky stravy, z byliněk ostropestřec pro očistu.

## Kosmetika

Změny na těle znamenají i změny ve výběru kosmetiky. Jak dlouho už používáte svůj oblíbený krém? Možná nadešel čas vyměnit ho za vhodnější. Je třeba si uvědomit, že potřeby menopauzální pleti přinášejí odlišné nároky na výběr kosmetických přípravků. Na kelímcích hledejte označení své věkové kategorie, 45+, 50+ atd. Ve složení přípravků pak hledejte například výtažky z ovesa, aloe vera, fytoestrogeny, olej arganový, jojobový, mandlový či olivový, vitaminy A, B i C. Obličej dopřejte oční, denní, noční krém, doplňte je sérem. Nezapomínejte na ochranu před sluncem ani na pečlivé odličování. Pokožku těla pravidelně ošetřujte pomocí mlék a krémů, které jí poskytnou hydrataci a výživu. V nabídce hledejte také cílené prostředky například po slunění, na strie nebo celulitidu, na citlivou nebo atopickou pokožku. Dejte pozor na vysušení, to mohou způsobit například pěny do koupele s nepříznivým pH. PH naší pokožky se pohybuje kolem 4,5, při této hodnotě mýdel a gelů nedochází k poškození pleti, dehydrataci a napadení mikroorganismy. Preferujte koupele s přísadami z bylin a bylinných olejů.



## POMOCNÍCI NA PŘECHODU



Řada Vital Transfer pro ženy kolem menopauzy: krém na obličej obsahuje fytoestrogeny z jetele a sójových bobů, GERnétic, 1440 Kč; hormoecutický tělový krém omlazuje, GERnétic, 2184 Kč



Lymfa fit s podílem jalovce, vhodný k lymfodrenáží, zbavuje tělo toxinů. Je účinný při celulitidě, Saloos, 133 Kč

Mycí gel na intimní hygienu s pH 4,5 pomáhá udržet správnou mikroflóru intimních partií. Whamisa, 885 Kč



Mléko Cica Repair dokáže okamžitě vyživit extrémně suchou, křehkou pokožku, Mixa, 189,90 Kč



Kartáčování těla kartáčem Body Brush otvírá póry a podporuje cirkulaci krve i lymfy, Dr. Barbara Sturm, 840 Kč



Skin Caviar Liquid Lift pokožku vypíná a zpevňuje, obnovuje kontury a navrácí vitalitu a harmonii, La Prairie, 17 890 Kč



Zklidňující mléko pro suchou pokožku působí silně hydratačními účinky severské bavlny, Barnängen, 199,90 Kč

Potravinový doplněk GS Merilin Harmony, který obsahuje ploštičník hroznatý, třezalku tečkovanou, vápník a vitamin D3, zmírňuje klimakteriální potíže, Merilin, 526 Kč (90 tablet)



Vaginální tablety Vagilact s kyselinou mléčnou udržují normální pH pochvy a chrání ho před nepříznivými vlivy. Dále obsahují sójové isoflavonoidy, přírodní bylinné látky, které pomáhají obnovit přirozenou hladinu estrogenu, podporují elasticitu poševní stěny a zmiňují tak pocity napětí a suchosti. Důležitou složkou je i Lactobacillus acidophilus, který zabraňuje nadměrnému růstu kvasinek a jiných nežádoucích mikroorganismů, Gynella, 265 Kč

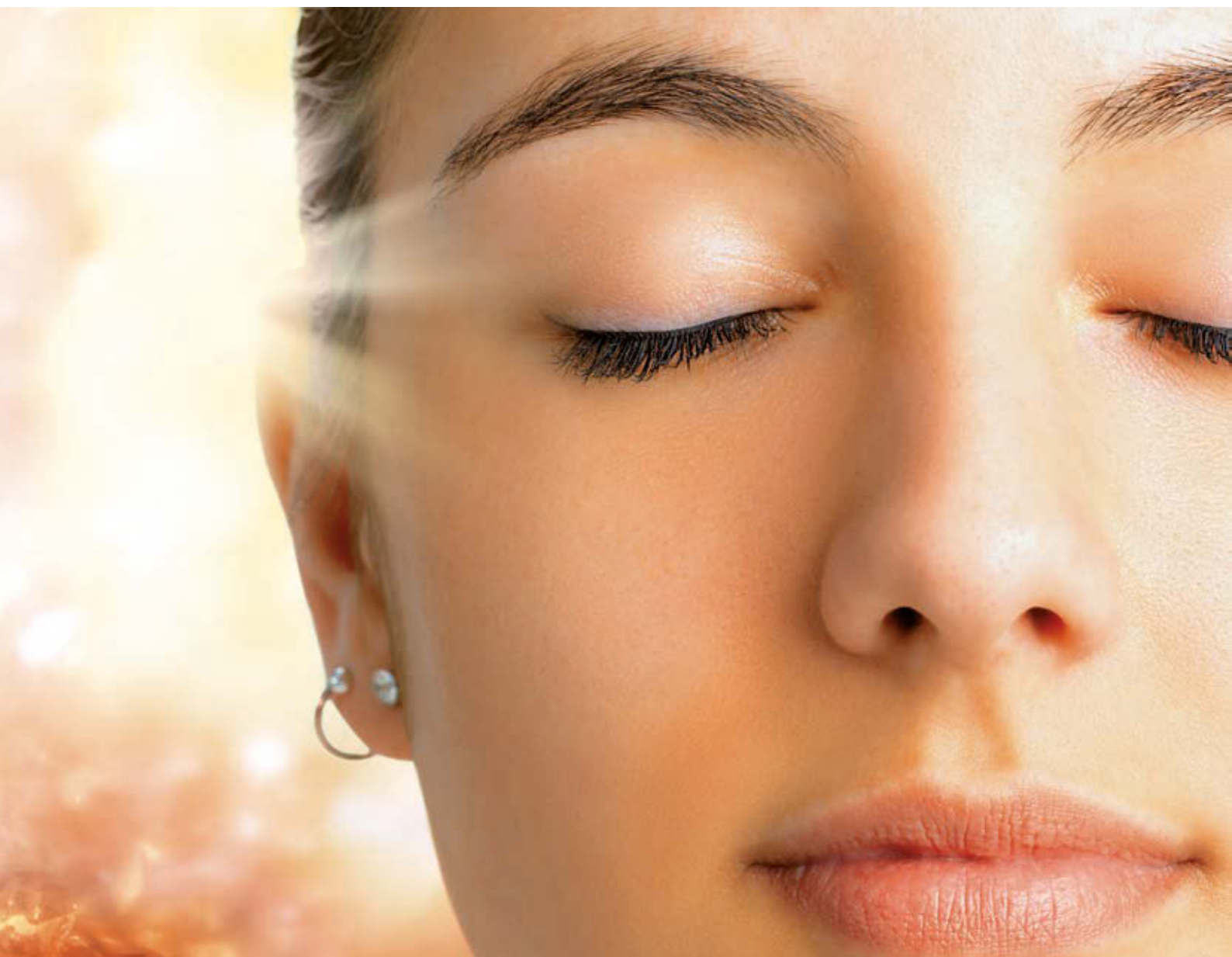
RETINOL & HYALURON CELL FLUID navrácí pleti přirozenou elasticitu a zpevňuje povolené kontury, Juvena, 2390 Kč



Gel na oční okolí s vyhlazujícím, osvěžujícím a omlazujícím efektem, Matis, 1249 Kč

## NÁZOR ODBORNICE: ALENA KIMLOVÁ – HLAVNÍ FIREMNÍ KOSMETIČKA A ŠKOLITELKA GERNÉTIC

„Potřeby menopauzální pleti jsou zcela specifické. Pokožka začíná vadnout, ztrácí na vitalitě a začínají se rozostřovat kontury. Je důležité zabezpečit jí kvalitní výživu, hydrataci, podpořit regeneraci a revitalizaci, ale především dodat buňkám produkujícím kolagen látky, které nahradí chybějící estrogen. Proto je třeba mezi kosmetickými přípravky dobře vybírat. Opravdu účinné produkty, které dokonale zabezpečí potřebu menopauzální pleti, by měly obsahovat fytoestrogeny. To jsou látky, které působí jako mimetikum (napodobení, náhrada) přirozených hormonů. Jedná se především o výtažky ze sóji, jetele a chmele. Nejvhodnější je, jsou-li výtažky z těchto rostlin získány moderní biotechnologickou cestou, neboť jen tak si zachovávají svoji přirozenou biologickou účinnost a splní tak potřeby náročné pokožky. Pravidelným používáním pleť získává opět na hutnosti a objemu, jemné vrásky mizí, zpevňují se kontury.“



# *Cviky* PRO OBLIČEJ BEZ VRÁSEK

Izoyóga zacvičí se svaly v obličeji tak, že oddálíte zákroky estetické medicíny, a přesto budete vypadat dlouho mladě. Jak toho dosáhnout, jsme se zeptali Ivety Pecháčkové, která se svými cvičenkami trénuje osobně i přes internet.

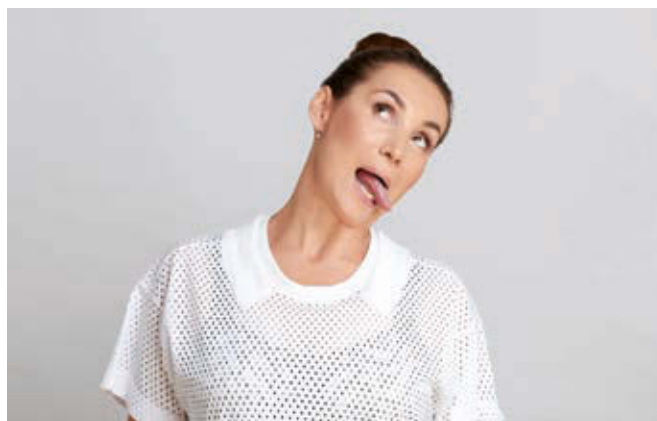
**C**ertifikovaná lektorka izojógy obličejové Iveta Pecháčková má velké zkušenosti v oboru estetické chirurgie, ve které se uplatnila jako instrumentářka na operačních sálech plastické chirurgie. Později se sama stala majitelkou salonu. Přesto se

rozhodla začít s omlazováním obličeje bez pomoci skalpelu a jehliček. Objevila obličejovou jógu a izojógu považuje za její verzi. Absolvovala několik kurzů a nyní své zkušenosti předává dalším zájemkyním.

### Proč vás toto téma zaujalo?

Musím se vrátit o víc než padesát let zpátky. Moje babička, která o svou pleť

velmi pečovala, neměla v době bez botoxu, výplní, chirurgických estetických výkonů moc možností. Když jsem jako malá holka pozorovala její každodenní pečující rituál, fascinovalo mě to. Její péče nespočívala jenom v nanášení přípravků na pleť, ale roztahovala při tom rty, špulila je, vyvalovala oči a odříkávala některá písmena abecedy nahlas.







Když jsem se o padesát let později setkala s metodou face jógy, rozhodla jsem se vyzkoušet ji na sobě.

### **Poznáme rozdíl mezi izojógou a jógou obličejů?**

U Face jógy se jedná o 80 cviků, póz, které se můžou podle potřeby vzájemně kombinovat. Protože znám dobře strukturu kůže, jsou mé cviky podle toho nejen poskládány, ale také je doplňuji například o lymfatickou drenáž. Hlavní rozdíl je ale v tom, že využívám techniky zapojení sfinkterů, tedy kruhové svaloviny, která je přes 70 let vyzkoušená a potvrzená i světovými lékaři. Tato technika dokázala vyřešit i mnohem horší potíže, než jsou obyčejné vrásky. V neposlední řadě je pro mou izojógu charakteristické to, že se zabývám fascií. Mám přímo sestavený obličejový program, který provádím s klientkou osobně, a výsledek je viditelný prakticky ihned. Záleží samozřejmě, z jakého vycházíme stavu obličejů.

### **Musím jít do kurzu, nebo to zvládnu doma podle nějaké předlohy?**

Nabízím klientkám osobní konzultaci. A pokud nejsou z Prahy, můžou se se mnou potkat i online. Zanalyzuji jejich obličej a podle konkrétního stavu doporučím, jak začít. Po nějaké době, kdy již na obličejích vidí změnu, máme opět konzultaci a zaměříme se na další část nebo konkrétní svaly.

### **Jak probíhá trénink svalů?**

I tady platí, že méně je více, a tak se cvičení svalů obličejů v začátku nesmí přehánět. Hlavní a nejdůležitější je dělat cvik

správně. Mám program Celkové tonizace, který jsem připravila online. Je to předloha, kterou zvládnete doma a nemusíte nikam chodit. Většina klientek začíná sama bez konzultace právě s tímto programem. Další program, který jsem připravila, je zaměřený na oči a také ho zvládnete doma sama. Video jasně vysvětluje provedení cviků a než se je naučíte, cvičíte je se mnou.

### **Jak začít s cvičením?**

Pro začátek navrhuji program izojógy Celkové tonizace. Přirovnám to k tělu: je třeba procvičovat ho celé a nezatěžovat pouze jednu část, například ruce.

### **Musím cvičit každý den?**

Ano, každý den. Cvičit každý den trochu je mnohem efektivnější než hodně jednou za týden. Dokonce to je i kontraproduktivní. V mém programu jeden cvik trvá 30 vteřin, domnívám se, že není zatěžující věnovat svému obličej 5 až 15 minut denně.

### **Jak se izojóga cvičí?**

Pravidla jsou podobná, jako když chcete cvičit tělo. Nejdříve je třeba svaly zahřát. Délku jednotlivých cviků má každý lektor jinak, ale u této metody je výdrž jedné pózy 10 vteřin a opakuje se třikrát. Po určité době lze program upravit a ztížit. Důležité je, aby cviky byly prováděny správně a nevytvořily se špatné návyky, protože tím by se stav obličejů mohl zhoršit.

### **Čím dříve začnu, tím lépe?**

Na věku nezáleží i záleží. Začít cvičit izojógu můžete opravdu v každém věku. Mezi

klientkami mám i starší ročníky, a ne vždy jsou na tom výrazně hůře než ty mladší. Důležitý je stav obličejů na začátku cvičení. Ale na věku záleží z hlediska tvorby kolagenu a tedy elasticity kůže. Tam budou mít výhodu mladší ročníky, u kterých se díky prokrvení a podpoře tvorby kolagenu dostaví výsledky rychleji.

### **Za jak dlouho uvidím nějaký výsledek?**

Záleží na několika faktorech a také na vašem očekávání. Většinou záleží na stavu, s nímž začínám, na návycích, jak intenzivně cvičím, na péči o obličej, držení těla, ale také na výživě, držení těla, nemocích a úrazech. Genetika je až na posledním místě. Mám radost, že všechny klientky mají viditelný výsledek.

### **Nahradí cvičení botox nebo výplně?**

Do určité míry ano. Klíč je v tom, že botulotoxin umrtví sval, ale při cvičení izojógy svaly posilujete a relaxujete. Pokud je sval nečinný kvůli botulotoxinu, cvičit se nedá. Musíte počkat, až se mu opět vrátí schopnost, pro kterou ho tělo má, a tou je pohyb. Pokud nemůžu hýbat nějakým svaelem, pak budu používat jiné, protože svaly obličejů jsou mimické a reagují na náš vnitřní stav. I objemu můžeme cvičením izojógy dosáhnout, stejně jako běžným cvičením objemu svalů na těle.

### **Jsou nějaké triky, jak cvičit třeba nenápadně v tramvaji nebo v open space?**

Určitě se pár cviků najde. Například kroužení jazyka nikoho nevydělá. A zvládnete-li cvik otevření očí bez vrásek na čele, je to rozhodně cvik pro open space a práci na počítači.

### **Na co si dát pozor, abych si neublížila, pro koho cvičení není vhodné?**

Cvičit může každý, pokud nemá umrtvené svaly, nutné je věnovat se správnému provedení cviků a nepřehánět to. Cvičení při potížích s čelistním kloubem by mělo probíhat pouze pod dozorem a zde bych se přimlouvala i o zkušeného profesionála. Ani cvičitelka jógy obličejů, která se nevyškolila v této problematice, by se neměla do této diagnózy v obličejích pouštět. Může dojít k velmi závažnému poškození.

# TRADIČNÍ LÉK NEJEN *chudých*

Sauna je droga. Absolutní uvolnění celého organismu, které následuje na lehátku po ochlazení prohřátého těla, je silně návykové. V sauně se odplaví toxiny, stres a starosti. Sauna je sice droga, ale jednoznačně léčivá.

**S**taré finské přísloví říká: „Sauna je lékem chudého člověka“. Lidovou moudrost však potvrzuje i na důkazech postavená věda. Už v roce 1990 ve své studii upozorňuje německý profesor Edzard Ernst na roli sauny při epidemiích virového nachlazení a konstatuje, že pravidelné saunování zajišťuje zkoumaným jedincům asi dvojnásobně vyšší šanci zůstat zdraví.

O nezpochybnitelném vlivu saunování na posilování imunity hovoří mnozí další odborníci. Například podle studie Britské lékařské asociace pravidelné návštěvy sauny jednou týdně snižují riziko virových onemocnění o 30 % a v případě dvou až tří návštěv týdně se riziko onemocnění sníží až o 65 procent. V sauně se aktivuje oběhová soustava lidského organismu, buňky díky ní distribuují víc kyslíku, imunitní systém startuje tvorbu bílých krvinek, které jsou v těle zodpovědné za boj s viry, infekcemi a eliminaci patogenů. Pravidelné saunování slouží jako prevence kardiovaskulárních problémů a dýchacích obtíží, zrychluje metabolismus a podporuje celkovou kondici.

To je velmi aktuální i v případě současné koronavirové pandemie. „Budete-li v dobré kondici, pravděpodobnost mírnějšího průběhu a uzdravení z nemoci covid-19 lze očekávat vyšší. Dodejme, že nejde o specifický antivirový efekt, ale o obecnou podporu imu-

nitních funkcí těla,“ připomíná profesor Jiří Ruprich ze Státního zdravotnického ústavu.

## UŽ V DOBĚ KAMENNÉ

Sauna je doma hlavně ve Finsku. Ty první tu byly podle archeologických vykopávek z Honkilahti už v době kamenné. Potit se (v případě Finů vždy s vlněnou čepicí či kloboučkem na hlavě) patří k národním tradicím. O jejich uchování a rozvoj se dokonce od roku 1937 stará kulturní asociace The Finnish Sauna Society, která má dnes na 4200 členů. Evidentně to jsou jen ti nejaktivnější příznivci sauny. Statistiky totiž dokládají, že ve světové jedničce v saunování má 5 milionů obyvatel k dispozici 3 miliony saun – tedy více, než kolik je ve Finsku registrovaných osobních aut.

Saunování má tradici také v dalších oblastech světa, jako je třeba Rakousko, kde v horských oblastech má saunu nebo dokonce „saunový svět“ s mnoha různými typy prohříváren naprostá většina hotelů i menších penzionů.

Nejinak je to u našich dalších západních sousedů. „V Německu má sauna čestné místo mezi volnočasovými aktivitami místního obyvatelstva, a to v rámci vyznávání svobodného životního stylu Freikörperkultur. Boom klasických finských saun v Německu započal v poválečném období a dodnes je sauna vyhledávána všemi generacemi německé společnosti a od útlého věku jsou s ní přirozeně seznamovány už i děti,“ uvádí

## SAUNOVACÍ DESATERO ANEB ZÁSADY SPRÁVNÉHO SAUNOVÁNÍ

- Zdraví lidé se můžou bez obav saunovat denně.
- Před vstupem do sauny nepijte alkohol.
- Vyhněte se také tučným a těžkým jídlům.
- Lidé postižení srdečními a nervovými chorobami by se rozhodně měli ohledně saunování poradit se svým ošetřujícím lékařem.
- Vyberte si pro sebe ten nejvhodnější způsob saunování a vyzkoušejte jej raději několikrát, a to doslova na vlastní kůži! Jedině tak budete spokojeni.
- 1x sauna = povzbudivé saunování pro následné podání vyššího výkonu.
- 2x sauna = je vhodná i pro malé děti: navozuje prvotní povzbuzení a posléze útlum, otužuje a příznivě působí na organismus.
- 3x sauna = uvolňovací a relaxační pobyt vhodný na závěr náročného dne – optimální dávka pro zdravého jedince.
- 4–5x sauna = pro kvalitní spánek a příjemnou únavu.
- 6x a více = nedoporučuje se!



v Německu žijící český saunér Ondřej Sochůrek. A zájem o sauny roste i v dalších zemích Evropy, včetně Česka.

## SAUNOVÁNÍ V ČECHÁCH

Historie saunování v Čechách až do pravěku nesahá. První saunu u nás vybudoval v roce 1936 lékař František Vojta. K většímu rozvoji saunování u nás došlo po druhé světové válce; o jeho přínosu pro fyzické a duševní zdraví se již tehdy pořádaly konference. Nyní již sauny nejsou pouze součástí veřejných bazénů nebo jiných sportovišť a wellness center. Stále častěji se objevují jako běžná součást rodinných domů a v posledních letech také bytů. Tam si však z prostorových důvodů lidé častěji pořizují infrasauny. Umějí sice hloubkově prohřát svalstvo a ulevit třeba při kloubních obtížích, ale ten pravý zážitek poskytne ortodoxnímu milovníkovi horkého vzduchu na 90 °C vyhřátá, dřevěná finská sauna. Ta je navíc ve Finsku téměř vždy spojená s možností venkovního ochlazení v chladných vodách nějakého jezera nebo moře. Ochlazovací bazének a nejen studená sprcha a odpočinek venku, v přírodě, ideálně v zasněžené krajině pod hvězdným nebem je bohužel i v rakouských (natož pak českých) wellness areálech spíš výjimečným luxusem. Přitom by někdy stačilo málo – otevřít terasu,

ohradit a očím sousedů znepřístupnit prostor na dvě, tři lehátka, zkrátka při budování sauny mít na paměti, že nejde jen o pocení, ale o celkový prožitek, o spojení s přírodou a živly.

## MÍSTO, KDE MŮŽETE VYPNOUT

Sauna je totiž výborný přírodní lék nejen na různé potíže těla, jako jsou například bo-

**POCHLAZOVÁNÍ  
PŘI SAUNOVÁNÍ  
JE INDIVIDUÁLNÍ.  
NĚKOMU STAČÍ  
VLAŽNÁ SPRCHA NEBO  
POBYT NA CHLADNÉM  
VZDUCHU, JINÝ SI RÁD  
ZAPLAVE V LEDOVÉ  
VODĚ NEBO SE „POVÁLÍ“  
VE SNĚHU. FINOVÉ  
TRADIČNĚ MEZI VLAŽNOU  
SPRCHU A ZCHLAZENÍ  
VKLÁDAJÍ KRÁTKOU,  
ZHRUBA 50METROVOU  
PROCHÁZKU.**

lesti kloubů a svalů, ale zabírá i na duševní problémy. Nejčastější jsou dnes vyčerpání, stres a úzkost. Za posledních patnáct let se počet podnětů, které nás drží v ustavičném napětí, zdvojnásobil. Doba je rychlejší a třeba díky chytrým telefonům pracujeme prakticky neustále. Je stále těžší najít klid, ticho, místo, kde lze „vypnout“. Sauna, kde pravidla zakazují hlasitý hovor a mobil si necháváme v šatně, takovou oázou je. Ke zklidnění a pohodě v ní přispívají i aromaterapie, bylinkové sauny. Zřejmě i kvůli své saunové kultuře bylo Finsko již pořetí za sebou na žebříčku, který sestavuje OSN, nejšťastnější zemí světa.

„Při saunování se, stejně jako při sportu, do těla uvolňují kromě jiných látek i endorfiny, takzvané hormony štěstí. Pravidelné návštěvy sauny mají na psychiku dlouhodobý účinek a sauna nám pomůže k celkově lepší psychické odolnosti i pohodě. Odborné studie navíc dokázaly pozitivní vliv sauny na léčbu depresí a jiných nervových onemocnění,“ říká Jan Kovárník, saunový expert a trenér saunérů ze společnosti Saunia.

## VYPOCENÁ KRÁSA

Finské přísloví tvrdí: „Žena je nejkrásnější hodinu po saunování“. Střídání vysokých





a nízkých teplot má totiž pozitivní vliv i na stav pleti. Při pravidelném saunování dochází díky posílení cév k celkovému zpevnění pokožky těla i ke zlepšení elasticity pleti obličeje a jejímu lepšímu prokrvení a pročistění. Před vstupem do potírny je ale potřeba pleť důkladně zbavit make-upu, řasenky a dalších líčidel a nechat ji během saunování volně dýchat. V soukromé sauně je možné její účinek znásobit vyživující maskou z čistě přírodních přísad, jako je například med. Na krásu myslí i ve veřejných saunách mistři saunění při oblíbených saunových rituálech. Jejich součástí často bývá peeling těla mořskou solí, někde se po něm nabízí potírání bahnem a jíl, medem nebo jogurtem. Po saunování je pleť citlivější, nedoporučuje se tedy absolvovat kosmetické procedury. Je lépe počkat 24 hodin.

## PŘÍSPĚVEK KE KONDICI

Ačkoliv se člověk po sauně cítí nejen hluboce očištěný, ale také jakoby lehčí, saunování není prostředek na hubnutí. Redukční proces však může vhodně doplňovat. Při pocení z těla odchází odpadní látky, organismus se nenásilně detoxikuje. Očišťuje se i podkožní vrstva, kde právě nastřádané „jedy“ mimo jiné přispívají i ke vzniku nevzhledné pomerančové kůže.

Spoléhat ovšem na to, že se po sauně vejdete do džínů, které už pár týdnů nedopnete, je asi marné. Ztracenou vodu je třeba vhodnými nápoji doplnit. Při třicetiminutovém pobytu v sauně se totiž zapotíte stejně jako při běhu na tři kilometry. Proces ochlazování těla ovšem urychluje spalování a celkově sauna posiluje metabolismus, který je pro hubnutí klíčový.

Hubnout nelze ani bez pohybu a také v tomto ohledu může sauna významně pomoci. „Saunování pomáhá při tréninku, protože se při něm zvyšuje a uvolňuje růstový hormon, který je potřebný k celkové vitalitě a dobrým sportovním výkonům. Má totiž příznivý vliv na mikrotraumata šlach, svalů, kloubů, což vede ke snížení svalového napětí a tím i k prohloubení relaxace a k následnému rychlejšímu vzpamatování se po tréninku. Nepomůže vám sice, abyste uběhli maraton, ale při pravidelných celoročních návštěvách sauny se už nebudete zadýchávat do schodů a určitě se budete celkově cítit lépe fyzicky i psychicky,“ říká Naďa Košťovalová, která je bývalou reprezentantkou v atletice a v současnosti působí jako kondiční a osobní fitness trenérka.

# NORDKINN COLLAGEN

DOPLŇKĚK STRAVY

100% ČISTÝ HYDROLYZOVANÝ MOŘSKÝ KOLAGEN

100% PŘÍRODNÍ PRODUKT - **GMO FREE**

95% VSTŘEBATELNOST

**Beauty efekt:** hydratovaná, elastická, projasněná a zdravá pokožka, silné a zdravé vlasy bez sezónního vypadávání, pevné a nelámavé nehty, vyhlazování jemných vrásek, strií a celulitidy, rychlejší hojení kožních poranění, snadnější a déle trvající opálení, prokazatelné zpomalení stárnutí kůže- navrací kůži její pružnost.

**www.milcosmetics.cz**



# Registrace do soutěže Sestra sympatie právě probíhá!



## 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.

Pojďte s námi porazit nepřízeň osudu! **Registrace do 11. ročníku soutěže probíhá až 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.

**Registrace do soutěže Sestra sympatie 2020 probíhá od 1. srpna do 31. října 2020.**

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

[www.sestrasympatie.cz](http://www.sestrasympatie.cz)

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

  
we make media

# **vitalní senior**

Vitalitou ke spokojenosti



**[www.vitalnisenior.cz](http://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](http://www.press21.cz)  
e-mail: [info@vitalnisenior.cz](mailto: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](http://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:  
BODY SLIM 20 TĚLOVÝ ZPEVNŮJÍCÍ KRÉM PROTI CELULITIDĚ.

BODY SLIM 20 TĚLOVÝ ZPEVNŮJÍCÍ KRÉM PROTI CELULITIDĚ vám pomůže nastartovat hubnutí, a to díky stimulaci kůže, která je následně pružná, hladká a hydratovaná.

Celulitida se často spojuje se suchou a hypotonickou pleť, tedy s dvojitým problémem: kosmetickým a funkčním. Kromě toho máme v kritických oblastech těla větší potíže s aktivací lipolýzy. Díky spojení kofeinu a řas se speciálním peptidem krém aktivuje zvyšování lipolýzy a usnadňuje využití mastných kyselin jako paliva, což je dvojitý účinek cenný při podpoře v boji proti lokální celulitidě a ukládání tuku.

Klíčové látky vyhlazujícího, revitalizujícího a obnovujícího produktu jsou chaluha bublinatá, kofein, kyselina glykolová, kyselina mandlová, ATP peptidy.

Body Slim 20 je oblíbený produkt žen, které si dopřávají zezhňující bahenní zábal v salonech Natinuel nebo biologickou liposukci Natinuel z rukou lékařů.

**Natinuel**®  
next generation



Bud'te  
v obraze  
jen za  
474 Kč!

**Kosmetika & Wellness**  
**vše o kráse, zdraví a estetice**

Objednávejte na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)  
nebo na [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)







## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Jak funguje úspěšný salon: další díl seriálu
- ❖ Noci jsou dlouhé, noční péče působí delší dobu
- ❖ Jak vonět v zimě?
- ❖ Elfi uši a jiné „zkrášlování“
- ❖ Jezte jako Vikingové, budete zdraví a štíhlí!
- ❖ Zažívání ovlivňuje krásu i zdraví

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE  
26. LISTOPADU 2020

# KOSMETIKA & Wellness

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

### Vydavatel

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

### Šéfredaktorka

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

### Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová  
Mgr. Simona Procházková  
Štěpánka Strouhalová  
PhDr. Milana Šimáčková  
Mgr. Františka Těšínská  
Anna Zajícová

### Korektorka

Jindra Zahradníková

### Obchodní oddělení

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

### Grafické zpracování

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 Žlíbků 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 24. 9. 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](http://www.esthe-plastika.cz)**

