

KOSMETIKA

& Wellness

listopad-prosinec 2020
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Šedý trh s kosmetikou
– kyselé jablko
k nakousnutí

Kouzelné
jehličky

Prsa od
Ježíška

„Mladistvý vzhled je třeba podpořit i zevnitř
– například kolagenovým nápojem,“
říká spolumajitel společnosti Milieu s.r.o.
PharmDr. Adrian Lengyel, Ph. D.



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

Registrace prodloužena do 30. listopadu!*



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! 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.

Registrujte se do 11. ročníku soutěže právě teď!

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

* Registraci do soutěže Sestra sympatie prodlužujeme do 30. 11. 2020 nebo do počtu 24 přihlášených účastnic, v závislosti na tom, co nastane dříve.



we make media

www.sestrasympatie.cz

Dr.Max⁺

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

Generální partner

 **vitální
senior**

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

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

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

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

SMUTNÝ ŽIVOT POD ROUŠKOU

Za pár týdnů skončí nejtěžší rok v životě většiny z nás. Problémy postihly celou planetu, všude strach a smutek. Plní obav z nemoci, starostí o své blízké, nejistoty ohledně budoucnosti jsme si říkali, že se nesmíme poddat stresu, protože ta mrcha vir je jako pes – pozná, že se bojíme, a kousne nás. Jenže je to velmi těžké a probuzení ze zlého snu se zatím nekoná...

Máme nový (nenáviděný) módní doplněk. K čemu je nám rtěnka, když ji nemůžeme používat! Tedy můžeme, ale prakticky nikdo ji neocení. K čemu make-up, když ho neodličiujeme z obličeje, ale z roušky... Podívejme se ale na nastalou situaci i s trochou humoru a optimismu. Nikdo nevidí pytlíky pod očima. Pupínek vyklubaný na nose je schovaný. Ušetříme za šminky...

Já vím, je to hloupé žertování, protože škody na zahalené pleti můžou být velké. Jedno ale víme jistě: s kosmetickou péčí tyto potíže určitě zvládneme. A s veselou myslí všechna omezení překonáme.

Z historie přece víme, že lidé chtěli být vždy a za všech okolností krásní a přitažliví. Proto se společně s vámi těšíme na lepší příští časy bez nepříjemných omezení! Celá naše redakce vám přeje klidné, pohodové a hlavně zdravé Vánoce i celý příští rok!



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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Asi jako mnoha dalším lidem mi vadí, že nemůžu kvůli karanténě pravidelně chodit na svá oblíbená ošetření. V mém případě to je přístroj LPG na formování postavy. Vzhledem k tomu, že mám k tloušťce sklony a sladkému se vždy neubráním, jsem ráda, že jsem díky vašemu časopisu tuto metodu objevila. Už jsem podobných procedur vyzkoušela víc, ale u této mě drží nejen výsledky, ale také fakt, že se absolvuje ve speciálním oblečku, takže je to takové diskrétnější, a to mi vyhovuje.

Marta



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



JAK ZAZÁŘIT POD STROMEČKEM 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

RÝŽE, SPOJENEC DOBRÉHO SPÁNKU 8
NOVINKY ZE SVĚTA

CHCI VYLEPŠIT SVÉ TĚLO! 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

VŮNĚ MÍSTO PSYCHIATRA 10
ČICH HRAJE V NAŠEM ŽIVOTĚ DŮLEŽITOU
ROLI: VYBÍRÁ NÁM PARTNERA, FIXUJE ZÁŽITKY
Z DĚTSTVÍ. PROTO JE VÝBĚR VŮNĚ ÚZCE
SPIJAT S PSYCHIKOU, ODRÁŽÍ SE V NĚM NAŠE
PREFERENCE A OSOBNÍ STYL

150 MINUT NIRVÁNY 16
MŮŽE BÝT V DNEŠNÍ STRESUJÍCÍ DOBĚ
PRO ŽENU NĚCO KRÁSNĚJŠÍHO,
NEŽ O SEBE NECHAT PEČOVAT? TENTO ZÁŽITEK
DOPŘÁL NAŠÍ ČTENÁŘCE IVĚ KOSMETICKÉ
STUDIO GERNÉTIC

STOP STÁRNUTÍ! 20
VRÁSEK A BOLAVÝCH KLOUBŮ SE NEMUSÍME
BÁT, KDYŽ SE JIM VČAS AKTIVNĚ POSTAVÍME

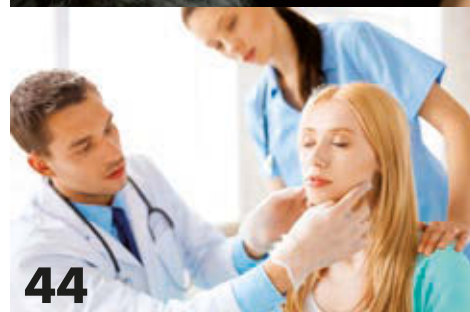
MÁTE ANDĚLSKÉ VLASY? 26
KDO JE MÁ ROVNÉ, CHTĚL BY JE MÍT
VLNITÉ. A CO BY NAOPAK MAJITELKY
KUDRN DALY ZA HLADKÉ! PÉČE
O NĚ JE TOTIŽ DOST NÁROČNÁ

PODZIM PŘEJE BARVÁM 27
JAKÉ BUDOU MÓDNÍ VLASOVÉ TRENDY
V OBDOBÍ VÝRAZNÝCH BAREV? RADÍ KADEŘNÍK
A VIZÁŽISTA MAREK PALA

NOČNÍ DŘÍČI 28
NOČNÍ KRÉMY A SÉRA BĚHEM SPÁNKU PRACUJÍ
NA TOM, ABYSTE SE PROBUDILA S VYPNOUTOU
A ZÁŘIVOU PLETÍ

SPÍTE S ROZTOČI? 30
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

ŠEDÝ TRH S KOSMETIKOU
- KYSELÉ JABLKO K NAKOUSNUTÍ 31
SETKAL SE S NÍM UŽ KAŽDÝ
- JAKO SPOTŘEBITEL, KDYŽ HLEDAL VÝROBKY
NEJVHODNĚJŠÍ PRO SVOU PLEŤ,
NEBO JAKO PODNIKATEL, KTERÉHO SVÁDĚLY
PŘÍ HLEDÁNÍ SORTIMENTU



VÝBĚR NANEČISTO 32
INSPIRACE PRO NÁKUP VÁNOČNÍCH DÁRKŮ

DOKONALÉ TĚLO

RYCHLÝ NÁVRAT ŠTÍHLÉ POSTAVY 36
ZBAVIT SE KIL NAVÍC JE UŽITEČNÉ NEJEN Z ESTETICKÝCH,
ALE TAKÉ ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ. NEJDE-LI TO DIETOU
A CVIČENÍM, NABÍZÍ SE VELMI EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ: LIPOSUKCE

PRSA OD JEŽÍŠKA 38
JE VAŠÍ NEJVĚTŠÍ TOUHOU PŘITAŽLIVĚ VYPLNĚNÝ DEKOLT?
PROČ NE? DÁRKOVÝ POUKAZ NA VYLEPŠENÍ TĚLA SE
V POSLEDNÍ DOBĚ STÁVÁ DÁRKEM VELMI OBLÍBENÝM

CHCI BÝT JAKO BARBIE! 40
MÍT VĚTŠÍ PRSA, ŠTÍHLEJŠÍ PAS, HLADKÝ OBLIČEJ, SVŮDNÉ RTY...
TAKOVÁ PŘÁNÍ NÁM PLASTIČTÍ CHIRURGOVÉ MŮŽOU SPLNIT.
OBČAS SE ALE SETKAJÍ S OPRAVDU ZVLÁŠTNÍMI TOUHAMI
PO ÚPRAVĚ ZE VNĚJŠKU

JEZTE JAKO VIKINGOVÉ! 42
V ČEM SPOČÍVÁ SEVERSKÁ STRAVA,
NA CO SE PŘIPRAVIT A OPRAVDU S JEJÍ POMOCÍ SHODÍTE
A BUDETE SE CÍTIT ZDRAVÍ A FIT?

PROČ NEVYPADAT LÍP? 44
OTÁZKA, KTEROU SI ASI OBČAS POLOŽÍ KAŽDÝ. NO VÁŽNĚ,
PROČ NEVYPADAT LÍP, KDYŽ EXISTUJE KOSMETIKA, KOREKTIVNÍ
DERMATOLOGIE A ESTETICKÁ MEDICÍNA?

VŠE PR/O ZDRAVÍ

KDYŽ JE KAŽDÁ NOC TRÁPENÍ 47
NESPÁVOST MÁ MNOHO PODOB. JAK TENTO PROBLÉM VYŘEŠIT?

ZDRAVÉ TRÁVENÍ V ZIMĚ 50
BĚHEM CHLADNÝCH MĚSÍCŮ SE MNOZÍ Z NÁS POTÝKAJÍ SE
ZHORŠENÝM ZAŽÍVÁNÍM. JAK PŘES ZIMU UDRŽET TRÁVENÍ
V DOBRÉ KONDICI A POSÍLIT IMUNITU?

BÍLÝ POKLAD, NEBO HROZBA? 52
OBČAS ČTEME VAROVÁNÍ, ŽE MLÉKO ZAHLEŇUJE,
PŘEKYSELUJE A JE DOBRÉ LEDA PRO KOJENCE. KDE JE PRAVDA?

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

KOUZELNÁ DOMÁCÍ VÍLA 54
ČASTO ZAPOMÍNÁME, ŽE NEJÚČINNĚJŠÍ ŘEŠENÍ BÝVAJÍ
NEJEDNODUŠŠÍ. JEDLÁ SODA MÁ TAK PROSPĚŠNÉ ÚČINKY
A UNIVERZÁLNÍ VYUŽITÍ, ŽE BY ZASLOUŽILA ČESTNÉ MÍSTO
V KAŽDÉ KUCHYNI I KOUPELNĚ

VŘELÉ POHLAZENÍ (NA TĚLE I NA DUŠI) 56

LETOŠNÍ KARLOVY VARY BEZ SVĚTOZNÁMÉHO FILMOVÉHO FESTIVALU
A BEZ TURISTŮ ROZESMUTNILY PODNIKATELE. STÁTNÍ POBÍDKA V PODOBĚ
LÁZEŇSKÉHO PŘÍSPĚVKU NAOPAK PŘILÁKALA TUZEMSKÉ HOSTY, ABY SI TU
ODPOČINULI A NA CHVÍLI ZAPOMNĚLI NA KORONAVIROVOU KRIZI

JAK SI NAMÍCHAT VLASTNÍ PROVENCE 58

VYDEJME SE S TVŮRKYNÍ LUXUSNÍCH PARFÉMŮ „MADE IN PROVENCE“ MAGALI
FLEURQUIN-BONNARD NA VÝJIMEČNOU ČICHOVOU CESTU PO JIHU FRANCIE

POHODA S BOHEM DIONÝSEM 60

RÉVA VINNÁ PATŘÍ K NEJSTARŠÍM KULTURNÍM ROSTLINÁM V DĚJINÁCH LIDSTVA.
PRASTARÉ KOŘENY MÁ I NÁPOJ, KTERÝ Z NÍ POCHÁZÍ A PROVÁZÍ NÁS DODNES

JAK SE ZBAVIT STRESU 62

KONEC ROKU PŘINÁŠÍ TLAK OKOLO ŽALUDKU MNOHÝM Z NÁS.
TENTOKRÁT VŠAK NEJDE JENOM O TO, ABY SE LÍBILY DÁRKY POD STROMEČKEM
A ZVLÁDLI JSME VŠECHNO NACHYSTAT VČAS NA VÁNOCE.
PANDEMIE PŘINESLA HORŠÍ PROBLÉMY

PROŽIJTE ZIMU V PLNÉ SÍLE! 64

CO JÍST V CHLADNÝCH MĚSÍCÍCH, ABY VÁM NECHYBĚLA ENERGIE ANI DOBRÁ
NÁLADA? OBZVLÁŠTĚ V SOUČASNÉ NÁROČNÉ DOBĚ JE POTŘEBA DBÁT
NA ZDRAVÍ A UDRŽET SE V PSYCHICKÉ POHODĚ



JAK ZAZÁŘIT POD STROMEČKEM

Adventní čas bývá plný shonu, udělejte si ale čas i na sebe, ať pod stromečkem zazáříte jako hvězda. I během domácích prací si můžete na obličej přiložit chladivou masku, která odstraní kruhy pod očima (lepší je to ale ráno nebo večer). K dokonalému prosincovému make-upu patří červená rtěnka a upravené obočí. Budete vypadat přirozeně a přitom svátečně. A na krásně ozdobených ústech si nezapomeňte vykouzlit úsměv, ten je nad všechny ozdoby. Vyžaduje ale samozřejmě krásně bílé zuby.



TAKÉ CHTĚJÍ BÝT KRÁSNÍ!

Kult krásy je v dnešní době nedílnou součástí běžného života, často je ovšem touha po dokonalém vzhledu mylně připisována pouze ženám, přestože zájem mužů každý rok sílí. A po čem pánové nejvíce touží? Největší zájem mají o liposukci, protože některé partie se nedají formovat ani cvičením nebo posilováním. Následuje úprava víček, nejen z estetických důvodů, ale také kvůli zhoršenému vidění. Vyhledávaná je také operace prsů, protože z hormonálních důvodů nebo kvůli obezitě jim narostou do rozměrů, kdy by mohla budit posměch.



Kosmetické střípky

PHYRIS



KDY PLEŤ VOLÁ SOS!

Na pokožku podrážděnou z roušky vyzkoušejte Silver Balance Mask s obsahem stříbra a kaolínu. Velice jemná a přitom okamžitě zklidňující krémová maska je vhodná pro všechny typy pleti se sklony k masnému odlesku, začervenání a lokálním zápalům. Masku aplikujte na dokonale vyčištěnou pleť – na celou tvář, krk a dekolť, nechte působit 15–20 min. a následně omyjte teplou vodou. Malé množství masky je možné vmasírovat také před nasazením roušky. K dostání v partnerských salonech PHYRIS (www.almaf.cz/cs/salony).

CO SE DĚJE POD ROUŠKOU?

V boji proti šíření obávaného viru je rouška přínosná, pleť uzavřená delší dobu pod vlhčnou tkaninou ale příliš nejasá. Vlhké a teplé prostředí je rájem pro množení bakterií, můžou se objevit vyrážky nebo zhoršit akné. Každodenní péče o pleť tak během pandemie dostává nový rozměr. Základem je pravidelné a opravdu důkladné čištění. Nosíte-li roušku například kvůli zaměstnání po delší dobu, čistěte svou pleť alespoň dvakrát denně (ráno a večer). „Nejprve si umyjte obličej vlažnou vodou a dobře ji vysušte, pak pokračujte kvalitními pleťovými přípravky na čištění pleti a poté pleťovými vodami či toniky. Při dlouhodobém nošení roušky je také vhodné vynechat celobličejový make-up, abyste svou pleť ještě více nezatěžovali. A nejdůležitější je hydratovat, hydratovat, hydratovat!“ konstatuje kosmetička a vizážistka Adéla Komárková. Nezapomeňte ani na pleťové masky, osvěžení pleti kvalitním hydratačním krémem a dvakrát do měsíce si udělejte peeling.



PAYOT

PARIS

Každý měsíc ženy pozorují, že je jejich pleť ovlivňována jejich menstruačním cyklem. Pleť se, podle aktuální fáze cyklu, chová nepředvídatelně, vznikají pupínky, pleť je přecitlivělá a ztrácí svůj přirozený jas. K překonání nespokojenosti, která je s tím spojená, musíme pochopit, co se děje uvnitř těla, abychom pak mohli ženám nabídnout cílenou péči o jejich pleť.

1

Na začátku periody

Hladina testosteronu a progesteronu převyší hladinu estrogenu. Póry se rozšiřují a zvyšuje se produkce mazu.

Objevují se malé pupínky & nedokonalosti

2

Během periody

Koncentrace kortizolu (stresový hormon) během periody kolísá. Kromě výkyvů nálady se pokožka stává citlivější a náchylnější k nechtěným reakcím.

Vysoušení, zánětlivost & hypersenzitivita

3

Na konci periody

Během periody postupně až na minimum klesá hladina železa a červených krevních destiček. Výsledkem je mdlá unavená pleť.

Ztráta jasu & viditelné známky únavy

Pleť proto potřebuje individuální péči, která jí udrží v rovnováze během tohoto komplikovaného období. Aby se PAYOT o ženy postaral a co nejvíce jim pomohl během jejich cyklu, vyvinul ošetření MY PERIOD.

MY PERIOD

LA CURE

9 SÉR PRO PÉČI O PLEŤ BĚHEM PERIODY

Pečující program trvající 9 po sobě následujících dnů začíná prvním dnem cyklu. Zahrnuje 3 receptury s botanickými extrakty vycházejícími z našich odborných farmaceutických znalostí, které vám pomohou pleť hýčkat a vyvažovat během komplikovaného období periody.



www.payot.cz @payotcz #myperiod

Novinky ze světa

RÝŽE, SPOJENEC DOBRÉHO SPÁNKU

Pokud trpíte špatným spánkem, dejte si k večeři rýži. Podle japonské vědecké studie má rýže blahodárný účinek na spánek díky vysokému glykemickému indexu. Japonští vědci porovnávali večerní stravovací návyky 1848 žen a mužů ve věku 20 až 60 let a srovnávali je s dobou spánku a příčinami nočního buzení. Výsledek: rýže vyhrála jako nejlepší volba jídla pro klidný spánek. Naproti tomu chléb na kvalitu spánku neměl žádný vliv a těstoviny spíše špatný.

Vysoký glykemický index rýže vyvolává zvýšení hladiny tryptofanu, aminokyseliny, která podporuje produkci serotoninu navozujícího pohodu, a melatoninu, což je spánkový hormon. Proto bychom večer měli dávat přednost potravinám, jako je mléko a mléčné výrobky, rýže, ovesné vločky, banány, vejce, ryby, málo tučné maso, tmavá listová zelenina či spirulina. Šálek teplého mléka ochuceného špetkou skořice či mletého muškátového oříšku a lžičkou medu před spaním vám pomůže usnout. Pokud trpíte problémy se spánkem, je lepší se vyvarovat konzumace potravin bohatých na tuky nebo bílkoviny, které zvyšují koncentraci tyrosinu (podporuje sekreci adrenalinu, hormonu známého pro svůj stimulační efekt).

Abyste se dobře vyspali, je dobré se večer nepřejídat, ale také nehladovět a jíst nejpозději dvě hodiny před ulehnutím. Vyhněte se rovněž rajčatům nebo kořeněným pokrmům, které mohou způsobovat pálení žáhy a narušovat spánek. A v každém případě si dejte pozor na kávu. Pokud chcete klidně spát, je lepší se vyvarovat pití kávy po 16. hodině, ale podle jedné americké studie i odpolední konzumace kofeinu může mít vliv na celkové zkrácení doby spánku v průměru o jednu hodinu. Pravidelným pitím kávy totiž snižujeme svou dlouhodobou kapacitu denní koncentrace, která mimo jiné způsobuje problémy se spánkem. A jako pes, který se honí za svým ocasem, pokračujeme v pití kávy, abychom soustředění stimulovali. Pokud se chcete vyhnout problému se spánkem, je proto vhodné dát si poslední kávu nejpозději po obědě.

ZMATKY KOLEM KOKOSOVÉHO OŘECHU

Vědci nyní mají dostatek důkazů, že kokosový olej není zdaleka tak zdravý, jak nás přesvědčovali v minulých letech někteří „kokosoví“ odborníci na výživu. Odborníci zjistili, že kokosový olej zvyšuje LDL cholesterol – jednu z mnoha příčin srdečních onemocnění – stejně jako máslo, hovězí tuk nebo palmový olej. Kromě toho dosud žádná seriózní



studie neprokázala pozitivní účinky tohoto oleje na zdraví. Také nejnovější prohlášení skupiny odborníků z respektované American Heart Association důrazně nedoporučuje každodenní používání kokosového oleje.

Profesorka Karin Michels ze školy veřejného zdraví Harvard TH Chan jde dokonce tak daleko, že neváhá hovořit o kokosovém oleji jako o „čistém jedu“. Nedávný průzkum veřejného mínění však naznačuje, že 72 % americké populace stále považuje kokosový olej za zdravé jídlo. Přitom, pokud jde o obsah pro zdraví škodlivých nasycených mastných kyselin, obsahuje jich 90 %, což je mnohem vyšší procento než u másla (65 %), hovězího tuku (43 %) či vepřového sádla (40 %). Všechny oleje a tuky jsou tvořeny různými druhy mastných kyselin v různých poměrech. Čím vyšší je obsah nenasycených kyselin, tím je zdravější. Například v sezamovém oleji je 85 % nenasycených kyselin. Nevýhodou těchto tuků však je, že špatně odolávají vysokým teplotám při tepelné úpravě. Vysoce nasycený kokosový olej tak není rozhodně nejlepší volbou. Podle odborníků kokosový olej neškodí příliš našemu zdraví, pokud ho konzumujeme příležitostně v malém množství a jestliže je naše strava vyvážená a máme přiměřenou váhu.

Na trhu je však k dispozici spousta mnohem lepších rostlinných olejů. Olivový, sezamový nebo řepkový olej zůstanou vždy tou nejlepší volbou pro naše zdraví, protože jejich blahodárné účinky byly dlouhodobě prověřovány. Jestliže vám někdo poradil konzumovat kokosový olej jako prevenci pro zlepšení hladiny cholesterolu, ke snížení rizika srdečních onemocnění, jako doplněk k usnadnění hubnutí, stimulaci metabolismu, ke snížení hladu nebo ke zlepšení stavu štítné žlázy, rozhodně mu nevěřte. To platí ještě více, pokud máte prokazatelně vysoký cholesterol, vysoký tlak nebo cukrovku. Nejlepším řešením ve výživě je vždy rozmanitá strava.



PIÁNKO V LOŽNICI

Jestliže zpomalíte při svých sexuálních prožitcích, zažijete intenzivní spojení se svým partnerem i vlastním tělem a objevíte nečekané prožitky „vědomé“ sexuality. To jsou principy přístupu „slow sex“, který je součástí širšího hnutí podporujícího zpomalení ve všech oblastech života. Podobně jako již známé slow food či slow life, koncept navrhuje přibrzdit, tentokrát při intimních chvílích. Dokáže probudit novou mízu v dlouholetých partnerských vztazích, pomůže nám také zbavit se komplexů, objevit vlastní tělo i potřeby druhého a proměnit touhu v mnohovrstevnatý smyslový a emocionální zážitek.

Podle terapeutky Diany Richardson, která vyučuje pomalý sex už od roku 1993, je nutné přivést své tělo k řeči. „Jde o to být plně přítomen v každém okamžiku sexuálního aktu a namísto jednoduchého a rychle pomíjivého uspokojení prociťt jemné a dlouho trvající nuance potěšení,“ píše ve své knize Slow sex, milování s plným vědomím. Pro francouzského psychoterapeuta Alaina Hérila tato změna v pojetí také umožňuje vstoupit se do vnímání partnera a nebrat ho pouze jako nástroj vlastního potěšení. Partneri jsou současně aktivní i pasivní a vyvážené role umožňují každému dávat a přijímat, čímž se snižuje tlak a frustrace.

CHCI VYLEPŠIT SVÉ TĚLO!

Průzkum mezi tisícovkou českých respondentů ukázal, že 95 procent z nich je nadšeno z možnosti vylepšit své tělo pomocí technologií, nadpoloviční většina by o něm dokonce uvažovala. Tyto možnosti by jim měly sloužit ke zlepšení kvality života. Toto téma zároveň ale u lidí vzbuzuje různé obavy. Velká část dotázaných Čechů (86 %) se bojí, že by jejich tělo mohlo být napadeno hackery, zatímco 77 % se domnívá, že vylepšování těla bude dostupné pouze pro bohaté. To, co se dříve zdálo jen jako výplod fantazie autorů science-fiction, se pomalu stává realitou. Proces přetvoření nebo vylepšení psychických a fyzických schopností člověka je díky vývoji digitálních technologií, které se staly běžnou součástí všedního života, realističtější než kdy dříve. Rozsáhlá studie na vzorku 14 500 respondentů z 16 zemí Evropy a severní Afriky zjistila, že nejvíce svolní k vylepšení svého těla jsou právě Češi a hned za nimi Italové (94 %). Naopak stejný názor zastává jen 33 % Britů. Někteří respondenti by dokonce chtěli své tělo propojit se svým chytrým telefonem.

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.

NEŠKODNÝ SPOLEČNÍK

Současná pandemie vyžaduje udržovat hygienicky čisté telefony, ale i roušky, klíče, brýle nebo třeba zubní kartáčky, na nichž nežádoucí mikroorganismy ulpívají. Vhodným nástrojem je sterilizátor, který využívá UV záření a je vhodný pro všechny předměty, včetně elektroniky nebo zdobených roušek, které nelze vyvaňovat. Ovládání je jednoduché: do sterilizátoru vložíte předmět, zavřete víko a stiskem tlačítka spustíte proces. Ukazatel zobrazuje průběh činnosti, přesný čas potřebný k dokonalému hygienickému vyčištění závisí na konkrétním předmětu.



Z ČECHŮ SI VYLEPŠENÍ TĚLA S CÍLEM ZVÝŠENÍ ATRAKTIVITY PŘEJE 34 % DOTÁZANÝCH, ZATÍMCO 20 % BY CHTĚLO ZLEPŠIT INTELIGENCI A MOZKOVÉ FUNKCE.

**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**



Vůně MÍSTO PSYCHIATRA

Čich je mezi smysly člověka popelkou. Přesto hraje v našem životě mnohem důležitější roli, než si uvědomujeme. Aniž bychom si to připouštěli, vybírá nám partnera, fixuje zážitky z dětství, z nichž budeme řadu let čerpat pozitivní energii. Proto je výběr vůně úzce spjat s psychikou, odráží se v něm dřívější prožitky, naše preference, osobní styl.

Dovolte mi začít velmi silným osobním zážitkem. Nedávno jsem zašla do obchodu pro výtvarníky specializovaného na prodej pastelek. Neuvěřitelně krásně to tam vonělo. Okamžitě se mi vybavila vůně školní třídy při mé oblíbené výtvarce, atmosféra dětských obrázků, vybarvování omalováněk. A najednou se mi všechno spojilo. Vždyť já si vybírám toaletní

vodu jako šestiletá holka! Miluji dřevité vůně. V mých oblíbených parfémecích se schovávají pastelky! Tak proto mě tolik okouzli Alien od Thierry Muglera, Diorův Dune a naposledy Golden Chypre od Grossmith. V mém flakónu se vždy musí skrývat dřevitý pastelkový had z ořezávků! Někdo jiný hledá podvědomě v lahvičkách tóny růží z babyčiny zahrady, vůni posekané trávy, maminčiných vanilkových rohlíčků či cukrové vaty. Jaký je ten váš dětský akord?

MISTR PARFÉMÁŘ

Lidé můžou rozlišovat mezi asi 10 000 různými pachy a vůněmi, ale kategorizace a identifikace této obrovské škály může být obtížná, je potřeba speciální vzdělání. Tvůrci parfémů jsou vyškolení odborníci se schopností zapamatovat si a identifikovat velké množství tónů. Vytvoření vůně zahrnuje studium chemie a psychologie. Pokud se vše poskládá dohromady, jsou pak specialisté schopní vytvořit směs, která v mozku vy-

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

PARFÉM JE ZRCADLEM NAŠÍ OSOBNOSTI.



Zářivé vůně nabitě energií. Pro NI: růže, frézie, ovoce i cedr. Pro NĚ: bergamot, mandarinka, santal. Tom Tailor, EdT 30 ml/440 Kč



Ovocná, sladká Bitter Peach plná erotického náboje okouzlí i ty nejnáročnější ženy. Tom Ford, 50 ml/7500 Kč



Organický bio parfém Smyslnost: Bachovy esence zvyšují přitažlivost a podporují sebedůvěru. Citrusy ladí s bergamotem a fialkou. Les Fleurs de Bach Paris, EdP 30 ml/929 Kč



Mistrovský parfémář Alberto Morillas vytvořil unisex vůni Everyone, která vyzařuje čistou svěžest. Calvin Klein, od 496 Kč/50 ml



Každá vůně z pěti EdP nové kolekce Furla vystihuje některou část ženské duše. Furla, EdP 30 ml/1185 Kč



Cool Water Wave Woman s mořskými podtóny a motivy lahodného ovoce osloví ženy i dívky, které milují léto. Davidoff, EdT 30 ml/950 Kč, 50 ml/1390 Kč, 100 ml/1950 Kč



Expresivní a trvanlivá Mon Rouge! je smyslně bezstarostná kompozice, v níž se éterický kosatec rozpouští do krémové neroli. Yves Rocher, 50 ml/1490 Kč

volá libé pocity a spustí tvorbu endorfinů podobně jako čokoláda. A stejně jako většina lidí miluje čokoládu, většina z nás se shodne i na přitažlivosti řady vonných tónů. Právě po nich parfémáři sahají a je už jen na nich, jak je namixují do výsledné kompozice tak, aby se líbila předem určené cílové skupině. Jen ti nejlepší však dokážou pyramidu skládající se ze základu, těla a hlavy namíchat tak, aby se stala výjimečnou, jedinečnou a nezapomenutelnou.

MOCNÁ ZBRAŇ

„Vůně mohou mít pozitivní vliv na náladu, redukci stresu, zlepšení spánku, sebevědomí a fyzický a kognitivní výkon,“ říká Theresa Molnarová, výkonná ředitelka institutu Sense of Smell Institute, výzkumné a vzdělávací složky parfémového průmyslu Fragrance Foundation. „Když si uvědomíte, jak na vás konkrétní čichové vjemy působí, můžete zlepšit své zdraví a pohodu.“ A nejen to, vůně dokážou i další kouzla. Například stačí přivonět si k tričku vašeho milovaného a připomenete si ho mnohem silněji než fotkou.

MÁME TO POD NOSEM

Mozek má fascinující schopnost zapamatovat si a vybavit si vůně a pachy. Dokáže tento výkon provést i roky poté, co ucítí specifickou vůni. To proto, že stopa chemických látek se v něm ukládá do různých sekcí, jakýchsi přihrádek. Dokonce podle přísných zákonitostí. Do které přihrádky mozek určitou chemickou látku pošle, to závisí na druhu molekul. Některé chemikálie se přesunou do limbického systému, který je zodpovědný za vzpomínky a emoce. Jiné chemikálie se přesouvají do neokortexu, který zahrnuje vědomé myšlenkové procesy. Jak mozek zpracovává vůně, získává spojení mezi specifickými pachy a vzpomínkami. To je důvod, proč vůně může vyvolat vzpomínku na událost, místo, čas nebo osobu.

Limbický systém sedí ve středu mozku a má přímé spojení s centrálním nervovým systémem. Když aromatické molekuly dorazí do limbického systému, systém je zpracuje, pokud jde o jejich spojení se vzpomínkami, motivací a emocemi. Limbický systém je instinktivní, takže reakce vycházející z této oblasti mozku nejsou výsledkem vědomého myšlení. Když se chemikálie přesunou do neokortexu, dorazí do myslící části mozku. Tato oblast mozku je zodpovědná za překlad pachů. Způsob, jakým mozková kůra zpracovává chemickou látku, určuje, co se stane dál. Pokud má vůně pozitivní asociaci, může být předána limbickému systému pro další vhodnou reakci. Pokud nese pach negativní asociaci, například spojení se špatnou zkušeností, může se přesunout do endokrinního systému a usnadnit tak rychlou fyziologickou reakci. Snědli jste kdysi zkažená játra? Už nikdy játra nevezmete do úst, i kdyby je připravili v michelinské restauraci. Mozek vás tak chrání před nebezpečím. Voněly vám pastelky, když jste si s maminkou jako dítě kreslili? Dřevitá vůně pro vás bude vždy náplastí na splín.



Vůně Daisy předznamenávají jaro je zahalena do jemných zelených odstínů s růžovými doplňky. Daisy Spring, 50 ml/2031 Kč



Dřevitá, zemitá, svěží Eternity, kolínská s tóny jalovce, mechu, kardamomu pro náročné muže. K dostání i jemná, dámská, květinová, vodní Eternity. Calvin Klein, pánská cologne 100ml /2010 Kč, dámská EdP od 30 ml /1300 Kč



Elegantní, květinová Florence: mandarinka, černý rybíz, ambra, pačuli, atmosféra italské Florencie. Roberto Cavalli, EdP 75 ml/1005 Kč



Orientální – květinová – ovocná To Be Sweet Girl není zdaleka tak drsná jako její flakon typický pro parfémy Police. Působí mladě, je jednoduše rozpoznatelná a trendy. EdP 40 ml/519 Kč



Dámské vůně Donna a My Name se představují v nezměněném složení, ale v novém designu nazvaném Goccia a Goccia (italsky kapka po kapce). Trussardi, EdP 50 ml/1999 Kč



Hřejivá, orientální Play It Sexy umožní vyjádřit ženskost v plné síle. Playboy, 40ml /290 Kč



Ikonické flakony vůní Signorina se „smrsky“ do hravé minipodoby. Salvatore Ferragamo, EdP/EdT 20 ml/999 Kč

Vůně

Vzhledem k důvěrnému propojení vůně a emocí není divu, že závada v jednom může přispět k problémům s druhým. Ano-

smie - úplná ztráta čichu - často vede k depresi. Naopak lidé s těžkou depresí často vykazují sníženou citlivost na pachy. Tento fakt potvrzuje i řada lidí, kteří onemocněli covidem-19. Kromě toho, že spálili guláš, přispěla ztráta čichu také k tomu, že

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VŮNÍ

Pravěcí lidé měli mnohem citlivější čich než my.

Historie parfémů sahá hluboko do minulosti - existují archeologické vykopávky, které dokazují použití parfémů z doby před 4000 lety.

V minulosti parfémy sloužily k zakrytí nepříjemných pachů z nemytých těl. Ve středověku, ale i v časech relativně nedávných, se lidé koupali poměrně zřídka (nemyli se i měsíce). Například na proslulém dvoře Ludvíka XIV. byly parfémy zbraní proti nepříjemným tělesným pachům.

Parfém se musel i pít! „Hungary Water“, vytvořený v roce 1370, je považován za první moderní parfém. V jeho složení byl alkohol (brandy) a měl se nejen nanášet na tělo, ale i pít.

Vytvoření parfému není snadné. Jeden z testů, které začátečníci parfémáři musejí podstoupit, je docela působivý: dostávají vůni, která se skládá až z 250 různých not, a musí specifikovat co nejvíce z nich!

Neřete si zápěstí! Známy zvyk dávat si vůni na zápěstí a potom je energicky otírat vede ve skutečnosti k narušení struktury parfému. Vůni aplikujte na zápěstí, krk, do loketních a podkoleních jamek a nechte ji „dýchat“.

Pánské parfémy nosí také ženy - asi 30 % žen po celém světě používá mužské vůně!

Stejná skladba voní různě u různých lidí: důvodem je to, že lidé mají odlišnou pleť - je tu pH, vlhkost, hormony a mnoho dalších faktorů.

Nejdražší nos na světě patří... parfémáři! Je to pochopitelné, stejně jako by si sportovec pojistil nohy. Parfémář Jean Charles měl podle některých zdrojů nos pojištěný na milion dolarů. Ještě zajímavějším faktem je, že ke konci svého života úplně ztratil čich, což mu nebránilo ve vytváření parfémových děl, jako je Miss Dior, navzdory tomuto stavu. Stejně jako Beethoven pokračoval ve skládání hudby po ztrátě sluchu.

Emoce lze cítit. Pravděpodobně jde o pozůstatek z naší minulosti, kdy jsme se pro přežití spoléhali na čich. Tato schopnost nám dobře slouží i dnes, ačkoli v menší intenzitě. Mezi emoce, které dokážeme rozpoznat nosem, patří strach, štěstí i vzrušení. Muži dokonce můžou cítit vůni, když žena ovuluje!

ROZDĚLENÍ PODLE INTENZITY

Parfém (Parfum) má nejvyšší koncentraci vonných látek: 15 až 30 % vonné esence ve vysokoprocentním alkoholu. Vzhledem k silné intenzitě a výdrži se parfémy obvykle prodávají v malých flakonech. Za luxus se i více platí.

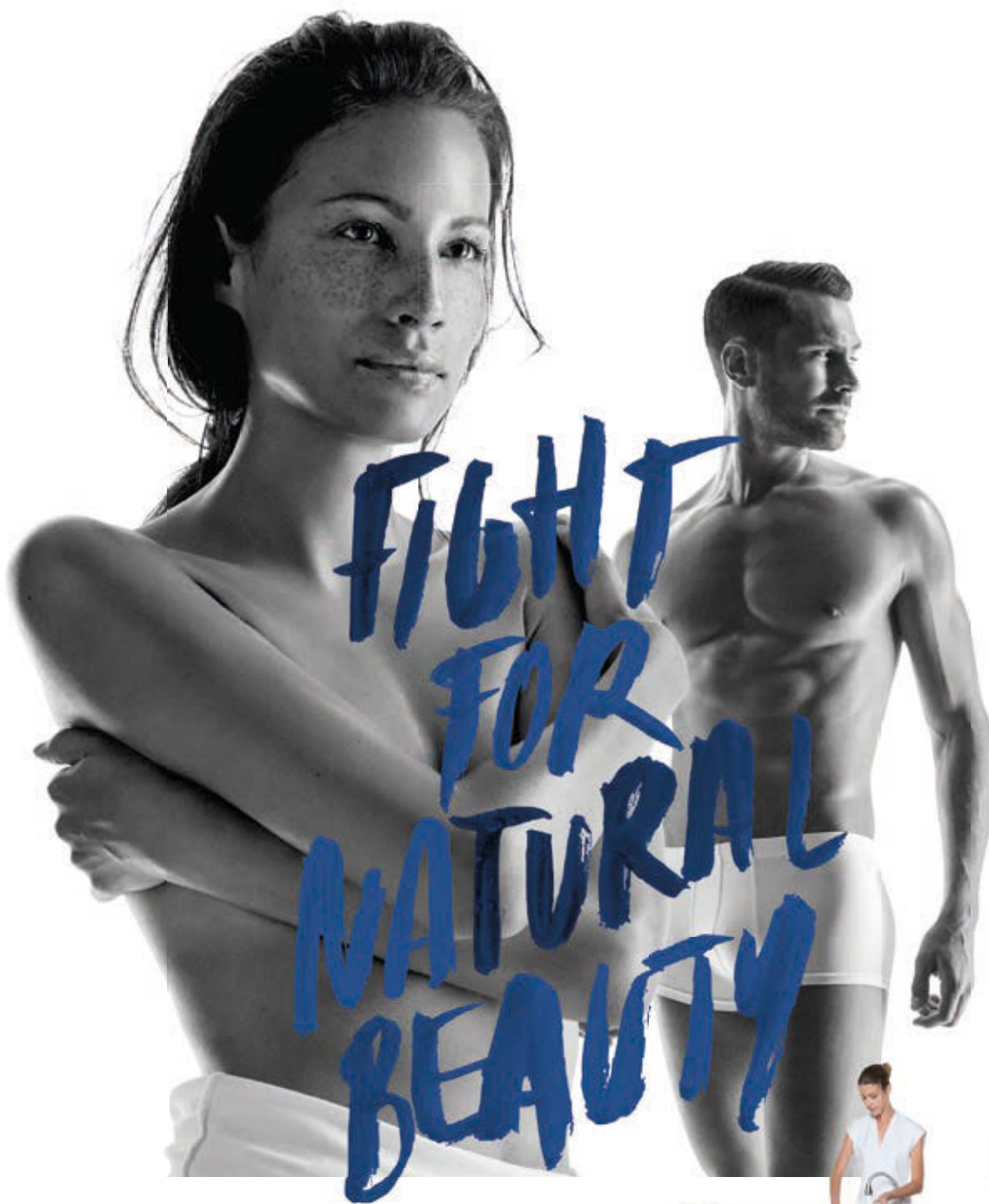
Parfémová voda (EdP - Eau de Parfum) obsahuje 8 až 15 % vonné esence v silném alkoholu.

Toaletní voda (EdT - Eau de Toilette). Tady jsme už u nižší intenzity, má 4-8 % vonné esence. Nejobvyklejší forma vůně, flakony většinou od 30 ml do 100 ml.

Kolínská voda (EdC - Eau de Cologne) obsahuje nízkou intenzitu vonné esence i lihového základu. Častěji se setkáváme s pánskými kolínskými.

svět se proměnil, stal se neúplným, a i při jinak mírném průběhu nemoci se zhoršilo jejich psychické rozpoložení. Vraťme se ale k parfémům. Nejenže umí zahnat stres, jako významný článek ve spojení mysli a těla lze použít čich také ke zlepšení tolerance bolesti. Jakákoli příjemná vůně může povzbudit náladu, ale nedávné studie naznačují, že dokáže i tlumit bolest. Ty sladké fungují nejlépe. „Sladké vůně snižují bolest aktivací opioidních systémů v mozku a aktivují systémy potlačující bolest komplexně,“ říká australský psycholog John Prescott. Tečku za tímto okénkem odborníků udělá Pamela Dalton, senzorická psycholožka v Monell Chemical Senses Center ve Filadelfii: „Svůj čich můžete také použít k okamžité relaxaci. Vyberte si charakteristickou vůni a poté ji spárujte s uklidňující meditační. Po několika sezeních samotný čichový vjem vyvolá uvolněný stav, i když nebudete mít čas na meditaci.“

#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.

VAŠE PLEŤ BUDE *zářit!*

To, zda bude naše pokožka pružná a rozzářená, do značné míry závisí na obsahu kolagenu v pleti. Pro skvělý výsledek nestačí dodávat jí ho jen v kosmetických produktech, mladistvý vzhled je třeba podpořit i zevnitř – například kolagenovým nápojem.

NÁPOJ MILIEU BEAUTY
COLLAGEN PODPORUJE
OPTIMÁLNÍ DOPLNĚNÍ
KOLAGENU
A FUNGOVÁNÍ POKOŽKY,
TAKŽE JEDINEČNÝM
ZPŮSOBEM DOPLŇUJE
KOSMETICKÁ A ESTETICKÁ
ANTI-AGINGOVÁ OŠETŘENÍ
PRO ZACHOVÁNÍ
MLADISTVÉHO VZHLEDU,
PRUŽNOSTI, HEBKOSTI
A HYDRATACI PLETI.



„Jen malá dávka kolagenu ale nestačí, beauty drink musí mít komplexní složení!“ říká spolumajitel společnosti Milieu s.r.o. PharmDr. Adrian Lengyel, Ph. D. A přesně takovými benefity se může pochlubit nápoj Milieu Beauty Collagen.

V čem je nápoj Milieu Beauty Collagen výjimečný?

Jako odborníci na pokožku a její stárnutí víme, že suplementace, tedy doplňování

jen samotného kolagenu nestačí. Potřebujeme přijímat i esenciální vitaminy jako vitamin C, který přispívá k tvorbě kolagenu a k správné funkci pokožky, vitamin E, který je důležitý antioxidant a působí proti volným radikálům, vitaminy skupiny B a biotin, který je zásadní pro udržení zdravé pokožky a vlasů. Dále jsou důležité minerální látky jako například hořčík nebo zinek, které mají mnoho pozitivních účinků na náš organismus. A nesmíme zapomenout ani na ky-

selinu hyaluronovou, která hraje klíčovou úlohu v hydrataci pokožky. A to všechno Milieu Beauty Collagen nápoj obsahuje. Je výjimečný tím, že to není JEN kolagen.

Tvrdíte, že Milieu Beauty není jen kolagen, co to tedy je?

Milieu Beauty Collagen je zkrášlující nápoj, který byl vytvořen v holistickém duchu a řeší celou problematiku na více úrovních a z více aspektů. Od ostatních kolage-

nových nápojů se liší hlavně svým složením. Jeho základem je totiž inovativní formule – esence krásy Synergic Volume Complex, který obsahuje komplexní spektrum živin které přispívají k pevnosti a hebkosti pokožky. Jsou v něm navíc zastoupeny v množství a poměru zajišťujícím vhodné doplnění kolagenu a optimální fungování pokožky. Milieu Beauty jedinečným způsobem doplňuje kosmetická a estetická anti-agingová ošetření pro zachování mladistvého vzhledu, pružnosti, hebkosti a hydrataci pleti.

Jakým způsobem kolagenový nápoj působí na pleť?

Milieu Beauty Collagen svým komplexním a vyváženým složením podporuje pleťové ošetření zevnitř – dodává tělu esenciální

NÁPOJ MILIEU BEAUTY COLLAGEN OBSAHUJE NEJEN 12 000 MG KOLAGENU V DENNÍ DÁVCE, ALE TAKÉ 120MG KYSELINY HYALURONOVÉ, 150MG HOŘČÍKU A 5MG ZINKU V ORGANICKY VÁZANÉ FORMĚ, COŽ JE DŮLEŽITÉ PRO VSTŘEBÁVÁNÍ V NAŠEM TĚLE, 100% DOPORUČENÉ DÁVKY VITAMINU C A E, BIOTIN, VITAMIN B1, B2, B3, KYSELINU PANTOTENOVOU A LISTOVOU, A VITAMIN B12.

látky a tak pokožku vyživuje. Velmi zjednodušeně: kolagen je bílkovina, která se trávením rozpadá na aminokyseliny a z těchto základních stavebních jednotek se potom v těle syntetizuje vlastní kolagen, který je klíčový pro objem a pevnost pokožky. odbornými studiemi bylo dokonce prokázáno, že **přijímáním kolagenu se zvyšuje syntéza našeho vlastního kolagenu, tedy že podporujeme jeho novotvorbu.** Toto zjištění je přelomové, právě proto je podle nás velmi důležité vypít za **den alespoň 12 000 miligramů kolagenu** spolu s aktivními látkami, které doplňují jeho účinek, a pleť se nám za to odvděčí. Proto je velmi důležité užívat výrobky s komplexním složením, jako je Milieu Beau-

ty nápoj, kde všechny tyto látky najdeme v Synergic Volume Complex.

V jaké podobě kolagenový nápoj nabízíte?

Milieu Beauty Collagen je ve formě nápojového prášku, přesně dávkovaný v sáčcích s vynikající rozpustností. Vyrábíme ho ve dvou příchutích: osvěžující ananas a lahodná malina. Užívá se pouze jednou denně, přesné dávky jsou připravené v sáčcích, díky tomu si ho snadno můžete vzít s sebou na cesty nebo ho mít při ruce v kabelce.

Vyjmenujte prosím hlavní benefity Milieu Beauty kolagenového drinku.

Jde o vyvážený a synergický komplex hydrolyzovaného kolagenu, tedy kolagenových peptidů, kyseliny hyaluronové, vitamínů a minerálních látek potřebných pro správnou funkci pokožky a udržení objemu pleti. Nápoj má výbornou rozpustnost, vstřebatelnost a využitelnost, je bez zápachu a pachuti. Oslazený je stévií a umělými sladidly, takže se po něm nepřibírá na váze. Pleť má takto k dispozici složky potřebné pro obnovenou tvorbu kolagenu, k níž dochází v důsledku kosmetických procedur zaměřených na zvýšení jeho produkce. Díky těmto účinkům nápoje Milieu Beauty mohou být výsledky kosmetických ošetření u klientů, kteří ho konzumují, nejen viditelnější, ale také intenzivnější a dlouhodobější. Obnova objemu pleti se může začít!

Můžete ještě blíže představit činnost společnosti Milieu Beauty?

Slovenská společnost Milieu Beauty vyrábí produkty pro profesionální péči o pleť zevnitř s cílem obnovit objem a udržet pružnost pleti posílením tvorby kolagenu. Náš tým se skládá z farmaceutů s patnáctiletými zkušenostmi v oblasti vývoje a výzkumu doplňků stravy a kosmetických výrobků obsahujících látky se synergickým efektem. Momentálně se věnujeme budování značky Milieu Beauty v České republice, ale v laboratoři se už připravují další kosmetická překvapení.

Kde je možné si váš produkt pořídit?

Náš produkt je určený do rukou profesionálů, tedy do kosmetických salonů, kdeť-



nictví a klinik estetické medicíny. Vzhledem k tomu, že Milieu Beauty Collagen vnitřně suplementuje klíčové ingredience pro správné fungování pokožky, tak doplňuje a může prodloužit efekt kosmetických ošetření. Na klinikách estetické medicíny se náš Milieu Beauty Collagen používá po laserových ošetřeních, po aplikaci nití a drobných zákrocích. **Díky nám budou vaše klientky ještě spokojenější s vaším ošetřením.** Spolupracujeme se salony krásy v celé České republice a stále hledáme nové spolupracovníky mezi profesionály, kterým není lhostejná spokojenost klientů s ošetřením. Kdo má zájem, může nás kontaktovat prostřednictvím našich webových stránek, nebo e-mailem.

Ozvěte se nám na
info@milieubeauty.cz.

Další informace o našem produktu najdete na **www.milieubeauty.cz.**

POKUD JE PRO VÁS DŮLEŽITÉ, ABY SI VAŠI KLIENTI MOHLI UŽÍVAT VÝSLEDKY KOSMETICKÝCH OŠETŘENÍ DÉLE, JEJICH SPOKOJENOST MŮŽETE DOVRŠIT PRODEJEM MILIEU BEAUTY ZKRÁŠLUJÍCÍHO NÁPOJE.

150 MINUT NIRVÁNY

Může být v dnešní stresující době pro ženu něco krásnějšího, než o sebe nechat pečovat? Ulehnout na lehátko, nechat odplynout starosti a vnímat jen ruce kosmetičky. Tento zážitek dopřalo naší čtenářce Ivě Kosmetické studio GERnétic.

Když se blížíme k salonu v pražské centrále GERnétic, Iva (58) přiznává, že se těší a hlavně je zvědavá, co ji vlastně čeká. Poté, co jí průběh ošetření popíše kosmetička a školitelka Silvie Buchtová, už se ošetření Rituál GERnétic Beauté de Luxe nemůže dočkat. Jak přesně probíhá, si přečtete na str. 18–19. My vás zveme na malou fotoprocházku, abyste viděli, jak taková exkluzivní dvouapůlhodinová kúra občerství tělo i ducha.



Tady bude Iva za chvíli po osprchování zabalena do termofolie a nechá na sobě pracovat zkušené ruce Silvie, kosmetičky a školitelky GERnétic. Ta nejdříve ošetří celé tělo a pak bude následovat obličej



Iva si při relaxační hudbě začíná užívat luxusní kosmetické „vrstvení“. Nejdříve je to stimulační tělové tonikum, které otvírá póry, aby další aktivní látky lépe působily



Důkladně ošetřeno je opravdu celé tělo, podpoří se tak i lymfatický oběh a odstraní otoky. Naše „modelka“ jenom leží, obřad si užívá a jen občas potvrdí, jak je to příjemné



Silvie provádí hlubokou regeneraci a vitalizaci teplým detoxikačním zábalem a Iva pocítuje okamžitý lifting a zpevnění pleti díky mořským řasám, které dodají tělu antioxidanty a další užitečné látky



Po 15 minutách ve zlatém alobalu Silvie zábal smyje a teď Ivino tělo pro změnu nasává masážní olej z hroznových semen, který dodává do kůže výživu, vyhlazuje ji a zjemňuje



A opět není opomenuta ani jedna část těla. Silvie masíruje ruce, dlaně, prsty a ušní lalůčky. Ošetření těla je u konce a Iva podotýká, že si připadá jako u moře



Teď přijde na řadu obličej a dekolt: dostane omlazující ošetření určené pro ženy se zralou pletí, které už mají poněkud povadlou pokožku a viditelné vrásky. Jeden produkt bude střídát druhý, aby výsledkem byla rozzářená pleť



Po dokonalém vyčištění Silvie na obličej nanáší stimulační pleťové tonikum, které připravuje pleť na průnik dalších aktivních látek



Peelingový krém zbavuje Ivin obličej všech odumřelých buněk, takže se zvýší účinnost dalších kosmetických přípravků – a bude jich ještě hodně



Sotva Silvie odstraní peeling tamponky, už má připravený další, který vyživuje buňky a vitalizuje pleť



Všechna séra a krémy se samozřejmě aplikují také na dekolť, na který dámy často zapominají, a u Ivy je to důležité i proto, že se v létě ráda opaluje, i když ví, že by neměla

OŠETŘENÍ BEAUTÉ DE LUXE PŘEDSTAVUJE EXKLUZIVNÍ KÚRU ZAHRNÚJÍCÍ OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ A DETOXIKAČNÍ ZÁBAL CELÉHO TĚLA. TENTO NEVŠEDNÍ ZÁŽITEK SLOUŽÍ K HLUBOKÉ REGENERACI A OSVĚŽENÍ. TATO PÉČE JE PRO VÝRAZNÝ VYPÍNAČÍ EFEKT, HYDRATACI A HLUBOKOU REVITALIZACI URČENA PŘEDEVŠÍM KLIENTKÁM SE ZRALOU PLETÍ, UVOLNĚNÝM TONUSEM A VIDITELNÝMI VRÁSKAMI. VÝSLEDKEM TÉTO HLUBOKÉ REGENERACE A REVITALIZACE POKOŽKY JE ZNOVUNABYTÍ MLADISTVÉHO A ZDRAVÉHO VZHLEDU.



Další krok v ošetření patří buněčnému stimulatoru, který vyživuje povrchové buňky a podporuje tvorbu kolagenu



Iva už ztrácí přehled, co všechno jí Silvie na obličej nanese, ale to také není podstatné. Už se těší, až uvidí výsledek, a potvrzuje, že prožívá opravdovou nirvánu



Po všech omlazujících a regenerujících přípravcích Silvie aplikuje na Ivin obličej slupovací liftingovou masku pro zralou pleť, která ji vypíná a regeneruje



Iva netrpí klaustrofobií, takže si klidně nechá alginátovou masku nanést na celý obličej včetně očí a úst



Kosmetička snímá po deseti minutách opatrně masku, která dodala pokožce další dávku aktivních látek pro její hydrataci



Obličej se vyloupł do krásy. Nyní ještě dostane na závěr liftingový krém na oční okolí a hydratační krém. Líčení není nutné, protože podle zakladatele firmy GERnétic dr. Laporta pěstěná pleť nepotřebuje maskování



A na závěr ještě společné foto šťastné Ivy s výkonnou ředitelkou společnosti GERnétic Andreou Trčkovou (první zprava), kosmetičkou a školitelkou Silvií Buchtovou (první zleva) a šéfredaktorkou časopisu



Rituál KRÁSY

Hluboce relaxovat, vnímat tichou hudbu, teplo a jemné vůně, prožívat příjemné doteky, snít, nikam nespěchat a nic nemuset. Kdo by si nepřál odpoutat se alespoň na chvíli od uspěchaného světa, který nás neustále nutí plnit různé úkoly. Kdo by si nepřál intenzivně prožívat chvíle klidu, pohody, a navíc získat hebkou pokožku celého těla a svěží, omládlou pleť obličeje.

„Věřte, že tyto prožitky nejsou nemožné. Stačí jen vyhledat ten správný kosmetický salon nabízející specifický rituál krásy – ošetření Beauté de Luxe francouzskou kosmetikou GERnétic,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

Již při příchodu do salonu pocítíte výjimečnost tohoto ošetření. Přivítá vás jemná květinová výzdoba, hořící svíčky, tlumené světlo, občerstvení a nápoj. A samozřejmě usměvavá kosmetička připravená splnit vaše očekávání.

Samotná procedura začíná aplikací některého z esenciálních olejů (ravensara, cypřiš, levandule). Vůně okamžitě prostoupí celým salonem a účinky umocní celé ošetření. Nanášení specifických olejů a přípravků na celé tělo je velmi příjemnou záležitostí a rychle vás ukolébá do zklidňujícího polospánku. A to je důležité, protože jenom tak si dokážete celou proceduru opravdu hluboce vychutnat. Po vstřebání jmenovaných produktů kosmetička aplikuje speciální

masku z mořských řas Marine Essence, která je skvělým koktejlem účinných výživných látek pro vaši pokožku, intenzivně detoxikuje organismus a podporuje celkové zdraví. Možná vám přírodní vůně masky připomene dovolenou u moře. Tělový zábal Marine Essence je totiž 100% přírodní produkt bez konzervačních činidel a umělé parfemace, a proto je tělu velmi prospěšný.

Po nanesení tělové masky vás kosmetička zabalí do termofolie a díky tomu si budete užívat příjemného tepla a připadat si jako milované miminko. Tento pocit budou provázet jemné doteky kosmetičky na obličeji a krku, kterými budou zapracovávány jednotlivé přípravky určené k pročištění, stimulaci, liftingu a vyživení pokožky.

Natáčení kosmetického ošetření
Rituál GERnétic – Beauté de Luxe proběhlo
v Kosmetickém studiu GERnétic v Praze.
www.StudioGernetic.cz





**KDO BY SI NEPŘÁL
INTENZIVNĚ PROŽÍVAT
CHVÍLE KLIDU, POHODY,
A NAVÍC ZÍSKAT HEBKOU
POKOŽKU CELÉHO TĚLA
A SVĚŽÍ, OMLÁDLOU
PLEŤ OBLIČEJE.**

Výjimečná alginátová zlatá maska Peel Off Anti Age vyhladí vrásky, osvěží a projasní pleť obličeje. Po jejím jednorázovém sloupnutí máte pocit, že jste omládla o několik let.

Ošetření završí závěrečná úprava pokožky, která bude vaši pleť chránit před vnějším prostředím. Během této závěrečné úpravy vás bude kosmetička pomalu probírat z vašeho snění, protože tělový zábal je potřeba smýt pod sprchou. Po osušení, během kterého už budete vnímat hebkost kůže, se ještě jednou vrátíte na lehátko a kosmetička nanese výživný olej Huile de Beauté. Ten provoní pokožku celého těla svěží vůní. Pak už jen příjemné pohlazení přes osušku a celý rituál končí. Z lehátka se vám určitě

nebude chtít vstávat, ale čeká na vás ještě malé občerstvení a samozřejmě informace a doporučení přípravků do domácí péče.

Procedura je určena především pro klientky se zralou pleť s uvolněným tonusem a viditelnými vráskami a je skvělým prostředkem pro odstranění psychického napětí a stresu. Rituál krásy Beauté de Luxe GERnétic probíhá vždy podle aktuální kondice pokožky klientky. Kosmetička totiž provádí vždy „ošetření na míru“. Vybírá produkty, které momentálně nejvíce prospějí pokožce i tělu. A nezapomeňte! Je předvánoční čas, který přímo vybízí k zakoupení skvělé péče GERnétic i pro vaše milované. Jistě ocení neotřelý nápad a po absolvování procedury vás bude čekat velká pochvala.

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



Stop STÁRNUTÍ!

Jak roky poplynou, bude na nás hledět ze zrcadla obličej protkaný vráskami, kůže povadne, klouby začnou pobolívat... Tohoto děsivého scénáře se nemusíme bát, když se tomuto procesu včas aktivně postavíme.



CO JEŠTĚ O KYSELINĚ HYALURONOVÉ NEVÍTE

- Přibližně 55 % z jejího celkového množství v organismu se nachází v pokožce. Zbytek je ve sliznicích, chrupavce, v očích, v tekutině mezi klouby, v plicích, ledvinách, svalch a v mozku.
- Důležitou roli má i při hojení ran a tvorbě nových buněk.
- Nachází se i v pupeční šňůře.

Víme, proč k těmto negativním projevům stárnutí dochází: v těle ubývá kyselina hyaluronová (HA). Ta zázračná, tělu vlastní látka, která je velmi důležitá pro život bez bolesti i mladistvý vzhled.

„Kyselina hyaluronová je přirozenou součástí buněčných stěn a má mnoho funkcí,“ říká MUDr. Ivana Húšřová. „Vzniká pomocí enzymů uvnitř našich buněk a přes buněčnou membránu postupně proniká do mezibuněčného prostoru. Díky své molekulární struktuře váže vodu a získává gelovou konzistenci. Je schopná vodu absorbovat, udržet a uvolňovat podle potřeb organismu, proto je významným prvkem při správné hydrataci. Má však i ochrannou funkci: bakteriím, virům a cizorodým látkám dočasně zabráňuje proniknout do nitra buňky. Důležitou roli má i při transportu výživných látek a podílí se rovněž na správném fungování imunitního systému.“

PRO TĚLO PLNÉ ENERGIE A ŽIVOTA

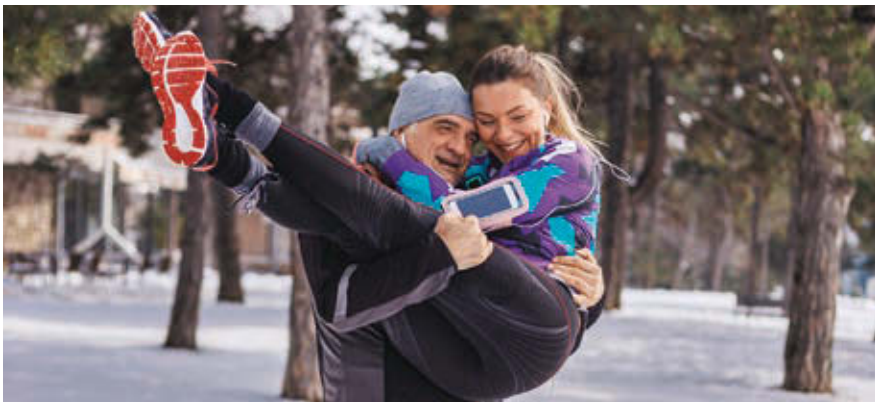
Ze součtu jejich zásluh je jasné, že o tuto kyselinu, která je do velké míry zodpo-

vědná za pružnost našeho těla zvenku i zevnitř, za svěží vzhled a bezbolestné pohyby, bychom neměli přijít. Musíme se naopak postarat o její pravidelný přísun. Udržíme si nejen mladistvý vzhled, ale také zdraví a štíhlou postavu. Jedno totiž souvisí s druhým: kyselina hyaluronová je součástí maziva v kloubech a zajišťuje, aby to při pohybu co nejméně dřelo a bolelo. Když ale začnou klouby bolet, přinese to problémy s pohybem, a tím pádem i s linií, kondicí a mladistvým vzhledem. Přestaneme mít pocit, že jsme stále plní energie a života.

Zajistíme-li ale tělu dostatek HA, a to zvnějšku i vnitřně, udržíme si mnohem déle vitální a mladistvý celý organismus. Nesmíme s tím otálet. Podle některých studií se totiž kolem 40. roku života vlastní produkce kyseliny hyaluronové v těle snižuje až o 50 procent, a to už je opravdu vidět i cítit! Na stavu pokožky, která se uvolňuje a povoluje, na vlasech, nehtech, na stavu svalů...

DÁVKA OMLAZUJÍCÍ KYSELINY

Jestliže začneme kyselinu hyaluronovou tělu dodávat včas a pravidelně, nemusíme



Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



JAK ROKY PLYNOU...

... naše tělesná schránka produkuje stále méně této úžasné kyseliny. První úbytek je znát už kolem 25. roku života. V tomto věku to samozřejmě ještě moc neregistrujeme a nepocítíme. Pleť, vlasy, nehty, klouby, všechno je svěží a plné síly. Jenže už v tomto období je tu jedno „ale“. „Životnost kyseliny hyaluronové v organismu je velmi krátká, téměř dvě třetiny této látky, kterou si tělo samo vyprodukuje, se v organismu spotřebují v průběhu jediného dne. Rychlost, jakou se kyselina hyaluronová v těle ztrácí, je velmi individuální a závisí na životním stylu, pohybové aktivitě, metabolismu a v neposlední řadě i na genetice,“ vysvětluje doktorka Húšřová.

se hrozit ani dalších let. Je sice pravda, že po šedesátce jí organismus produkuje o 90% méně než zmlada, ale tento fakt připravené nezaskočí. Naopak budou sklízet obdiv okolí, jak mladistvě vypadají, a nebude je trápit snížená kvalita života kvůli bolesti kloubů.

A jak ji do těla vpravovat? Nejběžnější způsob je používání kosmetických prostředků s obsahem HA. Jinou možností je její pití ve specializovaných nápojích, které kromě zmíněných benefitů přináší i správné dodržování pitného režimu. Kyselina hyaluronová na sebe dokáže navázat až tisíci-

násobně více vody, než je její objem, takže její užívání nenásilně nutí člověka dostatečně pít. A pro dávku omlazující kyseliny si můžete zajít i na kliniku estetické medicíny, kde vám ji aplikují injekčně v podobě výplně. Tento zákrok lze absolvovat tak často, jak si to pokožka žádá.

40
YEARS
KLAPP
COSMETICS

KLAPP Cosmetics je německá kvalita profesionálů již 40 let a má řešení pro různé typy pleti. Přináší půvab a harmonii.

Ideální do salonů i pro péči na doma.

Vánoční balení luxusních setů, produktů, miniatur i dárkových poukazy.



Ponořte se do světa krásy na
www.klappcosmetics.cz

INZERCE

40 YEARS KLAPP COSMETICS

-12%

* dárková taška ZDARMA

na nákup produktů KLAPP s kódem **vanocet2**
v e-shopu **www.klappcosmetics.cz**
Přání: Poukazy do 31.03.2021. Slevy nelze kombinovat.

DÁRKOVÁ POUKÁZKA

PRO:

TSUNAMI KRÁSY

Omlazení pleti bez jehel nebo chirurgického zákroku je snem každé ženy od dávných časů. Nově může toto přání splnit V-Metall Skin System: ošetření pro rozzáření pokožky s platinou, koloidním stříbrem a diamanty.

Na začátku nové éry kosmetického přístupu a vědy stojí:

- **Platina**
- **Stříbro**
- **Diamant**

Tyto vzácné prvky své síly spojily v masce V-Metall Skin System.



Omlazující efekt má nejen na obličej, ale hydrosérum, které je součástí V-Metall Skin System, lze aplikovat i na dekolť, hřbety rukou, chodidla i tělo. Hned po první aplikaci je patrné viditelné zlepšení kvality pleti, pokožka je jemnější, prozářená a rozjasněná.

ÚČINKY MASKY V-METALL SKIN SYSTEM

biostimulační
zesvětlující
zpevňující

Použití vzácných prvků v kosmetice je staré jako lidstvo samo. Už Kleopatra používala masku z drahých kovů. Tento rituál našich

předků, který čerpá sílu z jedinečných a vzácných ingrediencí, je dnes obohacený vědeckým výzkumem a zkušenostmi. Dermatologicky testované účinné látky se smísily tak, aby se dosáhlo maximálního efektu.

HLAVNÍ ÚČINNÉ LÁTKY

- koloidní platina pro biostimulační, zesvětlující a zpevňující účinky
- koloidní stříbro pro detoxikační, biostimulační, zesvětlující a zpevňující účinky
- kyselina mléčná a kyselina mandlová pro obnovení pokožky
- hydrolyzovaný kolagen pro obnovení pružnosti
- šnečí sekret pro výživný, hydratační a omlazující efekt
- diamantový pudr pro rozjasnění pleti

V-Metall Skin System je nová procedura, jejíž účinnost je potvrzená klinickými studiemi. Pleť omladí okamžitě a zcela bezbolestně. A nejde jen o povrchové omlazení: toto ošetření je navrženo tak, že mění strukturu kůže – už po první aplikaci. Vhodné je pro všechny typy pleti, dokonce i pro akné.

Sada určená pro kosmetické salony a kliniky estetické medicíny obsahuje V-Metall Hydrosérum a speciální V-Metall silikonovou masku, která napomáhá lepšímu vstřebávání aktivních ingrediencí do pleti.

Po skončení celého doporučeného cyklu, který předpokládá čtyři sezení jednou týdně, se můžete těšit na další benefity: vypnuté kontury, vyhlazené vrásky, odstranění pigmentových skvrn.

Pro profesionální použití V-METALL Skin System není nutné speciální školení, registrovaný je jako Beauty produkt – maska. Přesto poskytujeme zájemcům o poskytování této procedury v salonu zaškolení buď na Klinika krásy PHYRIS, nebo u vás v salonu prostřednictvím našich regionálních reprezentantů a ambasadorů.

Klinika krásy PHYRIS
klinika@alfaf.cz
www.phyris.cz
+420 725 589 395



SEBOREA A JAK JI OŠETŘOVAT

Seboroická dermatitida (seboroický ekzém) je vcelku častým zánětlivým kožním onemocněním. Svým chronickým a úporným průběhem se nepříjemně dokáže podepisovat na psychice, jelikož se nepříjemně projevuje na viditelných oblastech těla, jako je třeba obličej a kštice. Léčba také není snadná, a tak se osudy osob trpících tímto onemocněním blíže podobají osudům lidí s lupénkou. Obecně jsou k ní náchylnější muži a její vznik se může projevit v různém věku. Objevuje se u dětí do 3 měsíců, u kterých dochází k postupnému samovolnému zahojení. Dále se vyskytuje u dospělých mezi 20. až 40. rokem a pak po 50. roku věku. Pro ženy je typicky rizikové období menopauzy.

PŘÍČINY

Dosud není zcela známo, jaké všechny faktory stojí za vznikem seboroické dermatitidy. Podílí se na ní ve velké míře dědičnost a zásadní vliv mají hormony androgeny. Také se mluví o oslabení ochranného kožního filmu, odlišném složení kožního mazu a přítomnosti zvýšeného množství kvasinek *Malassezia sp.* v oblasti nahromaděných mazových žláz.

Její stav dokáže zhoršit dráždivá či nevhodná kosmetika, užívání kortikosteroidů, kouření, stres, klimatizace, pocení nebo nedostatek zinku a vitamínu H. Naopak se její stav zlepšuje v letních měsících, protože UV záření zpomaluje růst kvasinek *Malassezia sp.*

PŘÍZNAKY

Je důležité říci, že se nejedná o infekční onemocnění, které by bylo přenosné. Příznaky bývají nejčastěji v oblastech bohatých na mazové žlázy, mezi které patří kštice (často zepředu nebo za uchem), obličej (oblast okolo obočí, nosu a rtů), horní část trupu nebo i podpaží a třísla. Ložiska nebývají u každého stejná a liší se od sebe svou intenzitou a velikostí. Typický je však vznikající zánět a narušení kožní bariéry.

OŠETŘENÍ SEBOROICKÉ DERMATITIDY

Akutní stavy kosmetickými přípravky určitě neošetřujeme. V udržovacím období si jimi můžeme pomoci, ale prioritou musí být omezení spouštěcích faktorů tohoto onemocnění na minimum. Jakmile dojde k zintenzivnění příznaků, je nutné navštívit dermatologa.

Ložiska seboroické dermatitidy

- jsou ostře ohraničená s přítomností bílých až nažloutlých šupinek (mastných nebo i suchých)
- zarudnutí různé intenzity
- někdy svědí (obzvláště ve kštici)
- stává se, že pnou a pálí (převážně v obličejí)
- může docházet k vypadávání vlasů

ZÁKLADNÍ PÉČE

Pro citlivé omytí pokožky poslouží výborně Čisticí gel DR. BAUMANN obsahující šetrné tenzidy a dostatečné množství urey užitečné při odstraňování šupinek. Poté následuje pro dočištění pleti a její zklidnění použití specifické vody, kdy výběr správné Pleťové vody DR. BAUMANN souvisí s aktuálním stavem a typem pleti. Jako ještě opatrnější možnost pro dočištění pleti lze použít Oční vodu s heřmánkem DR. BAUMANN používanou klienty nejen na oči, ale i jako celooobličejovou péči pro její pozitivní revitalizační vlastnosti.

Liposome Multi Active s manukou, tea tree a levandulí DR. BAUMANN pozitivně působí na zánětlivá ložiska seboroické dermatitidy s přítomností mastných šupinek z důvodu svých antimikrobiálních i protizánětlivých účinků. Obsahuje zklidňující a hydratační látky, jimiž jsou např. panthenol a sorbitol, a další látky, díky nimž pomáhá pokožce s regulací mazu.

Pro ložiska suchých šupinek i pro pokožku bez ložisek seboroické dermatitidy poslouží výborně Liposome Multi Active s heřmánkem DR. BAUMANN, který je ideální pro dlouhodobé používání díky své optimální koncentraci liposomů a ingrediencí se zklidňujícím účinkem.

Jako vhodnou péči se pro výskyt seboře ve kštici doporučuje používat šetrné vlasové přípravky – Šampon DR. BAUMANN s jemnými tenzidy a následný Kondicionér DR. BAUMANN s regeneračním makadamiovým olejem a zklidňujícími složkami.

SEBOREA



DR. BAUMANN®



www.dr-baumann.cz

MÁTE ANDĚLSKÉ VLASY?

Kdo je má rovné, chtěl by je mít vlnité. A co by naopak majitelky kudrn daly za hladké! Péče o ně je totiž dost náročná.

Vlny jsou často předmětem závisti. Dělají účes bohatý a nadýchaný. Ostatně vzpomeňte na obrázky nebo sošky barokních andělíčků: všichni mají roztomile kudrnaté hlavičky. Majitelky „andělských“ vlasů z nich často ale velkou radost nemají. „Vlnité nebo kudrnaté vlasy jsou velmi specifické,“ vysvětluje kadeřnická školitelka Olga Šíroková. „Průřez rovným vlasem je kulatý, kdežto u vlasu vlnitého je ve tvaru oválu až čocky u vlasu kudrnatého. Tím je vlnitý vlas daleko zranitelnější a citlivější na vysychání a krepatění.“

HODNĚ HYDRATAČE, MÁLO ŽEHLENÍ

Znamená to, že vlnité vlasy vyžadují kvůli zvýšené citlivosti specifickou péči. Volit musíme přípravky, které doplňují to, co vlnitým vlasům chybí. A to je především hydratace. Škodí jim proto další vysušování, tedy nešetrné sušení – fénování, žehlení, kulmování. V praxi to ovšem vypadá tak, že většina žen s vlnitými vlasy je chce mít rovné, a tak se žehlení nevyhne. Z toho důvodu jsou pro ně v péči nepostradatelné hydratační produkty, například emulze pro vlnité vlasy, olejový elixír nebo fénovací sprej pro hladké vlasy.



MYTÍ KUDRN

„Při mytí vlnitých vlasů postupujeme stejně jako u vlasů rovných, pouze zvolíme produkty určené právě pro tento typ vlasů,“ radí odbornice. „Jiná situace nastává při česání vlnitých vlasů. První rozčesání je třeba provést v průběhu mytí, a to po nanesení balzámu, kdy vlasy rozčesáme řídkým hřebenem a opláchneme balzám. Potom už rozčesáváme pouze vlhké vlasy. V případě, že se rozčesou už suché vlnité vlasy, budou vždy působit přesušeně a krepatě.“

IDEÁLNÍ ÚČESY

Jaký účes by si majitelky kudrn měly zvolit, aby neměly velký problém s jejich úpravou? „Střih, délka vlasů a finální úprava účesu závisí na přání dané ženy, ale vždy je třeba přihlídnout ke kvalitě a kondici vlasů,“ konstatuje Olga Šíroková. „U žen, které si

vlasy narovnávají, by se měl použít střih, který s narovnáním vlasů pomáhá, a ten doplnit produkty určenými pro narovnání a na ochranu před teplem. Pokud je cílem zachovat vlnitost vlasů, přizpůsobíme střih tak, aby podpořil zvlnění.“

**VLNITÉ VLASY VYŽADUJÍ
KVŮLI ZVÝŠENÉ
CITLIVOSTI SPECIFICKOU
PÉČÍ: VOLIT MUSÍME
PŘÍPRAVKY, KTERÉ
SPLŇUJÍ TO, CO
VLNITÝM VLASŮM
CHYBÍ, A TO JE
HYDRATAČE.**

PODZIM PŘEJE BARVÁM

Jaké budou módní vlasové trendy v období výrazných barev? Radí kadeřník a vizážista Marek Pala.

Zlatá blond v kombinaci se světle oříškovým odstínem, tyto dva odstíny se vzájemně prolínají, zvýrazňují konturu obličeje a zároveň působí měkce a decentně.

Milovnice hnědých odstínů ocení klasické čokoládové barvy doplněné měděnými odstíny, které vždy výrazně podtrhují celkový dojem a účes rozsvítí.

Své místo v trendových podzimních barvách má i ledová blond a pro odvážné nositelky až ocelově šedá.

Nepřehlédnutelné jsou letos také odstíny intenzivně fialové, určené pro odvážnější osobnosti, které chtějí výrazněji zaujmout.

V neposlední řadě nesmíme opomenout barevnou škálu všech červených tónů, které

můžou být syté, tlumené i kombinované s odstíny klasických hnědých barev.

Svým klientkám se snažím navrhnout třeba i nevšední kombinace, podpořené především dokonalým střihem. Kvalitní střih je vždy základem pro to, aby si mohly účes upravit co nejlépe i v domácích podmínkách.

Dbejte především na to, aby vlasy byly zdravé a působily tak.

Vhodná domácí péče o vlasy je dnes nutností. Důležitá je zvláště u vlasů barvených a zesvětlovaných.

O vlasy je potřeba se postarat vhodnými prostředky tak, aby byla prodloužena životnost barev, zajištěna výživa vlasů a jejich hydratace. Osobně tuto část své práce nikdy neopomím a k typu vlasů, barvě i střihu vybírám vždy ty nejvhodnější produkty.



RÁDI ROZŠÍŘÍME NÁŠ TÝM O NOVÉ KOLEGY Z OBORŮ

kadeřník/kadeřnice, kosmetička, manikérka, pedikérka, masér/masérka apod.

www.mrimage.cz



MAREK PALA

majitel Salonu Mr. IMAGE v Praze a Studia Mr. IMAGE v České Lípě

- kadeřník a vizážista
- Mistr ČR v make-upu
- lektor kurzů osobního líčení
- spolupráce s kosmetickými firmami při vytváření vizuálů pro aktuální kolekce a trendy
- specialista na osobní image – proměny v oblasti vlasové a vizážistické

Mr. IMAGE
MAREK PALA

Noční DŘÍČI

Chcete, aby na vás ze zrcadla ráno hleděla žena o několik let mladší? Používejte kvalitní noční krémy a séra. Během vašeho spánku budou pracovat na tom, abyste se probudila s redukovanou délkou i hloubkou vrásek, s vypnutou, zářivou pletí a s dobrou náladou.

Pleť začíná podle genetických dispozic stárnout už krátce po dvacítce a postupně je třeba přidávat další a další kroky v péči o ni – počínaje pravidelným čištěním, přes aplikaci denního a nočního krému. Přibližně od třicátého roku věku je vhodné doplnit také sérum nebo speciální krém na oči.

Jak stárneme, pleť postupně povadá – zemská přitažlivost ani životní prostředí rozhodně nepracují v náš prospěch. Začínají se objevovat nehezke pigmentové skvrny a mění se barevný tón, pleť už není tak jasná, zejména po padesátce. Právě pro ženy se zralou pletí má její ošetření před spánkem dvojnásobný význam.

Žádná kosmetická péče není tak pohodlná jako ta noční. Stačí do dobře odličené pleti vklepat správně vybraný krém a usnout. Kosmetika bude celou noc pracovat za vás.

SERVIS NAŠEHO TĚLA

Během spánku se v lidském organismu zpomaluje aktivita jeho součástí, které se namáhají během bdění. Odpočívají svaly, zpomaluje se dech i trávení. Na druhé straně se aktivují procesy obnovy. Tělo se zbavuje balastních látek i těch buněk, které umí nahradit novými. Kožní buňky přesně k takovému patří. Noc znamená pro tělo servis, a pokud jde o pleť, můžeme jí značně vymočit prostřednictvím kosmetiky.

Noční kosmetická péče podporuje celkovou regeneraci pokožky, mimo jiné přirozenou tvorbu kolagenu, který kůže potřebuje pro

zachování pružnosti. Díky pružným kolagenovým vláknům se zpevní kontury obličeje, pleť působí pevně a svěže. Noční péče zpevňuje a posiluje zdraví krevních vlásečnic podkoží, podporuje mikrocirkulaci krve i lymfy. Proces obnovy by se ovšem neobešel bez hydratace. Jako zaklínadlo lze na tomto místě vyslovit názvy dvou kyselin: hyaluronová a alguronová. Pleti zajistí dostatek vláhy, která díky nim pronikne i do hlubších vrstev kůže. Zároveň dokážou kůži pomoci, aby si vláhu podržela. Že to zase až tak jednoduché nebude? Dodrželi-li potřebná pravidla, vše hravě zvládnete a budete během noci stárnout o poznání pomaleji.

Pravidlo č. 1: Pravidelnost

Dvě noci v týdnu nestačí. Jednu až dvě vynechat můžeme, je to dokonce přínosné, ale pokud si na kosmetiku vzpomeneme jen občas, pozná se to. Ani ten sebelepší krém nebude fungovat, pokud si jím namažeme vráscitě čelo jen občas. Chce to systematickost, pravidelnost a uplatnění celého souboru opatření. Pak se výsledky dostaví.

Pravidlo č. 2: Vybírejte pečlivě

Řada žen je přesvědčená, že svou pleť dobře zná. Často to však není pravda. Výchoiskem ke správnému výběru kosmetiky je objektivní posouzení typu pleti i její aktuální kondice. Nezapomínejte, že naše pleť se mění s přibývajících roky. Krém, který dobře fungoval před dvěma lety, dnes už svou funkci nemusí plnit tak dobře jako dřív. Obličej se proměňuje také s ročními obdobími. Doporučujeme proto poradit se s kosmetičkou, využít diagnostických přístrojů v kosmetickém salonu nebo na klinice estetické me-

dicíny. Poté se vám bude kosmetika vybírat mnohem lépe a nehrozí, že zbytečně utratíte několik tisíc za kelímek, který nakonec bude zdobit jen poličku ve vaší koupelně.

Pravidlo č. 3: Nezanedbávejte čištění

Pravidla doporučují pleť před nanesením nočního krému pečlivě vyčistit. Je nutné odstranit líčidla, nečistoty. Nezapomínejte na krk a dekolt. Každý den používejte šetrné odličovací přípravky nebo micelární vody, poté tonikum, které se stará o hydrataci a posiluje pružnost a vypnutí – tonus pleti. Zhruba jednou týdně přichází na řadu jemný peeling. Zvlášť opatrně je třeba zacházet s exfolianty s obsahem AHA ovocných kyselin. Ty ve vyšší koncentraci patří pouze do rukou dermatologů, i v nižší koncentraci je na místě opatrnost. Součástí noční péče je i ráno, kdy je třeba z pleti odstranit balast, odumřelé kožní buňky a rezidua nočních přípravků.

Pravidlo č. 4: Postupujte správně

V první řadě si u každého kosmetického přípravku přečtěte informace na obalu nebo v příbalovém letáčku. Způsob použití u jednotlivých produktů se může lišit. Například séra mívají různou intenzitu, některá se doporučuje aplikovat obden, jiná třeba jednou za týden. Dobře očištěný obličej opláchněte převařenou vlažnou vodou, osušte. Teprve poté nanášejte noční péči. Začněte očním krémem, pak přijde na řadu noční krém nebo sérum. Krém zlehounka vmasírujte krouživými pohyby od zdola nahoru, tak se nejlépe stimuluje cirkulace krve i lymfy v podkoží a zlepšuje absorpce aktivních složek. Vyhněte se očnímu okolí. Jednu noc v týdnu vynechejte, aby pokožka nezlenivěla, aby se volně „prodýchala“ a udržovala si vlastní schopnost regenerace.

Pravidlo č. 5: Spojené nádoby

Budete-li spát v nevětrané, a dokonce třeba i zakouřené ložnici, na pleti se to projeví. Pokud budete jíst večer těžká jídla, na pleti

se to projeví. Necháte-li ji žíznit, projeví se to též. Přemíra alkoholu samozřejmě také. Na vzhledu pokožky se bezprostředně podepisuje vnitřní prostředí trávicího systému, zejména střev, vedle toho činnost ledvin, jater a lymfatického systému. Pokud jim přiděláme práci navíc, nedokážou se dostatečně postarat o pleť. Mantrou jsou tedy lehké večeře, dostatek vitaminů, probiotik a prebiotik ve stravě. Přiměřený pitný režim, který

přinese zvláštění, ale na druhé straně nepřetíží ledviny. Pleť prospějí i potravinové doplňky, například kolagenové tablety a nápoje a specializované přípravky zaměřené na kvalitu pleti, vlasů a nehtů. Pročištění jater pomáhají bylinky, zejména ostropestřec mariánský. Také plicím, a tím pádem potřebnému oxykšení celého organismu, se dá pomoci. Napište si Ježíškovi o čističku vzduchu a zvlhčovač.

Noční krém Hyaluronic Gold s 30 miliony mikropelí kyseliny hyaluronové a zlatými proteiny zanechá pleť vypnutou, zesvětluje i pigmentové skvrny, Bioten 249 Kč



Ultrasonický zvlhčovač vzduchu Fancy Home Zen zvyšuje vzdušnou vlhkost v interiérech, Tescoma, 2499 Kč



Hlubokově omlazující krém pro suchou pleť Collagenist Re Plump Night znatelně minimalizuje dehydrataci a zlepšuje pružnost kolagenových vláken, Helena Rubinstein, 2865 Kč



Čistič pleťový olej s konopným olejem rozpouští make-up a nečistoty, zanechává pleť hlubokově pročištěnou, rozzářenou a bez pocitu mastnoty, Avon, 229 Kč



Řada Bio Královská péče se dočkala třetího zástupce Argan & Opuncie – Bergamot. Stačí nanést 2–4 kapky na vyčištěnou, mírně navlhčenou pleť jako podklad pod hlubokově regenerační noční péči, Saloos, 239 Kč



a snižují množství vrásek již po dvou týdnech, Nivea, 320 Kč

Noční krém Naturally Good: BIO výtažky z plodu lopuchu podporují vlastní tvorbu kolagenu



Řada Age Perfect pro zpevnění povadlých kontur a redukci pigmentových skvrn obsahuje komplex sója + ceramid, bohatý na peptidy a lipidy, které pomáhají obnovovat pleť, L'Oréal Paris, Noční krém, 279 Kč

Noční péče s bambuckým máslem a výtažkem z hnědých řas hydratuje a tonizuje pokožku, Institut Karité, 999 Kč



Klíčem k účinku Sensibiotic-serum je kombinace kyseliny hyaluronové a prebiotik. Vysokomolekulární KH násobí hydrataci a zklidňuje citlivou pokožku. Prebiotika stimulují vlastní obranyschopnost pleti, obnovují její funkce a chrání kožní ekosystém, Matis, 1895 Kč



PRO SAMETOVĚ HLADKOU PLEť

Měla jsem možnost otestovat a „na vlastní kůži“ vyzkoušet hlubkově hydratační krém australské značky Mukti. O produktech této značky jsem už dříve slyšela, o to více jsem byla zvědavá. Hned na „první dobrou“ mě zaujala nádherná vůně. Je jemná, nevtravá, svěží a už jen kvůli ní se na každodenní použití krému těším. Samotný krém má spíše konzistenci emulze, velmi dobře se roztírá a na pleť nezanechává mastný film, okamžitě se přirozeně vsřebává. Používám krém jako denní i noční péči a bez obav také na pleť v okolí očí. Po takřka měsíční kůře vidím, že je pokožka obličej i krku výborně hydratovaná, pružnější a bez přehánění sametově hladká. Mukti Hydrating Moisturiser obsahuje výhradně přírodní ingredience v biokvalitě a jeho složení je bohaté na antioxidanty a vitamín C. S výrobkem jsem maximálně spokojena, mé smíšené, a navíc hodně citlivé pleť, která má sklon k podráždění, naprosto vyhovuje. Simona Procházková



MUDR. LUCIA MANSFELDOVÁ DERMATOLOŽKA RADÍ

„Po čtyřicátém roce se na pleť začínají výrazněji objevovat nejen genetické predispozice, co se týká vrásek, ale i naše dosavadní „hříchy“, říká MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology. Je to například kouření, ponocování, nadměrné slunění i špatná kosmetická péče, jako je nedostatečná hydratace pleti nebo časté neodličování pokožky. Vizualně začíná pleť stárnout po třicítce. Tvoří se první vrásky, zejména kolem očí, na čele a mezi obočím. V padesáti letech je pleť vlivem hormonálních změn spíše suchá, dehydratovaná. Ve větší míře se objevují vrásky a záhyby v celém obličejí. Pokožka je povadlá, dochází k poklesu kontur a ztrátě objemu. Přibývají pigmentace, různé výrůstky na kůži nebo nerovnosti pleti. Nepodceňujte proto každodenní péči. Důležité je pravidelné čištění pleti ráno a večer, jednou týdně použít vhodné pleťové masky na hydrataci. Na noc je doporučeno aplikovat výživnější krémy nebo séra s antioxidanty. Vhodné jsou i krémy s vitaminy C, E, retinolem, kyselinou hyaluronovou nebo glutationem. Větší efekt docílíte aplikací těchto látek např. mezoterapeutickým ošetřením nebo mikroneedlingem.

U zralé pleti často dochází ke vzniku přecitlivělosti na kosmetiku, a to i na dosud běžně používanou. Je proto vhodné používat kvalitní hypoalergenní krémy podle typu kůže. Není proto dobré příliš časté střídání kosmetických přípravků a neuvážené experimentování s dermokosmetikou. Než použijeme nové krémy na celý obličej, je lepší je nejdříve několikrát otestovat v malém množství na místě, kde je jemná kůže, např. na vnitřní straně zápěstí. Rizikem je i používání dlouho otevřených krémů po expiraci. To se samozřejmě týká i noční péče. Kosmetické procedury by zase měly být prováděny pouze zkušeným odborníkem, který garantuje použití certifikovaných kvalitních přípravků a přístrojů.

CO VÁS POSTAVÍ na nohy



BRR, TO JE ZIMA!

Alergii na chlad, kterou trpí dvakrát víc žen než mužů, může vyvolat chladný vítr, prudký pokles teploty, studená voda, jídlo či nápoje. Nejhorší je kombinace zimy a vlhka. Podle odborníků je šíření nového druhu alergie zapříčiněno naším častým pobytem v uzavřených prostorách. Lidský organismus totiž už za zimu nemusí

být zvyklý. Jak jí předejít:

- nepřetápějte v bytě a pravidelně větrejte
- neoblékejte si příliš mnoho vrstev, raději využijte funkční spodní prádlo, které udržuje teplo
- dopřejte si dostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- navštěvujte sauny a solné jeskyně
- posilujte svou imunitu užíváním mikronizovaného beta-glukanu (přírodní polysacharid schopný podporovat obranné reakce organismu proti bakteriálním a parazitárním chorobám)
- otužujte se s citem

BOLEST NENÍ DOBRÝ SPOLEČNÍK

Bolest je varovným signálem těla, že je něco špatně. Ne vždy se však projevuje přímo v místě, které je třeba napravit. „Například migréna či brnění rukou často souvisí se zatíženou krční páteří, bolesti v kyčlích, dolních končetinách nebo podlamování v kolenou jsou obvykle spojeny s bederní páteří a za bušícím srdcem, pocitem knedlíku v krku a nemožnosti se nadechnout může být nestabilní hrudní páteř,“ upozorňuje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky. Ohniska potíží se často v těle skrývají úplně jinde, než je projevovaná bolest. To je také důvod, proč mnohá lékařská vyšetření původce bolesti neodhalí. Lékař pak často doporučí farmakologickou léčbu nebo operaci. Pomoc ale může najít u fyzioterapeuta. Ten odhalí příčiny potíží a navrhne tipy na režimová opatření i na vhodnou neinvazivní léčbu.

KDY JE VHDNÉ UŽÍVAT BETA-GLUKAN?

- při snížené imunitě
- při stresu v práci, ve škole při zkuškovém období
- při zvýšené fyzické či psychické zátěži
- při různých projevech oslabené imunity
- při nachlazení a chřipce
- pro správnou funkci nervového systému
- při opakovaném podávání antibiotik
- pro snížení únavy a vyčerpání



MÁLO BÍLKOVIN, MÁLO ENERGIE

Bílkoviny hrají v našem těle důležitou roli při transportu a uskladňování různých látek v těle, řídí některé fyziologické funkce, spouštějí chemické reakce v těle a podílejí se na obranyschopnosti organismu. Vyrovnávají také hladinu cukru v těle, která při špatném jídelníčku může klesat a s ní klesá i energie. Bílkoviny vytvářejí svaly, které zrychlují metabolismus.

Při jejich nedostatku není možné zdravě hubnout.

Proto se hitem staly proteinové nápoje, které jsou bílkoviny nabitě.

„Protein se může konzumovat kdykoliv, dá se jím nahradit strava anebo se může do pokrmu přimíchat,“ radí výživová poradkyně Gabriela Pecacock.



Gabriela Pecacock,
výživová poradkyně

SPÍTE S ROZTOČI?

Blíží se zima, a protože přetrvává karanténa, budeme hodně času trávit doma. Spolu s námi tu budou pobývat i roztoči, pokud s nimi včas nezatočíme. Tito mikroskopičtí pavoukovci jsou nejběžnější příčinou alergických onemocnění. Živí se hlavně částicemi odumřelých kožních buněk lidí i zvířat. Kde trávíte nejvíc času, tam ztratíte nejvíc kožních buněk a tam je největší množství roztočů. Jak proti nim bojovat? Radí Gem McLuckie, mikrobioložka společnosti Dyson.

Nechte roztoče vyhladovět – snížení množství úlomků kožních buněk ve vaší domácnosti minimalizuje primární zdroj potravy roztočů a brání jim v exponenciální reprodukci. Vysajte svou matraci na obou stranách přístrojem s pokročilým filtračním systémem, stejně jako pohovky a další čalounění.

Mějte pod kontrolou úroveň vlhkosti – často provětrávejte ložní prádlo a přikrývky, větrejte otevřením okna nebo s pomocí čističe vzduchu. Nezapomeňte použít odsávací ventilátor po sprchování nebo také při vaření, protože i snížení úrovně vlhkosti po dobu jedné a půl hodiny denně může roztočům domácího prachu zamezit přežití.

Ovládejte teplotu – roztočům se daří při teplotách 25 stupňů Celsia, takže zajistěte, abyste ve svých domovech často vysávali v teplejších částech domu, jako jsou například pelíšky pro domácí mazlíčky, pohovky nebo matrace. Praní ložního prádla nebo jiného měkkého materiálu při teplotě 60–90 stupňů Celsia také ničí alergeny.

Nejlepší tipy – nezapomeňte, že roztoči a jejich výkaly jsou mikroskopické. Pokud tedy doma vidíte prach, roztočům se u vás již možná daří!

ŠEDÝ TRH S KOSMETIKOU – KYSELÉ JABLKO K NAKOUSNUTÍ



MIROSLAV SPILKA

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

Setkal se s ním už každý – jako spotřebitel, když hledal výrobky nejvhodnější pro svou pleť, nebo jako podnikatel, kterého sváděly při hledání sortimentu, který bude používat pro svou profesionální péči a vydělávat na jeho prodeji.

Předně: proč šedý a proč ne černý?

O černém trhu se mluví zejména při prodeji napodobenin, jiným názvem fejků nebo imitací. Takové výrobky rovnou kradou intelektuální majetek originálních výrobců a některé zdroje uvádějí, že napodobeniny tvoří až 11 procent z celkového prodaného množství originálů (liší se podle oboru, ve kterém se to děje). Takový prodej přímo porušuje zákon a výrobci si v tomto ohledu nenechávají nic líbit.

Asi si dobře představíme, že dokonale napodobit výrobek bude u luxusního pleťového krému daleko komplikovanější než našít logo na mikinu. Tím se dostáváme do oblasti **šedého trhu**, který sice nabízí originální výrobky, ale bez souhlasu jejich výrobců a za podmínek, které jsou příliš krásné na to, aby mohly být pravdivé. Často tomu tak opravdu je – byly zakoupené z neoficiálních skladů bez záruky jejich kvality a bezpečnosti produktů.

Jak je poznáme?

Zkuste si vygooglit jakýkoliv kosmetický výrobek a pravděpodobně narazíte na desítky i stovky webových stránek, které ho nabídnou za neuvěřitelně nízkou cenu. Když se na ně ovšem podíváte blíž, zjistíte nejspíš, že mají sídlo někde hodně daleko mimo naši republiku nebo mají absolutně nulové napojení na výrobce,

oficiálního distributora nebo jimi schváleného maloobchodníka. Nabízejí dokonce výrobky určené pouze pro profesionály bez toho, aby po vás vyžadovaly prokázání kvalifikace, která zaručí jejich bezpečné používání a správné skladování. Další stránky, typicky eBay nebo Aukro, umožňují individuální prodeje, kde prodejcem je někdo jiný. U nich už nemáte vůbec jakoukoliv představu o tom, odkud pocházejí.

Čím můžou uškodit?

Mohli byste se divit, jak tyhle firmy vůbec ke zboží přišly. Prošlé záruční doby, skladování mimo prostředí potřebné pro udržení kvality, někdy pochybujete i o tom, zda se jedná o originální výrobek, nebo o imitaci, kterou nikdy nikdo netestoval. Pokud třeba některý klient upozorní úřady na napodobeninu, výrobek vám může být přímo zabavený. Spekuluje se dokonce o tom, že zisky plynoucí z prodeje imitací můžou financovat jinou ilegální činnost.

Profesionální firmy by si měly vždy dobře rozmyslet, zda chtějí takové výrobky používat pro své klienty nebo jim je prodávat. Pojištění na škody způsobené vašim klientům pak často bývají jediným možným odškodněním, protože tudy cesta k výrobcí nevede. Nemůžou si pak být jisté, že ošetření a jeho výsledky dopadnou tak, jak mají. V nejhor-

ších případech můžou obsahovat i těžké kovy, které se projeví po určité době právě u těch nejpravidelnějších a nejvěrnějších klientek.

Nikdy si nekupujte výrobky tam, kde nemůžete vystopovat cestu zpět až k výrobcí zakoupeného zboží. Uděláte sice obchod století, ale informace o přípravku, případně reklamace, může pro vás být trpkým zklamáním. Nezapomínejte ani na to, že každou značku – i tu vaši nejoblíbenější – prodej na šedém trhu neuvěřitelně poškozují. Její reputace a pověst jako solidního obchodníka tím ztrácí. Nejhorší přitom vůbec není ušlý zisk, ale to, že klienti můžou slepě věřit, že si zakoupili originál, nebo to, že za kvalitu nikdo nemusí ručit. Docela často se pak stává, že nespokojený klient se se svou reklamací svěří sociálním sítím nebo jinde a tady se pak ztracená důvěra, kterou si značka budovala třeba celá desetiletí, získává zpět složitě.

Šedý trh tedy není nic nezákonného, o to víc ale škodí trhu, a většina značek si musí do tohoto kyselého jablka kousnout, aby zjistila, jak ve výsledku škodí samotným spotřebitelům. Každý by si měl rozmyslet, zda a za jakou cenu toho chce být součástí a podporovat tak tuhle nezdravou stránku jinak překrásného kosmetického světa.

Vánoční sety:

VÝBĚR NANEČISTO

Když se firmy předhánějí,
zákazník se směje.
Předvánoční trh je ringem,
v němž výrobci bojují o přízeň
nakupujících. Snaží se naklonit
si je výhodami v podobě
slev, bonusových produktů
či víceúčelových obalů.
Díky tomu máme příležitost
v období kolem vánočních
svátků nakoupit kosmetiku
mimořádně výhodně.





Parfémy, krémy, koupelové přípravky i péče o vlasy pod stromečkem znamenají sázku na jistotu. A to jak pro přítelkyni, manželku či tchyni, tak pro partnera, tatínka, sestru nebo brášku.

Hledejte dárky podle osobnosti adresáta: věku, vlastností, typu pleti, vlasů, poznaných osobních preferencí. Pokud si nejste výběrem jisti, zajděte raději než do hypermarketu do specializované parfumerie nebo kosmetického salonu či kadeřnictví (budou-li otevřené). Tam najdete odborníky, kteří vám zasvěceně poradí. Výborně se nakupuje také v e-shopech, dejte jim však dostatek času na doručení, dá se počítat s tím, že těsně před Štědrým dnem budou přetíženy. Než se vydáte na opravdový nákup, vybírejte s námi nejdříve nanečisto.

Vánoční kazeta obsahuje denní krém a oční krém Blue Techni Liss a 3 masky Blue Techni Liss Weekend, Payot, 2665 Kč



Luxurní zlatá péče LPG® Anti-Aging Renewal Care je vyvinutá speciálně pro zralou pleť. Nabízí okamžitý efekt „nové kůže“ a dlouhodobou korekci příznaků stárnutí, LPG ENDERMOLOGIE®, k dostání v LPG centrech, www.kpmedical.cz



Luxurní vánoční box Detox Energie v sobě skrývá detoxikační krém mládí + energizující sérum, Sothys, 3530 Kč

Darujte krásné a zdravé vlasy, nehty i pleť díky potravinovému doplňku GS Eladen Premium, Eladen, balení na 3 měsíce, 629 Kč



Beauty Box Lift Express obsahuje krém proti vráskám, aktivní liftingový krém a intenzivní zpevňující booster, vše pro výrazné vyhlazení vrásek, kterou ocení každá zralá pleť, Essenté, 2450 Kč



Kazeta skrývá 30 sáčků nápoje Milieu Beauty Collagen, který podporuje doplnění kolagenu a obnovu pokožky, takže zachovává její hydrataci, mladistvý vzhled, pružnost a hebkost, Milieu Beauty, 2390 Kč

Česká kosmetika pro pedikúru připravila na letošní Vánoce speciální balíčky. Vyberte si z nabídky zklidňujících, regeneračních nebo hydratačních krémů, BIS BIS, od 500 Kč





Eucerin tentokrát zvolil jednotné balení pro všechny dárkové sady za speciální vánoční ceny. Jedna z různých taštiček ukrývá komplexní péči proti prvním vráskám, 715 Kč



Něžně pečující dárek pro maminku a děťátko: Mandlový & Dětský měsíčekový & Aloe vera, 331 Kč

Sada péče o ruce Sweet Mandarin & Grapefruit potěší zvláště ženy, které často používají dezinfekci, Baylis & Harding, 299 Kč



Pro nepřehlédnutelné muže: Svěží dřevito-kořeněná vůně, EdT jménem BOSS + Deo spray, Hugo Boss, 1910 Kč



Na pomoc dětem: Řasenku Wonder Volume Mascara koupíte za zvýhodněnou cenu 190 Kč, z toho značka Gosh Copenhagen věnuje 90 Kč ve prospěch Nadačního fondu FAnn dětem



Cestovatelky ocení minižehličku na vlasy spolu s pudrovou mlhou a sprejem s pamětí, Schwarzkopf Professional Osis, 999 Kč, k dostání u kadeřníků



Každý muž uvítá: Men Gloss, šampon a gel, Schwarzkopf Professional, 399 Kč



Tank Plate: Ovocně květinová dámská vůně okouzlí ženy tóny mandlí a frézií. K dostání i pánská verze, která sází na ananas a santal, Replay, 480 Kč



Pro mimořádnou ženu: Květinová chypre vůně Nomade (75 ml + 5 ml). V Xmas setu s body lotion, Chloé, 3170 Kč





Touží dívka či žena po větším objemu vlasů? Potěší ji taštička Bonacure Collagen Volume Boost, Schwarzkopf Professional, 399 Kč



Vánoční sety Smyssly, například Kamélie, sada masky a séra se zlatem, to je špičkové hýčkání pro uživatelky, 2540 Kč



Trend IT UP adventní kalendář Merry Christmas se zaměřuje na dekorativní kosmetiku, 799 Kč



Milovnice přírodních přípravků ocení dárkovou tašku přírodní péče o pleť se vzácnými oleji, Nivea, 619 Kč



S každým dalším okénkem budete krásnější! NIVEA adventní kalendář zkrátí čekání na Vánoce, Nivea, 899 Kč



Limitovaná edice krému s báječnými účinky včelích produktů, Matis, 50 ml, 2490 Kč



Žádný muž nepohrdne dózou s přípravky sestavenými pro očistu, péči a svěží pocit, Nivea, 549 Kč



Dárkový set Intensive obsahuje sprchový olej, tělový olej a tuhé krémové mýdlo, Fenjal, 540 Kč

INZERCE

40
YEARS
KLAPP
COSMETICS

Více setů, miniatur a produktů najdete na www.klappcosmetics.cz

A co Vy, už máte vánoční dárky pro své blízké?

Nevíte si rady s výběrem? Jsme tu pro Vás. Stačí nám napsat na info@klappcosmetics.cz



Diamond - Exclusive Box
2 x 50 ml a 1 x 15 ml, 30+
Exkluzivní anti-aging produkty.
4769 Kč



A Classic - Face Care Set
2 x 30 ml a 1 x 50 ml, 40+
Péče o zralou pleť s retinolem (vit. A).
2497 Kč



Chi Yang Exclusive - Luxury Body Cream With Sparkling Effect
200 ml, 20+
Tělový krém se třpytem. Intenzivní výživa, hydratace a vláčnost.
1073 Kč



C Pure - Power Concentrate
2 x 2 ml, 20+
Ampulový koncentrát s vit. C. Svěžost a vyhlazení pleti.
167 Kč



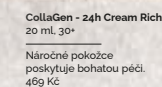
Men - Face Care Set
1 x 60 ml a 1 x 15 ml, 25+
Intenzivní péče pro muže.
1249 Kč



Repagen® Exclusive - Face Care Set
1 x 50 ml a 1 x 15 ml, 30+
Vysoce účinná anti-aging péče.
1999 Kč



Immun - Face Care Set
1 x 50 ml a 1 x 10 ml, 20+
Péče o podrážděnou a citlivou pleť.
897 Kč



CollaGen - 24h Cream Rich
20 ml, 30+
Náročné pokožce poskytuje bohatou péči.
469 Kč



Caviar Power - Eye Care Liquid Serum
5 ml, 30+
Oční sérum pomáhá bojovat proti stárnutí očního okolí.
232 Kč



Sea Delight - Body Lotion
75 ml, 20+
Tělové mléko s cennými aktivními složkami z moře. Zlepší pružnost a zjemní pokožku.
232 Kč

RYCHLÝ NÁVRAT ŠTÍHLÉ POSTAVY

Zbavit se kil navíc je užitečné nejen z estetických, ale také zdravotních důvodů. Nejde-li to dietou a cvičením, nabízí se velmi efektivní řešení: liposukce.



K ukládání přebytku tukové tkáně dochází často vlivem hormonálních změn nebo jde o genetickou dispozici. Ať už je důvod jakýkoliv, tento fakt ovlivňuje vzhled naší postavy a silně narušuje psychickou pohodu. Pokud jste zkusili omezení příjmu potravy, zvýšili pohybové aktivity – a stejně ještě někde „něco“ přebývá, zkuste odsát tuk na klinice.

„Liposukce není řešením obezity, ale dokáže odstranit nežádoucí tukové polštářky,“ upozorňuje plastický chirurg **MUDr. Martin Skála z kliniky OB CARE**. „Zárok je vhodný pro ženy i muže mezi 18. a 45. rokem života, kdy má kůže dobrou elasticitu. Úspěšně ji ale provádíme i u starších pacientů, kterým ho doporučíme po osobní konzultaci. Nejčastějšími partii, které lze tímto způsobem velmi účinně řešit, jsou břicho, boky, stehna, paže nebo podbradek.“

Jaké jsou výhody operačního řešení nadváhy?

- Odstranění tukových polštářků s trvalým efektem.
- Bezpečnost zákroku prováděného výhradně v medicínském prostředí.
- Krásnější a přitažlivější postava do několika týdnů.

PŘI LIPOSUKCI SE ODSTRAŇUJÍ PŘEBYTEČNÉ TUKOVÉ BUŇKY V PODKOŽÍ. ABY BYLO MOŽNÉ TENTO ZÁKROK PROVÉST, MUSÍ BÝT KŮŽE DOSTATEČNĚ ELASTICKÁ, ABY SE PO ODSTRANĚNÍ TUKOVÉ TKÁNĚ DOKÁZALA PŘIZPŮSOBIT, ALE ZÁROVEŇ NESMÍ BÝT PŘÍLIŠ UVOLNĚNÁ A NESMÍ JÍ BÝT NADBYTEK.

„Na klinice OB CARE zákrok provádíme tumescenční technikou, při níž napustíme ošetřovanou oblast speciálním roztokem a případně lokálním anestetikem. Poté vedeme několik drobných řezů, jimiž kanylou, tedy speciální tenkou a dutou jehlou, odsajeme podkožní tuk. Operace trvá v celkové anestezii nebo v kombinaci s místním znecitlivněním přibližně jednu hodinu. Během jednoho zákroku odsajeme maximálně 2000–3000 ml tukových buněk. Nenápadné řezy následně nešíjeme, pouze zalepíme náplastí. V případě potřeby a po dostatečném časovém odstupu lze liposukci opakovat,“ vysvětluje doktor Skála.

Rekonvalescence po zákroku by měla trvat zhruba tři dny, ale po dobu až šesti týdnů je nutné nosit speciální kompresní prádlo, které odsáté partie zpevňuje, aby se kůže vrátila do svého původního tvaru. „Úkolem bandáže je minimalizovat otoky a podlitiny, zlepšit krevní oběh, snížit riziko infekce, urychlit proces hojení a formovat konturu,“ uzavírá plastický chirurg.

www.obcare.cz

600 GRAMŮ TUKU JE PRYČ!

„Klienty přivádějí do OB CARE různé důvody a my jsme tu pro ně, abychom pomohli,“ říká MUDr. Martin Skála. Podobně jako pan Patrik (37), který přibral v důsledku nehody. Tady je jeho příběh... „Jako dítě jsem byl spíše hubenější postavou, v pubertě jsem začal občas přibírat, což se mi ale dařilo udržovat správnou stravou a pohybem. Vždy jsem měl blízko ke sportu, miloval jsem jízdu na kole či zimní lyžování na běžkách. Po 30. roku ale šla kila nahoru mnohem rychleji, i když jsem víc sportoval. Nebylo to ovšem dostačující. Navíc jsem vždycky rád jedl... Abych lépe shazoval, koupil jsem si kolo. A to byl nakonec důvod mého rozhodnutí pro operaci. S kamarády jsem si vyjel na výlet na kole a po pár ujetých kilometrech mě ne mou vlastní vinou srazilo auto. A tak to všechno začalo. Nastala léčba a téměř roční období bez jakéhokoli pohybu. Ve výsledku jsem přibral další kila, a tak jsem se rozhodl pro operaci. Klinikou OB CARE jsem si vybral nejen kvůli blízkosti od mého pražského bydliště, ale také kvůli kratší čekací době i lákavé ceně. Jako velkou výhodu jsem bral také to, že OB CARE nabízí možnost předoperačního vyšetření přímo u nich na klinice a je v ceně zákroku. S výsledkem jsem velmi spokojený, pan doktor Skála mi odsál z břicha a prsou neuvěřitelných 600 gramů tuku a výsledek je opravdu úžasný!“

KRÁSNÉ

vyhlídky

Info@obcare.cz

www.obcare.cz

plastická chirurgie

OB CARE

Prsa OD
JEŽÍŠKA

Už víte, co si budete přát pod stromeček? Jedno přání by tu bylo, ale... Je vaší největší touhou přitažlivě vyplněný dekolt? Proč ne? Dárkový poukaz na vylepšení těla se v poslední době stává dárkem velmi oblíbeným.

Kliniky estetické chirurgie vždy začátkem roku čeká větší nápor klientů. Je to nejen proto, že odborníci doporučují absolvovat operace v zimním období, kdy se rány lépe hojí. Přicházejí také dámy, kterým jejich manžel nebo partner dal velkorysý dar: voucher na zkrášlení. Vyžaduje to ale z jejich strany nejdříve nenápadný průzkum, aby svou milou naopak neurazili.

NENÍ DŮVOD SE TRÁPIT

Ta, co „nějaká“ prsa má, možná odsuzuje dívky, které se nemůžou dočkat plnoletosti, aby mohly navštívit plastického chirurga a přestaly se trápit. Ten samozřejmě ví nejlépe, jak výrazně dokáže jeho zákrok zvýšit sebevědomí ženy. Často bývá svědkem obrovského pooperačního nadšení i slz od radosti z povedené operace.

„Po letech praxe můžu potvrdit, že pevná a krásně tvarovaná prsa si přeje každá žena,“ svěřuje se se svými zkušenostmi MUDr. Libor Kment z kliniky Esthé. „K nám na kliniku ale nepřicházejí jenom slečny, které chtějí napravit vrozený handicap, ale i ženy, jimž se tvar prsů v průběhu života změnil. Ať už je ta změna způsobená porodem a kojením, nebo úbytkem na váze, ženy s povadlým poprsím se cítí méně atraktivní.“ Mnohé se dokonce obávají, že by tyto negativní změny mohly mít dopad na jejich vztah s partnerem.

Není důvod se trápit. Jestliže se definitivně rozhodnou tento stav změnit, nejlepší je navštívit odborníka a společně s ním dohodnout optimální způsob likvidace komplexu z málo vyvinutých ňader.

„PUŠAPKÁM“ ODZVONILO

Velké poprsí je módním trendem a to se asi hned tak nezmění. Je proto pochopitelné, že dámy, které nebyly od přírody obdařeny v nadami, se někdy cítí málo atraktivní. Dnes už se nemusí tento problém řešit jen „pušapkou“. K pěknému a nepřehlédnutelnému poprsí jim pomůže augmentace. Zvětšovací operace prsů za pomoci implantátů pomáhá nejen pacientkám s málo vyvinutými prsy, ale také těm, kterým úbytek žlázy způsobil povislý tvar prsu.

„Na konzultaci s klientkou dohodneme velikost implantátu, jeho tvar a umístění,“ vysvětluje doktor Kment. Podle odborníků je ideální velikost silikonových implantátů 250 až 350 ml, ale záleží pochopitelně na přání klientky



MUDr. Libor Kment

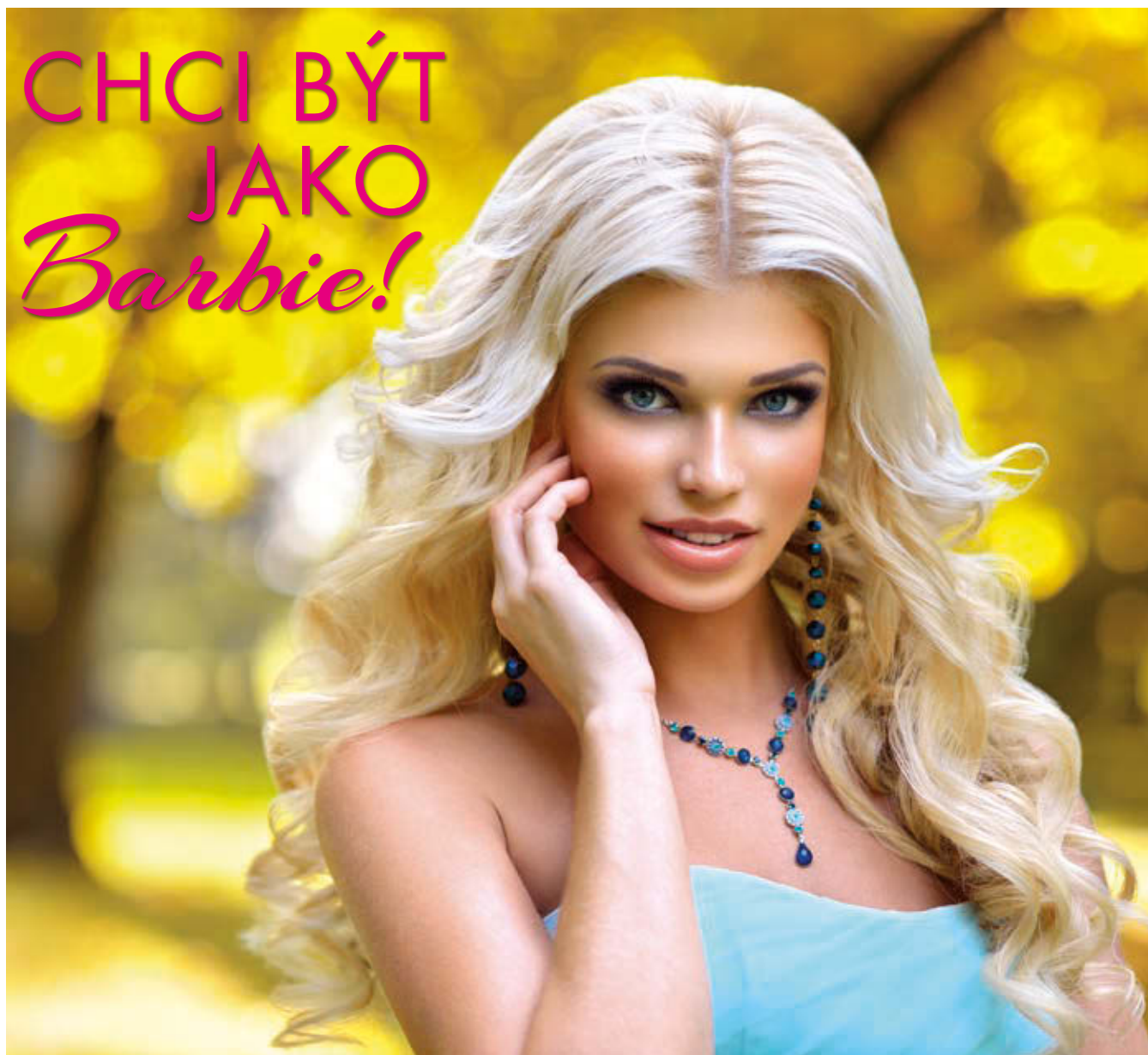
a na stavbě jejího těla. „Prsní implantáty mají kulatý nebo kapkovitý tvar, doporučujeme spíše ty druhé, protože nejlépe napodobí přirozený vzhled prsou, neboť objem vyplní hlavně v dolní části hrudníku,“ objasňuje plastický chirurg. Opět ale záleží na klientce, čemu dá přednost.

JAKÝ ZVOLIT PŘÍSTUP

I o vložení implantátu, který probíhá v anestezii, rozhoduje lékař spolu s pacientkou. „Implantáty vkládáme nejčastěji z podprsní rýhy, výsledné jizvy jsou pak ukryty pod prsy,“ vysvětluje doktor Kment. „Druhou možností je přístup z linie prsního dvorce. Výhodou je, že jizva je skrytá zabarvením a hranou dvorce.“

Budou-li silikonové vloženy pod mléčnou žlázu, nebo pod sval, pak určí chirurg podle fyziognomie ženy. „Metoda uložení pod mléčnou žlázu je vhodná u žen, které mají prsa lehce pokleslá. Druhou možností, tedy pod sval, volíme zpravidla u velmi štíhlých žen,“ uzavírá MUDr. Libor Kment.

www.esthe-plastika.cz



Mít větší prsa, štíhlejší pas, hladký obličej, svůdné rty... Taková přání nám plastičtí chirurgové můžou splnit. Občas se ale setkají s opravdu zvláštními touhami po úpravě zevnějšku. Někteří je i vyplní. Jinak by po světě nemohly chodit kopie anorektické panenky a jejího přítele Kena.

Plastická chirurgie dokáže téměř zázraky a do života vrací lidi s transplantovaným obličejem nebo s „našitou“ funkční rukou či nohou. Estetičtí chirurgové nám zase plní přání vypadat mladě a atraktivně: vyhladí obličej, od-

sají tuk, zvětší prsa... Existují ale mezi námi jedinci, kteří se s tím nespokojí. Požadují stále další a další vylepšení a nikdy nejsou se svým tělem spokojeni. Tento problém se nazývá dysmorfofobie neboli syndrom pocitu ošklivosti. A pak jsou tu ještě lidé, kteří si přejí vypadat jako někdo nebo něco.

PODOBAT SE IDOLU

Touhu po větší atraktivitě lze samozřejmě chápat. Chtít ale vypadat jako někdo jiný je jistá úchylnka. Doplatil na ni Michael Jackson se svým nutkáním víc a víc se podobat svému idolu Diane Ross: povedlo se, ale po mnoha plastických operacích se mu začal obličej rozpadat.

Není se svou posedlostí zdaleka sám. Po světě se pohybují dívky a ženy s nafouklými rty, vosím pasem dosaženým odstraněním žeber, extrémně velkým poprsím – zkrátka barbíny. Stojí je to spoustu peněz a bolesti, ale jsou šťastné. A vůbec neberou zřetel na kritiky z okolí, že už to fakt přehnaly. Jsou přesvědčené, že vypadají velmi „žensky“. Všechny nejsou z Ameriky, země neomezených možností. Najdou se také v Evropě a dokonce i u nás. Tato posedlost po nepřehlédnutelné atraktivitě přepadá i muže. Kdo z pánů by nechtěl být ramenatý, svalnatý, s hranatou čelistí – přesně jako Ken, sen všech žen?

ZNOVU PANNOU

Pořád se ale pohybujeme na půdě „drobných“ výstřelků. Některé osoby se ovšem zhlédnou v postavách ze sci-fi filmů a za-

touží vypadat opravdu hodně nezaměnitelně. Velkofilm Pán prstenů vyvolal touhu po elfích uších. A opravdu se našlo pár chirurgů, kteří těmto zájemcům přerušili chrupavku ucha, potom ji spojili a vytvarovali do špičky. Není to levné a je to poměrně bolestivé, zato mají hrdí nositelé těchto uší jistotu, že je to zákrok nevratný. Jiný podivín je zřejmě tak velký milovník hadů, že si nechal na klinice plastické chirurgie vytvořit rozeklaný jazyk.

Do jiné kategorie patří klienti, kteří si nechají udělat některé atributy krásy, které jim nebyly dány do vínku. Patří sem například touha mít ve tvářích dolíčky, protože jsou tak roztomilé! I ty se dají dodělat naříznutím kůže na tvářích. A odborníky občas osloví i dáma, která si přeje stát se pro svého drahého opět pannou. Rekonstrukce panenské blány

**EXISTUJÍ JEDINCI,
KTERÍ SE S BĚŽNÝMI
VYLEPŠUJÍCÍMI
OPERACEMI NESPOKOJÍ
A CHTĚJÍ VYPADAT
OPRAVDU
NEPŘEHLÉDNUTELNĚ.**

představuje poměrně nenáročnou operaci, při níž se v poševním vchodu sešijí zbytky hymenu.

Chcete vypadat stále vesele, i když vám nebude do smíchu? I tady vám pomůže šikovný plastický chirurg, který dokáže zvednout koutky nahoru, abyste měli stále optimistický výraz.





JEZTE JAKO VIKINGOVÉ!

I když je tzv. severská strava momentálně velkým hitem, nejde podle odborníků na zdravou výživu o žádný převratný objev. V čem spočívá, na co se připravit a opravdu s její pomocí shodíte a budete se cítit zdraví a fit? Možná vás překvapíme.

Severská (skandinávská) dieta patří mezi ty nejzdravější, jelikož se v podstatě o žádnou „dietu“ v pravém slova smyslu nejedná. Nejde o žádné hladovění nebo drastické omezování porcí jídla ani jednostranně zaměřený jídelníček. Co od ní tedy čekat? „Tato dieta, která je velmi podobná středomořské stravě, může být jednou z těch, které pomůžou k redukci kilogramů a zejména zlepšení zdraví, jelikož si zakládá na čerstvých surovinách, dostatku ovoce a zeleniny, celozrnných potravinách, ní-

kotučných mléčných výrobcích a rybách, které obsahují především zdravé tuky, jež mají příznivý vliv například na kardiovaskulární systém. Spíš než „dietou“, bych ji ale nazvala zdravým životním stylem, který může mít pozitivní vliv na kvalitu života,” vysvětluje výživová specialista Mgr. Sandra Figalová z kliniky Yes Visage.

VEDLEJŠÍ PŘÍZNIVÝ EFEKT

Čerstvost a sezonnost, to jsou dva hlavní atributy skandinávské stravy. Světu byla představena před šesti lety a je výsledkem spolupráce mezi dánskou restaurací a vědeckým týmem z kodaňské univerzity. Na Evropském kardiologickém kongresu v Barceloně v roce 2014 velmi zaujala odbornou veřejnost a rychle se rozšířila po celém světě. Podle jejích autorů je hlavním cílem předcházet civilizačním chorobám a nemocem srdce a cév, hubnutí je vedlejším příznivým efektem tohoto způsobu stravování. Zásadním a přitom velmi jedno-

duchým principem severské diety je návrat ke zdravému způsobu stravování předků dnešních obyvatel skandinávských národů (odtud se jí občas říká také vikingská).

CO JÍST A CO JE ZAKÁZÁNO?

Severská dieta je založena na konzumaci ryb, mořských plodů, zvěřiny či hovězího masa z dobytka chovaného na volných pastvinách, sezonní zeleniny a ovoce a lokálně pěstovaných celozrnných obilovin. V tomto stravovacím režimu nemají absolutně prostor žádná umělá náhradní sladidla, zvyrazňovače barvy a chuti ani jiné chemické látky. Vše by mělo být co nejpřirozenější a v bio kvalitě. Zapomeňte na konzervy, tučné polotovary napěchované konzervanty a průmyslově zpracované potraviny. A pozor, tato dieta neobsahuje nadbytek masa, jak by se mohlo na první pohled zdát. Dny, kdy se konzumují ryby a plody moře, se střídají se dny, kdy se konzumuje maso a pak také se dny čistě vegetariánské stravy. Povoleny jsou ořechy, semena, celozrnné potraviny včetně pečiva, nemusíte se tedy obávat, že budete strádat. Není třeba počítat žádné kalorie ani vážit každou porci a potravinu.

ZDRAVĚJŠÍ A ŠTÍHLEJŠÍ? ANO!

Hned několik evropských vědeckých studií už prokázalo, že skandinávská dieta, kromě pozvolného hubnutí, podporuje zdraví srdce a cév. Dietologové provedli průzkum, v němž jednoznačně poukázali na fakt, že lidé, kteří se tímto způsobem stravovali, měli nižší hladinu cholesterolu, stabilní hladinu krevního tlaku a nižší hodnoty glykemie než lidé, kteří jedli „klasickou“ stravu. Tedy rovněž výborná prevence vzniku cukrovky.

„Přesto, že se při tomto typu stravování doporučují jíst nutričně bohaté a lokální suroviny, a naopak se omezují potraviny zpracované, přidaný cukr, slazené nápoje i takzvané junk food, dbala bych na vyváženost. Je potřeba myslet na to, aby tělo dostávalo všechny potřebné živiny, dávat pozor, zda je náš jídelníček dostatečně pestrý a nesklozuvá k jednostrannosti,” zdůrazňuje Mgr. Sandra Figalová.

STOPKA OMÁČKÁM I HAMBURGERŮM!

Základem této stravy je, že konzumujete pouze jídla, která si připravíte doma.

PŘÍKLAD DENNÍHO JÍDELNÍČKU

Snídaně:

domácí ovesná kaše nebo nedosladované obilné müsli s čerstvým ovocem nebo celozrnný dalaťánek s máslem a ovčím sýrem, šálek černé kávy nebo čaje

Svačina:

ovoce, čerstvé, dušené nebo rozmixované jako smoothie s keřem nebo trochou mléka

Oběd:

hovězí maso (steak na grilu, dušené), zeleninový salát s olivovým olejem a citronem (v teplé nebo studené variantě) nebo omeleta ze 2 vajec s rajčaty, špenátem nebo dušenou brokolicí

Svačina:

miska tvarohu nebo bílého jogurtu s ovocem nebo celozrnné kreky se zeleninovou či luštěninovou pomazánkou

Večeře:

dušený plátek masa nebo ryby se zeleninou a dresinkem z bílého jogurtu a bylinek nebo salát z mořských plodů s citronovo-hořčičným dresinkem

Žádný fast food ani restaurace, kde netušíte, jaké přísady se do pokrmů přidávají. Tučné a syté omáčky nahraďte přílohami, majonézu bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou, ochucujte bylinkami a kořením. A samozřejmě myslete na pitný režim. Povolena je čistá pramenitá voda a kromě ní rovněž ovocné a bylinkové (samozřejmě neslazené, případně můžete osladit medem nebo čekankovým sirupem) čaje nebo ředěné čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny (nejlépe připravené doma v odšťavňovači). „Tuto, chcete-li, dietu shledávám jako zdraví prospěšnou hlavně v případě, že vám vyhovuje a daří se tyto stravovací návyky udržet dlouhodobě. Proto je dobré zajít za specialistou na výživu a probrat s ním své možnosti a společně najít cestu, která bude konkrétně pro vás ideální,” dodává odbornice.

PRAVIDLA VIKINGSKÉ DIETY

Veďte na milost mořské ryby, zejména ty tučnější, jako je losos, makrela nebo sled, a dopřejte si je alespoň 3x týdně.

Nakupujte převážně lokální, sezonní a organické potraviny.

Vsaďte na celozrnné potraviny (rýže, těstoviny, pečivo), obiloviny a luštěniny. Konzumaci masa se snažte omezit na dvakrát nebo jen jednou týdně a dávejte přednost lokálnímu hovězímu či zvěřině.

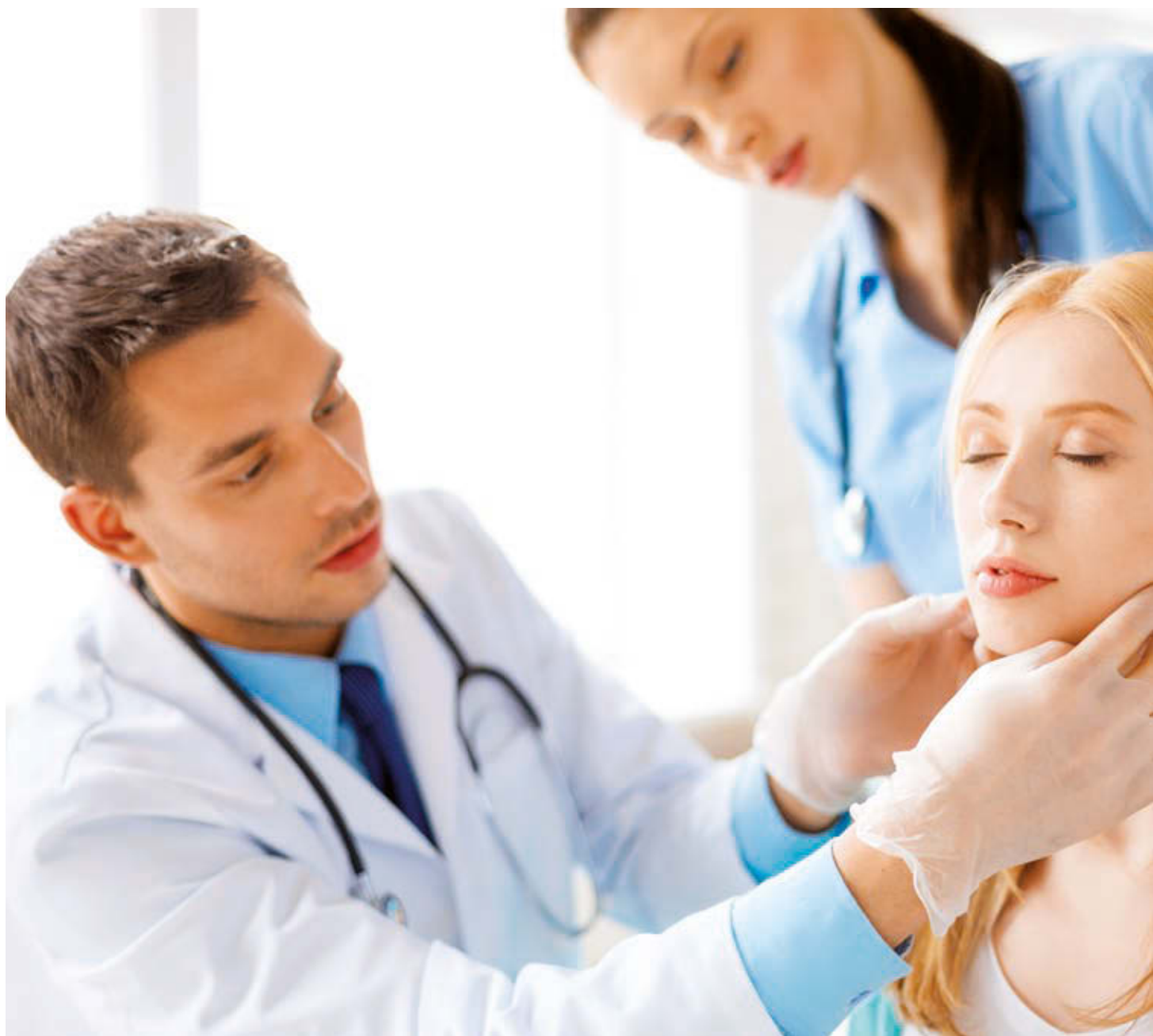
Velkou část jídelníčku by měla tvořit sezonní zelenina a ovoce, ideální je kořenová a listová zelenina, nejlépe upravovaná na páře.

Pokud jde o ovoce, doporučují se zejména jablka, hrušky a drobné lesní a zahradní bobulovité plody.

Nejvhodnějšími oleji jsou řepkový a slunečnicový, nejlépe lisované za studena. Velmi vítané a přínosné ve stravě jsou houby a kysané potraviny, zelí, kapusta apod. Vyhněte se průmyslově zpracovaným potravinám a přídavným látkám v potravinách (barviva, aroma, konzervanty), uzeninám, pečivu z bílé mouky, tučným mléčným výrobkům, sladkostem a polotovarům.

Proč NEVYPADAT LÍP?

Otázka, kterou si asi občas položí každý. No vážně, proč nevypadat líp, když existuje kosmetika, korektivní dermatologie a estetická medicína? Proč si alespoň nezjistit, s čím nám můžou specialisté pomoci?



Hledat na sobě nedostatky, to není ten nejlepší způsob zvyšování sebevědomí. V takovém případě je vlastně jedno, jestli jsme se s problémem už narodili, nebo jsme se jej pouze „dožili“. Toužíme po tom, aby zmizel! Samozřejmě, žádný kouzelník nám neudělá klasický ovál z kulatého obličeje, nezmění postavu, pleť nebo kvalitu vlasů. Přesto se dá díky i drobným změnám na kráse vypadat o něco líp, tedy když se k problémům postavíme čelem.

CHLOUPKY A SPOL.

Ojedinelé chloupky, které se na obličeji objevují na bradě, pod nosem nebo v podobě srůstajícího obočí, se dají korigovat pinzetou. Ale jakmile stále přibývají, opravdu se vyplatí vyrazit na konzultaci k dermatologovi. Zásah epilačním laserem je podstatně oslabí a když se ozáří opakovaně, můžou zmizet na opravdu hodně dlouhou dobu. Stejně tak se chloupky dají korigovat i na jiných částech těla – na nohou, v tříselech nebo v podpaží.

Příliš husté obočí většinou není nutné krotit laserem, často stačí zásah zkušené kosmetičky, která na obličeji vytvoří ideální linii. Tu už je pak celkem snadné pravidelně udržovat. Neslušivý nebo nevhodný tvar obočí si vytvoříme nejčastěji sami příliš radikálními svépomocnými zásahy. Pak nezbyvá než doufat, že časem odroste. Horší je to s vytrhanými lysinkami, které se dlouhodobě k zarůstání nemají. V takovém případě je nutné trpělivě dokreslovat nebo využít permanentní make-up, který napáchané škody odstraní. Tento zákrok poslouží i v případě, že obočí je nevýrazné a příliš světlé.

S pomocí tzv. vláskování, což je jemná technika permanentního make-upu, kdy se vykresluje chloupek po chloupku, se vyrovná tvar i doplní hustota. Nehrozí žádná jednolitá barevná skvrna a vzniká přirozený výsledek.

SKVRNY A MATEŘSKÁ ZNAMENKA

Tmavé pigmentace zejména na obličeji nikomu krásy nepřidají. Není řeč o pihách, ale o mapovitých skvrnách, kterým se také říká chloasma nebo melasma. Bývají velké, ostře ohraničené, objevují se na spánkách, tvářích nebo nad horním rtem. Na jejich vzniku se podílí hormonální nastavení, těhotenství, špatně vybraná antikoncepce, ale také UV záření. S takovým soupeřem se v domácích podmínkách nedá prakticky bojovat, je potřeba hledat pomoc v ordinaci dermatologa. Ten většinou sáhne po speciálních bělicích přípravcích s obsahem kyseliny azelaové, retinové nebo po aplikaci chemického peelingu kyselinou glykolovou.

10 PATER KRÁSY A ZDRAVÍ

Pacienti můžou využívat novou moderní nemocnici, kde se setkají s ještě větším komfortem: pražská klinika ISCARE se totiž letos přestěhovala z Holešovic do nové desetipatrové budovy v Libni, kde mají lékaři k dispozici nejen špičkové zázemí, ale hlavně nejmodernější technologie. Na pacienty tu čeká šedesát lůžek v nadstandardně vybavených pokojích s klimatizací, dále JIP a tzv. dospávací pokoj s monitoringem pacientů po operačním zákroku. Stará se tu o ně více než čtyři sta lékařů a sester na odděleních plastické chirurgie, gynekologie, miniinvasivní chirurgie, gastroenterologie, andrologie a revmatologie. Důležité místo tu zaujímá rovněž oddělení pro léčbu neplodnosti, vždyž za dobu svého fungování přivedli lékaři ISCARE na svět přes 11 tisíc dětí „ze zkumavky“.

Velkou výhodou jsou kromě pohodlí také krátké čekací termíny na vyšetření a zákroky. „ISCARE se dlouhodobě zaměřuje na kvalitu poskytované péče. Také v oblasti totálních endoprotéz stavíme na individuálním přístupu a efektivním plánování léčby pacientů. Ti se u nás proto objednávají na konkrétní čas, takže na nic nečekají. Díky komplexní škále odborností umožňujeme pacientům podstoupit například předoperační vyšetření, kvalitní lůžkovou rehabilitaci nebo vyšetření rentgenem a magnetickou rezonancí přímo u nás v budově. Pacienti tak nemusí nikam cestovat a celá léčba probíhá pod jednou střechou,“ vysvětluje Tomáš Juříček, generální ředitel Iscare.

Více informací na www.iscare.cz.



Nepříjemná jsou i mateřská znaménka – zvlášť, když se usadí na nápadnějších viditelných místech: na obličeji, v dekoltu. Problém může vzniknout i na místech krytých oblečením, kde je dráždí prádlo, pásek nebo popruh kabelky. V každém případě by je měl čas od času vidět lékař specialista, který podle vyšetření dermatoskopem pozná, jestli není lepší včas potíže odstranit. Hodí se k tomu laser nebo skalpel, jizvičky se brzy vyhojí.

Tmavé a nápadné skvrny se často objevují s postupujícím věkem na obličeji nebo na rukou. Jsou poměrně neškodné, medicína jim říká nelibozvučně stařecké nebo senilní ve-ruky. Stojíte o ně? Určitě ne. I v tomto případě má řešení v rukou korektivní dermatolog. Jejich původcem je porucha pigmentu a dlouhodobé působení UV záření, kterému se zejména na rukou nevyhneme. Na obličeji vypadají vysloveně nehezky, můžou často vystupovat i nad povrch kůže. Nej-snadněji je odstraní laser, kryoterapie nebo, při menším rozsahu, chemický peeling.

TAK TOHLE FAKT NECHCI

Jinou otravnou vadou na kráse bývají popraskané žilky a červené skvrny – angio-my. S nimi si poradí cévní laser, dokáže vybělit dokonce i žilky na křídlech nosu a na tvářích. Rozšířené žilky často hyzdí i nohy a stehna, v tomto případě se vedle cévního laseru používá k jejich odstranění podle rozsahu poškození i sklerotizace. Náprava takových defektů je zdlouhavější, a málo platné – také nepříjemnější, někdy bude vyžadovat i určitý čas pro rekonvalescenci a nošení kompresních punčoch. Výsledek ale bude stát za to.

Jak dlouho trvá, než se někdo opravdu odhodlá zaklepat na dveře ordinace, kde by mu mohli změnit nos, prsa nebo vylepšit postavu liposukcí? Vyřešit jednou provždy nepříjemný problém může někomu trvat i řadu let. A někdo se neodhodlá nikdy.

Estetičtí chirurgové vyslechnou každoročně mnoho příběhů, které díky nim získají „šťastný konec“: z kliniky odejde sebevědomější klientka s menším nosem nebo s vět-

ším poprsím. Zájem o krásu roste neustále a na prvních příchůch pomyslného žebříčku nejoblíbenějších zákroků se střídají liposukce, plastika prsů, úprava nosu a operace očních víček.

VRÁSKY, VRÁSKY A VRÁSKY

Stárnutí nikdo neošálí. Kondice je ještě celkem v pořádku, ale ten obličej se mění a vadne. Ano, řeč je o vráskách, které se na pleti zabýdlují víc a víc. Zpočátku se na ně dá vyzrát pečlivým ošetřováním pleti, návštěvou kosmetičky, masáží obličeje a pleťovými maskami. To ale na ty mimické, které si sami vyrábíme mračením, šklebením,

ESTETIČTÍ CHIRURGOVÉ VYSLECHNOU KAŽDOROČNĚ MNOHO PŘÍBĚHŮ, KTERÉ DÍKY NIM ZÍSKAJÍ "ŠŤASTNÝ KONEC".

smíchem a mhouřením očí, neplatí. A tak nezbyde než se seznámit s injekcemi botulotoxinu, které na čas brání ve stažení drobných svalů, odpovědných za mimiku. Tedy za další prohloubení rýh mezi obočím, okolo ústních koutků nebo očí. Injekce ale není všelék, a navíc je potřeba si pečlivě vybrat takového specialistu, který obličeji nevezme přirozený výraz. Vyhlazená maska není cílem.

Jakmile nás pak skutečně dožene efekt stárnutí pleti – tedy její povadání, povolování, přesušení a nařasení do velkého množství jemných vrásek, tam už běžné ošetření, drahé krémy a ani botox nepomůžou.

PROČ MÍT STAROU KŮŽI?

Někdo vypadá do vysokého věku skvěle a u jiných to je naopak. Proč?! Samozřejmě že nás ovlivní genetika, životní styl, štěstí nebo smůla, ale vždy je potřeba jít úspěchu naproti. Postavit se proti běhu času se dá mnoha způsoby.

V současné době existuje taková řada nej-různějších neinvazivních zákroků, že se v tom už běžně ani nevyznáme. A je to

škodna. V ordinaci estetických chirurgů a korektivních dermatologů se dají dělat téměř zázraky.

Kyselina hyaluronová se v poslední době stala mantrou všech, kdo chtějí vypadat lépe. Kombinovat krémy s jejím obsahem, péči kosmetičky a občasné „popostrčení“ díky dermatologovi, to se opravdu vyplatí. Injekční aplikace výplní, které se dají umístit do míst, kde naše vlastní kůže začala povolovat a ochabovat, není od věci. Umožní to zabránit ústním koutkům, aby se prohnuly do tvaru smutného půlměsíce, doplnit objem horního rtu, který se z obličeje prakticky vytrácí, zvýraznit lícní kosti a znevýraznit nosoretální rýhy...

Efekt zkrášlujících zásahů vydrží mnoho měsíců. Vedle klasických výplní se uplatní i tekutý lifting, kterým se obličejové kontury omladí několika druhy kyseliny hyaluronové, aplikované kanylou do stárnutím nejohroženějších míst obličeje.

Pomáhají i specializované přístroje a techniky, které pokožku zpevní, hydratují, oživí a podpoří, aniž by bylo potřeba podstupovat radikální estetický zásah. Jejich působení přetrvává různě dlouhou dobu, ale podle požadovaného cíle se opravdu osvědčují. Např. ultraterapie (ošetření ultrazvukem) nabízí omlazení obličeje o několik let, bez jehel, anestezie, bez dlouhé a náročné rekonvalescence, bez ztráty mimiky v obličeji a nepřirozeného vzhledu.

Stále oblíbenější jsou i dermální nitě – s jejich pomocí je možné jednoduše a šetrně vypnout obličej, krk a další partie, aniž by si toho někdo na první pohled všiml. Aplikace vsířbatelných nití se provádí z malého vpichu a s jejich pomocí lékař pozvedne kontury obličeje a zafixuje je. Není potřeba zdlouhavé rekonvalescence.

Možností, jak vypadat líp, je opravdu mnoho. Záleží na našem čase, samozřejmě financích, ale i ochotě něco se sebou konečně udělat. Často stačí se poradit na správném místě, zapátrat mezi známými, které náhle tak nějak prokoukly a nikdo neví, čím to vlastně je, hledat v nabídce kosmetických klinik. Hlavně nic nevzdát, dokud je čas.

KDYŽ JE KAŽDÁ NOC *trápení*

Přes lávku přešly tisíce oveček a úlevný spánek nikde. Nebo se nám podaří usnout celkem bez problémů, ale od tří, čtyř hodin nad ránem už nezabereme. Nebo je spaní přerývané, rozdělené do mnoha kraťouchkých úseků a ráno se cítíte jako přejetí. Nespavost má mnoho podob.

Jejich společným jmenovatelem jsou příznaky objevující se ráno po probuzení: únava, denní ospalost, poruchy soustředění a paměti, poruchy nálady, podrážděnost, psychické napětí, úbytek energie, motivace a iniciativy.

Příčinou nespavosti může být stres a dlouhodobé psychické problémy, ale také chronická únava a špatná životospráva. Může být způsobena i nadužíváním různých látek (kofein, alkohol, léky). Problémy se spánkem však mohou signalizovat, případně doprovázet i některé závažné choroby, jako je třeba roztroušená skleróza nebo Parkinsonova choroba.

Zvláštní kapitolu tvoří tzv. syndrom spánkové apnoe. „Pauzy“ v dýchání, zpravidla provázené chrápáním, kromě potíží se spánkem ohrožují také další funkce organismu, a proto je nutné tento syndrom léčit.

NESPAVOST NEŘEŠÍME

Potíže se spánkem má asi 20 až 40 % populace. Závažnější chronická nespavost postihuje 5 až 10 procent lidí. Málo se ví, že nespavostí mohou trpět i kojenci a batolata. Více se s tímto problémem svěřují lékařům ženy, a to zejména v období těhotenství, kojení a kolem klimakteria. Nespavost však častěji postihuje muže. Na horší spaní si také často stěžují senioři. S věkem totiž v těle postupně klesá produkce melatoninu, synchronizátoru biologických rytmů, na němž závisí i kvalita spánku. Většina z „nespavců“ si své bezesné noci nechává pro sebe. Jen asi 30 % z nich se svěří lékaři. A z toho se jen pouhá polovina dočká řešení – lékař zahájí vyšetřování a léčbu příčin nespavosti. Z dlouhodobých lékařských výzkumů přitom vyplývá, že lidé dopřávající si alespoň šest

až osm hodin spánku prokazují mnohem větší myšlenkovou aktivitu než ti, co toto rozmezí nedodržují. Podle časopisu *Sleep* se celkem 25 % žen a 18 % mužů, kteří si během čtyř let pozorování zkrátily dobu spánku, rapidně zhoršily výsledky v testech úsudku, slovní zásoby a globálního kognitivního statusu.

V současné covidové době se akcentuje hlavně pozitivní vliv kvalitního, dostatečně dlouhého spánku na imunitu. Alarmující je v tomto světle, že podle britských vědců stačí po jeden týden spát méně než šest hodin, aby došlo k poškození imunitního systému.

AKUTNÍ A CHRONICKÁ

Odborníci rozlišují nespavost na akutní a chronickou. S první se během života někdy setká asi každý – ve stresovém období, na cestách, kdy vlastní postel a zaběhnuté rituály jsou daleko, anebo po nějaké „dietní“ chybě. Akutní nespavost se většinou upraví sama – už další noc „spánkový deficit“ doženeme. Chronická nespavost je stav závažnější, je charakterizována délkou od 30 dnů do šesti měsíců a je často spojena s dalšími nepříjemnými stavy, jako jsou poruchy nálady, potíže se soustředěním a pamětí. Při dlouhodobé nespavosti je narušena duševní výkonnost, snížený práh bolesti, významně se zvyšuje riziko rozvoje depresivní poruchy. Osoby trpící chronickou nespavostí si stěžují na zhoršenou kvalitu života, a ta je tím horší, čím závažnější je porucha spánku.

BYLINKY POMÁHAJÍ

Než je nespavost diagnostikována jako chronická, obvykle se uchylujeme k samoléčbě. Někdy postačí dodržovat pravidla spánkové hygieny: usínat a probouzet se pravidelně ve stejnou dobu, a to i o víkendech a dovolených, spát v tiché, chladné, dobře větrané

SPÁNEK V LABORATOŘI

Poruchami spánku, které jsou dnes stále častějším společenským a ekonomickým problémem, se zabývá spánková medicína. Tento obor vyžaduje úzkou mezioborovou spolupráci neurologů a psychiatrů. Lidé trpící problémy se spánkem se můžou nechat vyšetřit ve specializovaných spánkových centrech a spánkových laboratořích, které existují ve všech krajích republiky. Bohužel studie s názvem *Vliv pandemie covid-19 na spánkovou medicínu v České republice a na Slovensku* ukázala, že covid-19 zmrazil činnost těchto pracovišť. Na jaře se kvůli viru neuskutečnilo 1900 nočních monitorací spánku, při nichž lékaři hledají, zda a jakou poruchou spánku pacient trpí. A navíc neproběhlo tisíc léčebných procesů, při nichž lékaři pacientům nastavují vhodný režim, aby odstranili dechové zástavy (tzv. apnoe). „Omezením činnosti těchto pracovišť kvůli covidu vypadlo asi dvacet procent péče, která už nebude nahrazena – nelze ji dohonit, následky se bohužel projeví později,“ říká vedoucí lékař Laboratoře spánkové medicíny FN Olomouc MUDr. Milan Sova, Ph.D., s tím, že obvyklá čekací doba na těchto pracovištích se i v „dobách míru“ pohybuje v rozmezí od 4 do 9 měsíců.



PRO DOBRÉ SPANÍ

1. Sportujte, běhejte a cvičte ve dne. Navečer se doporučuje jen lehká procházka nebo plavání.
2. Vyhněte se po 19. hodině pití kávy nebo čaje nebo požívání čokolády, protože obsahují kofein. Také alkohol snižuje kvalitu spánku. Teplý mléčný nápoj je dobrá alternativa.
3. Pokuste se 90 minut před ulehnutím nedělat nic, co by vás duševně stimulovalo.
4. Schovejte si veškerý spánek do postele, nespěte nebo nedřímejte v křesle přes den ani večer.
5. Promyslete a запиšte všechny starosti či obavy a nevyřešené problémy do notesu a rozlučte se s nimi dříve, než jdete do postele – ráno se s nimi můžete vypořádat efektivněji.
6. Pokuste se každý den vstávat ve stejnou dobu, i o víkendech.
7. Nesnažte se usnout – nechte spánek, ať si vás najde. Spánek není něco, co můžete automaticky zapnout. Přílišné snažení ho může zahnat.

místnosti, používat postel jen ke spánku a sexu, tedy tam nepracovat, nejíst ani nesledovat televizi, večer nepít alkohol, kofeinové ani energetické nápoje nebo silný čaj, nejíst těžká jídla, neprovozovat žádné náročné aktivity a nesledovat dramatické nebo hororové pořady v televizi, ale snažit se přecházet do klidového režimu. Pomáhá také vypít před usnutím sklenici teplého mléka nebo šálék meduňkového čaje. Bylinkou první volby v případě nespavosti je třezalka tečkovaná. Velice dobře působí proti úzkostem, neklidu a psychickému vypětí, které minimalizuje a dovolí nám příjemně usnout. Vhodná je také v případě takzvané neurastenie, mezi jejíž příznaky patří podrážděnost, únava, bolest hlavy a poruchy soustředění i spánku. „Při užívání třezalky bychom měli být opatrní na sluneční záření. Tato jinak velice užitečná bylina může totiž ve vzácných případech způsobit fotosenzitivní reakci,“ radí fytotherapeutka Jarmila

Podhorná. „Pozor bychom měli určitě dát na léky, které užíváme. Třezalka totiž může mít vliv na jejich účinky.“

Z DLOUHODOBÝCH LÉKAŘSKÝCH VÝZKUMŮ VYPLÝVÁ, ŽE LIDÉ DOPŘÁVAJÍCÍ SI ALESPŮŇ ŠEST AŽ OSM HODIN SPÁNKU PROKAZUJÍ MNOHEM VĚTŠÍ MYŠLENKOVOU AKTIVITU NEŽ TI, CO TOTO ROZMEZÍ NEDODRŽUJÍ.

Při problémech se spánkem můžeme také sáhnout po kozlíku lékařském. Ten totiž působí jako mírné, ale velice účinné sedativum. Uklidní nervozitu a zbaví úzkosti a duševního napětí. Vyšší dávky pak působí jako takzvané hypnotikum, tedy usnadňuje usínání. Jeho velkou výhodou oproti nejrůznějším barbiturátům je fakt, že nemá omamné účinky.

MELATONIN BEZ ZÁVISLOSTI

Na chronickou dlouhotrvající nespavost předepíše lékař hypnotika. Užívání těchto léků na spaní je na recept, protože má svá rizika. Mnohé jsou totiž návykové, takže při jejich dlouhodobém užívání bez nich postižený nedokáže vůbec usnout. Jejich účinnost se pak může snižovat, což mnohdy vede ke zvyšování dávek. Tím se situace velmi zkomplikuje, návykové léky v této situaci již nespavost zpravidla dostatečně neodstraňují, naopak zvyšování dávek vede k dalšímu růstu potíží a nemocný se pak již bez léků nedokáže obejít. Odvyknout si není snadné a většinou je zapotřebí odborné pomoci.

Závislost v tomto případě hrozí nejvíce ženám středního věku a mužům orientovaným na výkon – manažerům kolem páté dekády a starším. Na poruchách spánku se totiž velkou měrou podílejí problémy v práci, změny

v rodině (odcházející děti), péče o rodiče. Poruchy spánku pak vedou ke snížené výkonnosti, kterou mnozí řeší „rychlým způsobem“ – léky na spaní. Léky by však měly být jen pomocníkem, jak se zbavit akutních poruch spánku.

Slibnou cestou léčby nespavosti farmakoterapií je využití melatoninu, hormonu, který se výrazně podílí na načasování spánkové aktivity. Schopnost jeho tvorby se v lidském organismu s narůstajícím věkem postupně snižuje. Užívání volně prodejného melatoninu, který se v lidském organismu vyskytuje přirozeně, navozuje spánek jako u zdravého člověka. Tabletky melatoninu neovlivňují dechové centrum, následující den nezpůsobují ospalost, neovlivňují paměťové schopnosti, pohybové funkce a především nevyvolávají fyzickou závislost.

NA LOŽNICI ZÁLEŽÍ

V tom, jak dobře (nebo špatně) spíme, hraje velkou roli to, KDE trávíme noc. Ideální ložnice by měla být:

V noci tmavá. Nejlépe orientovaná na východ nebo sever. Okna stíněná závěsy nebo roletami.

Mírně chladná. Optimální teplota pro spaní je do 20 °C. Stále víc lidí si kvůli oteplování planety a horkým létům i v našem mírném pásu pořizuje klimatizaci a v mírných zimách na spaní vypíná topení.

Tichá a klidná. Ložnice má být v klidové zóně bytu. Když není jiná možnost než s okny do ulice, je nutné místnost odhlučnit například závěsy.

Vyhrazená ke spánku. Televize a počítač by měly být v jiných prostorách.

Neprůchozí. Rozhodně není správné zvolit pro ni místnost například mezi dětským pokojem a WC, koupelnou a WC.



Zdravé TRÁVENÍ V ZIMĚ

Během chladných měsíců se mnozí z nás potýkají se zhoršeným zažíváním. Jak přes zimu udržet trávení v dobré kondici a nezatěžovat zbytečně žaludek a střeva? Poradíme, na co se zaměřit a jak upravit jídelníček, abyste zůstali zdraví, fit a zároveň posílili imunitu.

Třebaže se snažíte vyznávat zdravý životní styl, kontrolovat svůj jídelníček a do běžných denních aktivit zařadit pohyb, v podzimních a hlavně v zimních dnech je pro většinu z nás obtížnější udržet svá předsevzetí a pevnou vůli. Díky brzkému stmívání můžeme pociťovat vyšší únavu, vyčerpání a ospalost. Mnoho lidí má s příchodem chlad-

nějšího období roku sklony k přejídání, ve větší míře konzumují sladkosti, nejrůznější „pochoutky“ k večernímu sledování televize, často rovněž alkohol. A současná koronavirová pandemie situaci ještě zhoršuje.

„Dlouhodobé zanedbávání střev může mít za následek řadu onemocnění. Mezi hlavní nepřátele pro střeva patří mimo jiné právě nadměrná konzumace alko-

holu. Zaměřte se na potraviny, které pomáhají obnovování střevní mikroflóry, tedy jogurty, kombuchu, zázvor a fenýkl, kimchi, kysanou zeleninu nebo poctivý vývar z kostí,“ radí David Buchta, nutriční specialista ze společnosti Primulus. Jak o sebe dbát a čeho se vyvarovat?

V PRVNÍ ŘADĚ ČERSTVOST!

V zimním období stejně jako po zbytek roku bychom se měli vyhýbat každodenní konzumaci průmyslově zpracovaných potravin, obzvláště těch, které jsou napěchované sladidly, konzervanty, barvivy a dalšími přidanými látkami, s nimiž může mít náš zažívací systém problém.

„Zejména nyní, na podzim, ale i přes zimu bychom měli do jídelníčku zařadit víc ovoce, zeleniny a dalších přírodních potravin, které mohou posílit imunitní systém a podpořit metabolismus, dodají energii a jsou pěstované co nejpřirozenějším způsobem. Trávení velmi prospívá japonský zelený čaj Matcha Tea. Jedná se o jemně mleté lístky zeleného čaje, které obsahují řadu prospěšných látek, antioxidanty, aminokyseliny

V ZIMĚ VSAĎTE NA VLÁKNINU, KOŘENÍ, PROBIOTIKA A KYSANÉ POTRAVINY!

nebo vlákninu, která je pro trávení důležitá," popisuje Petr Patočka, jednatel společnosti Kyosun.

KVALITNÍ SNÍDANĚ JE ZÁKLADEM

Snídaně nastartuje metabolismus a dodá potřebnou energii. Měla by být vydatná, zároveň ale ne příliš těžká. „V ranních hodinách se hodí konzumovat ovoce, které má hodně cukrů, protože má pak tělo spoustu času je do večera zpracovat. Hitem jsou smoothie drinky – co takhle zkusit variantu s borůvkami, které jsou výborné na detoxikaci organismu? Pro přípravu borůvkového smoothie stačí rozmixovat borůvky, špenát, kousek avokáda pro zjemnění a přidat chia semínka. Pokud se ale po ránu s ovocem nespokojíte a potřebujete „něco víc“, sáhněte po celozrnném pečivu. Dopřát si ho můžete s čerstvými sýry nebo různými pomazánkami," doporučuje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse.

„Co se ovoce týče, je to asi největší problém zejména v zimě, jelikož ne každý fandí exotickým druhům. Vsaďte na typické české ovoce, jako jsou jablka, hrušky či švestky, které můžete povařit a dochutit skořicí, badyánem nebo chilli. Stačí špetka a uvidíte, jak vám tělo poděkuje," konstatuje nutriční specialista Alena Balíková Přídová rovněž ze společnosti Naturhouse.

PROHŘÍVEJTE TĚLO

Sychravé dny jsou tu a pokud často cítíte vnitřní chlad nebo trpíte na studené končetiny, můžete si pomoci vhodnými potravinami. Čím se spolehlivě a přirozenou přírodní cestou zahřát? Vsaďte na zázvor, obyčejnou vodu se skořicí a obilninové kaše.

Typicky zimní potravinou je zázvor, který je osvědčeným prostředkem proti nachlazení. Jeho štiplavě ostrou chuť můžete do-

chucovat jídla nebo si z něj uvařit čaj, jehož účinky podpoříte přírodním antibiotikem – medem. Když do čaje přidáte i pár kapek citronu, získáte ideální zahřívací nápoj obohacený o vitamin C. Chybu nikdy neděláte tepelně upravenou zeleninou. Červená řepa, mrkev a celer jsou stálými mezi potravinami, které hodně zahřejí, přitom mají minimum kalorií. Zahřeje ale i obyčejná voda. Když do sklenice vody pokojové teploty přidáte špetku skořice a plátky pomeranče, máte připraven výborný zahřívací a zároveň osvěžující nápoj. Nezapomeňte, že i v chladných dnech byste měli vypít alespoň 1,5 litru vody, případně neslazeného ovocného či bylinkového čaje.

Dobrou volbou jsou také různé druhy koření, které má zahřívací účinky: chilli, kurkuma, kari, pepř, badyán, hřebíček a kmín. „Můžete jimi dochucovat pokrmy, ale použít je i do nápoje. V našich končinách není zvykem pít teplou vodu ochucenou kořením, ale zkuste to. Uvidíte, že se skutečně vnitřně prohřejete, hydratujete a pomůžete střevní peristaltice," doporučuje Alena Balíková Přídová.

JAK JE TO S MLÉČNÝMI VÝROBKÝ?

Jak známo, až 80% imunitního systému se nachází ve střevech. Pečovat o ně se tedy vyplatí. A jednou z účinných cest je každodenní konzumace zakysaných mléčných výrobků a potravin s vysokým obsahem probiotik, tedy prospěšných živých bakterií, které kromě toho, že pomáhají při trávení a zpracování potravy, mají vliv na imunitu a zneškodňují patogenní bakterie. Mnoho lidí se v chladných dnech záměrně vyhýbá mléčným výrobkům, protože mají pocit, že je ochlazují. To je ale velká chyba. Když si do bílého jogurtu či tvarohu dáte špetku chilli nebo skořice, energie se vyrovnají a své tělo obohatíte o vápník, mléčné kultury i bílkoviny, navíc se zasytíte.

PRAKTICKÉ TIPY PRO ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Dejte si pozor na kávu, alkohol a jiné povzbuzující nápoje. I když první pocit může být zahřátí, pravdou je, že vás tyto nápoje budou paradoxně dehydratovat a vyčerpávat.

Ideální snídaní v chladných dnech jsou obilninové kaše bez přidaného cukru a soli. Nejsilnější zahřívací účinky mají jáhly a pohanka. Kaši stačí zalít ohřátou vodou a dochutit ovocem, oříšky nebo semínky. Vhodné jsou také goji.

Na podzim a v zimě se nevyhýbejte zelenině. Výborně prospívá cibule, česnek, kořenová zelenina, lilek, papriky atd. Ze zeleniny můžete udělat pyré nebo ji připravit v páře.

Zkuste zelené potraviny (mladý ječmen, chlorela, spirulina), ze kterých připravujete smoothie, nebo je přidejte do pomazánek.

Nezapomínejte na různé druhy semenek (dýňová, lněná, slunečnicová...), jsou bohatým zdrojem bílkovin, zdravých tuků, vitaminů (zejména vitaminy skupiny B, vitaminy D a A) a minerálů jako železo, mangan, hořčík nebo zinek.

Žvýkejte semena koriandru, upravují trávení a pomáhají při nadýmání a bolestech břicha. Když je nadrtíte, můžete si připravit odvar.

Objevte avokádo, je plné zdravých nenasycených tuků, vlákniny a bílkovin, navíc obsahuje esenciální aminokyseliny, vitaminy E a B a velké množství železa. Pomůže, pokud trpíte žaludečními vředy nebo gastritidou.

Čočka je nabitá vlákninou i bílkoviny, vitaminy skupiny B a kyselinou listovou, je skvělou prevencí trávicích potíží.

Nejen při podrážděném žaludku, nadýmání nebo střevních problémech pomůže léčivý čaj z podrcených semen anýzu nebo římského kmínu. Uleví při plynatosti, účinně likvidují střevní parazity a urychlují vylučování škodlivých látek z těla.

BÍLÝ POKLAD, NEBO HROZBA?

Krajáč nadojeného mléka a k tomu čerstvě nakopané brambory je dobrota popisovaná ve starých knížkách. Bulharští a kavkazští staříci, kteří se cítí fit i po stovce, protože denně pijí kefir nebo jedí jogurt, se vyskytují i v současných zprávách. Ale na druhé straně také slyšíme a čteme četná varování, že mléko zahleňuje, překyseluje a je dobré leda pro kojence. Kde je pravda?



Pro mléko a mléčné výrobky hovoří nejen tradice jejich konzumace v našich zeměpisných šířkách. Mléko totiž obsahuje vedle dobře stravitelných bílkovin i velmi široké množství přirozeně se vyskytujících nutrientů jako vápník (v jiných produktech, jako je třeba brokolice, méně dostupný – pro získání stejného množství vápníku, jako je v jedné sklenici mléka, bychom museli sníst víc než dvě celé brokolice), draslík a hořčík, řadu vitaminů (B2, B12, A, D, E, K). Díky tomu lékaři doporučují konzumaci mléka a mléčných výrobků například jako prevenci osteoporózy. Také pro předcházení řadě dalších chorob včetně například obávaného Alzheimerova je důležité, že bílkoviny kravského mléka obsahují všech devět esenciálních aminokyselin, které si tělo neumí syntetizovat samo. „Komplexnost složení mléka a mléčných výrobků a jejich nutriční vyváženost je nezpochybnitelná,“ soudí Ing. Šárka Horáčková, CSc., z Ústavu mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha. „Má nízký obsah cholesterolu, výbornou sytití schopnost a stravitelnost. Fermentované mléčné výrobky jsou výborným zdrojem prospěšných bakterií.“

INTOLERANCE A ALERGIE

Přes tato tvrzení odborníků se často setkáváme s argumenty odpůrců mléka.

Mnohdy se hovoří hlavně o ekologických dopadech výroby, ale objevují se i názory o negativních zdravotních důsledcích konzumace mléka. „Hlavními argumenty propagandy jsou většinou alergie, nevhodnost konzumace mléka pro zdraví nebo třeba škodlivost mléčného tuku i údajně špatná stravitelnost kravského mléka oproti například mléku koz a ovcí,“ konstatuje Ing. Jiří Kopáček, CSc., předseda Českomoravského svazu mlékárenského.

Racionální jádro tohoto tvrzení spočívá ve faktu, že někteří lidé mají problém se štěpením laktózy. „Disacharid laktóza je štěpen enzymem laktázou na monosacharidy glukózu a galaktózu,“ vysvětluje dietoložka a odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. „V průběhu dospívání se aktivita laktázy u některých osob zcela ztrácí, u některých ale přetrvává ve vysoké aktivitě celý život.“

PŘÍČINA JE V GENU

Celkem snadno se pozná, ke které skupině patříte. Pokud po požití mléka pociťujete bolesti břicha, nadýmání, nad opaskem vám to nahlás škundá a kručí, případně máte další potíže, jako je bolest hlavy, ztráta koncentrace nebo třeba nucení na zvracení, patříte k „laktózově netolerantním“. Těch je nejvíce u Asiátů a Afričanů, kteří historicky nikdy nechovali dobytek pro mléko. Naopak nejvíce laktózově tolerantních lidí je mezi obyvateli severní Evropy – asi 90 procent. Češi mají enzym laktázu aktivní do pozdního věku asi v 70 %. „Základem pro vznik laktózové intolerance je zřejmě existence takzvaného variantního genu, který způsobuje snížení produkce laktázy v tenkém střevě. Tento „variantní gen“ je vlastně původní forma genu. U laktózo-tolerantních osob se jedná o genovou mutaci,“ říká Karolína Hlavatá.

Kromě primární laktózové intolerance, která je přirozeným jevem (byť se u nás týká menšiny lidí), se lékaři setkávají i se sekundární nesnášenlivostí mléčné laktózy. Ta vzniká jako důsledek onemocnění zažívacího traktu, nebo ji způsobuje užívání některých léků, ozařování, infekce či chirurgický zákrok na žaludku, střevech apod.

BÍLKOVINA MŮŽE VYVOLAT ALERGIÍ

Laktózová intolerance bývá v laické veřejnosti často zaměňována za alergii na bílkovinu kravského mléka, nejčastější alergii v kojeneckém a batolecím věku. Vyrážka, ekzém, otoky, zvracení, průjem, dýchací potíže, rýma, podrážděnost nebo dokonce anafylaktický šok – tyto klinické projevy můžou způsobit alergizující bílkoviny kravského mléka hlavně u malých dětí. „U dětí do tří let diagnostikujeme nejčastěji alergii na bílkoviny syrovátky. Důvodem je pravděpodobně nezralost trávení,“ soudí Karolína Hlavatá. „Ve školním věku lze očekávat toleranci asi u 80 % původních pacientů s alergií na bílkovinu kravského mléka.“

Dítě, které se po kravském mléku osype, může dostávat mléko sójové (ale hrozí „zkřivená reakce“), obilninové, mandlové či makové nebo jsou už i na našem trhu mléka, ve kterých je odstraněna alergizující frakce. Lékařsky ověřené alergie na složky mléka se však vyskytují jen u velmi malé části populace a u dětí s věkem jejich výskyt klesá.

JOGURT PRO NESNÁŠENLIVÉ

Pro lidi trpící laktózovou intolerancí může být vhodnou cestou k získání plnohodnotných bílkovin s esenciálními aminokyselinami, vápníku, fosforu, vitaminů a navíc i prospěšné živé kultury dávat si třeba ráno k snídani nebo jako svačinku jogurt. Prastará potravina, která se konzumuje už tisíce let, má totiž snížené množství laktózy, takže ji i „nesnášenliví“ dobře stráví.

Dnešní výroba jogurtu je v zásadě podobná té domácí, kterou praktikovali naši předci. Principem zůstává fermentace neboli zakysání mléka ušlechtilými mikroorganismy, tzv. jogurtovou kulturou obsahující vždy dva ušlechtilé mikroorganismy, *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*. Nejprve se musí mléko tepelně ošetřit, pasteurizovat. Jedině tak bude pro člověka zcela bezpečné. „Aby mohl být jogurt nazýván jogurtem, musí podle legislativy obsahovat na konci data trvanlivosti deset milionů zárodků živé jogurtové mikroflóry v jednom

gramu výrobku,“ vysvětluje pro web Akademie kvality inženýr Kopáček. „Důležitý je i tzv. symbiotický poměr laktobacilů a streptokoků, od něhož se odvíjí chuť výrobku. Převažují-li lehce laktobacily, je chuť kyselejší, a naopak.“

Fermentace jogurtu probíhá buď přímo ve spotřebitelském obalu (sklenička, kelímek) a výrobky jsou hustší, nebo v procesním tanku, což je rozšířenější postup, ale výrobky mají řidší konzistenci. Jogurt může také obsahovat tzv. probiotické bakterie, které přechodně osídlují střeva a pozitivně působí na lidský organismus. Konzumace takových jogurtů je pak zdraví prospěšná natolik, že se řadí mezi tzv. funkční potraviny.

MLÉKO PRO ZHUBNUTÍ

Málo se ví, že mléčné výrobky jsou vhodnou součástí redukčních režimů. Roli tu totiž hraje vápník. „Řada studií potvrdila významný vztah mezi zvýšeným příjmem vápníku a redukcí tělesné hmotnosti. V jiných výzkumech byl popsán vztah mezi zvýšeným příjmem vápníku (nebo spotřebou mléčných produktů) na jedné straně a sníženým výskytem syndromu inzulinové rezistence na straně druhé. Studie také vysvětlují vztah mezi příjmem vápníku (a mléčných výrobků) a nižším výskytem metabolického syndromu u žen středního a pozdního věku,“ konstatuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Výživoví experti při redukcí hmotnosti doporučují vedle syrovátky (studie prokázaly, že syrovátkové bílkoviny ovlivňují pocit sytosti díky uvolňování hormonů sytosti) také tvaroh, což je vlastně čerstvý fermentovaný výrobek. Má totiž málo kalorií, v odtučněné podobě je téměř bez tuku, ale přesto dodává organismu pro zdraví cenné a velmi snadno stravitelné plnohodnotné bílkoviny. Výhoda konzumace tvarohu spočívá také v tom, že jej lze upravit jak na slano s bylinkami, tak na sladko třeba s ovocem.

KOUZELNÁ DOMÁCÍ VÍLA

Často zapomínáme, že nejúčinnější řešení bývají nejjednodušší. Jedlá soda (soda bicarbona) má tak prospěšné účinky a univerzální využití, že by zasloužila čestné místo v každé kuchyni i koupelně.



Kombinace vlastností jedlé sody slibuje desítky využití od lékárníčky až po kosmetický kufřík, nemluvě o hygieně. Praktická, levná a naprosto jednoduchá soda je nejbližším spojencem v každodenní péči.

ZDRAVÍ PŘEDEVŠÍM

Vzhledem k tomu, že převážná část naší stravy je kyselinotvorná, je jedlá soda se svým alkalickým pH mezi 8 až 8,4 likvidátorem žaludeční kyselosti (pálení žáhy) a lze ji také použít k úlevě od nadýmání a plynatosti. Tím, že neutralizuje mastné kyseliny (roslinné a živočišné tuky), pomáhá zvládat

nevolnost po velké hostině i přetáženém večírku. A když ji přidáme do vody na vaření určitých potravin (zelí, luštěniny atd.), usnadňuje jejich trávení. Ne náhodou se přidává do moučníků, aby byly vzdušnější.

Americká studie zveřejněná v časopise Journal of Immunology nedávno prokázala, že konzumace jedlé sody v malých dávkách může snížit zánět některých onemocnění, jako je revmatoidní artritida. Představuje pádný argument pro vyrovnání naší pH rovnováhy. Kávovou lžičku sody rozpustíte ve sklenici vody a pijte při problémech, ale ne každý den. Vlastnosti sody také oceníte při vaginální kvasinkové infekci, která se může

vyvinout zejména v nadměrně kyselém prostředí. Prováděním vaginálních výplachů se sodou bicarbonou tak můžete snížit riziko jejich rozvoje. Naředte jednu až dvě polévkové lžíce prášku v litru vlažné vody a pomocí irigátoru baňky vtačte tekutinu do pochvy. Toto čištění provádějte jen občasně, jinak riskujete narušení vaginální flóry.

SPOJENEC PŘI PÉČI O PLEŤ

Jak víme od našich babiček, soda změkčuje vodu a stejně tak má zjemňující účinky na pleť, která je po ošetření krásně osvěžená a pružná. Navíc má uklidňující účinky na citlivou pleť se sklony k podráždění či akné, ideální je také po holení. Ve spojení s vodou ve formě pasty se jedlá soda používá také k léčbě různých kožních problémů jako zanícené pupínky, kvasinkové infekce, afty, bradavice, opary i kůže spálená sluncem. Má uklidňující vlastnosti, které mohou zmírnit i svědění po bodnutí hmyzem. Sodu můžete také využít k pravidelnému peelingu pleti pastou nebo přímo práškem, kterým masírujete navlhčenou pleť. Jemné krystaly krásně odstraní odumřelou pokožku, aniž by ji podráždily, a navíc krásně rozzáří pleť.

I PRO HVĚZDNÝ ÚSMĚV

Soda může také zmírnit bolesti a únavu spojenou s dlouhým dnem práce nebo po sportu. Nasypejte 100 až 200 g sody do koupele a dejte si relax! Nebo si alespoň dopřejte koupel nohou ve vlažné vodě s dvěma polévkovými lžicemi prášku po dobu 10 až 15 minut. Soda pomáhá eliminovat toxiny (organickou kyselinu v důsledku přebytku kyseliny mléčné uvolněné při námaze) a povzbudí regeneraci. Po koupeli tělo nebo nohy promasírujte olejem s přídavkem levandulového éterického oleje. Uvolňující efekt je zaručený. Trápí vás nadměrné pocení a tělesný pach? Sodu bikarbonu můžete použít jako přírodní deodorant, ať už na tělo nebo na nohy. Jednoduše naneste trochu sody na místa, kde se nejvíce potíte. Místo můžete potřít rozpuštěným práškem, ale pokud se hodně potíte, můžete podpaží stejně jako nohy sodou na chvíli „zapudrovat“ a přebytečný prášek pak otřít. Soda zcela eliminuje pachy produkované bakteriemi. Boty nasáklé potem můžete vysypat jedlou sodou, nechat několik hodin působit a poté přebytek prášku

odstranit: pach je dokonale zneškodněn. Se sodou můžete snadno zvítězit i nad zubním plakem, osvěžit dech, odstranit zbytky jídla usazeného mezi zuby a také dosáhnout hvězdového úsměvu. Soda rozpuštěná ve vodě (káвовá lžička na sklenici vody) nahradí ústní vodu. Při jejím používání jako zubní pasty je třeba postupovat opatrně, protože má silné abrazivní účinky, které mohou časem poškodit zubní sklovinu. Je třeba se jí vyhnout, pokud máte citlivé dásně nebo tenkou sklovinu. Proto by se neměla používat každý den: maximálně dvakrát týdně špetka sody na zubní pastu.

DŮM JAKO ZE ŠKATULKY

Stejně úspěšně můžeme použít sodu, která absorbuje nepříjemné pachy, i v domácnosti, například v ledničce. Stačí nasypat do misky hrst prášku a nechat v lednici působit, dokud pach nezmizí. Účinná je také proti vodnímu kameni, který dokáže vyčistit z domácích spotřebičů (pračka, kávovar, žehlička), a odstraňuje i nejodolnější mastnotu: ideální je proto do trouby, grilu, fritézy a myčky nádobí. Na vlhké houbě vyčistí ledničku i kuchyňský dřez.

Nezapomeňte také ovoce a zeleninu vykoupat v jedlé sodě, která nejen dokonale dezinfikuje produkty od možné přítomnosti koronaviru, ale také dokáže snížit obsah zbytků pesticidů zejména v kůře ovoce. A to není vše: díky svým antibakteriálním účinkům udrží produkty delší dobu v čerstvém stavu a chrání proti hnilobě. Do 1 litru vody přidejte 1 až 2 polévkové lžíce sody a nechte v ní ovoce či zeleninu ležet 15 minut, s výjimkou listové zeleniny (jen 5 minut). Nakonec vše řádně opláchněte v pitné vodě a nechte oschnout. Pro vnitřní užití a osobní hygienu zásadně používejte pouze jedlou sodu.

UŽ NAŠE BABIČKY...

Soda bicarbona je přírodní a životní prostředí neznečišťující produkt, který používaly už naše babičky. Používaly ji jak při pečení, tak i při každodenní hygieně a údržbě domácnosti. Má mnoho názvů: bikarbonát sodný, živací soda, pečící soda (kypřící prášek) či jedlá soda. Tento osvědčený prostředek nahrazuje chemické čisticí přípravky, dezinfikuje, odstraňuje vodní kámen, mastnotu i organické pachy, bakterie a plísně, zbavuje tělo odpadních látek, ovoce a zeleninu pesticidů... To vše za skromnou částku! Nezapomeňte ale, že soda je přírodní, leč silný chemický prostředek, a proto je i při jejím použití důležité postupovat opatrně. Při nesprávném použití může způsobit podráždění, zejména při kontaktu s očima nebo při požití většího množství. Dlouhodobé pravidelné vnitřní užívání není vhodné kvůli vysokému obsahu sodíku. Při těhotenství se nedoporučuje a při chronických chorobách její používání konzultujte s lékařem.

NORDKINN COLLAGEN

DOPLNĚK 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.

VŘELÉ POHLAZENÍ (NA TĚLE I NA DUŠI)

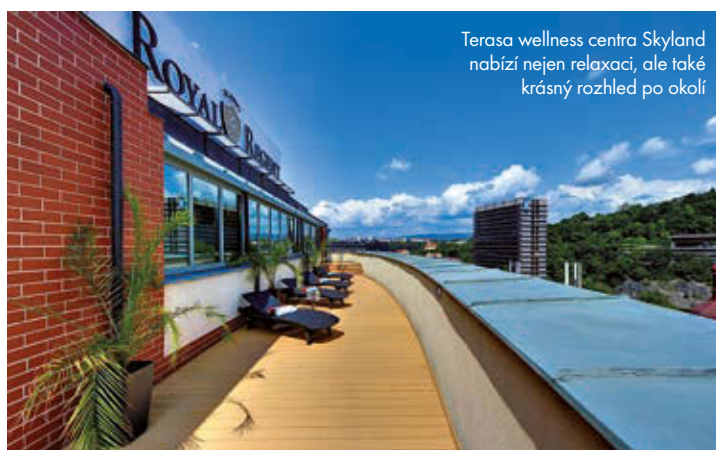
Letošní Karlovy Vary bez světoznámého filmového festivalu a bez turistů rozesmutnily podnikatele. Státní pobídka v podobě lázeňského příspěvku našťastí přilákala tuzemské hosty, aby si tu odpočinuli a na chvíli zapomněli na koronavirovou krizi.



Koupel v růžových lístcích v lázních sice nenabízejí, ale jinak si můžete vybrat z mnoha jiných



Z bazénu lázeňského hotelu St. Joseph Royal Regent můžete sledovat oblohu nebo okolní přírodu



Terasa wellness centra Skyland nabízí nejen relaxaci, ale také krásný rozhled po okolí

Naše nejznámější lázně letos oslavily 670 let od svého vzniku. Přesné datum sice není známo, ví se jen, že místo bylo osídleno už předtím, než tu družina Karla IV. na honu náhodně narazila na horké vřídlo.

Historie Karlových Varů se začala psát, když si lidé uvědomili terapeutické účinky horké vody vyvěrající ze země. Město má světový unikát v počtu léčivých pramenů různé teploty, které jsou vhodné k vnějšímu i vnitřnímu užívání. Sláva Karlsbadu se roznesla po celé Evropě.

ÉRA LÁZEŇSKÝCH ŠVIHÁKŮ

První komplex lázeňských budov v Karlových Varech vyrostl v roce 1701. Zlatou dobou lázeňství bylo bezesporu 19. století. Za svou světovost vděčí Vary právě minerálním pramenům. Vřídlo opěvovali básníci i nemocní. Na karlovarské kolonádě se promenovala smetánka (od první třetiny 19. století s pitkem), k teplým pramenům zamířili například Goethe, Beethoven nebo Chopin. V kočáře bylo možné zahlédnout Marii Terezií... Nechat se tu „vidět“ patřilo k tehdejší dobrým mravům. Následující století, zejména obě války a budování socialismu, už ale lázeňským švihákům nepřálo. Lesk se sem vrátil až po roce 1989 a s ním také zahraniční klientela.

V letošním roce tu po dlouhé době byla zase slyšet hlavně čeština. Mnoho tuzemců se přijelo přesvědčit, že jim naše nejproslulejší lázně mají stále co nabídnout. Nejen popíjení z třinácti léčivých pramenů, ale také různé procedury navracující tělu i duši zdraví.

ROZBALTE SI BALÍČEK

Při rozhodování, kde si tyto zážitky vychutnávat, je možné zvolit lázeňský hotel St. Joseph Royal Regent. Vznikl na místě bývalého lázeňského domu pro kněze z roku 1889. V současné době jde o jedno z nejmodernějších lázeňských center v Karlových Varech, které dostalo moderní tvář v roce 2010. Má výhodné umístění v bezprostřední blízkosti léčebných minerálních pramenů, kousek od Vřídla a kolonády. Host by ale vlastně ani nemusel vycházet, protože v hotelu najde vše, co potřebuje k spokojenému lázeňskému životu. Ozdravné i zkrášlující procedury, restauraci, bar, posilovnu, tělocvičnu...

Podle toho, jestli chce relaxovat, nebo se léčit, může si vybrat z bohaté lázeňské péče: Wellness balíček Relax, který probíhá hlavně v hotelovém wellness centru. Detoxikační Beauty balíček, jehož hlavní náplní je péče o krásu obličeje i těla (kosmetické ošetření,

Relaxace na kosmetickém lehátku je příjemným doplňkem lázeňského pobytu



přístrojová lymfodrenáž, formování postavy mikrovibračním přístrojem Endosphères a další zkrášlující ceremoniály). Fitness ba-

KARLOVY VARY MAJÍ SVĚTOVÝ UNIKÁT V POČTU LÉČIVÝCH PRAMENŮ RŮZNÉ TEPLoty K VNĚJŠÍMU I VNITŘNÍMU POUŽÍVÁNÍ.

líček je určený pro všechny, co se chtějí dostat do kondice – nabízí například sportovní masáž, slatinný obklad nebo Kneippovu koupel. V balíčku Vital je zabalena některá z koupelí, masáž a oxygenoterapie.

Momentálně je největší zájem o balíček Lázně 20 pro klienty, kteří chtějí využít státní poukaz. Obsahuje dvě hlavní a tři vedlejší procedury – např. koupel uhličitou, jodobromovou, vřídelní, perličkovou, masáž reflexní, podvodní, klasickou, pneumopunkturu proti bolestem kloubů, skotské stříky, parafínové

zábaly. Do hotelu je navíc přivezena vřídelní voda, která se využívá pro většinu nejen koupelových procedur.

RŮZNÉ DRUHY RELAXACE

Velmi příjemným doplňkem léčení v St. Joseph's Spa může být relaxace ve wellness centru Skyland v nejvyšší patře hotelu. K dispozici je tu finská sauna, parní sauna, mořská sauna, ledová lázeň, jacuzzi a hlavně bazén pod prosklenou střechou, z něhož lze sledovat oblohu nebo okolní přírodu. A jako bonus je tu k dispozici nejvýše položená wellness terasa v Karlových Varech s nádherným výhledem a možností celodenního odpočinku na slunci i ve stínu.

Dámy toužící po relaxaci na kosmetickém lehátku můžou navštívit salon Four Elements of Beauty, který nabízí obličejové i celotělové kosmetické procedury s použitím nejmodernějších technologií. Chybět nemůže samozřejmě ani kadeřnictví.

I klienti znavení léčebnými procedurami si ale určitě najdou čas a sílu, aby se rozhlédli po krásném okolí města. Vyšplhali nebo vyjeli lanovkou na rozhlednu Diana či se podívali na vyhlídku u kamzíka (který je ve skutečnosti jelenem), kam rád chodíval i car Petr Veliký.

Jak si namíchat vlastní *Provence*

„Kdo se v Aix narodí, je navždy ztracený, a nic víc ho už v životě nemůže oslovit,“ prohlásil o svém rodišti malíř Paul Cézanne. Závislost můžete snadno získat i na zdejší opojné vůně. Vydejme se spolu s tvůrkyní prvních luxusních parfémů „made in Provence“ Magali Fleurquin-Bonnard na výjimečnou čichovou cestu po jihu Francie.



Obchod Rose et Marius je jako svět vzpomínek na dětství u babičky na venkově



Vlastní parfém si můžete namíchat sami pod vedením paní Magali



Toaletní voda "Un Déjeuner Sous La Tonnelle", v níž ucítíte růžové víno s jahodami a suchým dřevem



Magali Fleurquin-Bonnard, tvůrkyně osobitých vůní



Ráj zasvěcený milovníkům Provensálska

Na každém rohu Aix-en Provence narazíte na důkaz gurmánského způsobu života. Stejně tak i parfémářský butik Rose et Marius na nároží rue Thiers ve starém městě vypráví svůj působivý příběh. Stačí otevřít dveře a ucítíte jedinečný příběh parfémů Magali Fleurquin-Bonnard, kterou inspirovala krajina jejího dětství. Pro Magali to byla vůně domu její babičky i vzpomínka na vzory keramických dlaždic, na kterých si hrála a které se později staly inspirací pro design jejích výrobků. Magali se rozhodla tyto vzpomínky oživit a v roce 2017 spatřila světlo světa značka Rose et Marius s provensálskými vůněmi i motivy na obalech flakonů a dalších domácích i módních doplňcích.

VYSOKÁ PROVENŠÁLSKÁ

Každá vůně Rose et Marius vypráví jedinečný okamžik, třeba jako parfémovaná voda „Ráno v oranžerii“, která evokuje svěžest pomerančového sadu, kde se mísí pronikavá vůně pomerančových květů se svěžestí citrusové kůry, pomerančem a bergamotem ze Sicílie, to vše uhlazené sametově jemnou vanilkou z Madagaskaru. „Jemná vůně, která charakterizuje svěžest, odvahu a život“, říká její tvůrkyně, která vyzařuje podobný elán.

V závoji této toaletní vody se cítíte jako ve sluneční lázni i uprostřed pošmurného podzimního rána. Se smyslem pro detail a kvalitu, který získala letitou zkušeností v luxusním světě takových značek jako Piaget, Kenzo a Christian Lacroix, chtěla vytvořit prestižní parfémářskou značku s použitím nejlepších materiálů „Haute Parfumerie“. „Při navrhování Rose a Marius jsme nikdy nedělali kompromis s kvalitou a původem našich surovin a vždy jsme vybírali základní suroviny, jaké se používají jen pro značkové parfémy. Proto naše ručně vyráběné výrobky vznikaly ve spolupráci s nejlepšími odborníky z kolébky parfémářství v Grasse,“ vysvětluje.

VŮNĚ NA KAŽDÝ DEN

Každá vůně Rose et Marius líčí jedinečný okamžik provensálského umění žít. „Při cestování po světě jsem zjistila, že image Provensálska prezentují značky zaměřené spíše na masový trh. Proto jsem chtěla dělat parfémy, které vyprávějí o francouzských

PŘIVONÍTE-LI K PARFÉMŮM ROSE ET MARIUS, MÁTE PROVENŠÁLSKO JAKO NA DLANI.

hodnotách a výjimečných výrobcích talentovaných řemeslníků. A tak přišly na svět dřevité, kořeněné, květinové, aromatické i citrusové vůně v luxusním flakónu s ikonickým motivem dlaždic – symbolem Rose a Marius.

Jejich názvy hovoří za vše, například toaletní voda „Un Déjeuner Sous La Tonnelle“ (Oběd v altánu). Ucítíte sklenku růžového vína se zralými jahodami, vůni sladkých květů i štiplavou vůni suchého dřeva – ylang ylang, pačuli, růžových bobulí, santalového dřeva a bílého cedrového dřeva. A pak si můžete dát siestu – „Une Sieste Dans La Bastide Ensoleillée“, parfémovanou vodu s omamnou a silnou vůní a orientálními, dřevitými akordy, které tvoří pačuli, zelená mandarinka, feny-

kl, citron a bazalka, která vypráví o odpočinku za slunečního odpoledne. Novinka „Rendez vous avec Cézanne“ nabízí čichovou procházku s malířem po jeho oblíbené hoře Sainte Victoire, s dřevitými tóny cedru, oud, santalu, slaměnky a divokých bylin.

NA VLASTNÍ NOS

Paní Magali vložila tyto exkluzivní vůně i do svíček, mýdel, tělových mlék a tuhých parfémů. Více než hotové kreace však mnohého okouzlí tajuplný proces alchymie, kdy se vzácné esence mění v rafinovanou opojnou tekutinu.

Parfém podle vlastního nosu si můžete namíchat pod vedením tvůrkyně přímo v ateliéru jejího butiku. Magali vás zasvětila do umění parfémáře a během hodinové seance se naučíte rozpoznávat základní aromatické látky z velké rodiny vůní, jejich složení a vystavět parfém jako pyramidu od základu přes jeho srdce až po hlavu, tak aby spolu všechny složky hrály v dokonalé harmonii. A nakonec si podle nových znalostí naměříte pipetou své vyvolené složky a namícháte vlastní pokojovou vůni v typickém flakónu s dekorem starých provensálských dlaždic. Zažijete Provence na vlastní kůži a vezmete si ji na cestu domů uzavřenou ve flakónu, který vám na dlouho připomene nezapomenutelné vůně jižní Francie.





POHODA S BOHEM DIONÝSEM

Réva vinná patří k nejstarším kulturním rostlinám v dějinách lidstva. Prastaré kořeny má i nápoj, který z ní pochází. Starověcí Řekové mu holdovali už ve 2. tisíciletí před naším letopočtem. Dar boha Dionýsa, který podle legendy naučil pastýře Íkaria pěstovat révu a vyrábět víno, se ujal i v pozdějších dobách.

Jiskrný mok pili středověcí rytíři i kmáni, inspiroval renesanční básníky a malíře, na džbánky chodili měšťané i podruhové a jeho obliba neklesá ani dnes. Naopak se šíří i do dříve vínem nepolíbených krajů – zámořská vína z USA, Jižní Ameriky, Austrálie nebo Jižní Afriky zdárně konkurují tradičním evropským vinařským velmocím a velkým pěstitelem a výrobcem vína se snaží stát i Čína. Na tom, že dobré víno je jedna z radostí

života, že při citlivém snoubení pozvedá a násobí zážitek z jídla, že přináší pohodu a relax, se shodneme téměř všichni. Diskuse se ale stále vedou o jeho účincích na zdraví.

NA DOBROU NÁLADU

Hlavní složkou vína je voda, ale přesto experti podle posledních poznatků nedoporučují bílé, růžové ani červené jako základ pitného režimu. Zpochybněn už byl i tzv. francouzský paradox, dokládající prospěšnost pravidelného pití vína. Výsledky studie

francouzských vědců Serge Renauda a Michela de Lorgerila publikované v roce 1992 v prestižním odborném časopise The Lancet, z nichž vyplývalo, že dvě tři sklenky vína denně snižují o 40% riziko kardiovaskulárních chorob, byly vyvráceny jinými pracemi.

Ani vyzdvihovaný obsah látky resveratrol v červeném víně dnes jeho každodenní konzumaci neobhájí. Tento přírodní antioxidant sice působí protizánětlivě, brání předčasnému stárnutí buněk, ale aby organismus zazname-

nal jeho účinek, museli bychom sníst několik kilogramů hroznů nebo vypít pěkných pár litrů, což by vadilo játrům a dalším orgánům.

Vedle studií zpochybňujících pozitivní vliv vína na kardiovaskulární systém se tak objevují i ty, které dokládají jeho negativní působení na jiné stránky zdraví: podle expertů z finské University of Jyväskylä už dvě sklenky vína za večer snižují kvalitu následného spánku až o 40 procent. Na zvyšující se riziko propuknutí Alzheimerovy choroby v důsledku vyšší konzumace vína poukazuje výzkum univerzity v americkém Illinois. Rakouská studie je k radosti milovníků vína aspoň „oboustranná“ – objevila sice, že pití i malého množství vína, především bílého, zvyšuje u mužů riziko rakoviny prostaty až o 26 %, ale zároveň zjistila, že červené víno naopak riziko výskytu stejného druhu rakoviny snižuje v průměru o 12 procent. Kdo bude hledat, najde jistě i mnohé další práce potvrzující prospěšnost vína – testy vědců z University College London u 35 132 žen ukázaly, že ty, které si dopřávaly sklenku vína denně, měly až o 50 % menší riziko výskytu nemoci srdce. Podle jiného výzkumu provedeného na Université Paris-Saclay u 9000 lidí středního věku měli ti, kteří si dávali sklenku vína denně (cca 175 ml), o 50 % nižší pravděpodobnost rozvoje demence oproti těm, kteří nepili vůbec.

Závěr? Jestliže se moudří experti na medicínských důkazech nemůžou shodnout, má prostý milovník vína zcela jasno – sklenka vína po dni plném stresu, při setkání s kamarády nebo na schůzce s dámou či pánem svého srdce je „lékem“ na dobrou náladu. A to mu možná i lékaři podepíší.

VÍNOTERAPIE PRO KRÁSU

Pod pojmem vínoterapie bychom si ale přes pozitivní účinky mírné konzumace vína na psychiku zdravého člověka měli představit spíš užívání hroznů a různých jejich částí zevně. Vinné listy, pupeny, vinný cukr, olej z hroznových jader nebo matolina jsou terapeutickým prostředkem ve wellness. Speciální koupele na bázi matolinového sirupu – výtažku ze stonku, slupek a pecek zbylých po vylisování hroznů, tělový peeling pastou z vinných jader, matolinové tělové zábaly, masáže... To vše – ve správném slo-

Vinné terapie se využívají ve wellness



žení a dávkování – využívá blahodárných účinků vinné révy. Vinné terapie tak chrání a omlazují pokožku, kterou zanechávají hladkou a pružnou. Extrakt z vína dokáže hubit i kvasinky a bakterie.

Působení vínoterapeutických procedur na pokožku je založené především na obsahu polyfenolů v hroznech. Tyto látky mají antioxidační, antibakteriální a antivirové účinky, ještě efektivněji než například vitaminy E nebo C bojují s volnými radikály a můžou tak citelně zpomalit stárnutí pokožky. Její struktuře pomáhá vylepšit, podobně jako všechny ovocné kyseliny, v hroznech rovněž obsažená kyselina vinná a třísloviny. Ve vinařské velmoci, jakou je Francie, se tyto pozoruhodné vlastnosti plodů vinné révy nemohly utajit. Už dámy na dvoře Krále Slunce, Ludvíka XIV. si nanášely na obličej červené víno.

Dávné tradice, poznatky Josepha Vercautere-na, ředitele farmaceutické laboratoře University Bordeaux i ideální podmínky malebného okolí rodinného záměčku a nadšení pro víno ve všech jeho podobách vedly v roce 1999 majitele vinice Chateau Smith Haut Lafitte, manžele Mathilde a Bernarda Thomase Cathiardovy, k otevření prvních vínoterapeutických lázní v městečku Martillac poblíž Bordeaux. Ty v sobě spojují výhody blízkých vinic, zdejší pramenitou vodu a místní příznivé podnebí. Pro vínoterapii lze využít i výtažky a vůně květů vinné révy nebo extrakty z vinných kvasinek a jílů určené k čištění. K rozmazlování svých hostů používá Mathilde Cathiard také zde vyvinutou značku přípravků pro péči o pokožku na bázi vinných hroznů, dnes už známou po celém světě – Caudalie.

ROZMAZLUJTE SE DOMA

Produkty z vinné révy se dnes k wellness procedurám používají nejen ve Francii.

Vínoterapii provozují i ve Španělsku, Itálii a dalších vinařských zemích Evropy. Například v dolnorakouském hotelu Loisium v městečku Langenlois, který má speciální vinný wellness areál a produkty vinné révy jsou základem všech kosmetických ošetření.

Ani u nás nezůstáváme pozadu. Vinné lázně, mladší období těch pivních, najdete u nás hlavně na Moravě, a to nejen té jižní. Vinnou masku nebo vinnou aromamásáž si můžete dopřát v Lázních Lednice. V Hustopečích, Mikulově, Ostravě, Vinných lázních Orlová, Zámeckých vinných lázních Klimkovice a dalších se dále nabízejí vinné masáže, zábaly nebo koupele. Součástí různých rozmazlovacích procedur bývá také ochutnávka kvalitního vína. Je pak už na individuálním posouzení každého, jaké aplikaci vína dávat přednost.

VINNÉ PROCEDURY

Tělový peeling – rozemletá jádérka hroznů můžou být doplněna mořskou solí. Oblíbené jsou rovněž peelings ze směsi rozemletých hroznových jader, medu a oleje.

Zábaly – z listů vinné révy s medem je vhodný jako prevence žilních problémů. Zábaly z matoliny revitalizují pokožku a vyživují ji.

Koupel – využívají se například i sušené slupky červených hroznů. Dužina napomáhá v boji proti celulitidě.

Masáže – většinou s olejem vylisovaným z jader hroznů. Olej musí být lisován za studena. Jen tak se v něm udrží jeho účinné látky.

JAK SE ZBAVIT *stressu*

Konec roku přináší tlak okolo žaludku mnohým z nás. Tentokrát však nejde jenom o to, aby se líbily dárky pod stromečkem a zvládli jsme všechno nachystat včas na Vánoce. Pandemie přinesla horší problémy.



Za normálních okolností toho stihneme hodně a těší nás pocit z dobře vykonané práce. Mnohých z nás se ale kvůli koronavirové krizi zmocňuje letargie, pocit marnosti, strach a úzkost. Trápí nás sociální izolace, máme obavy o zdraví své i svých blízkých... Jak proti těmto pocitům bojovat?

Určitě nám pomůže práce, odvede naše nepříjemné myšlenky. Ale pozor! Člověk nefunguje jako stroj. Mozek potřebuje střídání intenzivní aktivity s hlubokým odpočinkem, aby mohl dobře sloužit. V opačném případě se z nás můžou stát workoholici – a to je stejně špatné (spíš horší), než se pravidelně věnovat prokrastinaci. Naopak občasné „sladké nicnedělání“ nám pomůže se zlepšovat, lépe si věci pamatovat a být spokojenější.

DOBŘÉ JÍDLO, FILM NEBO WELLNESS DŮMA

V této těžké době si nezapomínejte udělat čas na činnosti, které vás těší. Uvařte si zamilované jídlo. Pusťte si oblíbený film. Zkrátka vědomě pracujte na minimalizaci obav. Vytvořte si denní režim a dodržujte ho. Do něj určitě patří i péče o sebe. Stěžovala jste si v minulosti, že na ni nemáte čas? Tak teď ho máte k dispozici dost a dost. Za dokonalé a pravidelné čištění se vám pleť bohatě



Hana Profousová, foto: Shutterstock

běžných okolností nemůžeme dovolit. A víte, že docela dobře se dá cvičit nebo tancovat i doma? Chce to jenom přinutit se. A čas máme.

VITAMINOVÁ NÁLOŽ

Psychická nepohoda může vyplývat i z nedostatku vitaminů a minerálů, který následně způsobuje nerovnováhu v organismu. Obáváte se, že potřebné potravinové doplňky už v lékárně neseženete? Nevadí, vsadte na vyváženou stravu. Pro posílení imunity jsou klíčové zejména vitaminy A, B, C, D a E. Do jídelníčku zařaďte mléčné výrobky, obilniny, citrusové plody, rostlinné oleje, oříšky. Nezapomínejte na náš nový, nedávno pojmenovaný orgán: mikrobiom. Výzkum prokázal, že zdravá střeva jsou základem dobré imunity. Dopřejte jim proto dostatek vlákniny v podobě čerstvého ovoce a zeleniny nebo luštěnin.

Dlouhodobý stres může v těle spustit zánětlivé procesy. Jezte proto potraviny s protizánětlivými účinky. Mezi ně patří například kurkuma, zázvor a česnek. Vědci také odhalili, že záněty poškozují naši pokožku a způsobují rychlejší stárnutí. I to je důvod nepropadat pesimismu, zbytečně nám přidělává vrásky.

ZACHYCENÍ V SÍTÍCH

Sociální sítě jsou opravdovým symbolem dneška. Přinášejí nám naprostou propojenost. Dokonce hrozí nebezpečí, že když si nedáme pozor, můžeme se do nich úplně zaplést. V mimořádné době, jakou právě žijeme, nám ale přinášejí kontakt s okolím, který silně postrádáme. Ale i tak platí, že bychom neměli být „zasítováni“ celý den. Dopřejme si i chvíli pro sebe. Čas o samotě pouze se svými myšlenkami je součástí každodenního rozvrhu všech vysoce úspěšných lidí. Nenechte si ukrást své myšlenky, nechávejte si tak ukrást svůj život.

Ve výzkumech se ukázalo, že průměrně zkontrolujeme svůj telefon 85krát denně. Je to dvakrát víc, než člověk odhaduje. Znamená to, že kontrola telefonu se stává něčím nutkavým, bezděčným, zcela podvědomým. Nezapomínejme, že všechny tech-

nické vymoženosti jsou dobrým sluhou, a ne naším pánem. Zkuste si každý den aspoň nějaký čas dát detox od všech technologických pomocníků.

VYDÝCHEJTE STRES

Cítíme-li, že nás navzdory všemu nervozita ovládá, je důležité reakci našeho těla na stres změnit, naučit se, jak si ho být vědomi. Když si pozorně uvědomujeme tělesné napětí vyvolané stresem, dokážeme ho zpracovat efektivněji. „Pokud během dne začínáme cítit fyzické napětí, může to pro nás být impulzem na několik vteřin zkoumat, co vnímáme na úrovni mysli. Je to vztek? Nebo spíš roztěkanost? Pocit zahlcenosti, smutku, zklamání? Spolehněme se na svoji intuici, která nám pomůže s rozpoznáním stavu naší psychiky. Pak jej dokážeme prožít formou maximální pozornosti, bez přehlížení a potlačování,“ vysvětluje Michal Večeřa, lektor meditací. „Klidným pozorováním vlastních emocí jim dáváme prostor, aby proběhly, aniž by ovlivňovaly naše bezprostřední jednání.“

Dalším krokem ke klidu je správné dýchání. „Umět vydechnout je k nezaplacení. Jak obrazně, tedy odpočinout si, tak i doslovně – vyprázdnit plíce. Dech je určitým přemostěním mezi naším tělem a myslí. Navíc je to pomůcka, která nezabírá žádné místo a máme ji vždy při sobě. V našem běžném uspěchaném životě je přitom dominantní nádech, zatímco výdech tak trochu zanedbáváme. V podstatě pak zůstává v plicích stále určité množství odkysličeného vzduchu. Proto je dobré se naučit plně vydechnout. Výdech je uklidňující a zároveň se po něm v plicích uvolní kapacita pro nový nádech – tedy více kyslíku jako paliva pro náš mozek,“ popisuje Michal Večeřa.

Jak na to? Vzpřímeně se posaďte a zhluboka se nadechněte nosem. Pak pomalu vydechujte ústy a během celého výdechu šeptem vyslovujte slabiku há. Jemně přitahujte břišní stěnu k páteři a vydechujte tak dlouho, dokud své „há“ uslyšíte. Poté zavřete ústa a nechejte nádech vklouznout do těla opět nosem – tím, že uvolníte břišní stěnu. Zopakujte 5–10krát a pak ještě chvíli sedte a vnímejte svůj přirozený dech.

odmění. Jste zvyklá se každý den líčit? Nezanedbávejte make-up ani doma. Určitě se najde někdo, kdo ocení, že jste stále stejně půvabná.

Pohodu vám jistě dodá i domácí wellness. Ve voňavé koupeli se zapálenou svíčkou si můžete udělat peeling nebo jen tak myslet na příjemné věci. A potom tělo ošetřit mlékem nebo olejem, aby nebyla pokožka vysušená. To jsou přesně prožitky, které si pro velké zaneprázdnění za

CHAI ZAHŘEJE A LÉČÍ

Skutečná chuťová specialita s orientálním nádechem vám zpříjemní chladné dny. Indický aromatický čaj se směsí koření se běžně podává s mlékem a vůně tohoto exotického nápoje vám bude evokovat v tomto čase atmosféru Vánoc. Základem je speciální směs koření s názvem dáta masala, která by měla obsahovat kardamom a zázvor, pak také skořici, hřebíček a bílý (možno i černý) pepř. Tento čaj je, obzvláště v zimě, balzámem pro tělo a výbornou prevencí proti nachlazení.

Teekanne BIO Organics Oriental Chai, 79,90 Kč (36 g)



Prožijte *zimnu* v plné síle!

Co jíst v chladných měsících, aby vám nechyběla energie ani dobrá nálada? Obzvláště v současné náročné době je potřeba dbát na zdraví a udržet se v psychické pohodě. Inspirujte se našimi tipy, které potěší a budou chutnat.

ZDRAVÁ SNÍDANĚ ČI SVAČINKA

Hledáte to pravé ořechové? Jemný pražený arašidový krém je vyroben šetrným a důkladným zpracováním lehce pražených arašidů té nejvyšší kvality, díky kterému v něm zůstávají zachovány veškeré živiny a zdraví prospěšné látky. Ochutnejte čistě přírodní pomazánku, která okamžitě dodá energii. Neobsahuje žádné přidané cukry, stabilizátory a jiná aditiva, sůl ani zvýrazňovače chuti. Přibalte ji na výlet nebo věnujte jako dárek.

Arašidový krém Natu, 109 Kč (300 g)



CIZRNOVÁ SVAČINKA

Lehký a křupavý snack s jogurtovou polevou poslouží jako rychlá svačina kdykoli během dne, při nebo po sportovních aktivitách či jako zdroj okamžité energie na výletech. Můžete ho dát dětem s sebou do školy a mít ho stále po ruce, například při cestách autem. Plátek je přirozeně bezlepkový a obsahuje vlákninu. Pořídíte ho rovněž v perníkové příchuti.

Biscuit Cizrnový snack, Extrudo, 12,90 Kč (24 g)



LEHCE NÁVYKOVÉ OŘÍŠKY

Seznamte se s horkou novinkou, křupavými oříšky přímo z pece ve třech originálních příchutích. Pikantní, slaná a kořeněná dobrota je ideální variantou pro chvíle odpočinku u večerního sledování televize nebo party s přáteli, jako snack na výlet nebo pohoštění pro návštěvu. V řadě Slaných oříšků z pece přibyl k příchuti Med a chilli další neméně kořeněné a návykové novinky – Rozmarýn s citronovou trávou, Sezam s růžovou solí a pikantní Čtyři druhy pepře.

Oříšky z pece – čtyři druhy pepře, 129 Kč (150 g), Oříšky z pece – sezam a růžová sůl 129 Kč (150 g), Oříšky z pece – med a chilli, 109 Kč (140 g)



ŠTRÚDL, NEBO EXOTICKÝ KOKOS?

Zpříjemněte si hektické dny výjimečným chuťovým zážitkem a udělejte zároveň něco pro zdraví. Limitovaná zimní edice zakysaných výrobků islandského typu Skyr z Bohušovic nabídne letos příchutě kokos-mandle a jablečný štrúdl. Najdete v nich vysoký obsah bílkovin (až 10 %), naopak minimum tuku (0,1 %) a vyvážený podíl sacharidů. Skyr si můžete vychutnat k snídani i jako svačinu kdykoli během dne. A bez výčitek a obav o figuru.

Zimní limitovaná edice Skyr, Bohušovická mlékárna, 19,90 Kč (140 g)



VEGGIE JE HITEM

V poslední době roste obliba bezmasých variant pomazánek a právě jejich nabídku nyní rozšiřují novinky od Hamé. Řada pod názvem Veggie nabízí rovnou čtyři druhy zeleninových pomazánek: fazolovou se zeleninou, žampionovou, rajčatovou s oregánem a tatárak ze zeleniny. V žádné z nich nenajdete konzervační látky ani palmový olej a všechny se hodí na rychlou snídani, svačinu či večeři, ale třeba i na přípravu večírkových jednohubek. Potěší rovněž vegetariány i vegany.

Zeleninové pomazánky Hamé Veggie, 29,90 Kč (105 g)



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:
KAPSLE HELIOCARE ULTRA-D

Kapsle jsou **bohaté na vitamin D**, který je v současné době hodně opěvovaný v souvislosti s prevencí **proti pandemickému onemocnění covid-19**.

Kromě toho vitamin D posiluje kosti, kardiovaskulární systém a imunitu celkově. V neposlední řadě pomáhá pověstné „déčko“ předcházet i úzkostným až depresivním stavům, což se na podzim může řadě z nás také hodit. Nepříjemné vstávání do tmy a podstatně kratší dny čas od času dolehnou na každého z nás.

Heliocare kapsle Ultra-D obsahují rovněž přírodní antioxidanty, které slouží k neutralizaci volných radikálů, tedy ke zpomalení stárnutí. Mají imunoprotektivní funkci: ochraňují Langerhansovy buňky, které jsou složkou imunitního systému, a zachovávají jejich funkčnost.

Více na www.heliocare.cz
Facebook (Heliocare CZSK)
Instagram ([heliocare_czsk](https://www.instagram.com/heliocare_czsk)).



Bud'te
v obraze
jen za
474 Kč!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Historie ideálu krásy
- ❖ Nejnovější trendy v péči o zuby
- ❖ Kosmetické triky, které je dobré znát
- ❖ Kosmetika na hory
- ❖ Co trápí vlasy v zimě
- ❖ Hard Core aneb proč je tak důležité posilovat střed těla

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 28. LEDNA 2021



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
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 Žlábku 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. Zaslá-
ním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že
můžou být opakovaně otištěny v tomto časopise,
redakčně upraveny a nebudou vám vráceny.
Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 26. 11. 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

