

KOSMETIKA

leden - únor 2024
111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Závod
o krásu

Bojovník
za mládí

„Vypocené“
zdraví

Zimní
posila

Zástupkyně značky
ONmacabim
Irina Gorin shrnuje
úspěchy a dosažené
cíle za rok působení
v České republice.

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



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



Kosmetika & Wellness není běžný lifestyleový časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.

Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.

Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.

Jaké možnosti nabízí estetická medicína.

Dozvíte se, jak vést úspěšný kosmetický salon

Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelů získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 605 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na
www.kosmetika-wellness.cz



Které máte nejradši?

Určitě jste někdy přemýšleli nad tím, jaké období je vaše nejoblíbenější. Je to jaro s přírodou v rozpuku? Krásně zbarvený podzim? Léto? To má rád snad každý, už kvůli dovolené, prázdninám, cestování a dalším letním radovánkám. Nebo je to snad zima – nemusíte právě holdovat bílé stopě a můžou vás štvát namrzlé cesty a zafoukané silnice, ale pohled do panensky bílé krajiny dostane snad každého...



Také se nemůžete rozhodnout? Myslím, že k velkým výhodám naší země, která sice nemá velehory a moře, patří střídání ročních období. Pořád je na co se těšit. Každý si v té své části roku najde to, co na ní má nejraději. A tak je to v celém našem životě. Nejsou jenom smutné zprávy (a že jich je v poslední době opravdu hodně), nedějí se jenom špatné věci, nepotkáváme jenom nepřátelské osoby. Můžeme se radovat z toho, že se ráno probudíme a nic nás nebolí. Že se večer vrátíme domů ke svým blízkým nebo domácím mazlíčkům. Že si zpíváme, když se nám práce daří, a nadáváme, když nám zmokne čerstvý účes od kadeřnice nebo se nám vyrazí pupínek před důležitou schůzkou. Jen takové starosti ať nás provázejí tímto rokem! Hlavně ať máme každý den aspoň malý důvod k radosti a občas velký důvod se ze srdce chechtat!

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

Když u nás v devadesátých letech začala vznikat spousta klinik plastické chirurgie, zlákala mě možnost nechat se omladit. Bylo mi téměř šedesát let a říkala jsem si, že ubrat pár let se bude hodit. Nestěžuji si, operace dopadla dobře, a i když od ní uplynulo skoro dvacet let, výsledky jsou stále patrné. Přesto kdybych se dnes pro omlazení znovu rozhodovala, volila bych neinvazivní cestu. Současné omlazovací možnosti jsou prostě úžasné! Mají ihned viditelné výsledky, a navíc – jsou bez rekonvalescence a bez jizev! Děkuji redakci, že nás s těmito novinkami seznamujete.

Jiřina

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 JAK DOPRAVIT MLÁDÍ? ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 SPĚTE, ABYSTE BYLI KRÁSNÍ A ZDRAVÍ! NOVINKY ZE SVĚTA

9 DOPŘEJTE PLETI HLOUBKOVOU HYDRATACI RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 CÉČKOVÁ KOSMETIKA VITAMIN C JE NEPOSTRADATELNÝ NEJEN PRO NAŠE ZDRAVÍ, ALE I KRÁSU. JE TO ÚČINNÝ BOJOVNÍK PROTI STÁRNUTÍ PLETI, PORADÍ SI I S PIGMENTOVÝMI SKVRNAMI NEBO S AKNÉ

12 SVĚT SÁM PRO SEBE: KOMUNIKACE V KOSMETICKÉ KABINĚ ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

14 TRADIČNÍ MICRONEEDLING V MODERNÍM POJETÍ REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ NANO DERMAPEREM VEGA NOVÉ GENERACE V SALONU LB V TELČI

16 KOSMETIKA, KTEROU PROŽÍVÁTE DUŠÍ KONCEM LOŇSKÉHO ROKU OSLAVILA SPOLEČNOST ONMACABIM ROK PŮSOBNÍ V ČESKÉ REPUBLICE. PŘI TÉTO PŘÍLEŽITOSTI JSME POŽÁDALI OFICIÁLNÍ ZÁSTUPKYNÍ ZNAČKY PANÍ IRINU GORIN, ABY SHRNULA DOSAVADNÍ ÚSPĚCHY A DOSAŽENÉ CÍLE

18 JAK SE STÁT KOSMETIČKOU?

VÍTE, ŽE UŽ NEPOTŘEBUJETE REKVALIFIKAČNÍ
KURZ, POKUD CHCETE PODNIKAT
V KOSMETICKÉM OBORU, A ŽE CERTIFIKOVANÝ
KURZ MŮŽE POŘÁDAT TÉMĚŘ KAŽDÝ?

20 5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ – I. ČÁST POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 TRENDY PRO ROK 2024 CO NÁS ČEKÁ V OBLASTI TECHNOLOGIÍ

26 PROČ BY MĚL MÍT KAŽDÝ PODNIKATEL ZPRACOVANÉ OBCHODNÍ PODMÍNKY? RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

27 MARKETING PRO VIZÁŽISTKY

28 ZIMNÍ VYCHYTÁVKY PRO POSÍLENÍ TĚLA NABÍZÍME VÁM NĚKOLIK TIPŮ, JAK O SEBE PEČOVAT V CHLADNÝCH MĚSÍCÍCH

34 BOJOVNÍK ZA MLÁDÍ I KDYŽ ELIXÍR VĚČNÉHO MLÁDÍ ZATÍM NIKDO NEOBJEVIL, PŘESTO SE UKAZUJÍ MOŽNOSTI, JAK SI UCHOVAT KRÁSNOU PLEť A ZŮSTAT DLOUHO V DOBRÉ TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ KONDICI

36 JAK NESTÁRNOUT? ODHALOVÁNÍ TAJEMSTVÍ JAK PRODLOUŽIT VĚK A ZLEPŠIT OCHRANNÉ FUNKCE BUŇKY



- 38 LÉČBA VLASŮ**
JSOU VAŠE VLASY SLABÉ, KŘEHKÉ,
PONIČENÉ NEBO VÁM VYPADÁVAJÍ?
ŘEŠENÍ NABÍZEJÍ MODERNÍ STIMULAČNÍ
TERAPIE, KTERÉ REGENERUJÍ KOŽNÍ
BUŇKY A VLASOVÉ FOLIKULY

- 42 CHYTRÉ POTRAVINY
A PREVENCE ONEMOCNĚNÍ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK
A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

DOKONALÉ TĚLO

- 44 MĚJTE SVÉ TĚLO RÁDY**
BODY IMAGE A SELF LOVE, TEDY VZTAH
K VLASTNÍMU TĚLU A LÁSKA SAMA
K SOBĚ, TO JSOU POJMY, KTERÉ POSLEDNÍ
ROKY OVLÁDAJÍ SVĚT A SPOLEČENSKOU
DISKUSI

- 48 ZIMNÍ ZÁVOD O KRÁSU**
POVADLÁ PLEŤ, NEDOKONALOSTI,
ROZŠÍŘENÉ PÓRY A VRÁSKY... PRÁVĚ
NASTÁVÁ ROČNÍ OBDOBÍ, KDY SE
MŮŽETE S POMOCÍ ESTETICKÉ MEDICÍNY
ROZLOUČIT S KOMPLEXY

- 51 SLADKÉ POVZBUZENÍ
PRO CHLADNÉ DNY**
DÁT SI KOUSEK ČOKOLÁDY, TO JE DOBRÝ
NÁPAD PO CELÝ ROK. V ZIMĚ SI MŮŽEME
TUTO POCHOUTKU JEŠTĚ VYCHUTNAT
HORKOU. JE TO VLASTNĚ NÁVRAT
KE KOŘENŮM: PŮVODNĚ SE TOTIŽ
KONZUMOVALA TEKUTÁ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 52 MENŠÍ, NEŽ SI DOKÁŽETE PŘEDSTAVIT**
NANOSKOPIE JE URČENA PŘEDEVŠÍM PRO VYŠETŘENÍ KLOUBŮ.
OPERATÉROVI UMOŽNÍ NAHLÉDNOUT DO JEHO STRUKTURY,
ODHALIT PŘÍČINU BOLESTI A NÁSLEDNĚ JI ODSTRANIT

- 54 JAK VYUŽÍT ZIMNÍ SPÁNEK**
CHYBÍ VÁM ENERGIE A VAŠE NÁLADA JE NA BODU MRAZU?
MŮŽE ZA TO ZPOMALENÝ ZIMNÍ METABOLISMUS. DLOUHÉ
ZIMNÍ VEČERY VŠAK NABÍZEJÍ IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOST ZAVÉST
NOVÉ RITUÁLY, KTERÉ VÁM UMOŽNÍ NEJEN LÉPE PROŽÍT
NEVLÍDNÉ OBDOBÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 „VYPOCENÉ“ ZDRAVÍ, KRÁSA A POHODA**
SAUNOVÁNÍ JE NEJEN SKVĚLÁ RELAXACE A ZDROJ ENDORFINŮ,
ALE MÁ PROKAZATELNĚ POZITIVNÍ VLIV NA ZDRAVÍ FYZICKÉ
I DUŠEVNÍ, ZKRÁTKA NA CELKOVOU KONDICI I VZHLED

- 59 SKLENKA A ŠÁLEK PRO ZDRAVÍ**
MOZAIKA VÝŽIVY

- 60 LOISIUM ANEB V RÁJI VÍNA**
ENOTURISTIKA JE NA VZESTUPU. VÝLETY DO VINNÝCH
SKLEPŮ A NA VINICE PŘINÁŠEJÍ STRESOVANÝM LIDEM Z MĚST
ZPOMALENÍ, KLID A RELAXACI

- 64 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY
ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ
PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

Jak dopravit mládí

Běžně dostupné kosmetické přípravky jsou absorbovány pouze vnějšími vrstvami pokožky a nedokážou proniknout hlouběji do míst, kde vznikají hlavní příčiny vzniku vrásek a dalších problémů, které souvisejí se stárnutím pleti. Právě ve spodních vrstvách pokožky a tkáně vzniká kolagen a kyselina hyaluronová, jejichž produkce se však s přibývajícím věkem zpomaluje, a to může vést ke vzniku vrásek. Například pokožka ve věku 40 let obsahuje pouze 60 % původního obsahu kyseliny hyaluronové a v 60 letech už zbývá pouze 10 až 20 %. Proto je nezbytné tyto látky do pokožky nějakým způsobem dopravit. Estetická medicína nabízí několik účinných možností omlazení (mezoterapie, výplně, nitě, plazmaterapie ad.).



Péče je nutné zlo

Průzkum agentury STEM/MARK pro společnost dm drogerie markt odhalil, že kosmetiku nakupují dvě třetiny mužů, nejdůležitější je pro ně při tom nízká cena a vůně. Pleťový krém používá jen asi polovina z nich a make-up nebo lak na nehty zatím pomalu objevuje pouze nejmladší generace. Vztah k péči o vlastní zevnějšek je u mužů stále dost rozporuplný. Jako součást běžné denní rutiny ji vnímá 9 z 10 mužů, polovina ji ale zároveň považuje za nutné zlo. Třetina mužů podobná péče připadá zženštilá a pro třetinu oslovených je to způsob relaxace. Těto činnosti ale nejsou ochotni obětovat příliš času. Tři z pěti mužů jí nevěnují dohromady ani hodinu za celý týden a tento čas poté dál klesá s věkem.

Krása má tolik významů, kolik má člověk nálad. Je symbolem všech symbolů.

OSCAR WILDE

Holistická vize krásy

V roce 1920 se francouzská lékařka Nadia Payot rozhodla otřást tradičním přístupem ke krásě tím, že nabídla širší holistickou vizi jednoty pokožky, těla a vnitřní pohody. Uvědomila si význam pohybu při uchovávání mládí a rozhodla se doplnit své pečující produkty o masáže. Z tohoto dědictví čerpá společnost Payot dodnes: kosmetičky kombinují péči o pleť s Gym Beauté Payot®, což je série tahů doplňujících kosmetickou rutinu. Automasáž si potom klientky mohou provádět doma.



Vládne přirozenost

Jaké jsou současné trendy v estetické medicíně? „Mezi nejoblíbenější zákroky patří aplikace botoxy a výplní, ale vládne přirozenost. Před každým miniinvazivním ošetřením je také nejdůležitější dodat nejdříve pleti dostatek hydratace,“ říká estetická dermatoložka MUDr. Barbora Adamová z kliniky My Best Care.



ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana,
GERnétic



CESTY

Cesty mohou být různé. Nikdy nevíte jistě, kam vás ta vaše zavede, co vás potká, jak vás změní. Každá cesta by ale měla začít plánem, myšlenkou, vizí. Bez jasného cíle nevíte, jakým směrem se vydat. Můžete se pak točit v kruhu, přešlapovat na místě nebo se „čvachtat ve svém bahýnku“ a propadat stále hlouběji.

Naplánujte si cíl své cesty a těšte se na něj. Průběh takové cesty pak můžete ovlivňovat. Budete tvůrcem, nejen pouhým pasažérem, který je vláčen z místa na místo.

Vydejte se za svou vizí vámi vybranou cestou.

Je to jen v hlavě.

PF 2024 s kosmetikou GERnétic.

PHYTOCOSMETICI

SVĚTOVÝ LÍDR VE FYTOKOSMETICE

KOMPLETNÍ SORTIMENT

Sortiment zahrnuje více než 350 produktů, sdružuje 12 specifických řad pro obličej, 5 specializovaných řad pro tělo a další doplňkové řady: Kompletní sluneční řada, profesionální make-up, řada lázeňských konceptů.

PROČ ZVOLIT VAGHEGGI DO VAŠEHO SALONU?

Vagheggi kombinuje kosmetická ošetření s fytokosmetickými přípravky, které nabízí výhradně v kosmetických salonech a lázeňských zařízeních. Jen u vás mohou klienti zažít VIP ošetření se třemi různými maskami a specifickou antigravitační masážní technikou nebo celou řadu dalších ošetření obličeje, které lze kombinovat s profesionálními kosmetickými přístroji Vagheggi.

- Obaly neuvolňují ftaláty
- Testováno pod dermatologickou kontrolou
- Testováno na nikl
- Mikrobiologicky testováno
- Bez parabenů
- Bez alkoholu
- Bez parafínu

VAGHEGGI S.P.A.,
Via F. Pigafetta N. 6,
36024 Nanto (VI) Italy
www.vagheggi.com

SPILKA, spol. s r.o.
Hartigova 141,
130 00 Praha
www.spilka.cz



LIME

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Spěte, abyste byli krásní a zdraví!

Výhody dobrého spánku už byly nesčetněkrát prokázány, ale seznam benefitů stále roste.

Nedávná studie financovaná kosmetickou značkou Estée Lauder například prokázala, že kvalitní spánek je prospěšný také pro naši pokožku. Výzkum byl proveden na skupině šedesáti žen, které trpěly nekvalitním spánkem. A jeho závěry jsou překvapivé: nedostatečný spánek způsobil zrychlení vnitřních procesů stárnutí pokožky, vznik většího množství jemných vrásek, rozdílů v pigmentaci a pružnosti kožní tkáně. Navíc se ukázalo, že kvalitní spánek umožňuje lepší schopnost zotavení při zánětech a poškození různého původu. Například zotavení pleti z bolestivého zarudnutí po spálení pokožky sluncem trvá o 30 % rychleji u jedinců s dostatečným spánkem. Studie byla provedena pouze na skupině žen, nicméně všichni máme hodně co získat, pokud budeme dobře spát. Obecně se považuje za ideální dobu spánku zdravého dospělého člověka 7 až 8 hodin, na rozdíl od novorozenců, kteří spí v průměru klidně i 16 hodin za den, nebo nemocných a starších lidí, kteří mají potřebu spánku také odlišnou. V praxi je ovšem důležitější kvalita spánku než jeho délka. Lidé s dlouhodobým nedostatkem spánku nebo jeho špatnou kvalitou mají navíc často sklony k alkoholismu, psychickým obtížím nebo zdravotním komplikacím, jako je Alzheimerova choroba, infarkt myokardu, diabetes, poruchy imunitního a reprodukčního systému a mnoho dalších.

Který orgán selže jako první?

Nedávná Stanfordská studie ukazuje, že naše orgány stárnou různou rychlostí, přičemž téměř 20 % dospělých nad 50 let má alespoň jeden orgán, který stárne rychleji než ostatní. Tato studie vedená výzkumníky z Institutu Stanfordské medicíny provedená na 5678 lidech prokázala, že jednoduchým krevním testem lze zjistit, které orgány v lidském těle stárnou rychleji, a nasměrovat tam preventivní zásahy ještě před tím, než se projeví klinické příznaky nemoci. „Dnes můžeme odhadnout biologický věk orgánu u zdánlivě zdravého člověka,“ řekl hlavní autor studie, profesor neurologie Tony Wyss-Coray. „Když jsme porovnali biologický věk orgánů ve velké skupině lidí bez zjevných závažných onemocnění, zjistili jsme, že u 18,4 % osob ve věku 50 a více let stárne alespoň jeden orgán výrazně rychleji a že tito jedinci mají v příštích 15 letech zvýšené riziko onemocnění v tomto konkrétním orgánu.“ Mezi těchto 11 klíčových orgánů patří srdce, plíce, imunitní systém, ledviny, játra, svaly, slinivka, mozek, vaskulární systém, střeva a kůže. Jak test funguje? Pomocí nově vyvinutého algoritmu vědci dokáží vyhodnotit až 5000 proteinů v krvi, aby zjistili abnormální hladiny proteinů odpovídající určitým oslabeným orgánům.



Čokoládu? Ano!

Pokud jste spolykali celou vánoční kolekci, máme pro vás alespoň jednu dobrou zprávu: nová studie zjistila, že kakaový extrakt podporuje kognitivní funkce. Čokoláda a kakaový extrakt byly již v mnoha studiích zkoumány pro řadu zdravotních přínosů a naznačovaly, že mohou mít ochranný účinek na zdraví mozku. Výzkumníci z The Pennsylvania State institutu identifikovali kakaový prášek jako potenciální zázračný lék pro zdraví těch, kteří trpí poškozením jater v důsledku obezity. A nejnovější studie naznačuje, že doplňky na bázi kakaového extraktu obsahující 500 mg kakaových flavonoidů denně může mít kognitivní výhody pro starší dospělé. To by mohlo pomoci například i lidem trpícím roztroušenou sklerózou. Studie, která je jedním z výsledků dlouhodobého výzkumu známého jako COSMOS (Cocoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study), financovaná společností Mars, byla provedená výzkumníky z nemocnice v Brigham a zahrnovala 573 starších dospělých, kteří podstoupili podrobné testy. Nesnažte se ale z čokolády získat 500 mg kakaových flavanolů denně. Museli byste totiž sníst asi 120 g hořké čokolády (600 kalorií), abyste jich získali takové množství. To je téměř jedna třetina doporučených denních kalorií pro dospělou ženu a po takovém množství tmavé čokolády denně by vám nebylo jen špatně, ale vedlo by to hlavně k přibírání na váze a nedostatku dalších živin. Místo toho vyzkoušejte jiná jídla bohatá na flavonoidy, jako je čaj, citrusové ovoce, bobule, červené víno, jablka, fazole a další zelenina.

CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ 80%
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

LPG® experti již před 35 lety vyvinuli unikátní léčebnou techniku endermologie® inspirovanou manuální masáží. **Profesionální přístroj nové generace Cellu M6 ALLIANCE®** poskytuje cílenou mechanickou stimulaci pokožky dle potřeb klienta, která přirozeně obnovuje buněčnou činnost.

Transformace probíhá zevnitř: Vzniká nový endogenní kolagen, elastin a kyselina hyaluronová pro mladší, pevnější a zářivější pokožku. Zvýší se přirozená lipolýza (spalování tuků) pro účinnou léčbu celulitidy, modelaci a zeštíhlení těla.

Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***

Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



@lpgendermologie

LPG endermologie

Groupe LPG

LPG®

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

*Po 12 sezeních: úbytek pasu naměřen až o 5,2 cm. endermologie® DermScan study. ** HUMBERT P. et al. Clinical Interventions in Aging 2015; 10:1-17. HUMBERT P. et al. Vědecká studie s biopsií obličejové provedená na 20 subjektech Dermatologické oddělení prof. Humberta ve Fakultní nemocnici v Besanconu (Francie). *** Po 3 sezeních: 67 % žen uvádělo vyhlazení pomerančové kůže. 2016 endermologie® DermScan study.

Céčková kosmetika

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Vitamin C je nepostradatelný nejen pro naše zdraví, ale i krásu. Je to účinný bojovník proti stárnutí pleti, poradí si i s pigmentovými skvrnami nebo s akné. Pleť dokáže doslova rozzářit.

Vitamin C hraje také klíčovou roli v udržování pŕvabu. Jako silný antioxidant chrání pokožku před škodlivými účinky volných radikálů, které přispívají k předčasnému stárnutí. Jeho pravidelný příjem může přispět k vyhlazení jemných vrásek, zvýšení elasticity pokožky, a dokonce i ke snížení pigmentových skvrn. Podívejme se na jednotlivé efekty podrobněji.

Antioxidantní vlastnosti: Jako silný antioxidant pomáhá neutralizovat volné radikály, což jsou molekuly zodpovědné za stárnutí buněk. Můžou poškozovat kolagen, což vede ke vzniku vrásek.

Podpora tvorby kolagenu: Kolagen je klíčový protein zajišťující pevnost a elasticitu kůže. Kyselina askorbová hraje klíčovou roli při jeho tvorbě, což znamená, že podporuje strukturu kůže, tím i mladistvější vzhled a méně vrásek.

Vzájemná podpora s dalšími vitaminy: Vitamin C spolupracuje s dalšími antioxidanty, jako je třeba vitamin E. Synergie zvyšuje celkový vliv na boj proti poškození buněk.

VITAMIN C JE SKVĚLÝM SPOJENCEM PRO VŠECHNY, KTERÍ CHTĚJÍ POVZBUDIT SVÉ ZDRAVÍ, ODOLNOST, KONDICI I KRÁSU.

Ochrana před slunečním zářením: Přestože nenahradí používání ochranných opalovacích prostředků, může přispět k ochraně pokožky před UV paprsky.

Zlepšení tónu pleti: Zašedlá, bledá pokožka? Céčko to nedopustí! Jeho dostatek přispěje ke sjednocení tónu pleti a svěžímu vzhledu. V kosmetice se používá i k redukci pigmentací.

Podpora zdravých vlasů: Kromě vlivu na kůži má vitamin C také pozitivní dopad na křtici. Pomáhá udržovat strukturu



Rozjasňující micelární voda s vitamínem C pomůže rozjasnit pleť a zároveň vyrovnat její tón, Garnier, 209 Kč



Rénergie H.C.F. Triple Serum spojuje množství účinných látek, jejichž kombinace byla dříve považována za nemožnou. Jde o kyselinu hyaluronovou, vitamin C + niacinamid a kyselinu ferulovou, Lancôme, 3180 Kč



Powerful-Strength Line-Reducing & Dark Circle Diminishing Vitamin C Serum redukuje jemné vrásky a tmavé kruhy v oblasti očí, Kiehl's, 1170 Kč



Kombinace kyseliny askorbové s dalšími látkami projasní pleť a zmírní pigmentové skvrny, Endocare, 500 Kč



Bezoplachová péče z řady Fructis Vitamin & Strength pro pevnější a silnější vlasy, které nevypadávají, obsahuje vitamin C a biotin, Garnier, 119 Kč



Vitamin C a ovoce kyseliny z černého rybízu, gardénie či borůvek využívá enzymatický peeling Lotion Aux Acides De Fleurs při ošetření pleti s pigmentovými skvrnami, GERNÉC, 888 Kč



Rozjasňující sérum Liftactiv Supreme Vitamin C posiluje antioxidační ochranu pleti, koriguje jemné linky a pleť rozjasňuje, Vichy, 999 Kč



Vitamin C serum Capsules jsou maximálně účinné jednorázové kapsle, které zaručují, že v nich uzavřený vitamin C předčasně nedegraduje, Exuviance, 2149 Kč



Šumivé tablety Maxi Vita Exclusive Vitamin C + rakytník obsahují vysokou dávku vitamínu C (500 mg), Maxi Vita, 66,90 Kč



Pleťové sérum Vitamin C proti vráskám a pro zářivou pleť, Astrid, 145 Kč

a lesk vlasových vláken a podporuje tvorbu kolagenu v pokožce hlavy. Naše prababičky si oplachovaly vlasy vodou s citronem a měly je pak nádherně hladké a lesklé. Dnes máme k dispozici přípravky s céčkem, ale tento starý recept stojí za vyzkoušení.

Prevence akné, otoků a zarudnutí:

Vitamin C pomáhá předcházet jmenovaným potížím díky svým protizánětlivým a antibakteriálním vlastnostem, které mohou redukovat množství bakterií na kůži.

Omlazující účinek: Vitamin C stimuluje buněčnou obnovu, což přispívá k omlazení vzhledu pokožky.

Na co pozor? Vitamin C je citlivý na vysoké teploty, které degradují jeho stabilitu, a také na světlo; zejména ultrafialové záření céčko ničí. Proto je doporučeno uchovávat kosmetiku na chladném a tmavém místě.

Ochránce zdraví, kondice a půvabu

Vitamin C, známý také jako kyselina askorbová, patří mezi vitaminy rozpustné ve vodě. Hraje nezastupitelnou roli v mnoha životně důležitých funkcích v těle. Posiluje imunitní systém, podporuje tvorbu bílých krvinek, které bojují proti infekcím a nemocem. Pravidelná konzumace může pomoci snížit riziko nachlazení a infekcí. Není pouze obyčejným nutričním prvkem, který si můžete přidat do svého denního režimu v podobě celaskonu. Je to klíčový hráč v našem zdraví, kondici a půvabu. Má jednu nevýhodu: Tělo není schopno ho skladovat. Proto je důležité zajistit jeho dostatečný přísun prostřednictvím stravy nebo doplňků. To je rub, který však má i svůj líc: Vitamin C tělo nedokáže uchovávat ve velkých množstvích a přebytek vyloučí močí. Z tohoto důvodu je relativně vzácné předávkování, ale zcela vyloučené není. Příliš velké množství dokáže způsobit i zažívací potíže nebo snížit absorpci železa, která je důležitá pro zdraví kostí a cév. Opatrní s příjmem vitamínu C by měli být lidé nemocnými ledvinami, protože velké množství přispívá k tvorbě oxalátových kamenů v ledvinách. Další možné riziko je zvýšení krvácivosti, zejména u lidí, kteří užívají léky na ředění krve. Denní doporučená dávka vitamínu C může variabilně záviset na věku, pohlaví, tělesné hmotnosti, zdravotním stavu a dalších faktorech. Obecně platné doporučení pro dospělé uvádí kolem 90 mg denně pro muže a 75 mg denně pro ženy.

SVĚT SÁM PRO SEBE:

KOMUNIKACE V KOSMETICKÉ KABINĚ

Ať už jste profesionální kosmetička, nebo její zákaznice, obě se shodnete na tom, že je kosmetická kabina místo, které je hlavní scénou odborné péče každého zařízení, které ji poskytuje. Je součástí takzvaných **horkých ploch** provozovny (stěny napravo od vchodu, linie ve výši očí, čelní stěna proti vchodu, prostor pokladny), kde se odehrávají hlavní činnosti, na rozdíl od tzv. **studených ploch**, na kterých se klienti moc dlouho nezdržují a které jsou z hlediska obchodu nevýznamné (vstupní prostory, střed obchodu, tmavá místa nebo rohy, prostory vlevo).

Ideální zařízení kabiny je poměrně známé téma, stačí snad jen zdůraznit obecně, že je to místo, kam by se klienti měli rádi vracet, a mělo by to být **místo příjemné pro dialog a poskytování rad**. Mělo by odpovídat image používané výrobní značky péče, umístěná by tu měla být připomínka na téma hlavní výlohy nebo prodejního prostoru, mělo by to být světlé, čisté, příjemné a pohodlné místo, maximálně funkční a variabilní.

Dialog a poskytování odborného poradenství v péči o pleť

Proč je vůbec tak důležité radit klientovi?

Jako každý profesionál ve svém oboru jste osobou, na kterou se lidé obracejí se žádostí o radu. Jste profesionálem v péči o pleť. Očekávají se od vás výsledky a uspokojení, které klienti těžko najdou jinde. Profesionálním přístupem v kabině i doporučením na domácí péči si posilujete svou reputaci i reputaci své instituce a její kabiny jako unikátního místa. Radu své klientce dlužíte, vždy by však měla vycházet z jejích přání bez toho, abychom se jí (obrazně) dívali do peněženky nebo ji k něčemu nutili.

Pamatujte si, že **90 % doporučení je sdělováno v kabině**. Zde je malý návod na to, jak poradit ještě lépe:

1. Začíná to již při přijímání klientky. Pamatujte si, že máme jen jednu šanci udělat dobrý první dojem. Každý klient je jedinečný, a tak ze sebe každý nový den musíme vydat to nejlepší.
2. Ptejte se! **Dotazy ale nesmí být výsledkem!** Proto dobře naslouchejte a snažte se zapamatovat, co vám klient/ka říká. Měli byste tak identifikovat a porozumět jejím potřebám a přáním. Pomůže vám, když dáte najevo skutečný zájem a budete pokládat inteligentní dotazy. Nepřerušujte ji a nemíchejte do rozhovoru vlastní hodnocení. Soustřeďte se, buďte trpěliví a pozorní. Nesnažte se informace filtrovat nebo překládat jinak.
3. Doporučují se dotazy na **předchozí** péči: jaké typy již zažila, jak často, co se jí líbilo a co ne? Jak se o sebe stará? Otázky o tom, co už dělá, vám umožní soustředit se na to, co ještě nepoužívá nebo co používá špatně. Skutečnost, zda již dostávala předchozí péči nebo ne, vám umožňuje orientaci v ideálním řešení a trvat na jeho výhodách ve srovnání s předchozím. Odlište se od konkurence.
4. Následují dotazy na **současnou situaci**: jak se její pleť cítí dnes? Jak a s jakými produkty o ni pečujete? Změnila se její pleť v poslední době? Jak reaguje? Tyto otázky vám dají vědět, na jaký typ ošetření a produktů se budete orientovat, na textury, které má ráda, na to, co používá, abyste jí nenabízeli masku, když už má doma tři odložené v zásuvce! Vaše doporučení bude přesnější.



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci přes 40 let, jen pro francouzskou společnost Payot Paris již 30 let.

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

5. A končíme hovorem o **budoucnosti**: jaké výsledky očekává? Které partie potřebuje ošetřit především? Kolik času tomu chce věnovat? Co je vlastní účel její návštěvy, proč tam je, co doufá, že od vás dostane. Konzultaci dokončíte konkrétním návrhem individuálně přizpůsobené péče v kabině, kterou se chystáte nabídnout, a výběru produktů, které použijete k dosažení dohodnutých výsledků.

Navštěvuje vás klientka již posledních 15 let? Musíte se o ni dále starat jako na první schůzce!

Nejobvyklejší otázky se budou lišit, ale nikdy bychom je neměli zapomínat položit. Možná, že se tady dialog už bude vyvíjet na mnohem osobnější úrovni, za posledních 15 let se vám klientka jistě již s leccím svěřila, nicméně profesionální rozhovor zůstává hlavním důvodem její návštěvy. A tak závěrem několik typů i pro ně:

1. Jak se vaše pleť cítila / změnila od poslední návštěvy?
2. Používala jste doporučený přípravek každý den, jak jsem vám doporučila? Jste s ním spokojená?
3. A co si myslíte o vzorkách, které jsem vám posledně dala na vyzkoušení?
4. Co dnes očekáváte? Co byste dnes měla dostat?
5. Kolik máte času?

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.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Dopřejte pleti hloubkovou hydrataci

Cestou ke krásné a pevné pleti je dostatečná hydratace. Proč ale řešit jen hydrataci, když můžete pleť zároveň i omladit, pozvednout a vrátit jí pružnost? Právě tak funguje ošetření HydraFacial. „Jde o moderní metodu čištění obličeje, která zahrnuje skinbooster a masku. Kromě peptidů a kyseliny hyaluronové obsahuje další aktivní složky, například vitamin C,“ objasňuje MUDr. Dominika Slezáková z pražské kliniky Mediestetik. Ošetření začíná odstraněním odumřelých kožních buněk, které připraví pokožku na následné důkladné čištění pórů na bázi podtlaku a odsávání. Tím je pleť důkladně připravena na aplikaci aktivních hydratačních a antioxidačních látek, které mohou proniknout až do hlubších vrstev a přinést intenzivnější výsledek a také podpořit přirozenou tvorbu kolagenu.



Rázně proti vráskám i celulitidě

Rázová vlna se s úspěchem používá v moderní fyzioterapii, kde pomáhá od bolestí pohybového aparátu. Uplatňovat se začíná i v estetické medicíně. Slabé vibrace na pokožku přenáší jemnější koncovka, která předává plnou energii rázové vlny pouze do horních 2–3 mm povrchu těla, působí na zpevnění pokožky a přispívá k odstranění vrásek na čele, tvářích a bradě. „Jedná se o typ rázové vlny s nejnižší silou a hloubkou úderu, člověk jej vnímá jako šimrání nebo jemné tepání, které působí na zvýšení základní aktivity buněk ošetřované tkáně. V obličeji i na problematických hýždích, břiše či stehnech podněcuje přirozenou tvorbu kolagenu a aktivuje metabolické procesy pro redukci tukových buněk. Výsledkem je viditelně hladší pleť a menší obvod ošetřovaných partií,“ vysvětluje hlavní fyzioterapeutka FYZIO-kliniky Iva Bílková. Ošetření pleti je vhodné v každém věku, pro maximální účinek je optimální opakovat aplikaci rázové vlny třikrát až sedmkrát s periodicitou jednou týdně. Efekt omlazení je pak patrný zhruba rok. Rázová vlna je účinná i v boji proti celulitidě. Při její aplikaci jsou v místě zacílení narušena ložiska tuku, sníží se objem partií a vlivem novotvorby kolagenu se vypne vazivová tkáň, která vyhladí „pomerančovou kůži“.

INZERCE

DOPŘEJTE SVÉ PLETI DOTEK LUXUSU

Objevte denní hydratační krém **Exuviance Age Reverse Plus Rebuild-5 Cream** s prověřenou kombinací omlazujících složek. Krém viditelně zpevňuje a vyplňuje pokožku za pouhé dva týdny každodenní aplikace. Zároveň pozvedá povadlou kůži v obličeji, zvýrazňuje lícní kosti a dodává tváři výraznější konturu. Je vhodný pro všechny typy pleti a určený k aplikaci ráno i večer.

www.exuviance.cz

exuviance



■ GLYCERIN

■ VITAMIN E

■ EXTRAKT
Z PIVOŇKY

■ BAMBUCKÉ
MÁSLO

■ GLUKONOLAKTON
(4 %)

■ REVOLUČNÍ
PATENTOVANÁ
AMINOKYSELINA
AMINOFIL

■ DERMATOLOGICKY
VYVINITÝ
MICRODIPEPTID 229



TRADIČNÍ MICRONEEDLING V MODERNÍM POJETÍ

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Majitelka
salonu
Lucie Baborová



Modelka Jitka před ošetřením
nano dermaperem



Jitka několik hodin po
mikroehličkování

Mikroehličkování patří mezi stále oblíbenější omlazovací procedury. I samo ošetření se neustále zdokonaluje. Revoluční nano dermapero Vega nové generace je mnohem účinnější: otevře v kůži více než 27 tisíc mikrokanáleků za minutu. Stimuluje a zvyšuje se tak produkce kolagenu, který udržuje pokožku zdravou. Zajeli jsme se na tento zázrak podívat do salonu LB v Telči.

Kosmetička Lucie Baborová vybírá na základě úvodní konzultace pro modelku z mnoha variant ošetření rozjasňovací. Než se modelka Jitka uloží na lůžko, vyjmenovává majitelka salonu, jaký je efekt ošetření: stimuluje syntézu kolagenu a elastinu, zpevňuje kontury obličeje, redukuje velikost pórů, odstraňuje pigmentové skvrny. To všechno díky revolučnímu dermaperu Vega značky Bruno Vassari, které otevře mikrokánálky, aby mohla účinná látka lépe penetrovat do pokožky. Přístroj certifikovaný v EU je bezkabelový a velmi lehký, takže je pro kosmetičku pohodlný. Obsahuje cartridge, která se po každém použití mění. Dermapero Vega má větší počet otáček, procedura je tedy výrazně méně bolestivá. Nabité vydrží na ošetření čtyř klientek. Jde o zařízení, se kterým může pracovat do určité hloubky (0,5 mm) i kosmetička.

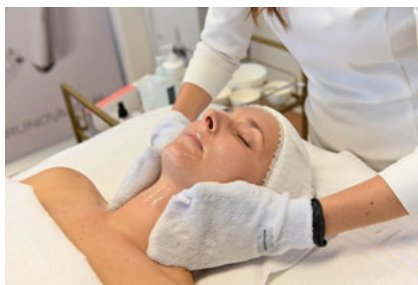
Při ošetření lze vybrat z 5 druhů koktejlů, řešících různé problémy: hydratační, protivráskový, rozjasňující, regenerační a bělicí. Každý koncentrát je uzavřený, obsah se natáhne sterilní jehlou.

Je dobré absolvovat ošetření v salonu 4 až 6krát podle potřeby pleti v odstupu 21 dní. Výsledky jsou patrné hned po prvním zákroku, ale nejlepší efekt nastává po sérii ošetření.

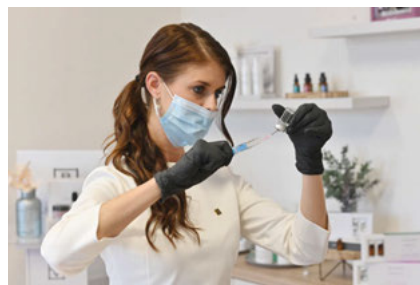
Nano dermapero Vega je určené pro kosmetičky, které se chtějí posunout od tradičního ošetření a nabídnout microneedling v rámci svých služeb. Předtím absolvují seminář a školení, kde si proceduru na sobě vyzkouší a zároveň s dermaperem pracují. Jde o oblíbené ošetření pro klientky i kosmetičky, při němž se v relativně krátkém čase dosahuje opravdu dobrých výsledků.



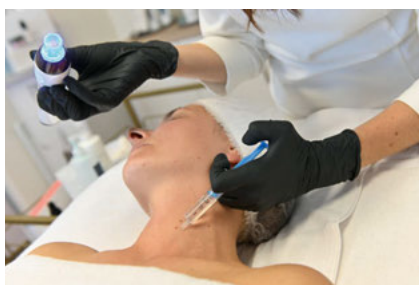
Před prvním krokem, kterým je odličení mlékem speciálně určeným pro tento protokol, si kosmetička dokonale vydezinfikovala ruce, celé ošetření probíhá v rukavicích



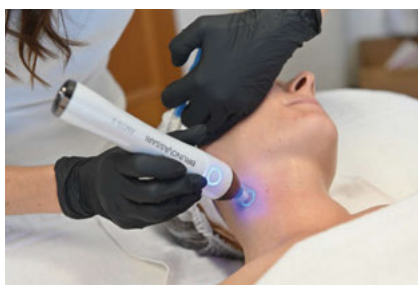
Součástí přípravy na zákrok je dokonalé vyčištění pleti tonikem Micro Peel Lotion, při němž dochází k jemné mikroexfoliaci



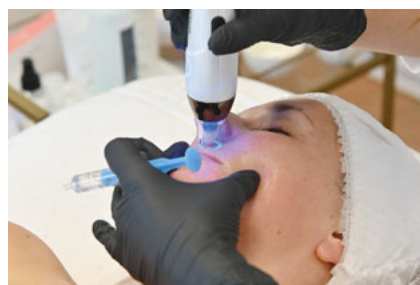
Podle stavu kůže klientky je možné zvolit různé koncentráty a případně je kombinovat; vzhledem k ročnímu období a stavu Jitčiny pleti zvolila kosmetička koncentrát rozjasňující



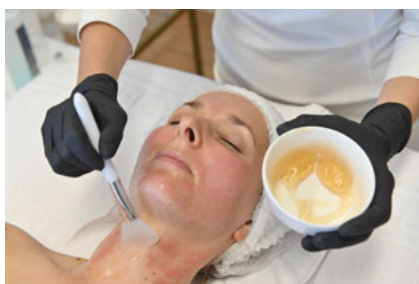
Začíná ošetření nano dermaperem Vega obsahujícím certifikovanou kazetu s 9 nanojehlami z chirurgické oceli, které jsou na jedno použití; rychlost přístroje může dosahovat až 6000 otáček



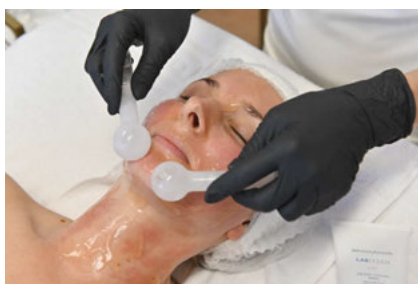
Ošetřením se naruší šetrně integrita kůže, aby se nastartovala její regenerace; přístroj nabízí rovněž chromoterapii: modré světlo má uklidňující a sterilizační účinek



Velkou výhodou je bezkabelový design nano dermapera umožňující větší volnost pohybu kosmetičky při ošetření; podle řešení problému lze zvolit různou hloubku od 0,0 až po 0,5 mm



Ošetření nano dermaperem není relaxační procedura, znečlivující krém se ale nepoužívá, protože by blokoval průnik látek ze séra; pokožku zklidní speciální chladicí Lab Tech Cryo maska



Účinek masky zvyšuje aplikace masážních tyčinkami vyjmutými z chladničky; v rámci procedury jde o příjemnou relaxaci



Cryo masku po speciální masáži tyčinkami a 15 minutách působení smyjeme studeným jednorázovým ručníkem



Zákrok ukončí aplikace Cryo S.O.S. krému speciálně vyvinutého pro regeneraci kožní bariéry, který je součástí protokolu; klientka si ho odnáší domů a používá ho dalších 48 hodin



Bezprostředně po ošetření je pokožka lehce zarůžovělá; tyto známky procedury do několika hodin vymizí

Kosmetický salon Lucie Baborová

Na Hrázi 78, Telč

Tel: 702 290 708

www.kosmetika-lucie.cz

Instagram: Kosmetika_luciebaborova

Distributor kosmetické značky Bruno

Vassari: společnost MK beauty concept

www.brunovassari.cz

info@brunovassari.cz

Oblečení pro kosmetičky Bruno Vassari:

Instagram: med_dress_collection

KOSMETIKA, KTEROU PROŽÍVÁTE DUŠÍ



Koncem loňského roku oslavila společnost ONmacabim rok působení v České republice. Při této významné příležitosti jsme požádali oficiální zástupkyni značky paní Irinu Gorin, aby shrnula dosavadní úspěchy a dosažené cíle.

Kosmetika izraelské společnosti ONmacabim má všechny potřebné řady pro léčebnou a preventivní péči o pleť. Vědecký přístup, bezpečnost a dobře zvolené komponenty umožňují používat tuto kosmetiku nejen v salonech, ale i doma.

Paní Gorin, můžete našim čtenářkám představit společnost, kterou zastupujete?

Izraelská společnost ONmacabim je efektivním výsledkem spojení jedinečných blahodárných vlastností léčivých bylin z Judské pouště a špičkových technologií moderního kosmetického průmyslu. Principy tvorby léků a protokolů postupů spojují inovace biotechnologie a nanotechnologie s moudrostí tisíciletého používání léčivých rostlin v Izraeli. Umožňují tak plně odolávat působení agresivních vnějších faktorů, vytvářet vysoce kvalitní programy pro boj se změnami souvisejícími s věkem a poruchami normálního fungování pokožky a pro zachování její skutečné krásy, jejímž zdrojem je zdraví.

Jak byste charakterizovala produkty značky ONmacabim?

Charakteristickým rysem produktů izraelské společnosti ONmacabim jsou multifunkční modulární řady – kombinace

ONMACABIM JE FILOZOFIE ZDRAVÍ ZALOŽENÁ NA INOVATIVNÍCH TECHNOLOGIÍCH PRO VYTVÁŘENÍ LÉČIVÉ KOSMETIKY.

přírodních biostimulantů izolovaných z rostlinných buněk, které aktivují důležité funkce pokožky. Dokonale fungují a nepoškozují imunitní systém ani kožní mikrobiom. Určené jsou pro péči o pokožku obličeje a těla jak ve specializovaných salonech, tak i doma. Přípravky využívají pouze přírodní rostlinné extrakty ve vysokých koncentracích, což zajišťuje optimální účinnost jejich působení.

Předpokládám, že se mohou pochlubit mnohými certifikáty?

Všechny kosmetické produkty z laboratoře ONmacabim prošly přísnými klinickými testy a mají certifikáty o shodě se státními normami Izraele, Ruska a Ukrajiny.

Jakou pomoc nabízíte spolupracujícím salonům?

Profesionálním kosmetikům věnujeme speciální školení a poskytujeme jim veškerý výukový materiál s detailním popisem práce.

Pro koho jsou kosmetické přípravky určeny?

Kosmetika ONmacabim je vhodná pro všechny typy pleti, pro všechny věkové kategorie. Díky spojení unikátních vlastností léčivých bylin jsou produkty optimální pro úspěšnou léčbu jakéhokoli kožního problému. Jako žena podnikatelka v tomto oboru navíc považuji za důležité neustále se rozvíjet a sledovat nové trendy a možnosti pro zachování mládí a krásy. Kladu velký důraz na technologii výroby a složky produktů, vyhýbám se syntetickým složkám, které škodí zdraví.

Jaká je filozofie společnosti ONmacabim?

Přikládáme velký význam individuálnímu přístupu ke každému klientovi nejen při výběru produktů pro domácí péči, ale vytvá-

říme také individuální, jedinečné přípravky přímo pro každého klienta, které se opírají o farmakologické znalosti.

Trendem je v současné době touha udržet si věčné mládí. Jak na něj reaguje společnost ONmacabim?

Jak si udržet zdraví a mládí, to je věčná otázka. V kosmetologickém světě existuje široká škála kosmetických prostředků k tomu určených. Jak se v nich orientovat a pochopit, co a proč je pro konkrétní osobu vhodné? To je úkol kompetence a odborného přístupu ke každému klientovi. To právě učíme na našich seminářích a individuálních přednáškách kosmetičkám a kosmetoložkám. Naší snahou je přispět k profesnímu rozvoji a zdokonalení dovedností v oboru.

Kde se školení konají?

Organizujeme školení nebo prezentace našich výrobků pro kosmetoložky v jejich salonech po celé České republice a pravidelně nabízíme osobní školení v našem pražském salonu.

Můžete prozradit, co z vaší široké nabídky se těší největší oblibě?

Nabídka produktů ONmacabim je velmi široká. Máme například řadu pro normální, suchou a citlivou pleť nebo pro mastnou problematickou pleť, dále pro zesvětlení pokožky a další. Existuje však několik přípravků, které si získaly vynikající pověst u běžných kupujících i kosmetoložek. Jsou to například

KOSMETOLOGOVÉ OCEŇUJÍ „OTEVŘENÝ VZOREC SLOŽENÍ“ PRODUKTŮ ONMACABIM, COŽ ODLIŠUJE TUTO ZNAČKU OD MNOHA JINÝCH.

alginátové masky vyrobené z mořských řas nebo čistící pěna pro suchou a normální pleť System Plus Cleanser Foam Anti-Age a mohla bych jich jmenovat mnohem víc. Největší radost nám přinášejí ohlasy od našich partnerů, kosmetologů a lékařů, kteří oceňují nejen kvalitu našich produktů, ale i široký výběr a precizní zaměření na různé typy pleti.

JAK SE STÁT KOSMETIČKOU?

Víte, že už nepotřebujete rekvalifikační kurz, pokud chcete podnikat v kosmetickém oboru, a že certifikovaný kurz může pořádat téměř každý?

Chcete začít podnikat v kosmetickém oboru? Co byste měli vědět? Můžete si vybírat mezi studiem na kosmetické škole, ve speciálních kurzech nebo u své zkušenější kolegyně. Rozhodnutí je jen na vás. Právní předpisy nestanovují požadavek, jak studovat. Pro vstup do oboru musíte složit tzv. PROFESNÍ ZKOUŠKU.

Jak se na profesní zkoušku připravíte, je jen na vás, jestli na kurzu, u zkušené kolegyně, samostudiem nebo třeba na stáži v salonu. Důležité je to, co se naučíte, ověřit profesní zkouškou pod záštitou Ministerstva zdravotnictví. REKVALIFIKAČNÍ KURZ už není podle zákona požadován, ten pro vás má smysl, pouze pokud chcete platit kurz přes Úřad práce.

Jaké možnosti máte v BEAUTY AKADEMII?

V Beauty akademii si můžete vybrat ze 4 typů rekvalifikačních nebo profesních kurzů s rozšířením o specializaci řasy a obočí, prodloužení řas, přístrojové techniky, vizážistika nebo podnikatelské dovednosti. Nemůžete studovat ve všední den, nebo potřebujete nepravidelnou docházku? Pak si můžete vybrat mezi studiem ve všední dny v dopoledních nebo odpoledních hodinách, o víkendech na sobotních nebo nedělních kurzech, případně si zvolit individuální studium.

V ceně všech kurzů máte PROFESNÍ ZKOUŠKU a získáte OSVĚDČENÍ, které vás opravňuje k vydání živnostenského oprávnění bez GARANTA (odpovědného zástupce), takže můžete hned začít podnikat. Pokud již vše umíte a chcete své znalosti ověřit jen profesní zkouškou, tak nemusíte studovat žádný kurz a stačí se jen přihlásit na profesní zkoušku kosmetička. Beauty akademie je akreditována MŠMT a má autorizaci MZ.

Už v oboru pracujete a chcete si rozšiřovat své znalosti?

V kosmetickém oboru dochází v posledních letech k rychlému vývoji a pro vyšší konkurenceschopnost je nezbytné si zvyšovat svou kvalifikaci. Jen tak dokážete svým klientům a klientkám poskytnout odbornou péči na vysoké profesionální úrovni. Jak si vybírat vzdělání, které vás posune v oboru dále? Hlavně podle obsahu kurzu, zkušeností lektora a referencí. V České republice **nejsou žádné kurzy zvyšování kvalifikace garantované státem**, každý kurz zvyšování kvalifikace je vlastně zájmovým kurzem, tzn., že musíte dobře vybírat, kde se chcete něco naučit. Slovo „**certifikovaný**“ může používat každý, kdo chce něco učit, a nemusí k tomu mít žádnou kvalifikaci. Nevybírejte si tedy kurz podle toho, jestli je u něho napsáno, že je „certifikovaný“, ale co se na něm naučíte. Certifikovaný znamená jen to, že si lektor kurzu vytiskne certifikát na své tiskárně.

Jaké možnosti máte v BEAUTY AKADEMII?

Můžete rozvíjet znalosti o kůži, naučit se základy dermatologie i konkrétní postupy péče o pleť, ať klasickými postupy, nebo za použití přístrojů. Pro vaše podnikání připravujeme také kurzy podnikatelských dovedností, marketingu nebo cenotvorby. Všechny kurzy vyučují autorizovaní zástupci Ministerstva zdravotnictví s mnohaletou praxí v oboru a pedagogickým vzděláním.



Pro vstup do kosmetického oboru je potřeba složit tzv. profesní zkoušku



Ve školicím středisku Beauty akademie se připravují budoucí kosmetičky



Poslední rady instruktorky před zkouškou se určitě budou hodit



Názorné předvedení činnosti, kterou už brzy budou nové kosmetičky dokonale ovládat



Informace o složení kůže kosmetičky v praxi dobře uplatní

PRO ROK 2024 SE MŮŽETE TĚŠIT NA TYTO OBLÍBENÉ KURZY I NOVÉ TECHNIKY:

Speciální projekt 12 seminářů Na rozhraní kosmetiky a dermatologie s Dr. Julií Benešovou.

Masážní techniky – liftingové masáže, maderoterapie, ale také nově lymfatické masáže, masáže AMBER s kyselinou jantarovou nebo CUPPING s baňkami.

Specializované kurzy **zaměřené na řasy a obočí** – laminace obočí, lash lifting, techniky úpravy obočí, prodloužení řas metodou řasa na řasu.

Přístrojové techniky – kurzy zaměřené na použití kosmetických přístrojů, které vás seznámí se všemi dostupnými technologiemi na trhu, porovnání, způsoby práce i neefektivnější kombinacemi.



Na závěr přípravné hodiny ještě napsat písemný test a je možné předstoupit před autorizovaným zástupcem

Beauty akademie Praha a Hradec Králové, www.beautyakademie.cz. V každém centru najdete 3 moderně vybavené školicí místnosti. Elektrická polohovatelná lehátka, profesionální vybavení a profesionální přístroje jsou na každém pracovním místě. Jsme členem profesní asociace AKO ČR.

5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ

Jak okamžitě poznáte majitele salonů, kteří nevěří sobě, lidem, tomu, co dělají, ani možnostem, které jim to přináší?

Vždy při hodnocení situace u nich v salonu používají fráze typu: „Dnes jsou těžší podmínky pro podnikání ve službách než kdy dříve“ a „Ubylo nám klientů, protože nemají peníze a naše služby si raději odpustí“, „Je krize, všichni více šetří, málo nakupují a stále řeší jen ceny“.

Ano, podnikání ve službách není jednoduché. Ovšem to také nikdy nebylo a ani nebude.

Co se ale změnilo, je nákupní chování a přemýšlení zákazníků, kteří jsou dnes daleko náročnější a očekávají adekvátní hodnotu za svoje peníze. A který salon tuto skutečnost nezaznamenal, nebo ji nechce vidět, přestává se mu také dařit.

Dnes paradoxně nevyhrávají zákonitě jen ti nejlepší, ale ti, kteří se co nejrychleji dokážou přizpůsobit novým podmínkám.

CO OVŠEM BRZDÍ MAJITELE SALONŮ ASI NEJVÍCE,
JE TĚCHTO 5 DŮVODŮ:

1. důvod: Nezačnou s marketingem, plánováním a zlepšováním služeb.

Hlavní důvod, proč majitelé salonů selhávají, je, že nedělají nic pro svůj salon a zvyšování jeho úrovně. Je to největší zabíják podnikání a bohužel je v salonech vidět dost často.

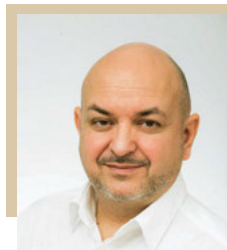
Jak může někdo uspět, pokud pro rozvoj salonu nic nedělá? Samozřejmě nemůže.

Spousta kosmetiček žije v domněnku, že když něco fungovalo před 15 lety, bude to stejné navěky. Bohužel, realita je naprosto jiná.

Nikam se nedostanete, pokud stojíte na místě. Potřebujete vyvinout akci a udělat první krok, abyste se posunuli dopředu a byli úspěšní. Jenže příliš mnoho lidí nechce vyzkoušet nic nového.

Většinou je to proto, že se bojí neúspěchu. Bojí se, že když se o něco pokusí, nemusí to fungovat. Představují si spoustu strašidelných věcí, které by se mohly stát, pokud neuspějí. Ironií je, jak už jsem zmínil, že jsou vlastně daleko blíže k selhání, právě když raději neudělají nic.

Každému se někdy něco nepodaří. Je to naprosto normální součást našeho života a podnikání, proto se není čeho obávat. Důležité je jít dál a nenechat se přechodným neúspěchem hodit zpět.



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,
marketingový ředitel
SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksesnysalon.cz

Vždy, když se budete pokoušet o něco nového, samozřejmě nebude vždy úplně všechno fungovat na 100 %. Nezatěžujte se tím, poučte se z toho.

Ovšem věřte, že většina z toho, co uděláte, bude mít úspěch. Můžete také vydělat spoustu peněz, když se vám bude hodně dařit, ale daleko více se naučíte z dílčích neúspěchů.

Pokud jste nikdy neselhali, nikdy také nemůžete uspět. Je to tak prosté. Proto se nenechte pohltit strachem. Nebudte obětí „nicnedělání“.

Zkoušejte, testujte! Pokud potřebujete pomoc, napište mi a já vám rád pomůžu radou nebo konzultací.

2. důvod: Nedokončí to, co začali.

To je další z velkých důvodů, proč nejsou lidé úspěšní.

Nenaplnují své plány. Žádný plán nebude fungovat, pokud jej nebudete dodržovat a nebudete na něm pracovat.

Většinou se to stává, když si lidé ukousnou více, než jsou schopni zvládnout. Jsou na rozdíl od první skupiny naopak až příliš horliví, lákají je různé marketingové strategie nebo akce a zkouší jich příliš mnoho najednou.

Jejich plán se pak zborší a nemají čas a energii, aby každou jeho část dokončili, protože si jej nerozdělí na dílčí a menší úkoly. Všechny plány pak realizují jen napůl.

A pak se většinou velmi diví, proč nic nefunguje. Pokud děláte příliš věcí najednou, žádná z nich vám nic nepřinese.

Nejllepší je naplánovat si tři strategie nebo úkoly. Koncentrujte se pak vždy jen na jeden z nich. Intenzivně na něm pracujte a teprve, až ho kompletně zavedete do praxe, pak začněte s dalším. Jakmile všechny tři fungují, pak si postupně zvolte další tři.

Takže poučením je – nikdy nezkoušejte dělat příliš mnoho věcí najednou. Ale když už si nějakou činnost zvolíte, dělejte ji opravdu naplno a s plným soustředěním.

/Pokračování v příštím čísle/

Místo konání akce:

1. BŘEZNA 2024

10:00–17:00 hod.

Vienna House

by Wyndham Andel's Prague

(Stroupežnického 3181/21,

150 00 Praha 5-Smíchov)



Lektorkou bude:

DR. TIINA MEDER

(Londýn, Velká Británie)

Doktorka Tiina Meder je odborníkem na kosmetickou bezpečnost, tvůrkyní vlastních kosmetických receptur a protokolů, zakladatelkou jedné z nejnovativnějších a technologicky nejvyspělejších značek pro práci kosmetiček a kosmetologů po celém světě. Je autorkou dvou mezinárodních bestsellerů v oblasti péče o pokožku a autorkou nespočtu vědeckých a vzdělávacích článků a publikací v odborné literatuře. Desetitisíce odborníků poslouchají její výklad o kosmetologii na různých vzdělávacích platformách, lekcích a workshopech po celém světě. Nyní zavítá do Prahy, aby se podělila o své poznatky i s vámi!

BEAUTYGROUP

by DR.HORBACHOVA

BEAUTYGROUP CZECHIA & SLOVAKIA

zve kolegy z řad kosmetiček, kosmetologů a dermatologů na mezinárodní konferenci MEDER BEAUTY PRAGUE 2024, kde proběhne celosvětová premiéra nového produktu značky MEDER v rámci programu na téma „Nové metody kontroly pigmentace kůže: léčba pigmentace s obnovením ochranné bariéry pokožky“.

MEDER BEAUTY PRAGUE 2024

- Celodenní vzdělávací program se světovou premiérou nového produktu
- Simultánní tlumočení do češtiny
- Tištěné materiály z programu semináře a pracovní sešit
- Příležitost položit otázku Dr. Tiině Meder a obdržet odpověď
- Dopolední / odpolední kávová přestávka
- Vynikající bufetový oběd s chutnými jídly na výběr
- Exkluzivní dárek od značky MEDER BEAUTY
- Možnost komunikace s kolegy z celé Evropy

KONTAKTUJTE NÁS:

+420 723 355 882

horbachova@beautygroup.cz

tokar@beautygroup.cz

www.BEAUTYGROUP.cz

@beautygroup.cz

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85

120 00 Praha 2

Počet míst na mezinárodní kongres je omezen, takže neotálejte s rezervací! S ohledem na velký zájem o účast a nabitý program akce se očekává rychlé vyprodání lístků. Určitě si nenechte tuto jedinečnou příležitost ujít!

TRENDY PRO ROK 2024

KDYŽ SE BUDOUCNOST STÁVÁ SKUTEČNOSTÍ

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



Je počátek nového roku a my všichni společně vplouváme do ohromujícího moře nekonečných možností, které nám letos svět v oblasti péče o krásu a wellness nabídne. Nebo vlastně ne, nevplouváme, skočili jsme do něj rovnýma nohama a jak jsme si již poslední dobou zvykli, někdy se nestačíme divit, co za zvláštní a nečekané vlny se to na nás rychlostí blesku valí jedna za druhou. Trendy a mikrotrendy se budou prát o naši pozornost a my jsme z pestrých předpovědí expertů pro vás vybrali pár nejzajímavějších.

Tempo mikrotrendů je vražedné a jejich revírem jsou online platformy. Přežívají jen několik týdnů či měsíců a za rok se jich zrodí a umře takové množství, že většiny z nich si ani nevšimnete. Daří se jim především na platformách, jako je například TikTok. Mnohdy jde o slepé napodobování influencerů, například známé rodiny Kardashianů, včetně jejich nejmenších dětí. Odvrácenou stranou mikrotrendů je skutečnost, že neustále přikládají pod kotel levného konsumu produktů, které ve skutečnosti nepotřebujeme, a tak se po odumření daného mikrotrendu ocitají na stále rostoucí hromadě světového odpadu. Naopak kladem

budí to, že jejich nepřetržité probublávání na pozadí poskytuje příležitost inovátorům z těchto nově vznikajících spotřebitelských nápadů čerpat. A čerpat z tohoto rybníčku nápadů můžeme koneckonců občas pro oživení všedních dnů i my.

V hlavní roli: kůže

V oblasti od krku dolů pokrývá kůže 98 % našeho těla – a letos se právě na ni zaměříme a zahrneme ji péčí. Tento obrovský trend potvrzuje například Pinterest, který uvádí, že počet vyhledávání textu „péče o pokožku těla“ vzrostl mezi jeho uživateli o ohromujících 1025 procent. Očekáváme tedy boom nových řad péče o pokožku. Souběžně působící trend zjednodušování veškeré péče zajistí, že pro každodenní rutinu si vystačíme se třemi či čtyřmi základními produkty. Kromě toho, že tak ušetříme drahocenný čas, předejdeme i nadměrnému odstraňování svrchní vrstvy pokožky, jejímu podráždění a následným problémům.

S rostoucí oblibou léčebných wellness procedur poroste i poptávka po produktech následné péče a stále běžnějšími budou rozličná tělová séra. Budeme svědky převratného vývoje v po-



YELLOW ROSE
PROFESSIONAL COSMETICS

ŠKOLENÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍ

Naučíme Vás revoluční techniku
přístrojové kosmetologie s použitím
vysoce účinných mezokoktejlů
Yellow Rose Professional cosmetics®.

NOVINKA



Dermatologicky testováno a klinicky ověřená účinnost.

TERMÍNY ŠKOLENÍ:



www.charde.cz/mikrojehllickovani

užívání fermentovaných složek, které zatím známe především ze světa potravin a nápojů – vzpomeňme třeba na kombuchu, kimchi či obyčejné jogurty.

Umělá inteligence na vzestupu

O AI neboli umělé inteligenci jsme v našem časopise už psali samostatný článek, postupně totiž proniká do všech oblastí našeho života. Ve světě krásy a wellness předpokládají experti pokračující rychlý nárůst jejího vlivu. Nebude sice docházet k obávanému nahrazování lidí umělou inteligencí, nicméně ti, kdo ji nepoužívají, budou nahrazeni těmi, kdo se AI naučí chytře využívat.

Příkladem takové spolupráce je nová britská online platforma Renude. „Naše AI je vycvičená myslet jako stovky kvalitně vyškolených odborníků,“ říkají její zakladatelky Cate a Pipa. A jak to celé funguje? Nejdříve vyplníte jednoduchý dotazník o své pokožce a nahrajete fotky nebo si domluvíte bezplatný videohovor. Následně originální a špičková umělá inteligence Renude provede analýzu vaší pokožky, na jejímž základě vám váš osobní kosmetický poradce navrhne program péče o pokožku šitý na míru přesně pro vás. Posledním krokem je registrace na platformě Renude v ceně 20 liber za tři měsíce, které vám ovšem budou odečteny z příštích nákupů. Získáte tak pohodlné osobní poradenství na základě dlouhodobých a přesných dat spolu s jistotou, že své pokožce dáváte přesně to, co právě teď potřebuje. K dispozici jsou zde navíc produkty různých značek v různých cenových hladinách, takže si vybere opravdu každý. Renude začaly její tvůrčyně vymýšlet v roce 2019 a prozatím obsluhuje zákazníky pouze v Británii.

Do módy přijde emoční krása a neurokosmetika

Čím dál tím lépe chápeme vzájemnou souvislost mezi duševním zdravím a vnějším vzhledem. Tento vztah funguje obousměrně, tedy vzhled ovlivňuje naše pocity, ale i naopak – to, jak se cítíme, má vliv na to, jak vypadáme. Tuto propojenost budeme v roce 2024 považovat za mnohem důležitější než kdykoli předtím. Úkolem profesionálů z různých oborů bude, aby nám pomáhali vypadat i cítit se lépe.

Zkoumání emoční krásy stojí také v pozadí stoupající obliby mysticismu, skloubeného s kapitalistickým přístupem. Podle francouzského průzkumu provedeného v loňském roce, více než polovina lidí věří alespoň v jednu esoterickou disciplínu jako jasnovidectví, šamanismus, astrologie, numerologie, čtení z karet, léčba krystaly či čarodějnictví. Ve věkové kategorii 18–24 let je to dokonce 70 procent.

Věda si s emoční krásou poradila po svém a dala vzniknout zcela nové kategorii produktů pod názvem neurokosmetika. Budou se objevovat nové přípravky zaměřené na propojení mezi mozkem a kůží a budeme zkoumat, jak jednoduchá smyslová stimulace může zlepšit naši celkovou pohodu. Na scéně se objeví početné aromaterapeutické přípravky, schopné na vědeckých základech neurovědy ovlivnit naši náladu. A opět – produkty péče o pokožku budou stále častěji obsahovat ingredience, které k regulaci své nálady běžně používáme orálně – můžeme se tedy asi těšit na více čokolády, kávy či třeba i barevně trendy meruňky.

Epigenetika, inkluze a životní prostředí

Zajímavých trendů je tolik, že nám nezbylo, než v posledním bodě spojit tři z nich dohromady. Začneme epigenetikou, která jednoduše řečeno zkoumá změny vzhledu, které nejsou způsobeny změnou informace uložené v genech, ale změnou prostředí na tyto geny působící. Výzkum epigenetických procesů se bouřlivě rozvíjí, zejména proto, že byly dány do souvislosti s řadou onemocnění včetně rakovinného bujení a šířením civilizačních chorob. Dnes již tedy například umíme takzvaně „biohacknout“ buňky naší kůže tak, že se začnou chovat mladě... nikoli mladě pouze vypadat, jak tomu v péči o pokožku bylo doposud. To vše nahrává pokračujícímu trendu obliby neinvazivní či minimálně invazivní, avšak dlouhodobé a pravidelné péče.

Také propagátoři všeobjímající inkluze přispěli do nového roku se svými vlastními agendami. Budeme svědky jejich snahy monitorovat a ovlivňovat chování firem v tomto směru. V roce 2024 již ovšem nepůjde o rovnost ras či pohlaví, připravme se na problematiku rovnosti kůže. Ve Spojených státech vznikl loni například SeeMe index, který na základě algoritmu vypočítá, jak moc se určitá značka snaží o inkluzivitu svých produktů, tj. zda nabízí péči pro každý typ pleti. Tuto informaci pak SeeMe poskytuje spotřebitelům. Dosud takto bylo ohodnoceno zhruba 40 firem, přičemž podle tvůrců SeeMe jde o pouhý začátek.

Životní prostředí ovlivní letošní trendy dvěma způsoby: budeme ho chránit a budeme se před ním chránit. Víme, že plýtvat se nemá, a budeme hledat cesty, jak tomu zabránit. Britský e-shop Boop například nabízí produkty pro krásu a wellness, které by jinak z různých příčin jejich prodejci na trh vůbec nenabídli. U nás v Česku jsme něco podobného mohli letos před Vánoce pozorovat u speciálních nabídek jinak neprodejných vánočních stromečků, které tak dostaly druhou šanci. Oblíbené budou nadále produkty, které pomáhají našemu tělu a mysli vyrovnat se s nepříznivým působením okolního prostředí, ať již jde o jeho znečištění, či nadměrný slunečný svit.

Rozšiřte své podnikání a posuňte svou kariéru na novou úroveň!

Jste **vizážistka, kosmetička** nebo **kadeřnice** s vášní pro krásu a zároveň toužíte poskytovat svým klientům komplexní péči? Máme pro vás jedinečnou příležitost!

Co vám nabízíme:

Rozšíření služeb:

Staňte se výživovou poradkyní a poskytněte svým klientům kompletní péči o jejich zdraví a krásu.

Využijte stávající klientelu:

Získáte možnost oslovit své stávající zákazníky s novými a inovativními službami.

Podpora od profesionálů:

Budete součástí týmu, který vás podpoří na cestě k úspěchu.

Proč se přidat k nám:

Flexibilita:

Nové možnosti pro rozvoj vašeho podnikání a flexibilita ve službách pro vaše klienty.

Inovace:

Budte průkopníkem v oboru tím, že přidáte výživové poradenství k vašim stávajícím službám.

Růst:

Nejenže rozšíříte své podnikání, ale také pomůžete lidem dosáhnout svých cílů a cítit se dobře ve svém těle.

Jak se přidat?

Zanechte nám zprávu na emailu info@cwpcz nebo zavolejte **+420 602 757 601** pro více informací!



Protože krása začíná uvnitř!

SPOLU KILA DOLŮ

www.spolukiladolou.cz

THE **1:1** DIET
by CambridgeWeight Plan

PROČ BY MĚL MÍT KAŽDÝ PODNIKATEL ZPRACOVANÉ OBCHODNÍ PODMÍNKY?

Každý obchodní vztah by měl mít svá pravidla, která jasně definují práva a povinnosti obou smluvních stran. Díky obchodním podmínkám může být poskytnutí služby nebo prodej produktu snadnější. **Obě strany vědí, co mohou očekávat.** Podnikatel sděluje zákazníkovi, co od něj očekává a za jakých podmínek mu službu poskytne nebo zboží prodá, a zákazník (spotřebitel) ví, co může žádat. A navíc může v rámci obchodních podmínek podnikatel vyřešit některé **zákonné povinnosti**, jako je např. informační povinnost, která vyplývá ze zákona o ochraně spotřebitele.

Obchodní podmínky **nejdou ze zákona povinné**, žádný právní předpis nestanoví jejich povinnost, ale mohou nejen výrazně ulehčit a zrychlit celý obchod, ale také poskytnout argumentaci v případě neshod se zákazníkem nebo při kontrole některého úřadu poskytnout argumenty.

Proč se vám mohou obchodní podmínky vyplatit?

Většina podnikatelů, kteří poskytují služby nebo prodávají zboží, nemá čas a ani nechce každému zákazníkovi zvlášť vysvětlovat, jak probíhá objednávka, platba, reklamace, odstoupení od smlouvy nebo jak probíhá shromažďování osobních údajů nebo třeba případné řešení mimosoudních sporů, a obávat se, že na něco zapomněli. Proto většina podnikatelů volí právě obchodní podmínky, aby si obchod zjednodušili a měli čas na řešení podrobností obchodu a mohli svůj čas věnovat objednávkám zákazníka, a ne „papírování“. Jistě je takové podnikání i důvěryhodnější pro zákazníka.

Důležité je také to, že podnikatel může obchodní podmínky jednostranně změnit (za určitých podmínek). Pokud se tedy podnikatel setkává ve svém podnikání častěji s nějakými neshodami nebo problémy, tak v obchodních podmínkách může zákazníka navést na to, jak postupovat, aby k problému nedocházelo.



ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ

Ing. Monika Kubová Dvořáková,
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.,
www.akocr.cz, Foto: Lenka Hatašová

Obchodní podmínky nejsou povinné

Je tedy jen zcela na podnikateli, zda obchodní podmínky bude mít a jaká ustanovení budou součástí obchodních podmínek. Obvyklou součástí obchodních podmínek tedy je, pro jakého podnikatele obchodní podmínky platí a kdo je zákazníkem, okamžik uzavření smluvního vztahu, popis služby nebo zboží. V obchodních podmínkách můžete také splnit **INFORMAČNÍ POVINNOST** k zákazníkovi – sdělit mu stanovení ceny služby nebo produktu, způsob zaplacení ceny (případně požadavek zálohy), jak nakládá podnikatel s osobními údaji nebo způsob mimosoudního řešení sporů. Důležitou součástí bývá i reklamační řád a vzor reklamačního protokolu, to znamená, jak má zákazník postupovat, pokud není spokojen se službou nebo prodaným zbožím.

Co nesmí být součástí obchodních podmínek?

Žádné z ustanovení ale nesmí být v rozporu s právními předpisy. Zejména podnikatel nesmí vyloučit práva z vadného plnění (nesmí vyloučit možnost reklamace), nesmí si umožnit odstoupit od smlouvy (pokud zákazník takové právo nemá), nesmí si stanovit možnost jednostranně navýšit cenu služby nebo zboží, pokud nedá zákazníkovi právo odstoupit od smlouvy.

Co je důležité?

Obchodní podmínky musí být vidět. Musí být dostupné a lehce dohledatelné. V salonech jsou často součástí webových stránek a odkaz na ně je uveden např. v zákaznické kartě, kterou se zákazníkem podnikatel sepisuje. Nezapomeňte, že pokud máte e-shop, tak na vás právní předpisy kladou ještě mnohem více povinností.

Obchodní podmínky mohou tedy podnikateli výrazně ulehčit komunikaci a napomoci předcházet a řešit případné spory se zákazníkem.

MARKETING PRO VIZÁŽISTKY

Ukončila jste právě kurz vizážistky a nevíte, odkud začít? Vrátila jste po delší době opět do oblasti líčení? Nejste spokojená se svou pozicí a ráda byste se posunula v kariéře vizážistky dopředu? Pokud jste se našla v jedné z těchto otázek, právě pro vás je tento článek.

Markéta Davidovich, Foto: archiv autorky

O své rady se s námi podělila **Markéta Davidovich**, majitelka a ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE. Institut se řadí mezi přední make-up školy s evropským renomé. V beauty průmyslu se Markéta pohybuje již 15 let. Vystudovala marketing, mezinárodní vztahy a PR v Česku a nejvíce ji ovlivnilo studium v Londýně na London College of International Studies. Za svou kariéru se věnovala nejen marketingovým strategiím, ale i pořádání eventů, módních přehlídek atd. Markétě „prošlo rukama“ již mnoho talentovaných absolventů a současných make-up artistů a dokáže tak maximálně zhodnotit potenciál každého vizážisty.



Markéta Davidovich, majitelka a ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Úspěch podnikání závisí na dobré organizaci, a zvláště pak marketingu. V dnešní době existuje na trhu velká vrstva průměrných vizážistů, kteří se vizážistikou živí celkem obstojně, a vedle nich existuje skupinka velmi talentovaných vizážistů, kteří však jen tak tak vyjdou každý měsíc a většinou musí mít ještě jednu práci, aby mohli vůbec fungovat. Vše začíná a končí u marketingu.

Tak začneme pěkně od základu:

Marketing (jako pojem i jako činnost) neodmyslitelně patří k podnikání. Pro laickou veřejnost marketing splývá s prodejem, reklamou nebo s výzkumem trhu. Jedná se však o mnohem komplexnější pojem. Definovat marketing je stejně složité, jako jsou složité marketingové aktivity. Marketing rozhoduje v dlouhodobém horizontu o úspěchu každého, kdo se nachází v konkurenčním prostředí. Marketing není v tom, kolik peněz investujete. Naopak. V dnešní době je zcela normální, že roční rozpočet na marketing není vyšší než 5 % z vašeho ročního příjmu. V tomto rozpočtu jsou zahrnuty položky, jako jsou vizitky, doména, webová stránka, náklady za focení a inzerce do časopisů.

Potom, co jsme si udělali jasno v tom, co je marketing, pojďme k věci:

Zaměříme se na publicitu neboli promo, která je částí marketingu. Je jasné, že na počátku vaší kariéry nejsou vaše příjmy pravidelné, proto je lepší být ušetřen velkých výdajů. Vaše promo lze dělat formou barteru, kdy například nalíčíte někoho pro daný časopis za to, že zmíní vaše jméno. Barter může mít jakoukoliv podobu, ať už zviditelnění jména, produkty nebo jiná satisfakce.

Velmi důležitým bodem jsou vizitky. Na vizitce by mělo být uvedeno vaše jméno a oblasti líčení, na které se zaměřujete, včetně kontaktních údajů jako telefonní číslo, e-mail, webová stránka nebo poslední dobou velmi oblíbený facebook a samozřejmě instagram. O tom, zda na vizitku umístit fotografie, se názory se různí. Někteří říkají, že po určité době se vizuál okouká a už se vám nemusí líbit. Navíc pozor na výběr fotografie. Neznamená, že když se fotografie líbí vám, bude se líbit vašim klientům a může je to někdy i odradit. Přívrženci fotografií naopak říkají, že fotografie činí vizitku více jasnou a zvyšuje potenciální úspěch vizážistky mnohem víc než vizitka bez fotografie. Dávejte vizitky každému, koho potkáte a každému ze svých zákazníků. Zjednoduší to situaci, když klient bude opět potřebovat vaše služby, nebo vás předáním vizitky může doporučit kamarádům. Vybavte své blízké větším množstvím vizitek, aby je mohli rozdávat okolí, což nás přivádí k další kapitole.

Udělejte své PR mezi svými blízkými:

Rodina a blízcí přátelé, kteří vás mají rádi, vám rádi pomohou, pokud jim jasně vysvětlíte, co po nich chcete. Ujistěte se, aby všichni kolem vás věděli, že jste vizážistka. Budete překvapeni, kolik lidí vám může pomoci, když jasně ví, o co žádáte, nebo jasně vidí cestu, jak by vám mohli pomoci.

Internet je obrovská studnice možností pro nás vizážistky a je důležité vědět, jak jej používat. V době, kdy všichni všechno hledají na internetu, je důležité ukázat světu internetu, že jste.

Základ je samozřejmě profesionální web, který zvýší potenciál, že vám někdo zavolá a objedná se. Web by měl být plný různých vizuálů, ne vybrat deset fotografií stejného make-upu. Ale snažte se vybrat fotografie, které mají určitý styl. Pravidelně fotografie obměňujte. Cílem však je, aby když potenciální zákazník uvidí vaše líčení, rozpozná ho, aniž by si musel číst popisky.

Velmi důležitá je aktivita, instagram, pravidelné příspěvky a reels. Často se setkáváme s tím, že vizážistky fotí, natáčejí své líčení, ale nevypadá to dobře. Neumí si make-up nasvítit, vyretušovat, pracovat s modelkou. Na trhu je velmi zajímavý kurz Digital Beauty, který pořádá Make-Up Institute Prague. V kurzu se učíte od zkušeného fotografa, jak si správně na svůj telefon modelky/klientky fotit, natáčet, jak sestříhat video, přidat hudbu. Jednoduše jak vytvářet videa a fotky, které budou mít úspěch u vašich sledujících.

Nezapomeňte, že jste chodící reklama. Dbejte na vlastní image. Lidé očekávají, že jako vizážistka vypadáte upraveně a vše působí profesionálně. První dojem rozhoduje. Myslete na každý detail – od příjemné vůně až po profesionální kufr, se kterým za klientem přijedete.



ZIMNÍ VYCHYTÁVKY PRO POSÍLENÍ TĚLA

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Krátké dny, lezavé počasí, nedostatek světla – to všechno dokáže pěkně lézt na nervy, kazit náladu. Zimní zátěž neprospívá ani tělu. To prostě nechcete. Jenomže každý nemá možnost odletět na pár týdnů do Thajska. Nabízíme vám několik tipů, jak o sebe pečovat v chladných měsících.

Zima přináší nejenom chladné teploty, ale také výzvy pro naše tělo i duši. Je to období, kdy je důležité posilovat imunitu i psychickou odolnost. Vytvořte si strategii, jak zvládnout zimu s radostí, ve zdraví a dobré náladě.

Vitaminy a minerály

Základní stavební kameny zimní odolnosti představují vitaminy a minerály. K tomu, že o ně tělo ošidíte, může dojít až příliš snadno, aniž byste si včas všimli, že je něco v nepořádku. Ve stravě můžou chybět přirozené zdroje vitamínu C, antioxidantu, který posiluje imunitu a chrání organismus před nachlazením. Záhoňy jsou zapadlé sněhem a výběr ovoce a zeleniny, hlavního zdroje céčka, není tak bohatý jako v létě ani v supermarketech. Sluníčko se „odstěhovalo na jih“, pro nás má mnohem kratší dobu svitu, navíc se častěji schovává za mraky. Tělu tak může

chybět vitamin D, který čerpáme především ze slunečních paprsků. A ten hraje další důležitou roli v imunitním systému. Nachází se nejen ve slunečním záření, ale také v některých potravinách. Souvisí s ním i dostatek vitamínu K2, s nímž se vzájemně podporují. Jeho velkou předností je vliv na efektivní zabudování vápníku do kostní hmoty. Synergie příznivě ovlivní nervový i kardiovaskulární systém.

Pozor na diety!

Mnohdy jdeme na novoroční předsevzetí zhubnout příliš zhurta a vyloučíme ze stravy tuky jako zdroje kalorií. Jenomže pozor, když tělu chybí tuky, nedokáže vstřebat vitaminy rozpustné v tucích. Pak se mu nedostává nejen energie, ale chybí mu i vitaminy A, D, E, K (snadno si je zapamatujete, pokud si před ně přidáte písmenko Z). A to je docela průšvih. Jejich nedostatek pocítí obranyschopnost, krvetvorba, výkonnost, kůže i vlasy. Kromě vitaminů potřebujeme pro udržení silné imunity i minerály jako zinek, vápník pro pevné kosti a zuby, hořčík pro svaly a železo pro krvetvorbu (především ženy, které mají silnou menstruaci). Na jejich nedostatek nás můžou upozornit například svalové křeče, ale to už je dost pozdě, prevence je lepší než zjednávání nápravy.

Posílení těla zevnitř

V zimě je snadné podléhat pokušení těžkých a nezdravých jídel. Místo toho se snažte zařadit do své stravy teplé polévky, čaje a potraviny bohaté na vlákninu a už vyjmenované složky. K prohřátí přispívá zázvor, kurkuma, zelený čaj, chilli, vývary. Pravidelný a vyvážený příjem potravy má pozitivní vliv na energii a celkovou pohodu.

Síla zimních procházek

I když jsou teploty nízké, neznamena to, že musíte zůstat zavření doma. Procházky na čerstvém vzduchu mohou být osvěžující a povzbuzující, poskytnou tělu potřebný přísun nezbytného kyslíku pro celkovou svěžest a aktivitu mozku. Pohyb podporuje cirkulaci krve a uvolňuje endorfiny, což může mít pozitivní vliv na vaši psychiku.

Hydratace

I když v zimě nemáte takový pocit žízně jako v létě, je důležité dodržovat pitný režim. Teplé nápoje, jako jsou bylinné čaje nebo voda s plátky citrusů, nejenže udržují tělo hydratované, ale také poskytují potřebné tekutiny pro správný chod metabo-

lismu. Dehydratace se okamžitě projeví i na pleti. Té přichází na pomoc zimní kosmetika, krémy s kyselinou hyaluronovou a vitamíny.

Vliv barev

Určitě jste si všimli, jakou radost nám dělá bílý sníh, modrá obloha. Snažte se strávit chvíle volna v přírodě a dobíjet baterky mimo jiné vnímáním barev. Podobně pracujte s barvami i ve svém zimním šatníku a v interiéru. Vyhýbejte se tmavým tónům, upřednostněte světlé a veselé barvy. Milujete černou? Dopřejte si ji, ale zkuste ji rozzářit barevnými doplňky. A nezapomeňte, že v interiéru tmavé barvy fungují pouze tehdy, pokud se propojí s vhodným osvětlením.

Relaxace a péče o psychiku

Zimní období může přinášet i psychický tlak. Vyhradte si čas na odpočinek a relaxaci, nešidte se o něj. Snažte se najít čas na činnosti, které vás naplňují. Možná vám vyhovují masáže, jóga, horká vana nebo relaxační cvičení, která mohou být skvělým způsobem, jak uvolnit stres a posílit psychickou odolnost. Pokud jste však typ, který se raději zachumlá do deky u televize nebo

INZERCE

NOVÁ ZLATÁ IMAGE VITAMINU C

Jedinečná kombinace exfoliačních polyhydroxykyselin (PHA) a klinicky ověřených antioxidantů.

Kombinace čtyř silných antioxidantů

15 % ČISTÉHO VITAMINU C (kyselina L-askorbová)

EXTRAKT Z HLUCHAVKY A ZELENÉHO ČAJE

PHA (glukonolakton)

98%

ŽEN POTVRDILLO JASNĚJŠÍ
A ZÁŘIVĚJŠÍ PLEŤ JIŽ
ZA TÝDEN PRAVIDELNÉ
APLIKACE SÉRA.

BACKED BY 40 YEARS OF DERM SCIENCE

NEOSTRATA®
THE SCIENCE OF VISIBLY HEALTHY, EVEN SKIN



- BEZ PARFEMACE
- BEZ BARVIV
- BEZ MINERÁLNÍCH OLEJŮ
- DERMATOLOGICKY A ALERGICKY TESTOVÁNO

PŘESNĚ OPTIMALIZOVANÉ PHA UNIKÁTNÍ KONCENTRACE ANTIOXIDANTŮ VÝRAZNĚ OMEZUJE VIDITELNOST TMAVÝCH SKVRN, SJEDNOCUJE TÓN PLETI I JEJÍ STRUKTURU.

www.tarsio.cz



s knížkou v ruce, dopřejte si svůj relax bez výčitek svědomí. Trocha lenošení dokáže odvést zatraceně dobrou práci, podobně jako vydatný spánek.

Vydatný spánek

Ten by se nedostavil, kdyby naše tělo trpělo nedostatkem melatoninu. Jde o hormon, který je přirozeně produkován v těle, konkrétně v šišince (epifýza) mozku. Jeho hlavní funkcí je regulovat spánek a bdění, což má zásadní vliv na regulaci biologických rytů. Melatonin hraje roli v synchronizaci biologických rytů těla, včetně spánkového cyklu, tělesné teploty a hormonálních hladin. Pomáhá udržovat stabilitu tělesných funkcí v průběhu dne a noci.

Jeho hladiny začínají stoupat večer, kdy se stmívá, a dosahují vrcholu v noci, kdy je tma. Svítí vám do ložnice neony z ulice? Pozor, světlo blokuje produkci melatoninu, tím ohrožuje zdravý noční spánek. Pořídte si žaluzie! Melatonin má vlastnosti antioxidantů, což znamená, že může pomáhat chránit buňky před poškozením volnými radikály. Tato schopnost zpomaluje proces stárnutí pleti a bývá spojena i s ochranou před některými onemocněními, infekcemi, a dokonce se hovoří i o prevenci kardiovaskulárních chorob a některých druhů rakoviny. Dále má uklidňující účinky a pomáhá tělu přizpůsobit se stresu a tlaku.

Melatonin může být přirozeně získán z těchto potravinových zdrojů: třešně, rajčata, ořechy, ryby a některé druhy obilovin. Je dostupný také ve formě doplňků, které jsou někdy užívány k podpoře spánku, překonání jet lagu nebo regulaci biologických rytů, zejména u lidí, kteří mají poruchy spánku. Užívání je vždy vhodné konzultovat s lékařem.

Vůně a sex

Drobné i velké radosti, jako je nová kabelka, vytoužený parfém, tabulka čokolády nebo kvalitní sex, dokážou odvést lepší službu než hodina strávená u psychiatra. Rozmazlujte se, dělejte si radost! Pár drobných i větších potěšení se naskládá do mozaiky, která zažene chmury a promění posmourný den v azuro! Mimochodem, víte, že orgasmus uvolňuje nejen endorfiny potřebné pro skvělou náladu, ale také posiluje obranyschopnost, odolnost proti infekcím a dalším nemocem? O tom, že milování všestranně upevňuje partnerskou pohodu, se zmiňovat ani nemusíme, že?

Zvládneme to

Zima může být náročná, ale s pečlivou péčí o tělo i psychiku můžeme překonat chladné měsíce s lehkostí a radostí. Není třeba zapomínat, že každý malý krok k péči o sebe může mít dlouhodobý pozitivní vliv na naše celkové zdraví. Takže si připomeňte, že zima může být obdobím nejenom venkovních radovánek, ale také vnitřního posílení. Poslouchejte své tělo, vyhýbejte se znepokojujícím zprávám i kamarádkám „vysavačům“, které na vás chrlí jeden problém za druhým. Nestresujte se kvůli prkotinám, od plic si zanedávejte na politiky a snažte se kolem sebe s úsměvem šířit dobrou náladu.

Kde hledat vitaminy a minerály?

Vitamin A: játra, rybí tuk, mrkev, sladké brambory, brokolice, špenát

Vitamin D: tučné ryby (losos, sled, makrela, sardinky, tresčí játra, šproty), vaječné žloutky, potraviny obohacené vitaminem D, jako jsou některé mléčné výrobky nebo cereálie

Vitamin E: ořechy (mandle, lískové ořechy, kešu), semínka (slunečnicová, dýňová), rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, mandlový, olivový), špenát, avokádo, brokolice

Vitamin K: zelená listová zelenina (kapusta, špenát, brokolice), zelí, květák, játra, hovězí maso, ryby (sardinky, tuňák)

Vitamin C: papriky, kysané zelí, citrusové plody, kiwi, jahody a maliny, brokolice, špenát

Vitaminy řady B: pivo, kvasnice, kokosy

Hořčík: ořechy a semínka (mandle, lískové ořechy, slunečnicová semínka), celozrnné obilniny, luštěniny, zelené listové zeleniny (špenát, mangold), ryby (losos, makrela)

Vápník: mléčné výrobky (mléko, sýr, jogurt), tofu a jiné sójové produkty, ořechy (mandle), listová zelenina (brokolice, kapusta, špenát), ryby, zejména ty, které se konzumují s kostmi (sardinky, zavináče)

Zinek: hovězí, kuřecí, vepřové maso, mořské plody (krevety, mušle), semínka a ořechy (slunečnicová semínka, dýňová semínka, mandle, kokosy), celozrnné obilniny

Železo: červené maso, ryby a mořské plody, luštěniny (čočka, fazole, cizrna), ořechy a semínka (slunečnicová semínka, dýňová semínka), ovesné vločky a celozrnné obilniny

mesoestetic®

cosmelan®



Cosmelan® je profesionální depigmentační metoda, která zcela odstraní nejzávažnější a nejodolnější skvrny s maximální účinností a bezpečností.

Metoda cosmelan® představuje jedinečnou kombinaci aktivních složek s prokázanou účinností, která jí poskytuje jedinečný a dvojitý účinek pro krátkodobý i dlouhodobý výsledek:

- Korekční účinek: viditelně odstraňuje a zmírňuje skvrny.
- Regulační účinek: reguluje nadprodukcí pigmentových skvrn, aby se zabránilo jejich opětovnému vzniku.

Distributor pro Českou republiku EVLA laser s.r.o.
Michaela Stříbrná / stribrna@evla.cz / +420 734 265 651

www.evla.cz



KDYŽ ZA KRÁSOU STOJÍ VĚDA



Spojených arabských emirátech, SEME MÁLAGA ve Španělsku, IMCAS Paříž a mnoha dalších. Mesoestetic je v první linii značek estetické medicíny a pro nás je velmi cenné, že jako jejich zástupce v České republice nejsme jen prodejci produktů, ale průběžně se věnujeme poskytování ošetření a aplikačních postupů našim klientům. Pravidelná školení probíhají v České republice i na Slovensku a několikrát ročně vysíláme naše klienty přímo do Mesoestetic Academy® v Barceloně. Mesoestetic nabízí kombinaci účinku profesionálních a estetických lékařských ošetření s péčí o uživatele, kteří si potrpí na špičkovou kvalitu výrobků. Produkty kosmetické a estetické medicíny mají prokazatelné

Mesoestetic je značka estetické medicíny, která neustále posouvá hranice a pomáhá klientům z více jak 100 zemí světa řešit každodenní péči o pleť. S dlouholetými zkušenostmi a vášní pro krásu patří mezi světové lídry v oblasti estetické medicíny. O tom, proč je důležité si správně vybrat i v rámci krásy, jsme si povídali s Michaelou Stříbrnou, manažerkou prodeje značky Mesoestetic prostřednictvím společnosti EVLA laser, s.r.o., která je výhradním distributorem této kosmetiky pro český trh.

Co vás zaujalo na značce Mesoestetic, že jste se rozhodli přivést ji do České republiky?

Hledali jsme profesionální značku v oblasti estetické medicíny a měli jsme tu nejlepší volbu. Mesoestetic nás zaujal svou účastí na nejprestižnějších světových výstavách a kongresech v oblasti estetické medicíny a dermatologie. Vystavoval na AMWC v Monaku, ADD v San Diegu ve Španělsku, DUBAI DERMA ve

výsledky potvrzené řadou vědeckých studií a jsou vyvíjeny na základě výzkumu založeného na nejnovějších vědeckých poznatcích, inovacích a spolupráci se špičkovými odborníky v oboru. Estetická ošetření jsou aplikována profesionály v kosmetických centrech a jsou přizpůsobena každému typu pleti. Přípravky se aplikují lokálně (na pleť) a procedury zahrnují přípravnou, léčebnou, udržovací, preventivní a následnou fázi. Lékařská ošetření aplikují odborníci na lékařskou estetiku, dermatologové, gynekologové, specialisté na estetiku a důkladně i účinně léčí problémy obličeje, stejně jako změny siluety a problémy intimních oblastí. Jedná se o minimálně invazivní nebo neinvazivní zákroky s rychlou rekonvalescencí, které nevyžadují hospitalizaci.

Jaké kožní problémy řeší produkty Mesoestetic?

Mesoestetic® nabízí řešení pro všechny typy pleti, pro každého z nás. Nabízíme řadu produktů k potlačení hyperpigmentace různých typů, poskytujeme klinické znalosti a aplikační nástroje

potřebné k vyřešení problému depigmentace s maximální účinností, bezpečností k naprosté spokojenosti pacienta. Zabýváme se a úspěšně léčíme problémy s cévními kožními poruchami typu rosacea, máme vysokou úspěšnost při léčbě akné a pleť různého stupně. V poslední době se zvýšilo procento mužů a žen trpících alopecií. Mesoestetic® věnoval pozornost i této problematice, a tak problém vypadávání vlasů úspěšně eliminoval. Velmi žádané jsou antiagingové produkty z řady age element®, které obsahují (meso)epigen system™ (patentovaná technologie). Jedná se o první antiagingové ošetření s prokázaným epigenetickým účinkem. Bojuje proti stárnutí od samého počátku a koriguje viditelné známky stárnutí. Využívá diagnostický systém určený výhradně pro produkty age element®. Naším klientům pomáháme udržovat mladistvý vzhled také pomocí výplňových materiálů vyrobených z HA neživočišného původu získaných biofermentací a vyvinutých unikátní technologií, která zajišťuje maximální kvalitu, bezpečnost a účinnost v klinické praxi. A ještě nemohu opomenout ošetření seboreické pleti, pro kterou máme celou řadu řešení. Stačí jen najít ten správný vzorec pro vás. Jsme tu, abychom vám pomohli!

To je poměrně široký záběr. Jaké jsou podle vašich zkušeností aktuální obavy pacientů?

Slovo „aktuální“ v našem vnímání silně závisí na ročním období. Pokud opravdu odpovím za aktuální zimní období, je čas na ošetření pleti chemickým peelingem. Po létě vysoké procento žen trpí hyperpigmentací, suchou a povadlou pleť, kterou je třeba doplnit účinnými látkami, hydratovat a revitalizovat.

Hyperpigmentace je častým problémem pleti. Jaká řešení nabízíte?

Pro léčbu hyperpigmentace máme multidimenzionální depigmentační program s kyselinou tranexamovou, který kombinuje sled po sobě jdoucích ošetření k odstranění hyperpigmentovaných míst, a profesionální depigmentační program nové generace dermamelan®, který skvrny dokáže zcela odstranit a udrží je pod kontrolou. Tato řešení jsou založena na více než 30 letech zkušeností v oboru, špičkovém vědeckém výzkumu a aplikaci důsledných technologií při jejich vývoji, což vyústilo ve dva patenty.

Najde je ve své péči i mladší generace?

Určitě ano. V mladém věku je nezbytné věnovat pozornost čištění a hygieně pokožky, která je v době hormonálních změn vystavena velké zátěži. Značka Mesoestetic® vyvinula přípravky na biologické bázi, v nichž účinné látky působí na kožní flóru tak, aby mohla plnit svou bariérovou a obrannou funkci proti patogenům a mikroorganismům. Čisticí přípravky jsou specifické pro jednotlivé typy pleti, jsou ověřeny studiemi in vitro a in vivo a procházejí přísným dermatologickým



testováním, které zajišťuje jejich snášenlivost a bezpečnost. Výrobky se dodávají v různých konzistencích v podobě pěny, mlhy, krému a micelárního roztoku, takže můžeme vyhovět každému typu pleti. Velmi častým typem pleti mladých lidí je mastná a aknézní pleť, pro kterou máme velmi účinnou čisticí pěnu, která pomáhá uvolňovat ucpané póry, má silný antiseptický účinek díky chlorhexidinu v kombinaci s kyselinou salicylovou a mléčnou.

Ale co když nám po akné zůstanou skvrny nebo jizvy?

Vše se dá vyřešit. V případě skvrn můžeme použít depigmentační řadu cosmelan®, která skvrny v krátké době odstraní, zabrání jejich opětovnému vzniku a dokáže hyperpigmentaci od počátku dlouhodobě udržet pod kontrolou. Jizvy po akné vyhlazujeme chemickým peelingem mesopeel melanostop tran3x, který je kombinací kyselin azelainové, fytové, tranexamové a resorcinolu. Peelingové ošetření je samozřejmě pouze prvním, nikoli však nejdůležitějším krokem k dokonalému výsledku.

V případě zájmu můžete navštívit naše webové stránky mesoestetic.com, [eshop evla-eshop.cz](http://eshop.evla-eshop.cz) nebo kontaktovat naše beauty centra, kde vám rádi pomohou.

BOJOVNÍK ZA MLÁDÍ

Hana Profousová, Foto: Deadia Cosmetics

Vědci intenzivně hledají prostředky zpomalující stárnutí. I když elixír mládí zatím nikdo neobjevil, přesto se ukazují možnosti, jak si uchovat krásnou pleť a zůstat dlouho v dobré tělesné i duševní kondici. Jednou z nich je astaxanthin, nejsilnější přírodní antioxidant, který zatím lidstvo zná.

Stárnutí je přirozený proces, který nelze zcela odstranit. Podepisuje se na něm zejména tzv. oxidační stres, který vzniká působením volných radikálů. Ty v našem těle vznikají nepřetržitě, bez nich by totiž nemohly probíhat metabolické procesy. Náš organismus je vybaven mechanismy, které je umí odstraňovat a držet v určitém množství. Problém se objevuje v okamžiku, kdy je volných radikálů už příliš a tělo je nedokáže odbourávat. Právě to je příčina vzniku oxidačního stresu zodpovědného za řadu negativních procesů v našem organismu.

V tomto boji za zachování mládí ale nejsme zcela bezmocní, pomáhají nám antioxidanty. Získat je můžeme částečně ze stravy. Obsahuje je například maso krevet, humrů nebo divokých lososů. Ale pro dostatečnou kapacitu je potřeba dodávat je tělu pomocí doplňků stravy (vitamin C, betakaroten). Ideální je kombinovat tyto potraviny s kosmetickými přípravky, které jej obsahují.

Mocné barvivo

Vědci se shodují na tom, že antioxidační molekulou budoucnosti je astaxanthin – nejsilnější přírodní antioxidant. Tento červený pigment ze skupiny karotenoidů se řadí mezi karotenoidní barviva. Jeho antioxidační hodnota je mnohokrát silnější než u vitaminu C nebo koenzymu Q10. Výjimečnost této látky spočívá v tom, že zatímco

Síla astaxanthinu

Jako antioxidant je:

- 6000krát silnější než vitamin C
- 800krát než koenzym Q10
 - 550krát než vitamin E
 - 11krát než betakaroten



Koncentrované regenerační sérum Guam Seatherapy Axantine působí proti stárnutí pleti a oxidačnímu stresu způsobenému UVA a UVB zářením. Obsahuje astaxanthin z mořských řas doplněný o směs drahocenných rostlinných olejů (konopný, slunečnicový a hroznový), která pomáhá chránit pokožku obličeje před fotostárnutím.

některé antioxidanty jsou rozpustné ve vodě a jen tam fungují, jiné se pro změnu rozpouštějí a jsou účinné pouze v tucích, astaxanthin umí působit jak ve vodním, tak v lipidovém prostředí.

Pozitivní vliv astaxanthinu ukázaly i klinické studie a výzkumy zabývající se jeho vlivem na imunitu, kardiovaskulární systém, zdraví kloubů a šlach, očí nebo pokožky.

„Král všech karotenoidů“

Velmi dobré výsledky vykazuje havajský astaxanthin, který se získává z řasy *Haematococcus pluvialis*, z planktonu a živočichů, kteří je konzumují. Je označován za „krále všech karotenoidů“, protože působí jako silný antioxidant a poskytuje buňkám výbornou ochranu před oxidačním poškozením.

Blahodárný efekt astaxanthinu ocení hlavně ženy, protože zpomaluje stárnutí, viditelně redukuje vrásky, zlepšuje hydrataci a elasticitu pleti. Zvyšuje také produkci kožního mazu, takže se osvědčuje v léčbě akné a problematice pokožky. Je proto vyhledávanou součástí kosmetických přípravků.

Mezi jeho další skvělé účinky patří ochrana před škodlivým UV zářením, a pokud už došlo ke spálení kůže, urychluje její hojení. Podle vědců to dokáže tak, že zabraňuje poškození buněk aktivním kyslíkem.

JEDINEČNÁ ZNAČKA – UNIKÁTNÍ PŘÍPRAVKY!

amplex+
FUTURE DRIVEN | NATURE INSPIRED



SEZNAMTE SE – DERMOAROMA ITALY:

- JEDINÉ BEZPEČNÉ ORGANICKÉ EXOZOMY
- BEZ použití lidských exozomů
- BEZ obsahu genetického materiálu
- BEZ RIZIKA PŘENOSU GENETICKÉHO MATERIÁLU NA ČLOVĚKA ČI PŘENOSU PREDISPOZICE K RŮZNÝM ONEMOCNĚNÍM (nádorovým onemocněním, obezitě, diabetu mellitus atd.)
- Technologie AMPLEX Plus PURASOMES! Patentovaná vědecká technologie, 14 CELOSVĚTOVÝCH PATENTŮ
- 20 MILIARD exozomů v 5ml lahvičce
- Povoleno pro kosmetické a lékařské použití v Evropě a Americe

Purasomes je „kombinace 20 miliard exozomů v jejich nejčistší formě a 20 nejúčinnějších růstových faktorů získaných z hovězího kolostra“. Je takové množství exozomů a zdroj, z něhož byly získány, běžné i u jiných obdobných přípravků?

Ne, není to běžné. Jedná se o jedinečný přípravek chráněný několika patenty technologie Amplex+. Jde o nejucelenější přípravek bohatý na růstové faktory a exozomy na trhu. Technologie Amplex+ (patentovaná) umožňuje doplnit růstové faktory přirozeně obsažené v exozomech o další dávku a dopravit je tkáněmi do cílových buněk, v nichž se rozptýlí a naplno projeví svoji schopnost obnovy a regenerace.

Čím dalším se tento nový přípravek odlišuje od dalších podobných výrobků?

Čistou formou našich exozomů, které nejsou lidského původu, ani nejsou získávány ze zvířecí tkáně.

Exozomy jsou nanovezikuly (40–160 nm) produkované eukaryotickými buňkami, obsahující biomolekuly syntetizované z buněk, ze kterých pocházejí. Takže exozomy obsahující růstové faktory a s afinitou k růstovým faktorům pocházejí z buněk, které tyto faktory přirozeně produkují, jako jsou například buňky odpovědné za tvorbu kolostra u savců a kmenových buněk.

Rostlinné buňky produkují nanovezikuly, které se nazývají exozomům podobné a jejichž obsahem jsou enzymy, vitaminy a další látky odpovědné za ochranu rostlin před patogeny, ale neobsahující růstové faktory. V tomto ohledu je třeba poznamenat, že rostlinné růstové faktory jsou specifické pro vývoj kořenového a apikálního meristému (dělivého pletiva), jako je růstový faktor kořenového meristému (RGF), ale nehrají roli v proliferaci a regeneraci lidských buněk a tkání.

Vzhledem k tomu, že se jedná o exozomy přenašečů bioaktivních molekul, jejich činnost je spjata s činností molekul, které přenášejí. Z toho tedy vyplývá, že exozomy, které vykazují obnovující a regenerační činnost jsou ty, které nesou růstové faktory, tím spíše, že jsou díky technologii Amplex+ o tyto faktory dále obohaceny.

Technologie Amplex+ je nejpřirozenější a nejbezpečnější na trhu, neboť kolostrum, na němž je založena, je první „zprávou“, kterou matka vysílá novorozence mláděti. Růstové faktory získané z hovězího kolostra jsou navíc velmi podobné odpovídajícím lidským růstovým faktorům (v některých případech dosahuje podobnost více než 90 %), neboť vznikají v prvotních fázích fylogeneze, a proto jsou plně účinné i při použití u jiných druhů než u hovězího dobytka, například u lidí.

Exozomy získané z lidských kmenových buněk neobsahují všechny růstové faktory ani množství, která lze získat díky technologii Amplex+.

Výroba exozomů z kmenových buněk in vitro v množství potřebném pro komerční využití je také velmi nákladná a je spojena s náročnými postupy, které vyžadují celou řadu manipulací s buňkami v prostředí uměle pěstovaných kultur. V takových případech je třeba brát rovněž v úvahu riziko vzniku abnormalit, včetně neoplastických transformací. Exozomy získané z nádorových buněk jsou následně nositeli vlastností mateřských buněk a mohou tedy hrát roli ve vývoji neoplastických buněk.

Kombinace (20 miliard exozomů a 20 růstových faktorů) je klíčová pro tři nové přípravky, které značka představila. Jak exozomy fungují a jak umožňují dosáhnout stejně dobrých účinků při ošetření a prevenci nedostatků pleti, při oživení unavené pleti a v boji s vypadáváním vlasů? Zúčastněte se naší atraktivní online prezentace a odhalte tajemství nekompromisní krásy a dosažení úžasných výsledků.

Čeká na vás spousta zajímavých informací.

Ponořte se do světa kosmetiky budoucnosti a inovací s naší jedinečnou značkou DERMOAROMA.

Na vás i vaše klienty čekají ohromující receptury obsahující aktivní látky s exozomy, které zajistí skvělé výsledky.

Více informací:

www.beautygroup.cz

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85, 120 00 Praha 2 +420 723 355 882



JAK NESTÁRNOU? ODHALOVÁNÍ TAJEMSTVÍ

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

V minulém roce jsme hovořily o hormonech, mozku v kondici a jedné z nejdůležitějších žláz – štítné, bez jejíž správné funkce nelze žít.

V době, kdy jsou vitalita a dlouhověkost ceněny, se hledání řešení proti stárnutí zmocnilo mysli i trhů. Snaha o zpomalení, nebo dokonce zvrácení tohoto procesu vedla k průlomovým výzkumům, inovativním technologiím a hlubšímu porozumění tomu, jak životní styl ovlivňuje naši pohodu.

Stárnutí je přirozený biologický proces, který je charakterizován postupným úpadkem fyziologických funkcí, buněčné aktivity a regenerace tkání. Zatímco některé faktory přispívající k procesu stárnutí jsou mimo naši kontrolu (jako je genetika), jiné jsou ovlivněny životním stylem, prostředím a zdravotními návyky.

ROLE VĚDY A TECHNOLOGIÍ NÁM POMÁHAJÍ ODHALIT MOŽNOSTI, ALE BEZ NAŠEHO PŘIČINĚNÍ BY BYLO VŠE MARNÉ!

Pokroky ve vědě a technologiích přinesly mnoho prostředků proti stárnutí. Od inovací v péči o pleť a kosmetických procedur po průlomový výzkum v regenerativní medicíně a buněčné obnově. Věda proniká hlouběji do mechanismů stárnutí. Především buněčné stárnutí je základní otázkou, jak prodloužit věk a zlepšit ochranné funkce buňky.

Buněčné stárnutí a telomery

V jádře buněčného stárnutí stojí telomery, ochranné konce chromozomů, které se zkracují s každým dělením buňky. Vědci zkoumají způsoby, jak udržovat, nebo dokonce prodlužovat telomery, aby se zpomalil proces stárnutí na buněčné úrovni.

V boji proti stárnutí hraje klíčovou roli výživa. Strava bohatá na antioxidanty, vitaminy a minerály byla spojována se zdravějším stárnutím. Superpotraviny, jako jsou ovoce, ořechy a listová zelenina, jsou oslavovány pro své protistárnoucí účinky nabízející výhody pro pleť, mozkové zdraví a celkovou vitalitu.

Mimo stravu významně ovlivňují proces stárnutí životní volby. Pravidelná fyzická aktivita, odstranění stresu, kvalitní spánek a vyhýbání se škodlivým návykům, jako je kouření nebo nadměrná konzumace alkoholu, přispívají ke zdravému stárnutí.

Produkty pro mladistvou pleť

Průmysl krásy nabízí širokou škálu produktů proti stárnutí slibujících mladistvou pleť. Složky jako retinoidy, kyselina hyaluronová a peptidy získaly popularitu díky svým obnovujícím účinkům na pokožku. Je však důležité rozlišovat mezi typem a řešením podloženými vědeckými poznatky při výběru těchto produktů.



ALENA KLENOT

Naše slavná rodačka, která se prosadila jako dvorní vizážistka největších hvězd v Hollywoodu, učí ženy nestárnout. Na toto téma pořádá semináře a píše knihy o anti-agingu. Žije střídavě v České republice a ve Velké Británii.

Spojení mysli a těla hraje v procesu stárnutí klíčovou roli. Cvičení jako meditace, jóga a mindfulness nejen snižují stres, ale pozitivně ovlivňují i buněčné zdraví, potenciálně tak proces stárnutí zpomalují.

Od personalizované medicíny cílené na nemoci související se stárnutím po zkoumání nových terapií, jako je editace genů a senolytika (cílení na stárnoucí buňky), vypadá antiagingová budoucnost nadějně. Nicméně etické zvažování a bezpečnost zůstanou při implementaci těchto technologií klíčové.

Hledání řešení proti stárnutí sahá až k vědeckým hranicím, životnímu stylu a holistickému zdraví. I když jsme možná nenašli pramen věčného mládí, integrace vědeckých pokroků, zdravého životního stylu a uvědomělého jednání nabízí cestu ke zdravému a vitálnímu stárnutí.

Chtěla bych dopodrobna rozebrat tyto teorie a důkladně probrat možnosti, které máme jako jedinci. Zdroje informací jsou obrovské, musíme se v nich vyznat a použít ty, které nám budou vyhovovat osobně.

V letošním roce se pokusím lidsky objasnit jednotlivé kategorie a poradit, jak se orientovat ve vědeckých informacích a rozvoji, který jde neustále vpřed.

LÉČBA VLASŮ

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



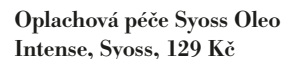
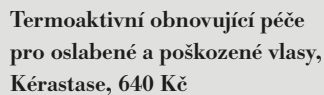
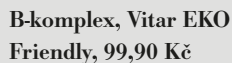
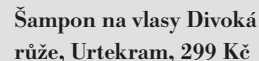
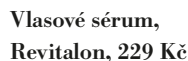
Jsou vaše vlasy slabé, křehké, poničené nebo vám vypadávají? Vyzkoušeli jste už různé kosmetické prostředky, ale výsledek vás neuspokojil? Řešení nabízejí moderní stimulační terapie, které regenerují kožní buňky a vlasové folikuly.

Příčin vypadávání a řidnutí může být hned několik: genetické predispozice, věk, stres nebo špatná péče. Vlasy často slábnou a chřadnou jen proto, že se jim nedostává potřebná výživa. Je mnoho šamponů a přípravků pro lepší kvalitu vlasů, ale všechny fungují pouze povrchově. Moderním ošetřením vlastní plazmou nebo kmenovými buňkami se vlasové folikuly opětov-

ně aktivují a vlasy začínají znovu růst, protože se vlasy skutečně posílí od „kořínku“. Terapie zastaví padání vlasů a podpoří obnovu jejich růstu i z poškozených vlasových folikul.

Z vlastních zdrojů

PRP vlasová terapie využívá k léčbě vlastní krevní plazmu bohatou na krevní destičky, které obsahují velké množství proteinů a růstových faktorů. Plazma PRP, tedy v odstředivce upravená vlastní krev, se následně tenkou jehličkou nebo dermaperem vpraví do vlasové pokožky, kde stimuluje obnovu a růst buněk kůže a vlasů a podporuje aktivitu kmenových buněk. Po aplikaci získají vlasové folikuly dokonalou výživu, posílí se a revitalizují. Nejprve se zastaví padání vlasů a potom se začnou postupně zahušňovat. První výsledky jsou pozorovatelné po dvou až třech ošetřeních.



FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

5.-6. 4. 2024

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAQUE

petra mečurova®
HAIR DESIGN



shopex.cz

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

petra mēchurova
H A I R D E S I G N



TrichoMELATONIN obsahuje látky melatonin a diaminopyrimidin oxid, které brání nadměrné ztrátě vlasů a podporují vlasové cibulky v tvorbě vlasů, SynCare, 699 Kč



Intenzivní hydratační maska byla speciálně vyvinuta tak, aby vlasy vyživovala, a tím jim vracela jejich přirozené vlastnosti, jako je pružnost, měkkost, lesk a poddajnost, Neuma, 1092 Kč



Šampon Elseve Bond Repair s obsahem obnovujícího komplexu s kyselinou citronovou posiluje vnitřní poškozené vlasové vazby, L'Oréal Paris, 229,90

Biorevitalizace kmenovými buňkami

Dalším moderním trendem nabízejícím zlepšení kvality vlasů je léčba kmenovými buňkami. Technologie se nazývá micrografting a funguje na bázi biorevitalizace s pomocí látek, které dokáží nastartovat masivní proces regenerace. „Jde o transplantaci takzvaných autologních buněk, které jsou vlastní tělu pacienta. Ošetření následně spouští procesy regenerace, aktivuje růstové faktory a obnovu tkání. Terapeutická suspenze je vyrobena patentovaným postupem a následně po zředění fyziologickým roztokem se aplikuje injekčně do pokožky. Jde o zcela přirozené řešení bez jakýchkoliv přídatných látek či chemických aktivátorů,“ popisuje MUDr. Athanasios Stefanis, tricholog a dermatolog z pražské kliniky Mediestetik.

Při zákroku se nejdříve odeberou malé kousky tkáně (cca 3 mm) z oblasti vlasové části zátylku hlavy, která je nejméně náchylná k vypadávání vlasového porostu. Odběr tkáňového štěpu probíhá v lokální anestezii, takže je bezbolestný a jeho malá velikost zajišťuje rychlé zhojení. Odebrané vzorky tkáně se následně upraví za pomoci patentovaného systému, který připraví roztok bohatý na růstové faktory. Ten se pacientovi ihned aplikuje zpět do ošetřované oblasti. Jednoduchost a efektivita zákroku pacienta nikterak neomezuje v jeho každodenních aktivitách. Výsledky se dostaví během 8 až 15 dní, kdy je možné pozorovat první viditelné změny. Vlasy dále narůstají dalších šest měsíců od ošetření.

V zimě hřívu hýčkejte

Vlasy – ať jsou dlouhé nebo krátké – v zimním období velmi trpí. Chlad, vítr a suchý vzduch v místnostech si na kadeřích i pokožce hlavy vybírá svou daň. Vlasy bývají suché a krepaté, pokožka citlivá, často svědí a tvoří se na ní lupy. Tomu je možné zabránit, pokud dopřejete vlasům důkladnou péči.

- Stejně jako podporujete svou imunitu vitaminy a minerály, dopřejte také vlasům potřebnou dávku zdraví. Důležité jsou pro ně vitaminy A, B6 a B12, E a C. Mezi minerály, které jsou pro krásu vlasů nepostradatelné, a to nejen na podzim, patří železo, vápník a také zinek. V jídelníčku by nemělo chybět čerstvé ovoce, zelenina a bílkoviny. Zařadit je vhodné rovněž antioxidanty (např. chia semínka).
- Hydratace je důležitá pro celý lidský organismus a vlasy nejsou výjimkou. Zvláště v období, kdy nosíte čepice nebo naopak nenosíte čepice a vlasy jsou vystaveny na pospas větru a dešti či suchému vzduchu v přetopených místnostech, potřebují dostatek hloubkové hydratace. Základem je samozřejmě pitný režim. Kromě toho svůj běžný šampon vyměňte za ten, který obsahuje keratin a přírodní oleje. Naopak se vyhýbejte šamponům určeným pro mastné vlasy, takové produkty zbytečně zbavují vlasovou pokožku ochranného filmu a stává se pak náchylnější k poškození a celkově citlivější. Platí také, že v chladném období není dobré mýt si vlasy příliš často a vyvarovat byste se měli i používání horké vody, díky níž by byly vlasy zbytečně vysušené.
- Nejen výběr šamponu je v tomto ročním období důležitější víc než jindy. V péči o vlasy by neměl chybět vhodný kondicionér, který vlasy uzavře, díky tomu se snáze rozčesávají, nezacuchávají se a lépe odolávají nepříznivému počasí. Nanášíte jej až ke kořínkům, vlasy by se zbytečně rychle mastily, ale až od středu ke konečkům. Dále by v péči o kadeře neměly chybět regenerační a hloubkově vyživující masky a séra, která zabraňují nadměrnému vypadávání vlasů.
- Nikdy nechodte ven s mokřými nebo vlhkými vlasy. Vlivem chladného počasí by mohly popraskat a začít nadměrně vypadávat. Po umytí je proto nechte buď proschnout na vzduchu, nebo je vyfénujte. Horký vzduch by ale měl být tabu, fénování studeným vzduchem sice trvá déle, ale rozhodně je šetrnější. Opatrně také s žehlením a kulmováním vlasů. Také při rozčesávání buďte opatrní. Hrubé zacházení s hřebenem dokáže vlasy polámat a způsobuje statickou elektřinu.
- Konečky vlasů jsou náchylné k lámání a třepení, proto jim dělá dobře, když jsou schované celé pod pokrývkou hlavy.

HÝČKEJTE ZÁKAZNÍKY ENERGETICKÝM KARTÁČEM

Seznamte své klienty a klientky s králem mezi kartáči – energetickým kartáčem, který díky svým jemným bronzovým štětinám způsobuje příjemné mravenčení na kůži a je vrcholem každého suchého kartáčování. Již několik tahů energetickým kartáčem podporuje dobré zdraví jak tělesné, tak duševní a působí vitalizačně, uvolňuje napětí a aktivuje krevní oběh.

Nabídněte klientům nevšední zážitek masáží energetickým kartáčem z koňských žíní a jemných bronzových štětín. Podpoříte tak jejich fyzickou i psychickou pohodu a energetickou rovnováhu. Díky molekulární struktuře velmi jemných bronzových štětín (slitina mědi a cínu) vytváří kartáč záporně nabitě ionty kyslíku. Ty vznikají kartáčováním přímo na kůži, a jsou proto přímo dostupné pro organismus a metabolismus. Pokožku během kartáčování krásně prokrvíte, zbavíte odumřelých kožních buněk, takže bude krásně jemná, hladká a oživená.

Úžasná péče o tělo s velkým účinkem

Suché kartáčování je přirozenou detoxikací pro pokožku a současně ochranou proti stárnutí! Poznáme to zejména na pojivové tkáni. Kartáčování těla je zvláště vhodné na celulitidu, střípe nebo ucpané póry. Jemný exfoliační účinek štětín podporuje krevní oběh, aktivuje lymfatický systém a odstraňuje odumřelé kožní buňky. Pokožka je díky tomu hladká a zářivá.

Jak kartáčovat?

Při kartáčování využívá P. Jentschura vylučovací funkci pokožky, přičemž zohledňuje směr toku lymfy. Náš lymfatický systém funguje v našem těle jako čistička odpadu. Všechno, co buňka již nepotřebuje a vyloučí, se dostane do lymfy, a poté se vyloučí prostřednictvím našich vylučovacích orgánů (ledviny, játra, kůže).

Směr kartáčování je důležitý u všech typů kartáčů! Kartáčujeme vždy ve směru vylučování, tj. ve směru „odtoku“.

Pozor: Nekartáčujte citlivou nebo zarudlou pokožku, poraněnou kůži, růžovku nebo akné.

www.regenerujte.cz

MEDAILONEK

Jentschura International GmbH

Německý výrobce zásaditých přírodních kosmetických produktů a organických bio potravin z westfálského Münsteru. Firma byla založena v roce 1993 Dr. h. c. Peterem Jentschurou a jeho matkou Margarete a není pouze výrobcem, ale také se snaží rozšiřovat povědomí o zdravotních tématech: překyselení, vznik civilizačních chorob, zásaditá péče o tělo, pusty, zásadotvorná strava atd.

INZERCE

P. Jentschura®



Zásaditá ošetření

Kartáčování

Zažijte to pravé mravenčení

Zásaditá ošetření od P. Jentschury hýčkají a regenerují pokožku a dopřejí vám jedinečné chvíle pohody.

Hýčkejte své zákazníky holisticky – např. uklidňujícím kartáčováním a mnoha dalšími skvělými procedurami.

Masáž energetickým kartáčem podporuje fyzickou i psychickou pohodu, neboť zajišťuje energetickou rovnováhu.



Distribuce v ČR a SR: **AlcaMedica** s.r.o.
00 420 775 959 134 · info@regenerujte.cz

www.regenerujte.cz

E-shop ČR: obchod.regenerujte.cz

E-shop SR: regenerujte.sk



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,

Foto: archiv firem a Shutterstock

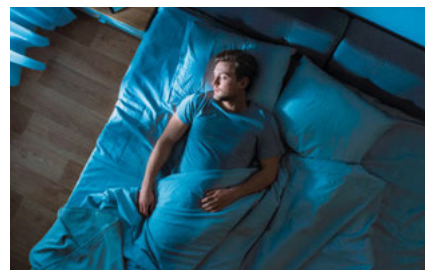


Chytré potraviny a prevence onemocnění

Nesprávné stravovací návyky a s nimi související nedostatek některých mikroživin jsou známým rizikovým faktorem civilizačních onemocnění. „Západní“ dieta se za poslední roky radikálně změnila. Vyrůstá konzumace vysoce zpracovaných potravin s velkým obsahem přidaných cukrů, tuků, soli či „ěček“ a zároveň nízkým obsahem vlákniny a vitaminů. Odpovědí na tyto problémy je hledání vhodných plodin, jejich šlechtění a moderní technologie pěstování. Projekt biotechnologického centra, který vznikl díky spolupráci 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Vysoké školy chemicko-technologické, České zemědělské univerzity v Praze a Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR, se zaměřuje na využití inovativních biotechnologií v zemědělství, potravinářství, laboratorní diagnostice, biomedicínském výzkumu i klinické medicíně. „Spojení odborníků zvýší efektivitu a kvalitu výzkumu v oblasti chytrých potravin a pomůže řešit nejpálčivější příčiny současného stavu, včetně prodloužení kvalitního života,“ vysvětluje profesor Libor Vítek z Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN.

Srdce v ohrožení

Ačkoliv se zdá, že jde o neuvěřitelně odolný orgán, skutečnost je taková, že nemoci srdce a cév jsou celosvětově nejčastější příčinou úmrtí. Obzvláště velký pozor by si na své srdce měli dávat lidé s diabetem 2. typu, u nichž je riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění až trojnásobně vyšší. Významným faktorem je vysoká hladina cukru v krvi, která může poškodit cévní stěnu. To potom zvyšuje rychlost procesu aterosklerózy, který může nakonec vést k zúžení cév a následně ke snížení průtoku krve. Při léčbě diabetu 2. typu je klíčová změna životního stylu, včetně zahrnutí zdravé stravy a pravidelného pohybu. Dalším důležitým prvkem je užívání léků, které pomáhají regulovat hladinu glukózy v krvi. Součástí může být také nasazení léků na bázi hormonu nazývaného „glukagonu podobný peptid“, tzv. GLP-1, který se přirozeně vyskytuje v těle. „Hormon GLP-1 hraje klíčovou roli při regulaci hladiny cukru v krvi. Když jíme, tělo produkuje GLP-1, který na jedné straně způsobuje uvolňování inzulínu pomáhajícího snižovat hladinu cukru v krvi, a na druhé straně potlačuje chuť k jídlu,“ vysvětluje prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., vedoucí lékař Diabetologického centra VFN a předseda České diabetologické společnosti.

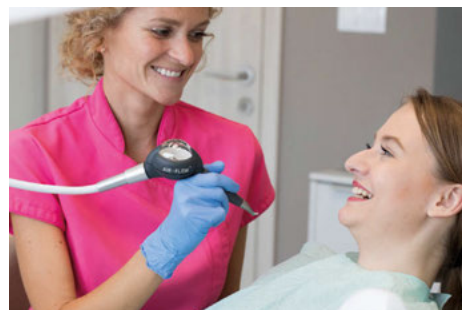


Pět pravidel pro kvalitní spánek

Spánek je velmi důležitý pro správné fungování mozku a celého těla. Během spánku probíhají zásadní procesy: regenerace buněk, tvorba nových synapsí mezi nervovými buňkami a vyplavování odpadních látek, které se nahromadily během dne. Kromě toho hraje klíčovou roli v učení a paměti. Jeho nedostatek může mít negativní vliv na naše kognitivní funkce, včetně pozornosti, koncentrace a rozhodování. Pro dosažení kvalitního spánku je důležité mít pravidelný spánkový režim a dodržovat zdravé návyky spánku.

Nebojte se zubaře

Představa návštěvy zubního lékaře často vyvolává nervozitu a strach z bolesti. Tato obava je do značné míry zbytečná. „Ve 21. století již samozřejmě máme prostředky, jak pacientovi celý zákrok maximálně zpříjemnit a ušetřit ho jak bolesti, tak i úzkostí. Mezi oblíbené možnosti patří například analgosedace. Pozor, nepleťte si ji s narkózou. Analgosedace je určena těm pacientům, kteří mají ze zákroku opravdu velké obavy. Podává se například ve formě tablet – klient se během chvíle dostane do stavu, ve kterém nevnímá podněty okolí, opadá z něj stres, a tudíž je přístupnější ošetřením, která se v následujících chvílích budou odehrávat,“ vysvětluje zubní lékař Alexander Schill, zakladatel pražské Schill Dental Clinic. Na rozdíl od celkové narkózy je pacient stále při vědomí a se zubařem spolupracuje.





DERMAOXY KYSLÍKOVÁ TERAPIE

ORIGINÁLNÍ
DÁNSKÁ
TECHNOLOGIE

Inovativní metoda omlazení pleti,
hydratace na buňkové úrovni
a redukce vrásek.



Ošetření **DermaOXY** vzniklo s cílem dosáhnout rychlé výsledky úplně neinvazivním a bezbolestným způsobem. Koncentrované aktivní složky ve formě séra se zapracovávají 95% kyslíkem do hlubokých vrstev kůže, díky čemuž jsou první efekty viditelné ihned po zákroku. Tento zákrok je neinvazivní, kosmetickou a bezbolestnou alternativou k invazivním procedurám. Ošetření umožňuje vyplnění drobných vrásek, hlubokou hydrataci pokožky, vyhlazení oblasti kolem očí a rtů, stejně jako zlepšení kontur obličeje.

DermaOXY je nejpopulárnějším zákrokem kyslíkové terapie OXY, vybíraným nejen nejlepšími klinikami na světě, ale také doporučovaným mnoha hvězdami, celebritami, lékaři a kosmetičkami.



Odlište se od své konkurence! Jak na to?

Díky kyslíkové terapii dermaOXY to dokážete a svým klientům nabídnete:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| • vyplnění a vyhlazení vrásek | • hloubková hydratace |
| • vyhlazení očního okolí | • zlepšení napětí a flexibility |
| • vyplnění rtů | • rozjasnění pleti |
| • zlepšení struktury pokožky | • bez kontraindikací |

Tyto výsledky dosáhnete v kombinaci přístroje DermaOXY a speciálně navržených sér určených výhradně na ošetření kyslíkové terapie DermaOXY. DermaOXY je skvělá volba pro váš salon a vaše klientky.



MĚJTE SVÉ TĚLO RÁDY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Body image a self love, tedy vztah k vlastnímu tělu a láska sama k sobě, to jsou pojmy, které poslední roky ovládají svět a společenskou diskusi. Snahou je naučit se mít ráda i s nějakým tím kazem na kráse. Pokud se vám to nedaří, buďte klidné, dá se s ním žít i (do určité míry) bojovat.

Snaha mít se ráda taková, jaká jsem, a nacházet něco pěkného i na věcech, které můžou být zdánlivě nepřitažlivé, je určitě pozitivní. Problém je, že ne každá žena dokáže své tělo bezpodmínečně milovat. Většinou se snažíme vady na kráse zakrýt, nebo ještě lépe – odstranit.

Trocha tělesné historie

Jako všechno, i vztah člověka k jeho tělu se v průběhu lidské evoluce měnil. Dříve bylo tělo pro člověka vším, co měl: díky němu sháněl potravu a umožňovalo mu lépe či hůře přežít. Časem ale začalo sloužit i dalším potřebám, například sebe prezentaci. S tím přichází to, jak své tělo vnímáme. Vlastnímu vzhledu někdy věnujeme až nezdravou pozornost a zapomínáme, co je opravdu podstatné a co ne. Někteří trpí na akné nebo ekzémy, jiní nejsou spokojeni se svou postavou, i když je okolí přesvědčuje o opaku. Na svém těle neustále hledají nedostatky a potom se jimi trápí. Patří sem mnohé „kazy“, které dokáže vyřešit plastická chirurgie: odstáté uši, velký nos, malá prsa, povislé břicho nebo celulitida. Zájem o tento obor se neustále zvyšuje, protože většina z nás chce být stále mladá a krásná.

A ještě něco je jinak: dříve ti, co nějaký zákrok podstoupili, se s ním příliš nechlubili. Změnu vzhledu vysvětlovali dovolenou, celkovou pohodou... To už patří v mnoha případech minulosti: často slyšíme (nechtěně), jak se dámy v kavárně trumfují, na čem právě „byly“. A vsadím se, že u většiny z nich by vás to ani nenapadlo.

Ženy s krápníky

V poslední době se s myšlenkou body image začíná pomalu projevovat úplně jiný vztah k tělu: nechat všechno tak, jak to příroda zařídila. Svou cestu na světlo si tak nacházejí chloupky a třeba i dříve tak nenáviděné strie, tedy pokožka, která vypadá jako popraskaná. Zejména v posledním případě není zač se stydět – jedná se o naprosto přirozenou známku symbolické cesty života. Objevují se totiž jako důsledek rychlého natahování kůže, zejména v těhotenství nebo v důsledku hormonálních změn.

V POSLEDNÍ DOBĚ SE ZAČÍNÁ PROJEVOVAT JINÝ VZTAH K TĚLU: NECHAT VŠECHNO TAK, JAK TO PŘÍRODA ZAŘÍDILA.

Vidět slavné osobnosti s „krápníky“ v podpaží je zatím vzácné. S touto „ozdobou“ nebo s chlupatými nohama můžeme potkat spíš mladé dívky, které se tak chtějí vymezit proti starší generaci. Tedy nic nového pod sluncem. Co ale určitě nové je, že s nějakou vadou na kráse už se pohybuje i modelky na přehlídkách. Na překážku není vitiligo, tedy ztráta pigmentu, ale ani velikost XXL.

Mít se ráda i se všemi nedokonalostmi zní možná trochu nereálně. Tak ale ze začátku vypadaly všechny revoluční cesty. Není to tedy nemožné, ale také není nic špatného na tom, pokusit se něco změnit a dosáhnout tak požadovaného vzhledu. Ať už zvolíte jakýkoliv přístup, nezapomínejte své tělo oceňovat a zacházet s ním s láskou a vděčností.

EBERLIN BIOCOSMETICS

PARTNER PROFESIONÁLŮ

Španělská značka Eberlin Biocosmetics představuje jedinečný koncept kosmetické péče o pleť, určený pro profesionální použití v kosmetickém salonu a estetickém centru. Společnost byla založena v roce 1984 ve Španělsku a má za sebou již 40 let výzkumu a vývoje kosmetických produktů. V České republice a na Slovensku má Eberlin zastoupení již 4 roky.

Filozofií společnosti Eberlin je použití přírodních látek v kombinaci s čistými přírodními extrakty a velmi koncentrovanými biologicky aktivními látkami. Společnost Eberlin Biocosmetics má jako jedna z mála kosmetických společností vlastní laboratoře, ve kterých se zabývá výzkumem a vývojem moderních přírodních kosmetických produktů, a právě díky těmto vlastním laboratořím můžeme velice pružně reagovat na moderní kosmetické trendy. Naše kosmetické produkty tak vždy splňují veškerá očekávání profesionálů i zákazníků týkající se účinku působení na pleť a tělo. Použití velice kvalitních a koncentrovaných látek je v tomto případě zárukou pro viditelné výsledky, které zcela předčí vaše očekávání a představy. Podívejte se, co vše vám může tato profesionální kosmetika nabídnout.



eberlin
BIOCOSMETICS





KOMPLEXNÍ PÉČE O PLEŤ

Kosmetiku Eberlin Biocosmetics vám doporučujeme pro okamžité zlepšení jakéhokoliv stavu pleti, ať už se jedná o pleť suchou nebo mastnou, problematickou, s rosaceou, vráskami nebo jakoukoliv jinou problematikou. Již po prvním použití dochází k vyrovnání pH pokožky a začíná tak naše cesta za krásnou pleť. Díky vyvážené synergii účinných složek, jako jsou vitaminy, kolagen a elastin, pozorujeme zlepšení stavu pleti. Mimořádně rozsáhlá nabídka profesionálních produktů zahrnuje mnoho řad péče o pleť, které umožňují poskytnout vašim klientům opravdu personalizovanou kosmetickou péči na té nejvyšší úrovni.

- 18 řad péče o pleť
- Chemické peelingy
- Séra pro microneedling
- SkinPen pro microneedling



NUTRICOSMETICS

Laboratoře EBERLIN BIOCOSMETICS vyvinuly tuto moderní řadu potravinových doplňků pro dosažení vnitřní rovnováhy a pro udržení krásy těla uvnitř i na povrchu. Je důležité si uvědomit, že pokud nás trápí nějaký vnější problém pokožky jako například akné nebo celulitida, tak bez spolupráce s vnitřním prostředím těla se zlepšení dostaví jen s obtížemi. Komplex pitných ampulí odráží požadavky na moderní výživu a je složen z přírodních složek, jako jsou enzymy, vitaminy, minerály a aminokyseliny. Každá produktová řada NUTRICOSMETICS vám poskytuje:

- Přírodní ingredience
- Receptury podložené vědeckými důkazy
- Pitné ampule se snadným použitím a s příjemnou chutí a vůní
- Důraz na moderní složení bez lepku a laktózy

KOMPLEXNÍ PÉČE O POKOŽKU TĚLA

Inovativní řada kosmetické péče, která vychází vstříc požadavkům moderní doby na štíhlé a pevné tělo. Obsažené účinné látky působí na spalování tuků, zlepšení stavu celulitidy, zmenšení otoků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce. Zeštíhlující a zpevňující anticelulitidní procedury stimulují lipolýzu, tvorbu kolagenu a produkci kyseliny hyaluronové. Již během dvou týdnů aplikace přípravků můžete pozorovat vyhlazení pokožky a omezení projevů celulitidy. Kosmetické produkty z této řady můžeme doporučit, zejména pokud vás trápí:

- Celulitida
- Lokální tukové zásoby
- Strie
- Ochablá pokožka



POŽÁDEJTE O TESTOVACÍ BALÍČEK PRODUKTŮ ZDARMA

Jste profesionál v kosmetickém oboru s platným živnostenským oprávněním?

Požádejte o zaslání
testovacího balíčku produktů
Eberlin Biocosmetics zcela zdarma!

Tel: +420 608 004 321

www.eberlin-biocosmetics.com
obchod@bodycareclinic.cz

ZIMNÍ ZÁVOD O KRÁSU

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Povadlá pleť, nedokonalosti, rozšířené póry a vrásky... Právě teď přichází klíčový moment, kdy se můžete s pomocí estetické medicíny rozloučit s komplexy. Zimní období nabízí ideální čas a podmínky na ošetření.

Nízké teploty a zejména nepřítomnost slunečního záření umožňují po určitých zákrocích dosáhnout jak dobré hojení, tak i optimální výsledky. UV záření je navíc jednou z hlavních kontraindikací pro mnoho estetických ošetření. Odborníci radí využít kombinaci různých technik a tímto holistickým přístupem využít synergií účinků. Například kombinace povrchového peelingu s mezoterapií a LED světlem je perfektní kombinací, která dodá pleti zářivost, sjednotí její tón, revitalizuje pokožku a stimuluje ji do hloubky. Tato kúra prokrvívá a osvěžuje pokožku tím, že ji zbaví odumřelých buněk a umožní tak lepší pronikání vitaminového koktejlu do podkoží. LED dioda pak ošetření posílí. Výborný zimní rituál, který je vhodný opakovat dvakrát až třikrát za zimu.

Elixír pro matnou a mastnou pleť

Aby kosmetické přípravky mohly účinně pronikat do pokožky, je potřeba nejprve pleť vyčistit do hloubky, protože pak funguje doslova jako houba a může dobře vstřebávat kosmetické přípravky. Metoda HydraFacial pomáhá zlepšit celkovou strukturu pleti, tón a vzhled. Skvělých výsledků dosahuje rovněž při redukci hyperpigmentace. Základ ošetření tvoří odstranění zrohovatělé vrstvy pokožky a odumřelých buněk, následná extrakce veškerých nečistot z pórů (na bázi podtlaku a odsávání) a vpravení aktivních hydratačních a antioxidačních látek (kyseliny hyaluronové či peptidů) hluboko do pokožky, čímž dochází ke stimulaci tvorby

kolagenu. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti a výsledky jsou viditelné ihned po ošetření. Po proceduře je pleť zářivá a vypnutá. Kombinace ošetření HydraFacial s mikrojehličkováním nejprve vyčistí pleť do hloubky a uvolní póry a prostřednictvím zlepšené mikrocirkulace pak výživu dopraví až do spodních vrstev. Současně také zvyšuje pružnost pokožky a zpomaluje její stárnutí. Metodu je vhodné opakovat každých 4 až 6 týdnů.

Získání nové kůže

„S příchodem laserů jsme věřili, že dokážeme vše vyřešit s jejich pomocí a uložili jsme chemický peeling do šuplíků,“ přiznává francouzská dermatoložka Martine Baspeyras z Bordeaux. Ale nakonec se ukázalo, že tento bezpečný a účinný proces zlepšuje kvalitu pokožky nesrovnatelným způsobem. Nejobvyklejší metody? Povrchový peeling s kyselinou glykolovou odstraní nejprve povrchové vrstvy epidermis pro regeneraci buněk. Při aplikaci roztoku ovocné kyseliny pokožka trochu pálí, ale zarudnutí do hodiny zmizí a je možné se rovnou vrátit do práce, odtud název „obědový peeling“. Ve čtyřech sezeních s odstupem dvou až čtyř týdnů se póry stahují, pleť je zářivější a svěžejší a textura pleti zjemněná. O krok dále jde peeling s kyselinou trichloroctovou, který odstraní povrchové vrstvy pokožky, aby se vyhladila a znovu se nastartovala syntéza kolagenu. Ošetření působí chemickou exfoliaci. Hloubka závisí na koncentraci použité účinné látky, typu pleti a kožním problému, který má být vyřešený. Po ošetření kůže trochu pálí, je zarudlá a vytváří se na ní stroupky, které se sloupnou za deset dní, o měsíc později máte kůži jako novou: jemné linky, skvrny, jizvy a tmavé kruhy jsou výrazně omezené. Doporučená frekvence je 3–4 sezení s odstupem tří týdnů.



Vypolštárujte si pokožku

Podle mnohých bývala radiofrekvence málo účinná, ale poslední generace tripolární radiofrekvence situaci zásadně změnila. Zahříváním tkání hluboko v podkoží, bez bolesti a beze změny povrchu pokožky stimuluje kolagen a pomáhá při ztrátě pevnosti. Již od prvního sezení pozorujete okamžité stažení kůže. K dosažení optimálního liftingového efektu je zapotřebí čtyři až osm sezení s odstupem patnácti dnů. Za tři měsíce můžete doufat, že vyhladíte ovál, krk i okolí očí. Nevýhody? Tato technika není účinná v případech nadměrného ochabnutí kůže. Pro udržení výhod vyžaduje čtvrtletní a poté půlroční údržbu. Přesto zůstává skvělou alternativou pro tenkou a citlivou pokožku, která nemůže využívat frakční laser.

Nečekejte na hluboké vrásky

Injekce kyseliny hyaluronové se staly hitem pro vyplnění vrásek nebo vyhlazení textury pleti, které dnes nabízejí přirozené výsledky. Jejich výhodou je, že se dají aplikovat v průběhu celého roku, ale není čas čekat, až se se nám vráska hluboko zaryje do úsměvu. „Ideální je vyhladit vrásku, ještě než se výrazně projeví,“ radí vyhledávaný plastický chirurg z Nice doktor Philippe Kestemont. „Při analýze obličeje identifikuji vhodná místa na obličeji a aplikuji do těchto oblastí mikrodávky, abych zabránil jejich zhoršení. Protože jakmile se vráska zahlubí, je velmi obtížné ji odstranit. Čím dříve zasáhneme, tím přirozenější bude výsledek,“ vysvětluje. Široká škála produktů zaručuje výsledky šité na míru v každém věku. „Nové druhy kyseliny hyaluronové kromě objemu obnovují i hlubší struktury obličeje, zajišťují dobrou pohyblivost tkání, vypadají přirozeněji a déle vydrží,“ uznává i plastický chirurg Olivier Claude z Paříže. Oba se shodují, že pro získání krásné harmonie a přirozeného výsledku je důležité kombinovat různé produkty podle oblastí, které mají být ošetřeny. „Například pro pozvednutí některých oblastí vstříkneme malé množství velmi soudržného produktu, ale hluboko do podkoží. Mladistvá tvář má tvar obráceného trojúhelníku, zatímco stárnoucí obličej získává rysy těžší u spodní části. Chcete-li znovu získat tento tvar, musíte nejprve ošetřit a vyplnit horní dvě třetiny obličeje, to znamená oblast spánků, okraj obočí a boční část lící kosti. A tím se odlehčí spodní část obličeje,“ dodává odborník.

Omládněte s pulsním světlem

Fotorejuvenační technika využívající pulzní světlo (IPL) dokáže korigovat známky stárnutí pleti, jako jsou vrásky, sluneční skvrny a zarudnutí. Moderní technika s kombinovanou hlavicí IPL a radiofrekvencí přináší zlepšené účinky. Tato metoda způsobuje trvalé kontrakce elastinových a kolagenových vláken pokožky, čímž současně stimuluje jak proces novotvorby vlastního kolagenu, tak zároveň vyhlazuje povrchové vrstvy

pokožky a napomáhá odstranění dalších defektů kůže: rozšířených cév či pigmentových skvrn a pih. IPL není doporučené provádět na pokožce, která byla vystavena slunci méně než tři týdny před zákrokem. Výsledek uvidíte za čtyři týdny a většinou je nutné ošetření několikrát zopakovat pro maximální účinky.

Budujte si svaly bez námahy

V zimě je někdy těžké motivovat se ke cvičení, ale posílit svaly a tvarovat postavu můžete i díky revoluční technologii EmSculpt, která je mnohem výkonnější než klasické cvičení či běžný elektrostimulační systém. Umožňuje rychle, bez námahy a bezbolestně zvýšit svalovou hmotu a ztratit tuk. To vše díky elektromagnetickým vlnám Functional Magnetic Stimulation (funkční magnetická stimulace), které vedou k hlubokým a intenzivním kontrakcím svalů. Ošetření lze zacílit na hýždě, břišní svaly, paže či stehna a lýtka. Tato terapie vás sice nezabaví fyzického cvičení (musíte se hýbat, abyste stimulovali svůj kardiovaskulární systém), ale je to skutečná vzpruha, která je obzvláště motivující a viditelná! Sezení trvá v průměru 30 minut a doporučený protokol je pět procedur v rozmezí 3 až 7 dní. Poté se doporučuje pravidelná „údržba“.

Zarudnutí a pavoučí žilky

Zima je také ideálním obdobím pro provádění cévních laserových zákroků určených na odstranění cévek viditelných kolem nosu a na tvářích, ale pomůže i na drobné žilky a „metličky“ na nohou, na oheň, červené jizvičky po akné či strie například po těhotenství. Přístroj pracuje na principu selektivní fototermolýzy, kdy se přeměňuje světelná energie v energii tepelnou, a to pouze v cílové tkáni. Ta maximálně absorbuje záření, a tak chrání okolní tkáň před poškozením. Následkem tepelného působení dochází k destrukci hemoglobinu, uzavření a postupnému zániku cévy. Teplem ztmavne a vytvoří modřinku, která se pak jednoduše vstřebá a zahojí. Výsledek uvidíte za 3 až 6 týdnů, u rozsáhlejších a komplikovanějších potíží je nutné ošetření několikrát zopakovat.

Bez chloupků!

Podpaží, linie bikin nebo nohy... teď je ideální čas zbavit se nežádoucích chloupků! Laser odstraní až 90 % chloupků v ošetřené oblasti. Lékaři nedoporučují provádět laserovou epilaci na opálené pokožce nebo pokožce, která byla nedávno vystavena slunci. Bude proto nutné chránit ji před slunečním zářením alespoň tři týdny před každým sezením. Z tohoto důvodu představuje zima pro laserovou epilaci ideální období. Výhodou je, že příští sezonu se růst chloupků výrazně sníží a ty zbývající budou o poznání jemnější. Chcete-li mít na pláži jemnou a hladkou pokožku, bude pak stačit už jen jemný zásah žiletkou a nejpозději příští zimu zákrok opakovat.

SLADKÉ POVZBUZENÍ PRO CHLADNÉ DNY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Dát si kousek čokolády, to je dobrý nápad po celý rok. V zimě si můžeme tuto pochoutku ještě vychutnat horkou. Je to vlastně návrat ke kořenům: původně se totiž konzumovala tekutá.

V Evropě se nám o čokoládě ještě ani nesnilo a původní obyvatelé Střední Ameriky si ji už dávno oblíbili. Mayové a Aztékové vyráběli kakaové placky nebo připravovali kakaové nápoje. Do Evropy přivezl kakaové boby ve druhé polovině 16. století Španěl Hernán Cortéz a popsal, jaké se s ní pořádají na dvoře aztéckého krále hody. Je jasné, že její sláva začala rychle dobývat chuťové pohárky mnoha labužníků i jinde ve světě. Nejdříve ji pili a postupně se začala vyrábět i čokoláda tuhá.

Čokoláda, nebo káva?

Zajímavé je, že kávu pijeme bez pocitu viny, zatímco u čokolády se obáváme, že po ní budeme tloustnout. Samozřejmě, že není dobré sníst každý den jednu tabulku, stačí si občas trochu zobnout. Což nápoje zkombinovat? „Oba mají příznivý vliv na psychické i fyzické zdraví a dokážou povzbudit,“ konstatuje baristka Monika Matúšová z Pražírny Zlaté Zrnko. „Můžeme si užít kombinaci čoko-kávoových chutí a nepřibrat ani deko.“ Zlatá střední cesta je hrnek kávy s malým kouskem čokolády. Nejlépe se hodí hořká. Labužníkům pak jsou určena upražená kávová zrnka obalená v čokoládě.

A co třeba moccacino?

Horká hustá káva s čokoládou a napěněným mlékem, to opravdu nezní špatně. Ještě vyšší „level“ představuje moccacino. „Jde o latté, cappuccino nebo flat white doplněné o čokoládu. Ta může být ve formě prášku, sirupu nebo kostky čokolády. Můžete si udělat šálek espresso a v něm rozpustit čokoládu. Potom doplňte našlehané mléko a moccacino máte hotové. Můžete ho ozdobit i šlehačkou nebo hoblinkami čokolády,“ radí baristka. Existuje i jiný způsob – udělejte si espresso a zalejte ho našlehaným teplým mlékem, které jste dochutili čokoládovým sirupem. Pro ty, kteří nechtějí mít přeslazený den, stačí doplnit cappuccino kakaovým práškem.



MENŠÍ, NEŽ SI DOKÁŽETE PŘEDSTAVIT

Hana Profousová, Foto: Arthrex

Nanoskopie, moderní miniinvazivní metoda, je určena především pro vyšetření kloubů. Nanoskop umožní operátorovi nahlédnout do struktury kloubu, odhalit příčinu bolesti a následně ji odstranit.

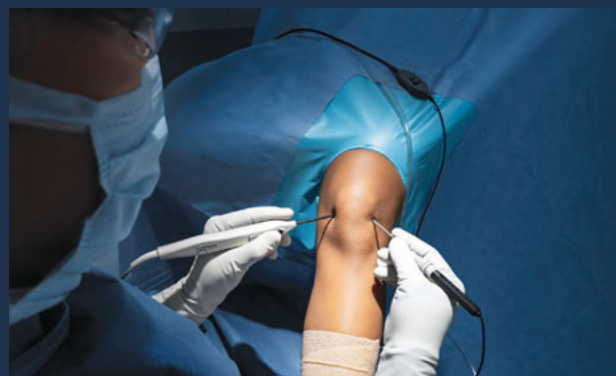
Možnost, která umožňuje lékařům detailně vidět dovnitř kloubů, rychleji diagnostikovat a ošetřit lehčí poranění kloubů, má dvě hlavní výhody: je šetrná a šetří čas pacientů. Po zákroku odcházejí domů po svých. Nanoskopie částečně nahrazuje magnetickou rezonanci a je výhodnější tím, že při diagnostice lze provést i lehčí terapeutické zákroky, jako je ošetření menisků či chrupavek. Je šetrná k měkkým tkáním a prokazatelně způsobuje menší otoky.

Domů bez berlí

Nanoskop je přístroj menší, než jsme si donedávna dokázali představit: jde o jehlu opatřenou na konci kamerou na jedno použití

Pohled do kloubu

Nanoskop umožňuje operátorovi nahlédnout do struktury kloubu a odhalit například příčinu přetrvávajících bolestí. Má třetinové rozměry oproti běžné arthroscopické optice. Miniinvazivní operace se oproti klasické arthroscopii dělá jen v místním znecitlivění.



o rozměru 1,8 mm se speciální technologií schovanou v rukojeti přístroje. Pacientovi se v lokální anestezii zavede do ošetrovaného kloubu. Lékař se pomocí miniaturní kamery dívá do bolavého kloubu a obrazovku s ním může pacient sledovat a zároveň s lékařem o dané problematice diskutovat. Celý zákrok trvá asi 15 minut a po něm pacient odchází ze sálu bez berlí po svých do domácího ošetření, kde se doporučuje klidový režim 3 až 4 dny.

Tato moderní miniinvazivní metoda je určena především pro vyšetření kloubů. „Nanoskop, který umožňuje operátorovi nahlédnout do struktury kloubu a odhalit například příčinu přetrvávajících bolestí, má třetinové rozměry oproti běžné arthroscopické kameře a hodí se hlavně pro diagnostiku a ošetření lehčích poranění, například kolene,“ vysvětluje ortoped, traumatolog MUDr. František Pícek.

Nejen pro sportovce

Ortopedický zákrok už není určený hlavně pro vrcholové sportovce, ale dostává se na běžná ortopedická pracoviště. V současné době je částečně hrazený i zdravotní pojišťovnami a dostupný přibližně ve dvaceti nemocnicích v celé republice.

„V mnohém předčí možnosti magnetické rezonance, která je statickým vyšetřením. Při vyšetření nanoskopem můžeme s kolenem pohybovat a provádět takzvanou dynamickou diagnostiku, například vyšetření stability menisků, funkčnosti vazů atd. Lze si sáhnout na jednotlivé měkké struktury vevnitř a zjistit, jestli nejsou někde utržené,“ říká doktor Pícek. Kromě diagnostiky je možné touto metodou provádět i drobné operační výkony.

Pro nohu krásnější

Dámy ocení ještě i jiný druh zákroku: miniinvasivní přístupy se stále častěji využívají v korekčních osteotomiích první nártní kosti, tedy k operaci halluxů, které nejen znemožňují obout si parádní botičky, ale také bolí.

Jak tento zákrok vypadá? „Výraz osteotomie znamená protnutí kosti a korekční naznačuje vzájemný posun kostěných částí uvnitř nohy, kterým se v noze nastavují jiné mechanické poměry mezi klouby, a to vede k napřimění palce nohy. Podstatou moderních přístupů je ovlivňování předonoží tak, aby došlo nejenom k odstranění nevhodného postavení palce nohy, ale také aby byla odstraněna příčina vzniku deformity. Starší operační techniky pouze odstraňují kostěné výrůstky v okolí základního kloubu palce a často tak vedou k opětovnému rozvoji deformity do několika let po operaci,“ vysvětluje doc. MUDr. Rastislav Hromádka z Ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol.

Operace se provádí zejména u pacientů s bolestmi. Mírné formy vbočeného palce se nemusejí operovat, pokud je tělo schopné se deformitě přizpůsobit. Je potřeba si také uvědomit, že pokud má pacient vbočený palec, tak velmi často přetěžuje zevní stranu nohy a prsty. Často tak vlastně nebolí vbočený palec, ale spíše prsty anebo celé předonoží.

Rychlejší hojení i pohodlí pacientů

„U miniinvasivních přístupů se při osteotomii první nártní kosti využívají rotační frézy, které se do těla pacienta zavádějí pouze z malých kožních vstupů. Tyto zákroky jsou samozřejmě také spojeny s pooperačním otokem, ale je menší, rychleji ustupuje a pacient ho lépe toleruje,“ vysvětluje doktor Hromádka. „Navíc jsou moderní operační techniky prokazatelně spojeny s menší recidivou deformity vbočeného palce, rychlejším hojením a komfortem pacienta.“

NANOSKOPIE UMOŽŇUJE LÉKAŘŮM EXAKTNÍ DIAGNOSTIKU KLOUBŮ A OŠETŘENÍ LEHCÍCH PORANĚNÍ.



Moderní přístupy jsou výhodné i z toho důvodu, že méně poškozují měkké tkáně v místě operačního přístupu. Cévní zásobení je velmi důležité pro hojení kosti a rovněž tak ovlivňuje pooperační otok předonoží.

Pro jaké části těla je nanoskopie vhodná?

Koleno – diagnostika rozsahu poškození kloubních ploch, kondice a stability česky, poškození a stability menisků a zkřížených vazů, ošetření defektů chrupavek, drobných poškození menisků včetně nitrokloubního sešití, odstranění volných kloubních tělísek, jizevnatých srůstů, výrůstků apod.

Noha – diagnostika poškozených kloubních ploch a vazivových poranění, event. odstranění výrůstků a volných nitrokloubních tělísek hlezenního kloubu, diagnostika artrotického poškození základního kloubu palce, diagnostika Achillovy šlachy.

Ruka – diagnostika stability zápěstí, ošetření útlakového syndromu karpálního tunelu.

JAK VYUŽÍT ZIMNÍ SPÁNEK

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Chybí vám energie a vaše nálada je na bodu mrazu? Má to svou logiku, může za to zpomalený zimní metabolismus. Dlouhé zimní večery však nabízejí ideální příležitost zavést nové rituály, které vám umožní nejen lépe prožít nevlídné období, ale také si vyzkoušet péči, na kterou jindy nemáte čas. Tělo zbavíte toxinů, ale získáte i vnitřní klid a pohodu. Vyzkoušejte novou osvěžující rutinu!

Nadopujte se reishi a shiitake. Ranní espresso můžete doplnit výživovými doplňky s obsahem adaptogenních hub bohatých na minerály, antioxidanty a vitaminy. Reishi a shiitake jsou užitečné zvláště v zimě pro posilující booster. Reishi se označuje jako houba nesmrtelnosti nebo věčného mládí. Zlepšuje imunitní systém a působí tak preventivně před zimními virózami, ale také zvyšuje naši výkonnost tím, že do krve přivádí víc kyslíku, a to vše bez vedlejších účinků. Shiitake se používá i k snižování hladiny cholesterolu v krvi, léčení rakoviny prostaty nebo prsu a jako prostředek proti stárnutí. V dostání jsou buď v kapslích, nebo si do ranního latté nasype lžici prášku s obsahem prospěšných výtažků.

Dejte si povzbuzující sprchu. Při zimních procházkách si nasbírejte borové větvičky nebo si z kytice vytáhněte snítku eukalyptu. Větve umístěte do sprchy, pára rozvine jejich aroma a euforie je okamžitá. Nebo si dopřejte bylinkovou lázeň, kterou připravíte tak, že do staré silonové punčochy vložíte jehličí či rozmarýn, pak punčochu zavěsíte na kohoutek tak, aby na ni tekla při napouštění vany proud vody. Nic však nepřekona sílu aromatického oleje z lahvičky. Kapku oleje z eukalyptu,

rozmarýnu či borovice stačí ve dlani rozmíchat se sprchovým gelem či tělovým mlékem. Eukalyptus má silné protizánětlivé a antiseptické účinky a je vhodným pomocníkem při nachlazení i zánětech horních cest dýchacích, ale zlepšuje také prokrvení pokožky a pomáhá uvolnit bolavé svaly a klouby. Éterický olej z rozmarýnu pomůže doplnit energetické zásoby, a proto ho využijete ve chvílích, kdy se cítíte vyčerpaní. Přinese vám skutečné uvolnění třeba po dlouhém pracovním dni či psychicky a fyzicky namáhavých činnostech. Také borovice má silné antiseptické a protizánětlivé účinky. Zlepšuje průchodnost dýchacích cest, pomáhá při bronchitidě, nachlazení, ale i slabé imunitě nebo únavě či artritidě.

Nastartujte nový týden s mono-dietou. Nedělní dolce vita skončíte v 16 hodin, vynecháte večeři a poté ráno začnete sklenicí horké vody s vymačkanou půlkou citronu, čímž vyrovnáte hladinu pH a vyprovokujete k činnosti játra. Pak už po celý den jíte pouze jeden druh jídla, syrového, nebo vařeného: zeleninu (například mrkev), syrové ovoce (třeba jablka, hroznové víno) nebo vařenou potravu (pohanku, brambory nebo rýži). Takto strávený den odlehčí vašemu zažívacímu traktu a pořád-

ně pročistí tělo. Menší porce konzumujte průběžně po celý den v intervalu dvou hodin a důležitý je dostatečný přísun tekutin.

Zajděte si do infrasauny, která tělo zbaví toxinů efektivně, a to bez nadměrné fyzické zátěže na organismus. Mezi další benefity patří zlepšení metabolismu, a tím i snadnější hubnutí, relaxace, ztišení bolesti, zlepšené fungování krevního oběhu a pročistění pokožky. Navíc, když jste nachlazení, nebo potřebujete zrelaxovat svaly či prohřát tělo po sportu, a nechce se vám nikam cestovat, domácí infrasauna to vše vyřeší. V suché atmosféře se při 55 °C eliminuje více toxinů než v tradiční sauně, kortizol (stresový hormon) klesá a produkce endorfinů se zvýší během 30 minut. Potíte se, záření aktivuje kolagen, spotřeba kalorií stoupá a po sezení se cítíte jako v sedmém nebi!

Rozhýbejte lymfu, která odvádí z těla nečistoty. Kartáčování pokožky je jeden z nejlepších způsobů a kromě toho tato technika vyhlazuje pokožku a pomáhá při celulitidě. Kartáčujte se nasucho (můžete samozřejmě i v sauně), a to tak, že kartáčem s přírodními vlákny masírujete celé tělo dlouhými plynulými pohyby od končetin směrem k hlavě. Kartáčování podporuje prokrvení kůže, krev lépe proudí vlasečnicemi, a tím se aktivuje krevní a lymfatický oběh. Pokud ho budete provádět denně, získáte tak jednu z nejjednodušších léčeb hrbolatých stehů a zadečku a tím i terapii, která pomůže vyloučit toxické odpady. Pokožka je totiž největším tělesným orgánem a jedním z nejdůležitějších pro vylučování toxinů, proto pravidelné kartáčování zbaví organismus velkého množství odpadu.

Vyměňte tělové mléko za sezamový olej. Tento olej, známý z ájurvédských rituálů, má uklidňující vlastnosti, zahřívá a zklidňuje napětí, ale má i silné protizánětlivé, antibakteriální a regenerační účinky, takže pomáhá i při léčbě různých kožních onemocnění. Říká se mu král olejů a také při vnitřním užívání (můžete jím nahradit studené zálivky salátů či při výrobě pomazánek) pročišťuje tlusté střevo, stabilizuje krevní tlak a hladinu cukru v krvi. A dokonce posiluje paměť. Ale dobrý je i jako prevence na osteoporózu a používá se při chronických onemocněních, jako jsou bolesti hlavy nebo poruchy metabolismu.

Žijte vědomě! Co kdybyste věnovali pozornost běžným věcem: cestě do práce, nákupům, rodinné večeři, koupelovému rituálu, povídání si s blízkými... Tyto chvíle často prožíváte, aniž byste na ně mysleli, nos zabořený do smartphonu nebo s myšlenkami, které běží jak splašené k dalším úkolům. Zaveďte si nový rituál přestávky v každodenním životě, která vám zajistí uvolňující prostor měkký jako airbag. Zaměřená pozornost vás nutí ke kvalitnějšímu prožívání přítomné chvíle a učiní vás velmi rychle paní či pánem vašich činů.

Zaveďte novou sportovní rutinu, může to být třeba nové předplatné do fitka, ale vyzkoušejte třeba i zdolat zeď. Lezení na umělé stěně je velmi kompletní sport, protože mobilizuje všechny svaly těla: paže, břicho, hýždě, nohy, a to vše bez toho, aby se člověk nudil. Není možné myslet na schůzku příštího dne, nebo co budete vařit k večeři! Stěna, na kterou může každý při troše tréninku vylézt, vyžaduje především soustředění: musíte najít cestu, přemýšlet, soustředit se a pak do toho jít. Tato nezbytná synergie těla a mozku vás záhy „vykoupe“ v adrenalinu a endorfinech. Nepropadejte panice, stěny nejsou příliš vysoké, v případě pádu na vás čeká měkká matrace a především můžete zvolit obtížnost – od žluté až po černou. Sport, na kterém se můžete velmi rychle stát závislými! Důkaz? Více než padesát procent z přihlášených jsou ženy.

Nastavte si své limity. Začneme velmi malými odmítnutími: Ne, děkuji, dnes večer nemám chuť ani na jednu sklenku vína; ne, na tenhle dortík nemám už místo; promiň, kamarádko, už musím skončit hovor, něco důležitého musím dořešit... Jednoduše místo abychom vše rovnou přijali, zeptejte se, jestli to opravdu chcete a potřebujete. Pomáhá to šetřit energii. Poté přejděte na větší odmítnutí! Toxické vztahy a pracovní otázky jsou na prvním místě.

Pijte! Pít je dobré, ale pitná voda je trochu nuda. Řešení? Lžíce květinové vody v každém zkonsumovaném nápoji a váš nápoj hned změní chuť i smysl! Říká se jim také hydroláty nebo hydrosoly. Vznikají poměrně jednoduchým procesem – jsou vedlejším produktem parní destilace éterických olejů. Květ pomerančovníku působí jako láskyplné objetí, růžová voda uklidňuje srdeční čákr ve chvílích napětí, modřín nebo mrkev přicházejí ve správný čas, když jste v emocionální nouzi. A pokud jde o zmírnění stresu nebo úzkosti, levandule je skoro kouzelná. Stačí přidat 1 až 2 lžíce do sklenice vody a můžete si vyhrát s různými hydroláty podle momentálních emocí. Jestliže je nemáte po ruce, v každém případě v bylinkovém čaji rostliny fungují stejně tak dobře a takový čaj je v zimním období nejlepší spojenec.



„VYPOCENÉ“ ZDRAVÍ, KRÁSA A POHODA

Eva Hirschová, Foto: archiv firem



Saunování už dávno není jen národní vášní Finů. Bez sauny se neobejde žádné wellness centrum, je součástí bazénových areálů a mnozí si ji pořizují i domů nebo do rekreačního bydlení. Je to totiž nejen skvělá relaxace a zdroj endorfinů, ale má prokazatelně pozitivní vliv na zdraví fyzické i duševní, zkrátka na celkovou kondici i vzhled.

Sauna detoxikuje, otužuje, zvyšuje imunitu, příznivě působí na klouby i pokožku, uvolňuje ztuhlé svaly, vyvolává tvorbu hormonů dobré nálady – endorfinů. Zrychluje oběhovou soustavu člověka, buňky díky ní distribuují víc kyslíku, imunitní systém startuje tvorbu bílých krvinek,

kteří jsou v těle zodpovědné za boj s viry, infekcemi a eliminaci patogenů. Pravidelné saunování významně snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Během pocení se může srdeční frekvence zvýšit až na 150 tepů za minutu – jako při lehkém tréninku. Klesá tak riziko vysokého krevního tlaku, srdečního infarktu a náhlé srdeční smrti. Sauna zkrášluje – podle finského přísloví jsou ženy hodinu po sauně nejhezčí.

Komu horko nesvědčí

Potit se v 90 °C ale samozřejmě není pro každého a vždy. Je nezbytné se poradit s lékařem o vhodnosti saunování, máte-li vysoký krevní tlak, problémy se srdcem, játry či ledvinami, křečové žíly a některé další choroby. Vyšší teplota v sauně může zhoršit akutní kožní problémy, popáleniny nebo infekce. Negativně může ovlivnit také oční potíže, jako jsou syndrom suchého oka, glaukom nebo konjunktivitida. Diabetici užívající inzulin nebo perorální antidiabetika by také měli být opatrní, protože vyšší teploty mohou zvýšit riziko hypoglykémie. U epileptiků při pobytu v sauně hrozí riziko epileptického záchvatu. I když Finové říkají, že saunovat se můžete, pokud do sauny dojdete po svých, z malé rýmy, kašle nebo zánětu se pod vlivem vysoké teploty může stát velký problém. Pacienti s infekčními chorobami

mi by se vůbec měli sauně vyhnout velkým obloukem, i proto, aby nemoc nešířili. I zcela zdravý člověk musí ovšem v sauně dodržovat prověřená pravidla. V případě, že je navíc „začátečník“, musí si zvykat postupně.

Plavky a alkohol zakázány

Na rozdíl od některých jižních zemí, jako je třeba Španělsko nebo Malta, na člověka v plavkách u nás v sauně už nenarazíte. Ale třeba plastové žabky pod lavicí nebo plastové kartáče na „drbání“ se v čistě přírodním prostředí saunové potírny občas vyskytnou, přestože tam stejně jako plavky nemají co dělat. Prostěradlo, do kterého se zabalíte v šatně, ochrání jak vaši intimitu, tak i čistotu lehátka, ať už sedíte, nebo ležíte. Ležení je výhodnější, protože hlava i nohy jsou ve stejné výšce, a tedy i teplotě. Do sauny také nepatří žádný alkohol, jeho konzumaci vynechte i pár hodin před její návštěvou a nejen proto, že dehydratuje. Tělo totiž během jednoho saunovacího cyklu vypotí zhruba 0,5 až 1 litr vody. A není to jen H₂O. „Při saunování a pocení organismus ztrácí ve vysokých koncentracích hlavně sodík a chloridy, méně pak draslík, hořčík a vápník. Pokud tedy víme, že půjdeme do sauny, je vhodné upravit stravovací a pitný režim tak, aby na to bylo naše tělo připravené. Nejjednodušší je začít zhruba

KOUZLO SAUNOVÁNÍ: IDEÁLNÍ NEJEN PRO NOVOROČNÍ DETOX

SAUNOVÝ SVĚT AQUAPALACE PRAHA

Pokud jste si pro tento rok předsevzali, že se budete více starat o své zdraví, imunitu, pokožku a dopřát svému tělu zaslouženou péči a pravidelnou očistu, pak vám poradíme, kde ideálně můžete plnit všechny uvedené předsevzetí, a to tou nejúčinnější metodou a s rychlými výsledky!

Nejde o nějaké drsné procedury nebo drastické diety či návyky. Pokud hledáte rozumný, ale účinný detox a chcete svému tělu prospívat, začnete navštěvovat největší Saunový svět v České republice, který je součástí komplexu Aquapalace Praha. Prostory saun jsou zde rozděleny na tři části – klasické finské sauny, římské lázně a venkovní část se srubovou a zemní baňou. Pravidelným saunováním dosáhnete celotělové očisty, podpory hubnoucího procesu, ale i lepšího vzhledu vaší pleť a celkové hydratace pokožky. V luxusním Saunovém světě v Čestlicích si můžete vybrat z 19 různých saun a prohříváren, s odlišnou intenzitou teplot a saunovacího efektu. Podle vašich preferencí se pak následně ochladit v nepřeberném množství bazénků a sprch, načerpat klid a harmonii například



v Japonské odpočívárně či relaxovat ve vířivkách. Doporučujeme vyzkoušet jedinečné saunové a divadelní ceremoniály, které tu pro vás pravidelně připravují zkušení saunamasteři – jsou velmi příjemné a účinek saunování se díky nim stává ještě intenzivnější! Při návštěvě luxusního a rozsáhlého Saunového světa v Čestlicích objevíte kouzlo saunování, s nímž dosáhnete lepších zdravotních výsledků, ale i psychické vyrovnanosti. Pravidelné saunování má blahodárné kosmetické účinky na pokožku, zlepšuje odbourávání tuků a zpomaluje proces stárnutí. Detoxikace organismu a vyrovnavání se s teplotními výkyvy v rámci saunových ceremoniálů a následného ochlazení celkově podporuje imunitu a odolnost vašeho zdraví. Neméně významný benefit je také načerpání řádné dávky pohody a zaslouženého relaxu. Navíc ke vstupu do Saunového světa získáte zdarma i přístup do Vodního světa Aquapalace Praha. Vstupenky, přehled saunových ceremoniálů a více informací najdete na www.aquapalace.cz

dvě hodiny před návštěvou sauny popíjet, přednostně přírodní minerální vody, klidně s vyšší mineralizací, a pokračovat v tom během saunování i po něm," doporučuje spolupracovník Aqua-Life Institutu Mgr. Zdeněk Trískala, odborník na minerální vody a propagátor zdravého saunování. Vhodné je rovněž jíst před saunováním střídavě a lehce. Sauna sice zrychluje metabolismus, ale těžký žaludek pobyt v potírně natěsná a nepříjemně.

Naslouchejte tělu

Příznivé účinky sauny na imunitu, psychickou pohodu nebo – díky podpoře tvorby kolagenu – i na pleť se projevují teprve při jejím pravidelném navštěvování. Ideální je dopřát si ji alespoň jednou týdně, minimálně dvě hodiny. Optimální jsou tzv. tři rundy – tedy 3 pobyty v potírně a následné ochlazení, ať už ponořením do ledové vody jezera, řeky nebo aspoň bazénu v přírodě, což je „finská klasika“, nebo studená sprcha, případně ochlazení vzduchem. Tento způsob je optimální pro dostatečné uvolnění na závěr náročného pracovního dne nebo třeba na horách po návratu z lyžování. Nižší počet saunovacích cyklů organismus spíše povzbudí, zatímco po čtyřech rundách je člověk zralý právě tak na postel. Víc než šest cyklů se nedoporučuje.

Přetahovat se nevyplatí ani trvání jednotlivých rund. Každý vydrží v potírně jinak dlouho a účinek sauny na dobrou noc, kterou v ní strávíte, nezávisí. Tato doba je individuální, trvá asi 10 až 20 minut. Nesnažte se ale držet krok se zkušenými návštěvníky sauny. Někomu stačí zpočátku pět minut, jiný bez problémů vydrží patnáct. Roli také může hrát momentální kondice a duševní pohoda. Hlavní je, abyste se cítili příjemně. Naslouchejte svému tělu, a to vám poví, kdy je čas ochladit se. „Přesypací hodiny v sauně berte spíše pro orientační představu, jak dlouho tu pobýváte, ne jako měřítko výdrže. Neplatí, že „dokud se hodiny nepřesypou, neodejdu“. Nesnažte se vydržet za každou cenu, saunování dodává především dobrý pocit," radí Tomáš Ondřejka, šéfsaunér relaxačních center Wellness Horal a L-Spa hotelu Lanterna ve Velkých Karlovicích, která nabízí různé druhy saun, saunové rituály, exotické masáže a relaxační procedury.

Ticho a příroda

Ve veřejných saunách je jedním ze základních pravidel dodržování klidového režimu, jak v potírně, tak i v odpočívárně. „Povědomí o pravidlech saunování se mezi lidmi díky osvětě wellness a saunových center v posledních letech výrazně zlepšilo, z čehož máme velkou radost," říká Tomáš Ondřejka. „Vedle dalších pozitiv vidíme také, že se sauny ztišily, hosté si zvykli na to, že jde o klidovou zónu, ve které je hlasitý hovor obtěžující."

Mnozí pro dokonalou relaxaci potřebují právě ticho, ideálně rušené jen zvuky přírody. Vyběhnout z potírny přímo do vysokehorského jezera a pak si chvíli posedět pod hvězdnou oblo-

hou a pozorovat, jak vám na nahých pažích tají sněhové vločky, je povznášející zážitek.

Zážitkové ceremonie

Ale ani v luxusních wellness centrech nebývá takové přímé spojení s přírodou pravidlem. Možná i proto se zvyšuje obliba odlišného přístupu – saunových ceremoniálů. Hlavní osobou a zároveň „režisérem" je při nich saunový mistr. V ohlášenou dobu přichází do potírny s různými esencemi, kterými polévá topidlo a horký a vlhký, eukalyptový, tymiánový nebo jinak voňavý vzduch ručníkem nebo vějířem a speciálními pohyby rozhání na sedící účastníky ceremoniálu. Součástí těchto rituálů může být i peeling těla solí, kávou, potírání medem, marockým jílem rassoul nebo jinými přípravky. Sauna otevírá póry pokožky, všechny ingredience tak působí intenzivněji. „Využijte možnosti použít peelingy a další tělové přípravky, které třeba obsahují i med. Nebojte se je vtírat do vlasů – i když vám to poškodí účes. Přes vlasy se dostanou do pokožky a mají pozitivní vliv na zdraví. A nezapomeňte si po sauně opláchnout i hlavu. Z vlastní zkušenosti musím potvrdit, že po nedokonalém ochlazení bolí hlava a může se dostavit i nespavost," varuje saunér Tomáš Ondřejka.

V saunových ceremoniálech se každoročně pořádají celosvětová mistrovství. Na soutěžích saunových mistrů, včetně Mistrovství světa, musí účastníci prokázat široké spektrum dovedností od „tanečného" provedeního mávání ručníkem nebo vějířem až po originalitu zvoleného tématu. Existují různé typy ceremoniálů od relaxačních po dynamické. Oblíbené jsou i divadelní, které mají svůj vlastní příběh a saunový mistr tematickým oblečením i pomůckami vytváří autentickou atmosféru. V klasické nabídce ceremoniálů v Čechách najdeme například i ceremoniály peelingové nebo s využitím metliček či březových větvíček, které saunu provoní, rozvíří v ní horký vzduch a současně vytváří studenou sprchu pro přítomné návštěvníky. Další ceremoniály využívají živou hudbu a různé hudební nástroje nebo specifické vykuřování. „Jestli je saunový ceremoniál vhodný právě pro vás, zjistíte už podle jeho názvu. Začátečníci by si měli vybrat spíše klidnější, relaxační. Pokud si nejste jisti, co vás čeká, nebojte se zeptat saunového mistra, který vás bude ceremoniálem provázet. Saunový ceremoniál trvá 10 až 15 minut a má vám zpříjemnit pobyt v sauně. Jestliže tedy cítíte, že to dnes není váš šálek kávy, nenuťte se do toho a zvolte si takovou relaxaci v sauně, na jakou máte náladu," doporučuje fyzioterapeutka PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D., odborná konzultantka Aqua-Life Institutu v oblasti fyzioterapie. „Saunování je stále více skloňováno ve společenském a sociálním kontextu. Návštěva saunového centra přináší pocit sounáležitosti a vzájemného propojení. To jsou aspekty, které v dnešním světě díky všemožným moderním technologiím pomalu ubývají. Ale na druhé straně podporuje soustředění na vlastní tělesné pocity a umožňuje vědomé vnímání, tolik postrádané mindfulness."

SKLENKA A ŠÁLEK PRO ZDRAVÍ

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Nápoje jsou nedílnou součástí gastronomie a sledují všechny trendy. Ke zdravému jídlu tak patří i zdravé pití. Trh v této oblasti přináší řadu novinek.

Bohémové pijí yuzu

Bohémské pití dnes není absint nebo vodka. In je nealko. Špičkové limonády a sirupy české značky BOHO Life přináší příchutě, které reflektují nejen českou kulturu, ale také světové trendy. Jsou vyrobeny z přírodních surovin bez přidání konzervantů a obohaceny o šťávu citrusů yuzu. Vlastní limonádu si můžete namíchat s BOHO sirupy v příchutích Levandule, Bezinka, Malina, Rakytník, Okurka, Zázvor či Yuzu. Yuzu jako takové přitom nechybí v žádném z uvedených sirupů. Tento jihokorejský citrus obsahuje obrovské množství vitamínu C a dalších antioxidantů.

BOHO sirupy 0,5 l, 176–352 Kč dle příchutě



Porce ovoce ve skleničce

Světová zdravotnická asociace (WHO) doporučuje zkonsumovat denně alespoň 200 g ovoce a minimálně 400 g zeleniny v 5 porcích. Splňujete? Víte, že do každé porce plné vitamínů, vlákniny a antioxidantů spadají také 100% ovocné džusy, jako jsou například 100% džusy Relax? Jednu porci zaujímá sklenička o objemu 250 ml. Například Relax 100% multivitamin obsahuje kombinaci 14 druhů ovoce. Můžete v něm rozpoznávat např. banán, mango, jahodu, ananas, jablko či maracuju, kiwi, liči nebo opuncii. Kromě „návykové“ chuti obsahuje také 11 vitamínů.

Relax, 26,90 Kč



Káva s adaptogeny

Za značkou Westslav, českým výrobcem adaptogenní kávy, stojí Matěj Mach, kterého adaptogeny a nootropika zaujaly při psaní bakalářské práce v oboru technologie potravin. Svět záračných bylin a hub, které ke zlepšení zdraví užívali naši předci, ho uchvátil a rozhodl se najít způsob, jak adaptogeny přidat do běžné stravy. Volba padla na kávu, kterou miluje – stejně jako 84 % Čechů. Káva je vybírána tak, aby co nejlépe ladila s chutí adaptogenů a společně vytvářely harmonickou symbiózu chutí. Můžete ochutnat například kávu z Bolívie s ashwagandhou, která pomáhá zmírňovat stres, nebo variantu s čagou sibiřskou, která nastartuje kognitivní funkce, posílí paměť a podpoří imunitu. Ochutnávkový set adaptogenní kávy, od 161 Kč



Čaj podpoří imunitu, pomůže v detoxu

Potřebujete zvýšit imunitu, začínáte přemýšlet o detoxu? Vyzkoušejte bio čaje francouzské značky Cotterley. Sypané čaje zakoupíte v praktické plechové dóze a jsou vyrobeny z těch nejlepších surovin a v souladu se zásadami ekologického zemědělství. Sypaná ovocno-bylinná směs obsahuje černý rybíz, rozmarýn, listy jasanu, nař. lipnice, květy sušeného bezu a okvětní lístky růže. Svým složením pomáhá pročistit tělo a upravit zažívání. Milovníci černého čaje ocení směs černého čaje s citronem a zázvorem, jehož konzumace podpoří imunitní systém a pomůže i v boji s nachlazením. Přírodní sypané bio čaje Cotterley (60–90 g), od 145 Kč



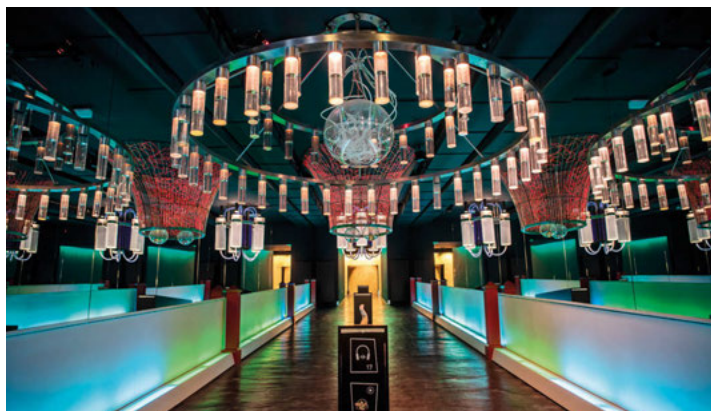
Cikorka překvapí

Neměli byste z různých důvodů pít kávu? Co ji vyměnit za dobrotu, která vás neochudí o luxusní chuť, je bez kofeinu, a ještě pohladí citlivé zažívání? Čekankové kaffe od české značky Nupreme překvapí delikátní lahodnou chutí, přesto jde stále pouze o čistou cikorku, bez aditiv, barviv či konzervantů, aromat i příchutí. Skvěle se rozpouští v horké i studené vodě a lze jej připravit na mnoho způsobů. Doladíte ho mlékem i jeho rostlinnými alternativami, kořením, sirupy a oblíbenými sladidly, hodí se do dezertů, dochutí i nejrůznější krémy a náplně. Čekanka je nenápadná rostlinka s bleděmodrými květy, ale její kořen má mírné močopudné vlastnosti, podporuje odplavování přebytečné žluče a zlepšuje chuť k jídlu. Navíc podporuje trávicí soustavu a může být výborným doplňkem pro ty, kteří trpí cukrovkou. Cikorku ocení také lidé, kteří mají citlivý žaludek, nebo je trápí vředy. Nupreme, 116 Kč



„LOISIUM ANEB V RÁJI VÍNA

Eva Hirschová, foto: autorka a archiv



Enoturistika, jak tvrdí experti na cestovní ruch, je na vzestupu. Výlety do vinných sklepů a na vinice přináší stresovaným lidem z měst zpomalení, klid a relaxaci. Podle evropských statistik se za vínem cestuje nejčastěji do Francie, Španělska nebo Itálie. Vinice v údolí Kamptal v Dolním Rakousku, kousek od našich hranic, nepatří k těm nejmódnějším a nejfrekventovanějším. Také proto se tam cítíte tak příjemně a máte dojem, že slyšíte, jak se vám dobíjejí baterky.

Rakouské vinařství má tisíciletou tradici, ale donedávna byla tahle alpská země známa spíš díky svým famózním muzikantům a lyžařským šampionům. Zdejší Veltlíny získaly světovou proslulost z historického hlediska teprve nedávno. „Vino je zmíněno i v bibli, provází lidstvo od počátku věků, dokazují to i tady u nás nalezená zkamenělá hroznová zrníčka stará 3000 let,“ říká Oliver Wolf, náš průvodce po turistické atrakci Svět vína Loisium v malebném vinařském městečku Langenlois ve vinařské oblasti Kamptal v Dolním Rakousku. Starodávné sklepní labyrinty pod vinicemi tvoří spolu s moderní nadzemní částí originální vinařské muzeum působící na všechny smysly. Cesta za vínem začíná v prosvětlené hale a po pár metrech chůze vinicemi kolem prosklené střechy klenoucí se nad sklepy přicházíme k magické bráně pomalované symboly připomínajícími egyptské hieroglyfy. Jinak je ale stříbrný kubus stavby příkladem zcela současného designu. Mírně se naklání k vinicím, které celý objekt obklopují, a k městečku, jako by tak její tvůrce, newyorský architekt Steven Holl, chtěl vzdát místním lidem úctu. I tak ale před dvaceti lety vzbudilo otevření Loisiuma pěkný poprask.

Ráj s hrozný

Ve slově Loisium slyšíme jako základ Elysium – starořecký mytologický ráj, který se jako by cestou časem přesunul do Langenlois. Přesně to měli na mysli „otcové zakladatelé“ – daňový poradce Gerhard Nidetzsky a jeho žena, původem Finka Tuula, kteří kouzlu zdejší krajiny propadli. Koupili si tu v „devadesátkách“ barokní vinařskou usedlost a pod ní objevili nekonečný, 900 let starý sklepní labyrint a v něm dokonale dochovaná, zazděná vína ukrytá sem za války, to nejstarší z roku 1938. „S tím musíme něco udělat,“ řekli si Gerhard s Tuulou a spolu s dalšími dvěma místními rodinami, s jejichž sklepy sousedili, vymysleli projekt Loisium. Jeho ztvárnění svěřili architektovi Stevenu Hollovi. Genius loci ho oslovil a podařilo se mu pozoruhodně skloubit futuristickou stavbu s původním statkem Winzerhaus. I ti nejskeptičtější z řad místních nakonec museli ocenit, že Loisium dostalo malé, byť velmi půvabné městečko do „velkého světa“ architektury a designu.

Zážitek pro všechny smysly

Cesta za historií vína a vinařství trvá asi hodinku. Oživují ji zvukové i světelné efekty (v místnosti připomínající obrovský sud různě nasvícené trysky a jejich hukot znázorňují proces kvašení), ale i zajímavé historky. Víte třeba, že autor Fausta, Johan Wolfgang Goethe, řekl: „Bez vína a žen by nás ďábel odnesl všechny“? K citátu vyvedenému na sprašové stěně starého sklepa má průvodce Oliver ještě doplněk. Goetha se prý zeptali – a kdybyste si měl vybrat jen jedno, co byste zvolil? Velký básník a milovník vína i žen údajně odpověděl na dnešní poměry až „trestuhodně vtipně“: „Záleží na ročníku!“

KRAJINA VÍNA I VÍNO SAMO PŘINÁŠÍ RADOST, RELAXACI I INSPIRACI.

Putování za poznáním původního i moderního způsobu výroby vína, za pochopením zákonitostí vzniku ušlechtilého nápoje končí v impozantní bazilice, jakémsi chrámu vína. Odkudsi zní hudba, svítí stovky elektrických svící... Člověk pod vysokou klenbou, za níž možná sídlí nějaké mystické božstvo, pokorně sklání hlavu.

Poklonit se vínu je ale nejlépe jeho vychutnáním! Ve světlém návštěvním centru na nás čeká praktická část prohlídky Loisium – ochutnávka zdejších sektů, vyráběných zásadně šampaňskou metodou (bublínky tvoří třetinu produkce), a hlavně zdejší absolutní jedničky, nejtýpčtější odrůdy pro celý region, Veltlínského zeleného.

Synonymum pro dovolenou s vínem

Svět vína Loisium byl jedním z prvních projektů v Evropě, který do tradičních, staletí se kultivujících vinařských oblastí, přinesl moderní, smělou a často dlouhé roky odsuzovanou architekturu. Ta k návštěvě začala přitahovat i aktivnější a vše nové vyhledávající klientelu, jinou než tu, kterou lákají francouzské zámky a jejich vinice. Turistů v Langenlois rychle přibývalo, a přestože Vídeň je vzdálená sotva 60 kilometrů, potřebovali někde složit hlavu. Trio vlastníků Světa vína se proto rozhodlo pro další projekt. V roce 2005 byl otevřen Loisium Wine & Spa Hotel, jehož

autorem je od exteriéru až po design svítidel a potahů Steven Holl. Jednotlivým prvkem jsou víno a vinohrady. K objektu hotelu, v jehož středu je atrium s fontánami ve tvaru lahví a dvacetimetrový celoročně vyhříváný bazén, přibyla v roce 2017 další stavba Stevena Holla – Pinot House. Vedle 27 pokojů, označených nejen čísly, ale také symboly podobným těm z brány Světa vína, jsou tu také seminární a konferenční prostory. „První hosté, kteří sem před dvaceti lety přijeli, se za vínem, vinicemi a odpočinkem často mnohokrát vrátili a stále vracejí. Krajina vína a víno samo přináší ovšem nejen relaxaci, ale i inspiraci. Team buildingy, konference a meetingy jsou dnes důležitou součástí naší nabídky. Hodně pracovních skupin přijíždí pravidelně i z České republiky,“ říká Leo Cyrzyk, ředitel Loisium Wine & Spa Hotel. Svět se sice šlepeně rychle mění, ale tisíce let stará vinná réva a její plody tu stále jsou a stále přináší lidem potěšení. A to nejen jako nápoj.

Kosmetika s Chardonnay

Víno hraje významnou roli i v prostorném wellness s okolními vinicemi propojeném obrovskými okny i venkovní plochou s lehátky. Stačí tu třeba po sauně jen natáhnout ruku a utrhnout si osvěžující hrozen. V jiné podobě se s ním můžete setkat i uvnitř. Kosmetická ošetření v Loisium Spa se totiž provádějí s francouzskou kosmetikou Vinésime, jejíž hlavní složkou jsou hrozny. Jejich antioxidační účinek je vědecky prokázáný, využívá se ale i olej vylisovaný z hroznových zrníček a sama zrnka poslouží jako peeling. „Je fascinující, kolik účinných látek obsahují hrozny. V evropské tradiční medicíně byly vždy využívány a my se dnes k přírodě pokorně vracíme,“ vysvětluje Robert Schaub, vedoucí Spa v Loisium Langenlois.

Víno na vlastní kůži

Víno si ovšem můžete užít nejen na lehátku ve wellness hotelu Loisium. V hotelové půjčovně jsme si na radu našeho cyklo-kouče Michaela půjčili elektrokola. Z Langenlois je možné naplá-



novat spoustu krásných výletů po vinařské oblasti Waldviertel, třeba do slavného Wachau, které je zapsané na seznamu světového dědictví UNESCO, ale kopečky, a někdy i docela ostré, vás neminou. My jsme vyrazili na ten nejslavnější viničný kopec v Kampthalu i v celém Rakousku, Heiligenstein. Zdejší vinice (na úpatí je na nich Veltlín zelený, o pár metrů výš, kde se sprašová půda mění v pískovec a přibývá kamenů, se daří Ryzlinku rýnskému) byly poprvé zmíněny už v roce 1280. Když s velkou pomocí baterie vyšlapeme na vrchol Svaté skály, u kamenné rozhledny si rádi posedíme. Je sice zavřená, ale i tak je odtud pěkný pohled na moře vinic táhnoucích se až ke kopcům na obzoru a nejspíš ještě dál.

Poznávací stezka Wineweg Langenlois vedoucí nejznámějšími tamními vinicemi je ovšem určena spíš pěšákům, ideálně vybaveným nordic walking hůlkami. V turistickém informačním centru ve starobylém Ursin Haus pár kroků od vyšlechtěného centra Langenlois, náměstí Korn Platz, vás totiž vedle přehledné mapky a mnoha dalších informací vybaví i zátěží. Piknikový batoh pro dva s velmi lahodným obsahem, jako je šunka, sýr, špek, okurčičky, kváskový chléb, láhev vína samozřejmě nechybí, se docela proneše. Piknik na vinicích (na některých místech dokonce s hamaky) je ovšem idylický zážitek.

Pokud si k jídlu raději sednete ke stolu, můžete si v Ursin Haus koupit jen klíč od vinného trezoru. Tři zastávky ve vinařských domečcích a jejich terasách opravdu skvěle zpestří čtení tabulí na mnoha zajímavých zastaveních, přibližujících „zelené práce“ vinařů, zákonitosti pěstování révy, ale i zvláštnosti půdy v oblasti Kampthal a odrůd, kterým se tu daří. Ke klíči vám poskytnou i praktickou degustační taštičku s krásnou skleničkou Riedel. Záleží už jen na vás, jak moc ji budete plnit, abyste si užili jak šestikilometrovou vycházku, tak i degustaci a v pořádku se vrátili. Určitě si ale na tuhle vinnou vycházku udělejte dost času! Snad nikdy mi skvěle vychlazený Veltlín nechutnal tak jako z vinného sejfu uprostřed vinic s výhledem na Loisium a dál do údolí Kampthal. V opravdovém ráji to nemůže být lepší.



OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 ČÍSEL ZA 605 KČ VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 101 KČ (V BĚŽNÉM PRODEJI 111 KČ).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

ELANCYL SLIM DESIGN
45+ = ZPEVNŮJÍCÍ
KRÉM PROTI CELULITIDĚ

Toužíte po pevnější postavě, chcete se cítit lépe ve vlastním těle? Podpořte svou snahu o pravidelný pohyb a zdravější jídelníček zpevňujícím tělovým krémem **ELANCYL Slim Design 45+**, který vám pomůže k atraktivnějším křivkám:

- Vyvinutý speciálně pro ochablou kůži, která ztrácí svou elasticitu.
- Zpevňuje, vyživuje a zestíhluje stárnoucí pokožku.
- Obsahuje **3D kofeinový komplex** proti celulitidě a **extrakt z jablečné kůry** podporující pevnost pokožky.
- Vhodný pro všechny typy kůže, zejména pro tu stárnoucí.
- Disponuje jemnou krémovou strukturou, která se rychle vstřebává do pokožky.
- Určený k aplikaci jednou denně na suchou a čistou pokožku ochablých partií (paže, stehna apod.) ideálně jemnou masáží a krouživými pohyby.

Více informací se dozvíte na: www.tarsio.cz



ELANCYL

ELANCYL

 [tarsio_medical](https://www.instagram.com/tarsio_medical)



Budte
v obraze
jen za
605 Kč!

Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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



ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

Jídlo drží tělo a duši pohromadě, říká stará lidová moudrost. V posledních desetiletích ovšem tato moudrost v bohatých průmyslových zemích už neplatí. Mnoho lidí trpí chorobami způsobenými výživou nebo nadváhou a zkracuje si nevhodnými stravovacími návyky život. Přitom naplňovat heslo „Zdravě jíst a zdravě žít“ není vůbec složité. Vhodně naaranžovaná výloha obchodu se zeleninou ukazuje, jak rozmanitá a pestrá v podobách a druzích zelenina je.

Různé druhy zeleniny vykazují významné léčivé vlastnosti, které ovšem musíme vidět a posuzovat především v jejich komplexní a dlouhodobé účinnosti. Jednotlivé složky, tj. soli, vitaminy, silice, třísloviny, glykosidy, enzymy a jiné biologicky aktivní látky, které jsou nositeli léčivých vlastností zeleniny, se starají o to, aby všechny naše orgány – od srdce přes žaludek až ke kůži – byly chráněny zevnitř a byly vyzbrojeny proti různým chorobám.

Látky obsažené v zelenině se mění kvantitativně i kvalitativně podle vnějších podmínek (klima, stanoviště, vláhá, výživa rostlin), ale i podle druhu a odrůdy. Proto jsme jednotlivé druhy zeleniny rozdělili do dvou skupin. V prvních článcích se zaměříme na vybrané tuzemské druhy zeleniny a následně na vybrané subtropické a tropické druhy, které je možné pořídit i v našich obchodech. Z poměrně většího počtu tuzemských druhů zeleniny jsme vybrali následující, které patří mezi důležité, mnohstranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Cibule kuchyňská (*Allium cepa*)

Cibule kuchyňská patří mezi naše nejrozšířenější a nejdůležitější cibulovou zeleninu z čeledi amarylkovitých. Jedná se o dvouletou rostlinu, která se ale pěstuje jako jednoletá. Stonek je robustní, listy jednoduché, přisedlé s listovými pochvami. Květy jsou oboupohlavní, ve vrcholovém květenství, které je podepřeno toulcem. Plodem je tobolka. Cibule kuchyňská má desítky

místních vyšlechtěných odrůd s chutí od sladké po štiplavou, s barvou od bělavé, žluté, hnědé až po červenou a s rozmanitými tvary od plochého přes kulovitý po protáhlý. U nás pěstované odrůdy cibule patří spíše k polosladkým až sladkým.



Předpokládá se, že cibule pochází ze střední Asie. Byla známa již ve starověku. O jejím užití se dozvídáme např. z hlíněných tabulek Sumerů, zmiňuje se o ní Bible, staroegyptské papýry i učené knihy starověké Indie a Číny, a to hlavně v souvislosti s léčebnými účinky. Římané na svých dobytelských taženích vozili cibuli s sebou, a tak se dostala nakonec i do našich zeměpisných šířek, kde byla kultivována nejprve v klášterech.

Cibule obsahuje silice (éterické oleje) s obsahem síry. Podle jejich množství jsou ostré, středně ostré a sladké chuti. Dále obsahuje vitaminy B1, B2, C, křemík, draslík, vápník, fosfor, síru a dusíkaté látky. Provitamin A se vyskytuje především v natí. Cibule působí sedativně. Protože obsahuje slizy a pektiny, působí dobře i při některých střevních chorobách. V cibuli přítomné fytoncidy ničí škodlivé bakterie, houby a prvoky.

Z lékařského hlediska se cibule užívá hlavně při nechutenství, arterioskleróze, potížích zažívání, vysokém krevním tlaku, zánětech ústní dutiny a hltanu. Sirnaté sloučeniny působí bakteriostaticky. Cibule pomáhá snižovat hodnoty cukru v krvi, předchází nemocem cév, zmírňuje žilní obtíže, zlepšuje náladu, podílí se na krvetvorbě. Povzbuzuje tvorbu důležitých stresových hormonů a stimuluje libido.

Při loupání, krájení či smažení cibule se uvolňuje dráždivá slzotvorná látka, těkavý thiopropanal-S-oxid, který vzniká enzyma-

tickým rozkladem z s-l-propenylcysteinsulfoxidu. Ten se uvolňuje do vzduchu, a tak se může dostat i do očí. Tam se navazuje na nervová vlákna na rohovce, která zareagují aktivací slzných žláz. Proto při loupání, krájení a smažení cibule slzí oči.

Mrkev obecná (*Daucus carota*)



Mrkev obecná je nejpoužívanější kořenovou zeleninou z čeledi miřkovitých. Jedná se o dvouletou rostlinu s dužnatými kořeny oranžovočervené (někdy i žluté) barvy. Pěstuje se jako jednoletá plodina, ze které se konzumují kořeny. Rané odrůdy mrkve nazývané karotka mají kořeny zpravidla kratší a tupě ukončené a jsou kvalitnější obsahem cukru a chutí. Polopozdní a pozdní odrůdy mrkve mají dlouhé kořeny a dávají vyšší výnosy.

Pochází z jižní Asie, z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu, kde ještě přežívají její divocí a nezkultivovaní zástupci a tvoří tak centrum diverzity druhu. V 10. století se rozšířila do celé oblasti od Indie po východní Středomoří. Řekové používali mrkev k léčení žaludečních obtíží. V období starých Římanů a na začátku středověku nebyly známy odrůdy s válcovitým kořenem, které se prvně objevily až kolem 1000 n. l. v Malé Asii. Arabové přinesli při své invazi tyto nové odrůdy mrkve do Španělska a odtud se postupně rozšířily do celé Evropy. V severozápadní Evropě byla mrkev známá ve čtrnáctém a v Anglii v 15. století. Za vlády královny Alžběty a na počátku vlády Stuartovců se z mrkve používaly květy, plody a listy ke zdobení klobouků a dalšího oblečení.

Mrkev je doslova zásobárnou cenných biolátek. K nejcennějším patří β -karoten, který je prekurzor vitamínu A a je zodpovědný za červenou barvu kořene. Vitamin A je důležitý mikro-nutrient, protože podporuje zdraví očí a zrak, imunitní systém, ale i zdravou pokožku. Mrkev má i vysoký obsah selenu, nejdůležitějšího stopového prvku v imunitním systému. Tento minerál je jádrem enzymu glutathionperoxidázy, chrání tělesné buňky proti volným radikálům. Mrkev dále obsahuje vitaminy D, E, draslík, sodík, éterické oleje, vlákninu, cukr, lecitin, draslík, vápník, hořčík, železo, měď, fosfor, jód a kobalt.

Rostlina se používá v léčitelství jako močopudný a projímavý prostředek, při šerosleposti, močových kamenech a revmatic-

kých zánětech kloubů. Šťáva z kořene pomáhá také při ischemické chorobě srdeční, posiluje sliznice v těle. Aktivuje látkovou přeměnu v buňkách, zastavuje proces stárnutí a omlazuje. Podporuje růst vlasů a nehtů a pečuje o hezkou pleť.

Mrkev může obsahovat jedovaté látky. Pokud ji oškrábeme a odkrojíme horní část, zbavíme se prakticky všech zbytků chemických látek. Syrová mrkev má tuhé buněčné stěny, z nichž tělo dokáže přeměnit na vitamin A jen čtvrtinu β -karotenu. Při vaření se stěny buněk narušují, a pokud vařenou mrkev podáváme jako součást jídla obsahující tuk, dokáže tělo vstřebat β -karotenu víc než polovinu. Na rozdíl od většiny přírodních potravin je mrkev pro náš organismus důležitější vařená než syrová.

Řepa červená (*Beta vulgaris*)

Řepa červená je dvouletá klasická podzimní a zimní kořenová zelenina, zástupce z čeledi laskavcovitých. Bývá pěstována jako jednoletá. Konzumní částí je bulva s charakteristickým červenofialovým zbarvením, způsobeným vysokým obsahem rostlinného barviva. Typickou chuť ovlivňují organické kyseliny, především jablečná, vinná, citronová a šťavelová. Z horní části bulvy vyrůstá růžice jedlých listů s červeným zbarvením.

Její původ je ve Středomoří a v severoafrickém prostředí. Je známá a oblíbená jak v Evropě, tak v Severní Americe a mnoha asijských zemích. První záznamy o červené řepě jsou staré asi 3000 let a pocházejí z Babylonie. Byla známá i ve starém Římě, kde byla využívána jednak jako jídlo, ale zejména jako lék. Díky rozsáhlosti Římské říše se rozšířila do celé Evropy.

Červená řepa obsahuje pigment betain, který brání rozvoji kornatění tepen a podporuje činnost jater. Červené glukosidové barvivo betanin rozšiřuje věnčité tepny a zpevňuje stěnu vlásečnic. Červená řepa obsahuje ještě sodík, draslík, vápník, vitamin C, křemík, vitaminy skupiny B a kyselinu listovou. Má močopudné účinky, vylučuje sůl z těla, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči. Aktivuje tvorbu červených krvinek. Podporuje činnost střev a zbavuje je jedovatých látek, odstra-

ňuje zácpu. Posiluje imunitu, potlačuje záněty a alergie. Dodává pružnost a lesk pleti, vlasům a nehtům.





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Revoluce v kelímku

Různé generace – různé využití technologií

Boj s celulitidou je sice věčný, ale není nemožný!

Návštěva v salonu přináší půvab i relaxaci

Výživa je náš nejlepší spojenec proti stárnutí

Čelo bez mráčku

Další číslo vyjde

21. března 2024

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
Martina Hošková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

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 109 Kč,
roční předplatné 594 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. ledna 2024

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

Save the date

12. reprezentační ples sester

SESTRY NA SÁL!

XII. 8. březen 2024
Palác Žofín Praha



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

Pestrý program
a bohatá tombola

Dva
taneční parkety



POŘADATEL A ORGANIZÁTOR



we make media

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

STŘÍBRNÍ PARTNEŘI



PŘEROST A ŠVORC
AUTO

VE SPOLUPRÁCI



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:



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**.



press 21

www.press21.cz

S námi
nemíníte cíl!

