

KOSMETIKA

březen - duben 2025

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Pravidlo
8+8+8

„Lepidlo“
mladí

Jak uchovávat
kosmetiku?

Účinné
vrstvení



„Byla to láska na první namazání,“ říká Alena Jířů,
obchodní ředitelka Body & Care Clinic
Eberlin Biocosmetics

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



vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



VITALNISENIOR.CZ PŘINÁŠÍ INFORMACE Z NÁSLEDUJÍCÍCH OBLASTÍ

- zdraví
- služby
- výživa
- peníze
- recepty
- bydlení
- cestování
- zábava
- a mnoha dalších (nápadů, jak využít volný čas, tipy pro vnoučata, taneční kurzy, přednášky, kurzy vaření, kurzy práce s počítačem a mnoho dalších témat)

SENIORŮ: DOSUD OPOMÍJENÁ CÍLOVÁ SKUPINA SE I V ČESKÉ REPUBLICE HLÁSÍ O SVÉ MÍSTO NA TRHU

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

Naše motto zní: **Vitalitou ke spokojenosti**

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit v jednom kliku informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+. Cílem je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál **vitalnisenior.cz** tak představuje to pravé místo pro společnosti, které chtějí oslovit tuto cílovou skupinu. Nenechte si ujít příležitost prezentovat své značky, produkty nebo služby na rostoucím trhu generace 55+.

CÍLOVÁ SKUPINA PRE-SENIORŮ A SENIORŮ SE PŘEDSTAVUJE

Podíl seniorů v populaci se zvyšuje a bude nadále zvyšovat. Ve věku 55 let mají muži před sebou v průměru více než 22 a ženy více než 27 let života. A většinu této doby prožijí v dobrém zdraví a významná část i v relativně dobré „ekonomické kondici“.

Charakteristické vlastnosti cílové skupiny pre-seniorů:

64 % pre-seniorů se chce učit něčemu novému a dozvídat se nové věci

29 % si užívá více volného času

49 % budoucích seniorů deklaruje, že má na důchod naspořeno

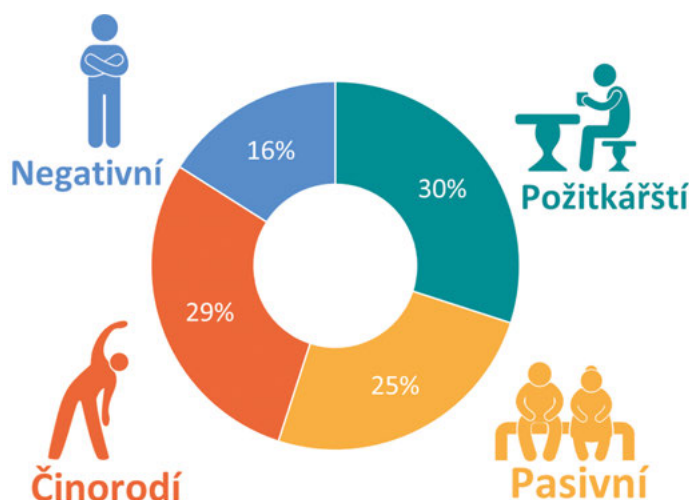
50 % chce žít naplno – tady a teď

50 % plánuje v důchodu cestovat

75 % si přeje, aby je ostatní brali jako sobě rovné

Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“

Segmentace pre-seniorů – populace ve věku 55–65 let



Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“

Tady a teď!

Tak nám nastalo jaro. Nevím jak vy, ale já mám tohle období nejraději. Je plné naděje, rozkvétajících květů, zpívajících ptáků, vůní ve vzduchu... Jenže v poslední době se stále častěji přistihuju, že se kárám, abych se moc netěšila na to, co nastane v budoucnu. Není to jenom proto, že občasné ztráty v mém blízkém i širším okolí mě vystraší svou nevyhnutelností, ale také tím, že když se člověk moc dívá do budoucna, unikají mu okamžiky v současnosti.



Ale, ale, takhle smutně jsem své jarní psaní začít opravdu nechtěla! Vlastně směřuju k tomu, o co se sama v poslední době usilovně snažím a co vám chci doporučit. Pokusit se – když ne pořád, tak alespoň často – žít tady a teď. Možná máte pocit, že je to módní trend, který se na nás odevšud valí, což je do jisté míry pravda. Pravda ale také je, že tento pohled na život je velmi zdravý. Kdysi jsem chodila na meditaci a tam si jedna účastnice postěžovala, že se jí nedaří být celou dobu soustředěná a na nic nemyslet. Terapeutka jí vtipně odpověděla, že se ani nediví, protože o tento stav se léta pokoušejí lámové, a ne vždy jsou stoprocentně úspěšní.

Do lámů máme daleko, ale stejně se o podobný stav můžeme pokusit. Nemusíme mít za každou cenu hlavu jako vymetenou. Stačí, když se pokusíme myslet na věci příjemné a nepříjemné zahnat (aspoň na chvíli) do pozadí. Stačí málo: pozorovat rozkvetlé stromy, včely, jak kolem nich poleťují, slunce, které zapadá, lidi, co se na nás usmějí... Ale hlavně uvědomovat si to vědomě, zkrátka být při tom tady a teď. Každý den se nedějí jenom nádherné události. Ale téměř z každé můžeme nádhernou událost udělat.

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Na základě doporučení kolegyně kosmetičky jsem objevila Kosmetiku & Wellness. Je dobré vědět, že na trhu existuje časopis, který není určený jenom našim klientům, ale také nám, kteří se o ně staráme. Oceňuji zejména články s konkrétními radami od odborníků, kterých není nikdy dost. I když v oboru pracuju už poměrně dlouho, přistihuju se někdy, že nestíhám sledovat, kam se ubírá. Jsem proto ráda, že vím, kde potřebné informace najdu.

Helena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 PRO DLOUHOVĚKOST KRÁSNÉ PLETI
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 JAK RYCHLE STÁRNEME?
NOVINKY ZE SVĚTA

9 CVIČENÍ S BUŇKAMI
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 K ŘEČI, K MIMICE, KE SVÁDĚNÍ...
RTY JSOU V NEUSTÁLÉM POHYBU, PŘESTO NĚKDY PŘEHLÍŽENÉ, DOKUD NEZAČNOU PRASKAT NEBO PÁLIT. ZASÁHNĚTE VČAS A POSKYTNĚTE JIM POTŘEBNOU PÉČI, ZVÝRAZNĚTE JEJICH PŮVAB

12 MÍT ČAS JEN SAMA PRO SEBE
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

14 LÁSKA NA PRVNÍ NAMAZÁNÍ
O VÝBĚRU ZNAČKY I O SOUČASNÉM PODNIKÁNÍ JSME HOVOŘILI S ALENOU JÍŘŮ, OBCHODNÍ ŘEDITELKOU BODY & CARE CLINIC S. R. O. EBERLIN BIOCOSMETICS

16 ÚČINNÉ VRSTVENÍ
PÉČE O PLEŤ SE MĚNÍ A JE MNOHEM KOMPLEXNĚJŠÍ: TREND SMĚŘUJE JEDNOZNAČNĚ K VÍCEKROKOVÉ PEČUJÍCÍ RUTINĚ

18 MÁTE JASNO, KOMU, CO A ZA KOLIK CHCETE PRODÁVAT?
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 AUTORSKÉ PRÁVO PŘI PODNIKÁNÍ VE SLUŽBÁCH

RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

26 PODPORA A SKVĚLÉ VZTAHY TVOŘÍ KOMUNITU GERNETICIENNE
O TÉTO SPOLUPRÁCI JSME HOVOŘILI S ING. ANDREOU TRČKOVOU, VÝKONNOU ŘEDITELKOU GENERÁLNÍHO ZASTOUPENÍ GERNÉTIC PRO ČR A SR

30 SLUŽBA BY MĚLA BÝT ZÁŽITKEM...
...NEJEN OBYČEJNOU SLUŽBOU, KTEROU JEDNOU NAVŠTÍVÍTE A POTÉ UŽ TU POTŘEBU NEBO TOUHU NEMÁTE, DOMNÍVÁ SE MIRKA KREJČÍ, ABSOLVENTKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

32 MŮŽE BÝT NAD KLÍČEM K DLOUHOVĚKOSTI?
ALENA KLENOT POPISUJE ZKUŠENOSTI S NEJNOVĚJŠÍ METODOU, JAK SI UDRŽET VITALITU A SÍLU PO PADESÁTCE, KTEROU PODSTOUPILA V AMERICE

34 UŠI, KTERÉ SLUŠÍ
ODKLÁDAT, NEBO NEODKLÁDAT ÚPRAVU UŠÍ, POKUD SE PRO NI ROZHODNEME?

36 O DNEŠNÍM SEBEROZVOJI ANEB STARÁ MOUDROST V NOVÉM HÁVU
CESTA SEBEROZVOJE JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO. CHCEME SE MÍT DOBRĚ, ZKOUŠÍME RŮZNÉ CESTÍČKY KE ŠTĚSTÍ – A NAKONEC VŽDY ZJIŠŤUJEME, ŽE BEZ PRÁCE NA NÁS SAMOTNÝCH SE TO OPRAVDU NEOBEJDE

38 POZOR, PADAJÍ VLASY!
MYSLÍTE, ŽE VÁM VLASY VYPADÁVAJÍ VÍC, NEŽ JE BĚŽNÉ? NEZÁLEŽÍ NA TOM, ČEHO JE TO DŮSLEDEK. ZAČNĚTE STAV SVÉ HŘÍVY ŘEŠIT



40 JAK SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT KOSMETIKU?

KDE VĚTŠINOU MÍVÁTE SVŮJ KOSMETICKÝ ARZENÁL? VE SKŘÍŇCE V KOUPELNĚ, NA ZRCADLE, V KOSMETICKÉ TAŠTIČCE NEBO V LEDNICI? KDE JÍ BUDE NEJLÉPE A BUDE NÁM SPOLEHLIVĚ SLOUŽIT?

42 DIAMANTOVÉ OŽIVENÍ

ZBAVÍ-LI SE PLEŤ ODUMŘELÝCH KOŽNÍCH BUNĚK, CELÁ SE ROZZÁŘÍ. TOTO OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ SI MŮŽETE DOPŘÁT I DOMA S PŘÍSTROJEM NA OŽIVENÍ PLETI DIAMANTOVÝM PRÁŠKEM

44 RŮSTOVÉ FAKTORY MĚNÍ SVĚT KOSMETIKY

I KDYŽ TENTO POJEM MŮŽE ZNÍT VĚDECKY A SLOŽITĚ, ÚČINKY RŮSTOVÝCH FAKTORŮ NA PLEŤ MAJÍ REVOLUČNÍ POTENCIÁL, OD STIMULACE BUNĚČNÉHO METABOLISMU AŽ PO OBNOVU POŠKOZENÉ POKOŽKY

DOKONALÉ TĚLO

46 „LEPIDLO“ MLÁDÍ

KOLAGEN JE HOJNĚ ZASTOUPENOU A DŮLEŽITOU ČÁSTÍ NAŠEHO TĚLA. JDE O BÍLKOVINU, JEJÍŽ ÚLOHOU JE ZAJIŠŤOVAT PRUŽNOST TKÁNÍ

48 WONDER FACE = HOTOVÝ ZÁZRAK!

REPORTÁŽ Z NEINVAZIVNÍ PROCEDURY PRO DOSAZENÍ A UDRŽENÍ MLADISTVÉHO VZHLEDU V SALONU BODY & CARE CLINIC

50 MENOPAUZA – HROZBA, NEBO ZBYTEČNÝ STRAŠÁK?

CO SE S NÁMI DĚJE V KLIMAKTERIU? NEJDŮLEŽITĚJŠÍMI PROJEVY NÁS PROVEDE MUDR. DITA PICHLOVÁ, INTERNISTKA, KTERÁ SE ZABÝVÁ LÉČBOU OBEZITY A DIABETU A INDIKACEMI K BARIATRICKÉ CHIRURGII

VŠE PR/O ZDRAVÍ

53 POTRAVINY PROTI ZÁNĚTU

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

54 JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU MASÁŽ

PŘI VÝBĚRU JE VHDNÉ ZVÁŽIT TAKÉ MÍRU STRESU, KTERÝM PROCHÁZÍME

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

56 MLÁDÍ NA TALÍŘI

VÝŽIVA JE NAŠ NEJLEPŠÍ SPOJENEC PROTI STÁRNUTÍ. KTERÉ POTRAVINY A NÁPOJE NÁM POMŮŽOU KE KRÁSE, SVĚŽESTI A MLADISTVÉMU VZHLEDU?

59 SLADKÉ LIMONÁDY JSOU OUT

MOZAICA VÝŽIVY

60 RESTART JE JEN ZAČÁTEK

NEJSME AUTO ANI VÝKONNÝ POČÍTAČ. PŘESTO PO ZIMĚ POTŘEBUJEME OČISTIT „REZAVĚJÍCÍ SOUČÁSTKY“, ZATUHLÁ VEDENÍ, ZKRÁTKA RESTARTOVAT

62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

64 AI NIČÍ SEBEDŮVĚRU ŽEN

STÁLE SE FOTÍME A SROVNÁVÁME S DRUHÝMI. JE ALE VŠECHNO NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH PRAVDA? NEMĚLY BYCHOM SE STRESOVAT, ŽE NEJSME DOKONALÉ



Pro dlouhověkost krásné pleti

Omlazující přípravek NEO SÉRUM využívá sílu listů ginkgo biloby, které mají schopnost reaktivovat imunitní obranný systém k podpoře mládí pokožky. Strom Ginkgo biloba se na Zemi objevil před více než 300 miliony let a je známý svou pozoruhodnou dlouhověkostí a vitalitou, s níž odolává účinkům času. Jeho vlastností využily laboratoře Payot k vytvoření prostředku k revitalizaci kožních buněk. Sérum odstraňuje stárnoucí buňky a snižuje uvolňování škodlivých a zánětlivých faktorů z buněk odumírajících. Další složky prostředku tvoří kyselina hyaluronová, pro-kolagen a niacinamid.

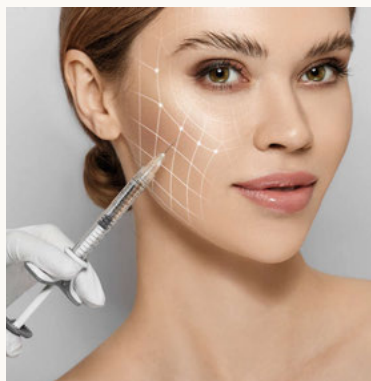
Krása je po třech dnech stejně nudná jako ctnost.

George Bernard Shaw

Když je pokožka nahá

Jak pokožku chránit po ošetření ultrazvukem, mikroehličkami, radiofrekvencí, laserem nebo po aplikaci obličejových výplní:

- nevystavovat ji působení UV záření (slunce, solária) po dobu min. 4 týdny po zákroku
- používat sun-blocky s ochranným faktorem min. 30 v každodenním životě
- kůži hydratovat, promazávat speciálními krémy určenými pro péči po kosmetických zákrocích
- nestrhávat případné stroupky, ale čekat, až samy odpadnou
- vyvarovat se velmi horkých koupelí (sprchování, parní lázně, sauny)
- nedepilovat se po dobu 2 týdnů
- nepoužívat bělicí krémy a parfémy po dobu 24–48 hodin
- žádným způsobem nenarušovat kůži v oblasti zákroku
- vyvarovat se plavání v silně chlorované vodě
- vyhnout se peelingu nebo exfoliaci kůže po dobu 1 týdne
- vyvarovat se namáhavých sportů po dobu 24 až 48 hodin



„Aplikace kosmetiky má své správné pořadí: pleť se nejdříve vyčistí emulzí nebo pěnou, následně se na ni aplikuje tonikum. Po něm následuje oční krém a pleťové sérum. Až na sérum se nanáší denní krém a na něj případně i make-up. Večer je potřeba pleť nejdříve odlíčit, ošetřit ji tonikem a potom aplikovat noční krém.“

Katarína Demetriou,
Pharma MKL

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

**Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana,
GERnétic**



PRAVIDLO

8 + 8 + 8

Aktivní lidé si často nakládají víc, než unesou. Jsou pak vyždímání, vyhořelí, nestíhají. Jednou z možností, jak tomu předejít, je aplikovat „Pravidlo 8 + 8 + 8“. Není to nic nového, základ vymyslel Robert Owen v 19. století. Dnes se dá použít následovně.

Každý den rozdělte na:

8 hodin INTENZIVNÍ PRÁCE

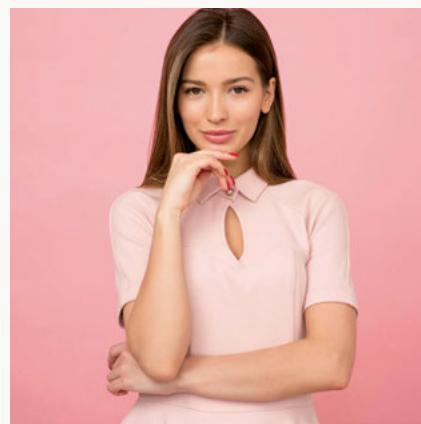
8 hodin VOLNOČASOVÝCH

AKTIVIT

8 hodin KVALITNÍHO SPÁNKU

Zkuste toto pravidlo dodržovat alespoň měsíc. Zvyknete si, budete odpočatější, plní energie, výkonnější, přijmete s novými nápady.

Je to jen v hlavě.



Mladší za 30 minut

Mezi nejoblíbenější dermatologická ošetření patří aplikace botulotoxinu. Tento bezbolestný a rychlý zákrok během pár minut odstraní „mračičky“ a pleť navrátí svěžest. Efekt se udrží zhruba půl roku a potom je možné ho opakovat. Proč se někdy říká, že je botox návykový? Protože když jednou poznáte jeho výhody, už se tohoto omlazení nechcete nikdy zbavit.

Hana Profousová, Foto: Archiv firem a Shutterstock

HEALTH | BEAUTY | WELLNESS

CELLU M6 INFINITY®

ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

**AKTIVUJTE SVOU
PROMĚNU**
OMLAZENÍ, ZEŠTÍHLENÍ,
ZÁŘIVÝ VZHLED

ZEŠTÍHLENÍ

-5,8 CM

OBVOD PASU*

VYHLAZENÍ

93%

LÉČBA
CELULITIDY*

ELASTICITA

+93%

ZPEVNĚNÍ
POKOŽKY**

ODVODNĚNÍ

+50%

POCIT TĚŽKÝCH
NOHOU***



kpmedical.cz
endermologie.com
lpg-group.com

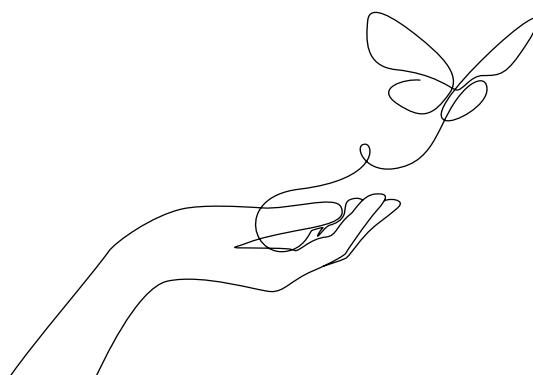


**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Jak rychle stárneme?

Chápání vlivu stárnutí na tělo je klíčové pro budoucí vývoj léčiv a terapií, které by měly oddálit negativní vlivy stárnutí a zvýšit kvalitu života. Americká agentura pokročilého výzkumu v oblasti zdraví (ARPA-H) představila program zaměřený na vývoj ukazatelů stárnutí. Genetik Steve Horvath z výzkumné laboratoře Altos Labs v Cambridge ve Velké Británii vyvinul jedny z prvních epigenetických „hodin“ už před více než deseti lety. Analyzoval data z 7800 vzorků jedinců a identifikoval změny DNA, spojené s genetickými změnami během stárnutí. S pomocí algoritmu pak vytvořil data, která v souhrnu korelovala s chronologickým věkem účastníků, což později sloužilo jako základ pro test, který může předvídat chronologický věk jedince s pozoruhodnou přesností. Tento test však nebyl tak efektivní při předpovídání, jak dlouho může osoba očekávat, že zůstane zdravá. Dnešní typy testů mohou poskytnout již jasnější spojení s mechanismy stárnutí. Ty, které měří změny v množství určitých bílkovin nebo v chemických produktech metabolismu, umožňují výzkumníkům vyvodit závěry o tom, co vyvolalo nežádoucí změnu. Eline Slagboom, molekulární epidemioložka na Lékařské univerzitě v Leidenu v Nizozemsku, zmiňuje slibné testy, které mohou prozkoumat všechny metabolity v organismu nebo tkáních. Její kolegové vytvořili test nazvaný MetaboHealth založený na 14 metabolitech v krvi, které mohou souviset s pravděpodobností úmrtí na určitou nemoc (metabolit je organická molekula, která vzniká v těle během chemických reakcí odehrávajících se v buňkách za účelem syntézy potřebných látek nebo rozkladu látek na jednodušší sloučeniny). Jiní se zaměřili na testy založené na bílkovinách: tým vedený britskými výzkumníky již vyvinul test používající data od více než 45 000 lidí, který měří hladiny přibližně 200 bílkovin v krvi, jež mohou poukazovat na budoucí nemoci.



Co se děje čtyřicítce?

Studie Nature Aging ukazuje, že nestárneme pozvolna, ale spíše skokově ve třech kritických obdobích kolem 44, 60 a 78 let. V tomto „prahovém“ věku se v určitých orgánech dějí změny na molekulární úrovni. Podle vědců je ve skutečnosti důležitý biologický věk, a ne číslo v kalendáři. „Abychom ho správně určili, je potřeba změřit markery stárnutí,“ vysvětluje Sophie Guyonnet z centra HelthAge zaměřeného na geriatrické vědy při Univerzitní nemocnici v Toulouse. Mezinárodní tým vědců identifikoval dvanáct ukazatelů, včetně epigenetických změn, buněčného stárnutí, zánětu, zkracování telomer, mitochondriální dysfunkce, stavu kmenových buněk či mikrobiotu. „Nejprve musíme vzít v úvahu genetiku a minulost každého člověka, protože životní styl ovlivňuje všechny biologické ukazatele. Na základě biologického podpisu jedince pak můžeme doporučit personalizovanou péči. Patří sem specifické vitaminy, terapie či dnes již populární „molekuly mládí“, jako je metformin, rapamycin, NAD, které se ale ještě musí důkladně prověřit,“ dodává specialistka.

Jaký je dopad cukru na náladu?

S úzkostnými poruchami se v západních zemích potýká v některém životním období přibližně 15 až 20 % populace. Ačkoli jejich původ je pravděpodobně různorodý, studie naznačují, že nadměrný příjem cukru v potravě by je mohl zesilovat. Xavier Fioramonti, výzkumný pracovník Oddělení lidské výživy francouzského institutu INRA, uvádí, že cukr má podle něj přímý dopad na mozek, a to jak z funkčního, tak z emocionálního hlediska. Při mírné konzumaci má pozitivní účinky, neboť je hlavním zdrojem energie pro mozek a stimuluje uvolňování dopaminu, neurotransmiteru spojeného s požitkem a odměnou. Na druhou stranu při nadměrné konzumaci může mít dlouhodobé negativní důsledky. Hlavním cukrem zodpovědným za účinky na mozek je fruktóza. „Fruktóza je cukr, který se přirozeně vyskytuje v ovoci, ale také v průmyslově zpracovaných potravinách – dezerty, limonády, sladkosti – ve formě fruktózového sirupu,“ uvádí odborník. Doporučení zdravotnických organizací je nepřekračovat 100 g přidaných cukrů denně ve formě sacharózy (stolního cukru) nebo sladkých produktů. Sacharóza se skládá z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy. „To znamená, že bychom měli konzumovat maximálně 50 g fruktózy denně, avšak tuto hranici většinou značně překračujeme,“ dodává Xavier Fioramonti. Upozorňuje, že prvními potravinami, které bychom měli ve své stravě omezit, jsou cukr, sladké zpracované potraviny a hotová jídla, která mohou obsahovat velké množství fruktózy. A pokud jde o ovoce, dodává, že je nezbytné pro zdraví, protože je zdrojem vlákniny, vitaminů a minerálů; rozhodně jej není třeba vylučovat. Doporučení zdravotnických organizací je konzumovat jedno až dva kusy ovoce denně.

Cvičení s buňkami

Již 35 let působí výrobce LPG® France na světovém trhu jako lídr neinvazivní buněčné stimulace. Nedávno byla představena i v České republice už 11. generace přístrojů LPG® – Cellu M6 INFINITY. Letošní novinka prezentovaná jako „zesílená endermologie“ nabízí klientům ještě efektivnější péči pro zestříhání a omlazení patentovanou stimulací kožních tkání. Přístroj je vybavený novou hlavici, která díky vestavěným senzorům přímo reaguje na intenzitu ošetření i kvalitu pokožky klienta. Nová trojnásobná stimulace pokožky přináší nejen maximální komfort ošetření těla i obličeje a ještě dokonalejší výsledky, ale také snadnější obsluhu přístroje.



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

Jako skutečná

Ženy toužící po zvětšení prsou si mohou vybrat klasickou augmentaci silikonovými implantáty nebo vlastním tukem a nově také minimálně invazivní metodu MIA Femtech. „Tato metoda přináší revoluci do světa plastické chirurgie prsou inovativním přístupem, který se obejde bez klasické operace. Možnost zvětšit prsa nebo upravit tvar a zároveň si zachovat přirozený vzhled, vyhnout se rizikům celkové anestezie, rizikům spojeným s klasickou operací a nemít žádné viditelné jizvy na prsou, je skutečným průlomem,“ vysvětluje plastický chirurg MUDr. Ján Pilka z Kliniky Aesthevit v Praze. Při miniinvazivním zákroku se implantát zavádí injektorem přes malý řez v podpaží, bez viditelných jizev. Díky umístění implantátu za prsní žlázu (nikoli pod sval) prsa vypadají přirozeněji a zachovávají si přirozený pohyb jako prsa skutečná. Není nutná celková anestezie a hospitalizace.

Exo-Booster 40 mg/ml

ROSTLINNÉ EXOZOMY, KOMPLEX ROSTLINNÝCH KMENOVÝCH BUNĚK & OLIGOPEPTID MĚDI

Vysoce účinná Exozomová biotechnologie v boji proti stárnutí pro neinjekční Mezoterapii & Elektroporaci

Y E L L O W R O S E P R O F E S S I O N A L M E S O C O C K T A I L S



Centella Exozomy

Rostlinné růstové faktory (speciální proteiny/ peptidy) s anti-aging a regeneračním účinkem

Kmenové buňky z Goji a Protěže Alpské

Stimulace Exozomů naší pokožky s anti-aging účinkem

Oligopeptid Mědi

Stimulace fibroblastů s anti-aging a antioxidačním účinkem



**NOVÉ
SLOŽENÍ
S POSÍLENÝMI
ÚČINKY**

**21 MILIARD
ROSTLINNÝCH
EXOZOMŮ
V JEDNÉ LAHVIČCE**



Požádejte o více informací nebo individuální termín školení

Renata Moravcová
Certifikovaná školitelka
Yellow Rose Professional cosmetics®
www.charde.cz
Tel.: 723 559 210

ZJISTĚTE VÍCE





K ŘEČI, K MIMICE, KE SVÁDĚNÍ...

Vendula Presserová

Foto: archiv firem a shutterstock

Svůdné rty jsou symbolem ženské krásy a smyslnosti. Jak jim dopřát správné ošetření, jak je nalíčit podle aktuálních trendů a jaké jsou možnosti estetických úprav pro jejich vylepšení?

Nesmí trpět žízní

Rty jsou citlivou oblastí, která nemá mazové žlázy, a proto se snadno vysušují. Základem krásných rtů je pravidelná hydratace a výživa. Než sáhnete po rtěnce, přesvědčte se, že vaše rty nejsou suché a popraskané. K lesklému zlepšení pomůže výživná pomáda nebo přírodní olej. Ve složení hledejte také bambucké máslo, kyselinu hyaluronovou a včelí vosk. Rty vysušuje také UV záření, zároveň urychluje jejich stárnutí. Používání balzámů s SPF je proto nutností, zvlášť na horách. Pro zachování jejich kondice je klíčová hydratace, a to zvenčí i zevnitř. Aby rty nepraskaly, nesmí trpět žízní.

Cukr a med

Nezapomínejte na peeling. Odumřelé kožní buňky lze odstranit jemným peelingem. Jednou až dvakrát týdně proveďte jemnou exfoliaci jemným lip scrubem. Můžete si snadno vytvořit i domácí směs smícháním cukru a medu. Pokud však rty dlouhodobě zůstávají suché a popraskané, může jít o známku závažnějšího problému, jako je alergie či dermatitida. V takovém případě se poraďte s dermatologem.

Trendy líčení

Každá sezona přináší nové trendy v líčení, ale některé techniky zůstávají nadčasové. U očí se letos držíme spíše minimalistického přístupu, což nám dává prostor zaměřit se na rty. A právě těm bude letos sloužit ikonická červená rtěnka. Rudá představuje nestárnoucí sofistikovanou volbu na den i na večer, pouze při sportovních aktivitách je lepší ubrat z intenzity líčení. Druhým evergreenem je nahý vzhled. Přirozený vzhled, nude odstíny a lehce tónované balzámy si mezi trendy zachovávají stále své výsostné postavení. Klíčem k přirozenému vzhledu

je jemné, nenápadné orámování rtů konturovací tužkou. Plné rty vám pomůže vytvořit také make-up. Pro optické zvětšení se používá tzv. overlining – lehké přetažení kontury rtěnkou nebo tužkou těsně za přirozenou linii rtů. A s kosmetickými triky stále ještě nekončíme. Na pořadu dne je i ombre efekt: kombinace dvou odstínů rtěnky dodává rtům plastičnost a smyslný vzhled.

Pozor na kačera!

Ženám, které touží po plnějších rtech, nabízí několik možností estetické medicíny. Za nejpobulárnější metodu zvětšení rtů lze považovat výplně kyselinou hyaluronovou, které jim dodávají objem, hydrataci a postupně se vsřebávají. Podobného efektu je možné dosáhnout pomocí tukového transferu – přenosu vlastního tuku do rtů.

MATNÉ RTĚNKY JSOU STÁLE OBLÍBENÉ PRO SVŮJ DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT, ALE NÁVRAT SLAVÍ I LESKLÉ A HYDRATAČNÍ RTĚNKY S VINILOVÝM EFEKTEM.

K dispozici je stále ještě také permanentní make-up, i když už zdaleka není tak populární jako dřív. Pokud se však provede citlivě a není nápadný, přinese velmi pěkný efekt. Jemné vytónování rtů pigmentem vytváří dojem plnějších rtů, kontura zvýrazní jejich přirozenou barvu a definuje ostřeji ohraničení, které se zvlášť ve vyšším věku může ztrácet.

Radikálnější je lip lift – chirurgická metoda, při níž se mírně zkracuje vzdálenost mezi nosem a horním rtem. Horní ret se jakoby povytáhne k nosu, čímž se zvýrazní a opticky zvětší. Další možnost představuje chirurgické vložení silikonových válečků do rtu, a to jemným řezem z jednoho koutku.



Sothys 250 les Sablons, středně krycí pečující rtěnka s bambuckým máslem v jarní růžové zahálí rty do hydratačního a vyživujícího filmu, Sothys, 1050 Kč



Prisma Glass, lesk na rty s inovativní technologií oleje v lesku dodává rtům péči, vícerozměrný objem a zářivost, Giorgio Armani, 1200 Kč



Krémová hydratační rtěnka Go Vibrant™ v odstínu Secret Crush Scarlet kombinuje intenzivní barvu s péčí o rty, které zanechává jemné a plné. Jediným tahem jim dodá sytou, dlouhotrvající barvu, Artistry, 640 Kč



Bio kosmetika, to je to pravé pro rty! Vyberte si svou rtěnku z široké škály odstínů, Couleur-caramel, 470 Kč

Rtěnka v rudé barvě Strawberry a tužka na rty v odstínu Dahlia jsou skvělým duem pro každodenní i večerní líčení, Annabelle Minerals, rtěnka 269 Kč, tužka 239 Kč



Kolekce L'Absolu Rouge Blushing Nudes nabízí řadu nude odstínů přizpůsobených každému tónu pleti, Lancôme, 1270 Kč



Výrazné barvy, vysoký lesk a dlouhotrvající efekt nabízejí tekuté rtěnky Superstay Vinyl Ink, Maybelline New York, od 259 Kč



Pečující lesk Ink Mood Glovy Tint zůstane na rtech celý den, Peripera, 359 Kč



Bio hydratační séra můžete vybírat z několika příchutí, Saloos, 150 Kč, saloos.cz



Balzám na rty, booster s okamžitým zvěšujícím efektem, Gosh Copenhagen, 549 Kč



Veganský lesk na rty Meloun, Ziaja, 99,90 Kč



Rejuvenator Balsam obsahuje beta glukán z hlívy ústříčné, kakaové máslo, včelí vosk a jojobový olej, Natures, 165 Kč



Tekutá rtěnka dodá rtům výraznou barvu, k dispozici je v 6 odstínech, Vagheggi, 580 Kč

MÍT ČAS

JEN SAMA PRO SEBE

Přes veškerou snahu některých kosmetických konceptů urychlit návštěvu v kosmetickém salonu, nabízet rychlá expresní řešení pro vytížené pracující ženy, za 30 minut stihnout podstatné a nechat ji běžet na další schůzku se zdá, že hlavní motivací pro návštěvu kosmetičky (alespoň v Česku) trvá potřeba chvíle spočinutí, relaxace a zdravé sobecké touhy mít čas jen sama pro sebe.

Alespoň tak si u nás vysvětlujeme silnou oblibu všech typů kosmetických masáží, která na trhu panuje. Precizní, dokonalá a delikátní masáž obličeje opravdu dokáže přinést uvolnění, pohodu a relax. A pokud je klientka vnímavá, není výjimkou, že si u vás trochu „schrupne“.

Reflexní masáž dokáže hodně

Ale špičková kosmetická masáž toho musí umět daleko víc. Většina v sobě slučuje prvky stimulační, klidové, lymfodrenáž, akupresuru a navozuje maximální reflexi. Reflexní masáže jsou jen jedním typem obličejových masáží, ale volíme je nejčastěji.

Reflexní masáží nemůžeme poškodit a potřhat podkoží. Ve spojení s akupresurou dochází ke stimulaci kůže, prohřátí, zrychluje se metabolismus buněk, zvyšuje se vitalita pleti, dojde k podráždění nervového a zevního aparátu s následnou lymfodrenáží. U reflexních masáží se nikdy nemá mluvit, masáž je velmi pomalá, jemná, lehká, ale naprosto důsledná a velice příjemná.

Kobido pro zpevnění

Jiná populární metoda vychází z tradiční japonské techniky kobido. Její nejvýraznější výsledky mají zpevňující liftingový efekt. Mají vliv na zpomalení tvorby nových známek stárnutí, tonizaci, zpevnění a tvarování oválu obličeje, podporu krevní a lymfatické cirkulace.

Tak jako kobido masáž nekončí na obličeji, ale zahrnuje také oblast krku a dekoltu, tak se můžeme během kosmetických procedur setkat s dalšími kúrami prováděnými na temeni hlavy, poprsí, na nohou a rukou. Většinou je salony nabízejí jako bonus ke standardním kúram, nebo dokonce jako samostatný výkon. Využívá se přitom vše od známých gua-sha kamenů, masážních válečků v provedení různých přírodních kamenů i polodrahokamů, masážních baněk až po pomůcky vyrobené ze dřeva.



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci
přes 40 let, jen pro francouzskou
společnost Payot Paris více než 30 let.
info@spilka.cz
m.spilka@spilka.cz

Vrcholný kosmetický výkon

Legendární česká kosmetička Marie Michálková říká, že „masáž je dokonalým vrcholovým kosmetickým výkonem, který patří pouze do rukou kosmetiček“. Náročná masáž obličeje také není něco, co se lze naučit za jedno dopoledne nebo podle videa. Lekce masáží jsou vesměs náročné na zapamatování, přesné a správné provedení, cit a správnou diagnózu.

Odměnou klientkám je pak naprosto stejně a přesně provedené ošetření s masáží konkrétní značky ve všech jejích salonech bez ohledu na to, jestli péči o svou pleť podstoupí v Paříži, Miláně, Barceloně nebo v Plzni.

**U REFLEXNÍCH
MASÁŽÍ SE NIKDY
NEMÁ MLUVIT, MASÁŽ
JE VELMI POMALÁ,
JEMNÁ, LEHKÁ,
ALE NAPROSTO
DŮSLEDNÁ A VELICE
PŘÍJEMNÁ.**

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



FUOCO

Fuoco představuje bezprecedentní vědecký pokrok v boji proti stárnutí buněk a inovativní lipomodelační účinek pro redukci, tvarování a zhušťování pokožky těla. Řada nabízí 3 profesionální protokoly ošetření těla, možnost kombinace s přístroji a produkty pro domácí péči.



KONTAKTNÍ
FORMULÁŘ

vagheggi@spilka.cz

LÁSKA NA PRVNÍ NAMAZÁNÍ

O výběru značky i o současném podnikání jsme hovořili s Alenou Jířů, obchodní ředitelkou BODY & CARE CLINIC S. R. O. EBERLIN BIOCOSMETICS.

Proč jste se rozhodla své jméno spojit právě se španělskou značkou Eberlin Biocosmetics?

Je to v podstatě příběh, ve kterém se nejspíše pozná spousta žen, které konečně našly tu „svou“ kosmetickou značku. Po mnoha letech užívání hormonální antikoncepce a jejím konečném vysazení jsem se začala potýkat s hormonálním akné, což byl tedy pro moji pleť zcela nový problém, který jsem nikdy před tím nemusela řešit. V té době jsem provozovala kosmetický salon v Praze, takže jsem se již nějakou dobu pohybovala v kosmetickém oboru. Bohužel ani jedna z vyzkoušených značek nedokázala můj problém vyřešit, takže jsem se zkrátka musela poohlédnout jinde. A pak jsem objevila profesionální kosmetickou značku Eberlin Biocosmetics...



A byla to láska na první namazání?

Doslova a do písmene. Po vyzkoušení jedné jediné ampule z řady Xebor na problematickou pleť jsem nejen cítila, ale i viděla prokazatelné zlepšení. To mě úplně nadchlo! Takový pocit jsem nikdy z žádného kosmetického produktu opravdu neměla. Chápejte, večer použijete produkt a ráno cítíte zlepšení? To mi přišlo opravdu neskutečné. Takže jsem byla naprosto rozhodnutá tuto značku získat do zastoupení, protože když jsem cítila zlepšení po prvním použití, co bude dál, že? A dnes mohu říci, že to bylo jedno z mých nejlepších životních rozhodnutí, které významně ovlivnilo moji další životní cestu.

Značka Eberlin Biocosmetics neustále dynamicky roste a reference jsou velmi pozitivní. Čím si to vysvětlujete?

Kdybych to měla ohodnotit jedním slovem, tak to slovo je důvěra. Tak jako já, jako distributor, mám naprostou důvěru v produkty Eberlin, protože výsledky jsou viditelné a prokazatelné, tak stejnou důvěru v naše produkty má kosmetička, která je používá ve svém salonu, protože také vidí výsledky u svých zákazníků – a kruh se uzavírá, protože důvěru v produkty má také zákazník, a to také díky výsledkům. A co dělá spokojený zákazník kosmetického salonu? Nejenže se rád vrací, ale také



rád a ochotně nakupuje produkty domácí péče. Takže tu máme spokojené zákazníky i spokojené kosmetické salony. Vše do sebe krásně zapadá. Nic lepšího si nemůžeme přát.

Jaké novinky letos chystáte pro své zákazníky?

Eberlin Biocosmetics letos slaví 40. výročí od svého založení, což je opravdu úctyhodná tradice značky profesionální kosmetiky. My již víme, že za námi stojí opravdu silný partner s vlastními laboratořemi a s vlastním vývojovým a výrobním týmem, který umí pružně reagovat na potřeby trhu. Díky tomu Eberlin pravidelně uvádí inovativní produkty a ucelené protokoly profesionální i domácí péče. Na přelomu roku jsme uvedli dva zcela nové produkty, které doplnily již existující řady produktů. Jedním z nich je retinolové sérum Retilab a druhým je DD Cream Glow Effect SPF30. Od ledna jsme uvedli několik limitovaných edic akčních setů s nejoblíbenějšími produkty a ve stejném duchu budeme pokračovat celý tento rok. Letos také očekáváme novou řadu produktů a rádi se necháme překvapit, zda to bude péče o pleť nebo o tělo.

Jaký systém vzdělávání nabízíte partnerským salonům?

Eberlin Biocosmetics, to je opravdu kompletní nabídka produktů do profesionálních kosmetických salonů. V nabídce máme 18 řad péče o pleť, speciality jako chemické peelings, séra a přístroje pro microneedling, péči o tělo, ale i potravinové doplňky. Díky tomu je náš systém produktových školení opravdu kompletní. Kosmetické salony školíme v podstatě na denní bázi v našem showroomu v Praze, nabízíme také školení online a samozřejmě také různá přátelská setkání, kde si kosmetické salony mohou vyměňovat své zkušenosti. Na větších setkáních profesionálů, která organizujeme i několikrát ročně, pořádáme také velmi oblíbená marketingová okénka, která jsou u našich partnerských salonů velmi oblíbená.



Na jaké setkání Eberlin Biocosmetics nás aktuálně můžete pozvat?

Vzhledem k letošnímu 40. výročí založení společnosti pro naše obchodní partnery připravujeme mezinárodní setkání za účasti našich zahraničních obchodních partnerů. Připravujeme velmi atraktivní program, a ráda bych vás tímto osobně pozvala:

**Setkejte se s námi v Praze
dne 13. 6. 2025.**

**Kompletní informace najdete
na stránkách společnosti.**

Body & Care Clinic s. r. o.

www.bodycareclinic.cz

obchod@bodycareclinic.cz

Tel.: +420 608 004 321

ÚČINNÉ VRSTVENÍ

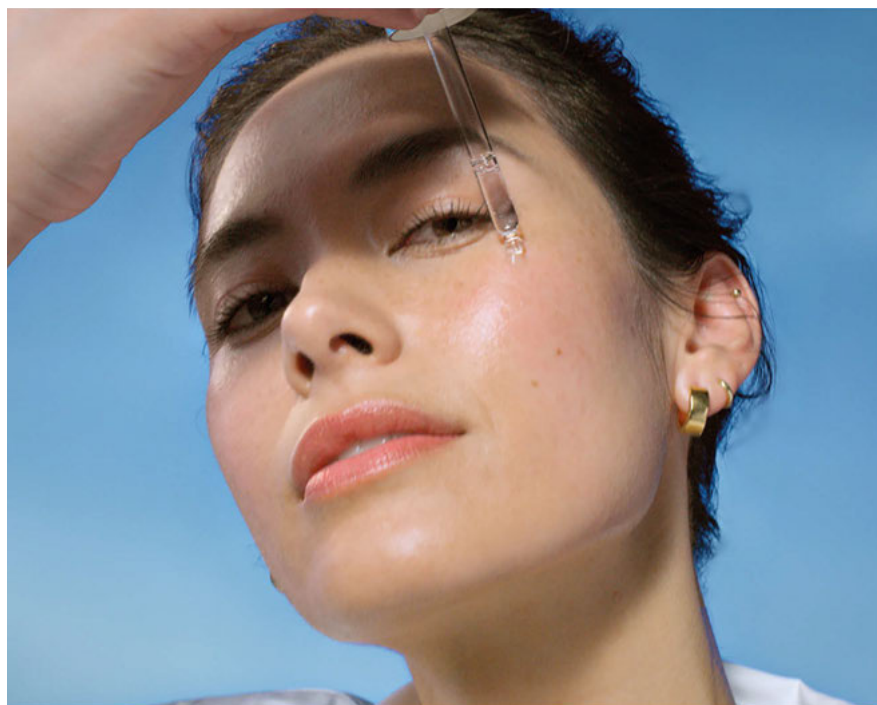
Hana Profousová, Foto: archiv Nivea

Rychle nanese denní krém, make-up, pudr a máte hotovo? Pak nevyužíváte všechny výhody a možnosti, které současná kosmetika nabízí. Péče o pleť se mění a je mnohem komplexnější: trend směřuje jednoznačně k víceetapové pečující rutině.

Jestliže v roce 2012 ženy používaly v průměru tři různé produkty péče o pleť, dnes je to už až pět produktů. Zvláštní oblibě se těší zejména pleťová séra. Nemusíte používat jen jedno. Pravidelně je můžete vrstvit podle konkrétních potřeb své pleti. Získáte tak nejen funkční a komplexní péči, ale také pleťovou rutinu, která zohledňuje vaši individualitu, krásu, momentální potřeby a kreativitu.

Řešení různých potřeb

Vrstvení sér je cílená technika, při níž se séra s různými účinnými látkami aplikují ve



vrstvách, aby řešila různé potřeby, jako je hydratace, boj proti stárnutí, rozjasnění nebo ochrana před UV zářením současně. Výhodou pleťových sér je totiž jejich vysoká účinnost díky koncentrovanému obsahu účinných látek. U vysoce koncentrovaných kyselin nebo retinolu bylo dosud důležité pečlivě volit kombinace, aby nedošlo k podráždění.

Séra bychom měly zařadit do pečující rutiny, protože obsahují účinné složky ve vyšších koncentracích než např. denní či noční krémy a můžou lépe řešit specifické problémy pleti. Vždy je nutné nanášet je na dokonale vyčištěnou pokožku.

Důležité pořadí a typ

Hlavní roli ve vrstvení hraje pořadí aplikace: nejdříve se používají lehčí séra na vodní bázi, poté následují bohatší a výživnější nabízející liftingový efekt. Závěrečnou tečkou za jakýmkoliv vrstvením by měla být dostatečná UV ochrana. Mezi jednotlivými aplikacemi je optimální nechat cca 30 vteřin na úplné vsřebání. Používat se můžou jednou i dvakrát každý den podle potřeb pleti nebo podle ročního období.



Typy sér je nutné zvolit podle typu pleti, např. pro aknézní je vhodná kyselina salicylová nebo niacinamid, které vyrovňávají tvorbu mazu a předcházejí vzniku nedokonalostí. Pro suchou se hodí séra s kyselinou hyaluronovou nebo ceramidy. Pro citlivou zvolte zklidňující složky, jako je aloe vera, heřmánek, extrakt z lékořice nebo olej z hroznových jadérek. Smíšená pleť ocení sérum s niacinamidem a kyselinou hyaluronovou. Proti stárnutí pleti funguje sérum s koenzymem Q10, bakuchiolem nebo peptidy, které účinně redukuje vrásky. S tmavými skvrnami si poradí patentovaná složka thiamidol. Antioxidanty (vitaminy C a E) pleť rozzáří. Kyselina hyaluronová nebo skvalan jí dodají okamžitou i hloubkovou dlouhotrvající hydrataci.

NOVÉ TĚLOVÉ OŠETŘENÍ DX Body

PROFESIONÁLNÍ PÉČE SOTHYS
PRO DOKONALÉ KŘIVKY
SE SÍLOU MOŘE V KAŽDÉM DOTYKU.

ZEŠTÍHLENÍ | HARMONIE | SPORT

Ve spolupráci s vašimi klienty vytvořte na míru
šité tělové ošetření, které účinně cílí na jednotlivé
partie a uvolňuje tělo od napětí.

PROFESIONÁLNÍ OŠETŘENÍ

Sothys představuje nové masážní tahy
Digi-Esthétique®, které využívají jedinečný
přínos ručně prováděných pohybů
a promění každé ošetření v exkluzivní
rituál péče o tělo.



**VIDITELNĚ
ŠTÍHLEJŠÍ SILUETA
UŽ PO JEDNOM
OŠETŘENÍ***

* POTVRŽENO CENTIMETRICKÝM MĚŘENÍM
NA 12 OSOBÁCH PO 8 OŠETŘENÍCH:
PRŮMĚRNÉ ZMENŠENÍ OBVODU PASU O 3,17 CM.





MÁTE JASNO, KOMU, CO A ZA KOLIK CHCETE PRODÁVAT?

Každý prosperující salon začíná kvalitní přípravou, to už víte z minulého článku. A to nejen při jeho vzniku, ale i kdykoliv, kdy majitel nebo majitelka cítí, že je potřeba změna. Možná se rozhodnete zacílit na jiný typ klientů než doposud. Možná s přibývajícími zkušenostmi zjistíte, že by vám více vyhovovalo jiné zaměření salonu nebo jiná skladba nabídky. Ať už je důvod jakýkoli, je důležité si uvědomit, že zásadní změny si žádají promyšlený plán – a to s dostatečným předstihem.

Pokud už máte jasně definovaný styl svého salonu, víte, jaký druh péče je vám blízký a čemu skutečně věříte, a zároveň máte ujasněno, jakou klientelu chcete oslovit, máte za sebou tu nejdůležitější část. Takové rozhodnutí vám pomůže odpovědět na mnoho dalších otázek: Jak by měl váš salon vypadat? Co v něm bude potřeba změnit? Jaký styl nábytku a vybavení pořídit? Jakou značku kosmetiky zvolit, aby odpovídala celkovému konceptu salonu i nárokům vaší cílové skupiny? Každý prvek by měl být promyšlený a měl by přirozeně zapadat do celkové filozofie salonu.

Slepě nekopírujte

Často se u nově vznikajících salonů, nebo u těch, které se rozhodly pro změnu, objevují dva základní problémy. Prvním z nich je slepé následování aktuálních trendů. Služby, které jsou momentálně populární, můžou být skvělým doplňkem, ale pokud na nich postavíte celý svůj koncept, může to být riskantní. Jakmile prvotní vlna zájmu opadne, cena těchto služeb často výrazně klesá a salon se dostává do existenčních problémů. Místo stabilního základu podnikání se ocitáte v neustálém za-

čínání od nuly. Proto by jádrem nabídky měly být služby, které budou mít hodnotu i za deset či patnáct let, což bývá stálá nabídka kosmetických ošetření.

Nesnažte se líbit všem

Druhým častým problémem je snaha pokrýt co nejširší spektrum klientů. Majitelé salonů někdy propadají dojmům, že čím větší a rozmanitější nabídku budou mít, tím více zákazníků přilákají. A tak kombinují levné i luxusní značky, přidávají permanentní make-up, řasy, solárium, přístroje na hubnutí, různé druhy masáží a další služby s cílem oslovit co nejvíce lidí. Jenže takový koncept často vede k pravému opaku – salon nemá jasnou identitu, nevzbuzuje důvěru a klienti si k němu nevytvářejí vztah. Pokud salon působí nekonzistentně a majitel/ka nemá jasnou vizi, může to být cesta k dlouhodobým problémům. Jak říká jedno marketingové pravidlo: „Existuje mnoho cest k úspěchu, ale jedna spolehlivá cesta k neúspěchu – a to je snaha zalíbit se všem.“

Správně nastavte ceny

Další klíčovou otázkou, kterou si každý majitel salonu musí položit, je správné nastavení cen. A právě v této oblasti se dělá řada zásadních chyb. Mnoho lidí při stanovování cen postupuje naprosto intuitivně – vychází z cen konkurence, osobních pocitů nebo domněnek o tom, kolik by měla služba v dané lokalitě stát. Jenže cenotvorba založená na emocích může vést k tomu, že salon dlouhodobě prodělává, aniž by si to jeho majitel zpočátku uvědomil. A co se děje potom? Přichází nepříjemné zjištění, že náklady výrazně převyšují příjmy, následuje panika, náhlé zdražování a strach z toho, jak novou cenovou politiku vysvětlit klientům tak, aby je neodradila.

Přitom správné nastavení cen není žádná magie – stačí do nich promítnout všechny náklady spojené s provozem salonu. Málčko si například uvědomuje, že kromě samotného materiálu a času je nutné započítat také nájem, splátky za vybavení, prémiové produkty, které zvyšují kvalitu služeb, ale i tvorbu finanční rezervy, protože část peněz bude vždy vázána v nakoupeném materiálu. A co je nejdůležitější – do cen musí být zahrnut samozřejmě i váš vlastní plat. Práce v salonu je náročná a měla by být férově ohodnocena. Neměli byste čekat na to, zda vám po odečtení všech nákladů „zbude“ nějaká koruna pro vás.

Udržujte pracovní tempo

Správné nastavení cen souvisí i s udržitelným pracovním tempem. Každý si musí stanovit, kolik klientů denně zvládne tak, aby se nevyčerpával a měl dostatek energie i pro posledního zákazníka v daný den. Právě ten si totiž zaslouží stejně kvalitní péči jako ten první, protože za ni platí stejné peníze. Pokud si nastavíte podnikání tak, aby vás nevyčerpávalo finančně ani fyzicky, váš salon bude nejen prosperovat, ale hlavně vás bude dlouhodobě naplňovat.



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,
ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR
www.mujuksesnysalon.cz

Provozovat salon neznámá jen poskytovat skvělé služby – je to byznys. A jako každý jiný byznys si žádá strategické rozhodování, jasnou vizi a správně nastavenou cenovou politiku. Přemýšlejte proto nejen o tom, co svým klientům nabídnete, ale také o tom, jak si zajistit stabilní příjmy a dlouhodobou prosperitu. Vaše práce vás musí nejen bavit, ale také důstojně živit.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

11.–12. 4. 2025

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



Veronica Biasiol
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE | TOMAS ARSOV

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI

MISS CZECH
REPUBLIC

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETICKÝCH

MEDIÁLNÍ PARTNER

RADIOHOUSE

ORGANIZÁTOR

MBF

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

PARTNER PRO ENERGETIKU

pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY

SKODA

AUTORSKÉ PRÁVO PŘI PODNIKÁNÍ VE SLUŽBÁCH

Můžete si stáhnout jakoukoliv fotografii, hudbu nebo video z internetu a použít pro své podnikatelské účely? Jak je to s výtvořím umělé inteligence?

Fotografie, videa, ale i hudbu používáme ve svém podnikání každý den, ať k propagaci svého salonu, nebo představení svých služeb svým klientům. Pravidelně píšete příspěvky na sociální síti, blog nebo e-book. Často si podnikatelé myslí, že autorské dílo musí být speciálně označené, a pokud není, tak mohou fotografii, video nebo i hudbu volně použít. Tak to ale není. Zjednodušeně: ke svému podnikání nesmíte používat nic, co podléhá autorským právům a nemáte k tomu právo. Je tedy na vás si ověřit, za jakých podmínek můžete např. fotografii nebo hudbu použít, případně si zajistit písemné potvrzení, že vám autor díla povolil jeho použití, ať ve formě licence, nebo písemného souhlasu.

Většina fotografií, videí nebo hudby, kterou najdete na internetu, je autorským dílem a autorské dílo je chráněno zákonem. **Nelze si tedy jen tak vyhledat nějakou fotografii, video nebo hudbu a použít ho na svých webových stránkách, na propagačním letáku ani v textu na sociálních sítích bez souhlasu tvůrce autorského díla.** Ale například běžné popisy produktů na webu nejsou autorským dílem a autorskému právu nepodléhají.

Co je to tedy autorské dílo podle platného zákona?

Jedinečný výsledek činnosti autora, který je vyjádřen v jakékoliv objektivně vnímatelné podobě, včetně podoby elektronické. Takové dílo musí být jedinečné (kreativně, originálně), navenek vyjádřené (nemůže to být jen myšlenka) a musí být



vytvořeno člověkem. Na autorské dílo se vztahuje ochrana po dobu života člověka a ještě 70 let po jeho smrti.

Jak je to s použitím fotografií, kam spadají i fotografie z fotobank?

Do této skupiny patří např. i oblíbený program Canva. Problémem je, že si na fotobankách obtížně ověříte, zda je fotografie autorským dílem a podléhá právní ochraně. Za použití fotografie, videa nebo hudby ručíte vždy vy, ne fotobanka. Doporučuji se vždy podívat do podmínek fotobank, k čemu je možné autorská díla použít, někdy můžete fotografie použít např. jen k soukromým účelům. Případná zodpovědnost za neoprávněné použití je vždy na vás. Dalším doporučením je nepoužívat fotografie, které obsahují rozpoznatelné obličeje osob. Osoby mohou totiž právo volného použití odvolat a vy se o tom nemusíte dozvědět. Nejjednodušším řešením je vždy používat vaše fotografie, které si nafotíte a máte k nim všechna práva. Tím se můžete vyhnout budoucím problémům.

Jak je to s použitím hudby, a to i např. na sociálních sítích?

Může podnikatel použít ke svým příspěvkům na sociálních sítích jakoukoliv hudbu, která se mu líbí? Často podnikatelé třeba v reelu využívají hudbu, kterou jim např. Instagram nabídne nebo kterou mají oblíbenou a uloženou ve svém telefonu, a neřeší, zda ji mohou použít pro své podnikatelské účely. Ani takovou hudbu nelze používat neomezeně. Nejbezpečnější je pro podnikatele nechat si složit hudbu na míru. Tato varianta je ale nejdražší. Další možností je požádat autora hudby, která se vám líbí, o licenci nebo souhlas s použitím. Také můžete zvolit hudbu z nějaké hudební knihovny, kde je ale nezbytné si přečíst podmínky použití, stejně jako u fotobank, za jakých podmínek je možné hudbu použít pro podnikatelské účely. Co se týká hudby, kterou vám nabízí Facebook nebo Instagram, tak je potřeba si uvědomit, že ani tam není hudba volně použitelná. Společnost Meta má dvě knihovny hudby. Pozor, podnikatelé mohou pro komerční použití využívat pouze menší omezenou knihovnu „Sound Collection“. Podle podmínek společnosti Meta byste měli u příspěvku uvést

všechny informace, které najdete pod ikonkou „i“ u názvu skladby. Pokud to neuděláte, tak vám hrozí smazání příspěvku, smazání účtu, ale i povinnost vyplatit např. finanční kompenzaci.

Jak je to s umělou inteligencí a výtvary vytvořenými umělou inteligencí?

Aktuálně se jedná o hodně skloňované téma. Fotografie, videa a další výstupy **nejsou podle českého právního řádu považovány za autorské dílo, pokud nejsou upravené (kreativně) živým člověkem.** Výtvary umělé inteligence je tedy možno aktuálně využívat bez omezení.

Kdy není potřeba získat souhlas vlastníka a můžete autorské dílo použít bez souhlasu?

Pokud píšete např. blog, tak můžete použít např. úryvky z knihy, ale vždy nezapomeňte na citace.

Autorské právo není úplně jednoduché, takže je vždy nejjednodušší si vytvořit své autorské dílo, např. fotografie. A i z marketingového hlediska je to nejlepší cesta, budete jedineční!

INZERCE

EXOSOMY

Revoluce v estetické dermatologii a kosmetologii

Exosomy přinášejí novou éru do profesionální péče o pleť. Unikátní biopulsní exosomy, registrované pod značkou Natinuel, představují první a zcela inovativní řešení pro komplexní buněčnou obnovu. Díky svým jedinečným vlastnostem se řadí mezi nejperspektivnější nástroje v oblasti anti-agingu a regenerační terapie.



REGENERACI TKÁNÍ

stimulují fibroblasty k produkci kolagenu a elastinu.



PROTIZÁNĚTLIVÉ ÚČINKY

regulují imunitní odpověď a redukují oxidační stres.



OPRAVU BUNĚK

podporují obnovu poškozených buněk.



PODPORU HOJENÍ RAN

aktivují růstové faktory, které urychlují proces regenerace.



MODULACI MELANOGENEZE

mohou redukovat hyperpigmentaci.

Kurzy a informace: www.natinuel.cz / www.skolakosmeticek.cz

Dovozce a hlavní školitel: Bc. & Bc. Baldas Marcela, MBA

☎ 775 551 117 ✉ info@natinuel.cz 📸 [skola_kosmeticek](https://www.instagram.com/skola_kosmeticek) 🌐 [skolakosmeticek](https://www.facebook.com/skolakosmeticek)



ZVYŠTE SI ODBORNOST PODLE MEZINÁRODNÍCH STANDARDŮ



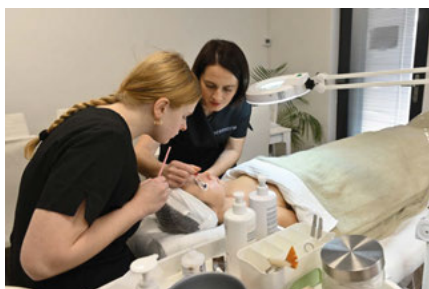
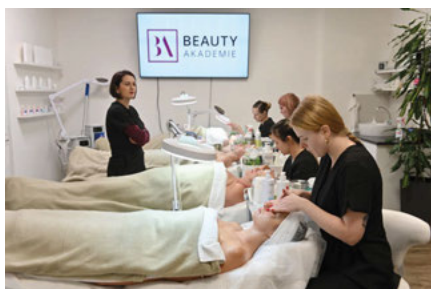
BEAUTY AKADEMIE
DERMA INSTITUT

Prestižní akreditovaná škola MŠMT s autorizací Ministerstva zdravotnictví zvyšuje kvalifikaci profesionálů v beauty oborech. 15 let zkušeností a více než 10 000 studentů, zkušení lektoři, autorské výukové materiály a moderní vybavení školících center v Praze a Hradci Králové.



NOVÉ KURZY V ROCE 2025

- **BUKÁLNÍ MASÁŽ** se skulpturálním konceptem
- **LYMFATICKÁ MASÁŽ** obličeje, krku a dekoltu
- **KORNEOLOGIE** – nauka o kůži, hydrolipidový film, TEWL, ochranná bariéra, kožní mikrobiom, keratinizace a všechny nezbytné aspekty znalosti kůže a jejího fungování
- **ONLINE ŠKOLA** zaměřená na postupy řešení specifických stavů pleti
 - Zaměřeno na **STÁRNOUCÍ PLEŤ** a její specifika
 - Zaměřeno na **PROBLEMATICKOU PLEŤ** a její specifika
- **ANALÝZA AKTIVNÍCH LÁTEK V KOSMETICE** a jejich vlivu na pleť
- **ONLINE ŠKOLA** podnikatelských dovedností **REPETE PODNIKATELE**
- **Metody DIAGNOSTIKY pleti**
 - pohledová, dotyková, přístrojová



V roce 2025

Jsme pro vás připravili:

Nové **SPECIALIZACE**

REKVALIFIKAČNÍCH KURZŮ

Nové odborné **KURZY ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE**

Online školu **PODNIKATELSKÝCH DOVEDNOSTÍ**

Online školu ke **SPECIFICKÝM PROBLÉMŮM PLETI**

Již 3.ročník úspěšného projektu **NA ROZHRANÍ KOSMETIKY
A DERMATOLOGIE SKINtelligence 2025 s Dr. Julií Benešovskou.**
Workshopový dvoudenní KONGRES podle mezinárodních standardů.

BEAUTY AKADEMIE není „jen škola“, ale je **PRŮVODCEM** vašim profesním životem

BEAUTY AKADEMIE zastupuje **4 prestižní profesionální kosmetické značky**

BEAUTY AKADEMIE je distributorem **profesionálních estetických přístrojů**

BEAUTY AKADEMIE připravuje projekt **SKINtelligence s lékařkou estetické medicíny** pro rozvoj profesionálů

BEAUTY AKADEMIE vytvořila projekt získávání **PODNIKATELSKÝCH DOVEDNOSTÍ**

7 učeben v Praze a Hradci Králové je vybaveno moderními elektricky polohovatelnými lehátky, moderními přístroji.
Studenti získávají moderní výukové materiály a interaktivní pomůcky.

V roce 2024

Složilo více než **500 studentů úspěšně profesní zkoušku**, aby mohli vstoupit na novou profesní dráhu a jít za svým profesním snem.

Uspořádali jsme **mezinárodní kongres** pro 100 účastníků.

Více než **2500 studentů** prošlo **odbornými kurzy zvyšování kvalifikace** v beauty oborech.



Kdo již 15 let stojí za celým projektem **BEAUTY AKADEMIE?**

Ing. Monika Kubová Dvořáková a Jitka Petírová
a tým více než 15 lektorek a lékařů.

Lektorky mají pedagogické, zdravotní a odborné vzdělání podle typu kurzu, který garantují a vyučují.

**Více informací naleznete
na www.beautyakademie.cz**

**Jsme členem
profesní Asociace
kosmetických
a kadeřnických oborů.**



Foto: Radek Hensley

RHEA COSMETICS

– REVOLUCE V PÉČI O PLEŤ A NOVÉ MOŽNOSTI PRO KOSMETOLOGY!



**Luxusní kosmetika, která přináší viditelné výsledky.
Profesionální spolupráce, která se vyplatí!**

Trvalá krása od hlavy až k patě

Péče o pleť není jen rutina – je to luxusní zážitek, který přináší dlouhodobé výsledky. RHEA COSMETICS je italský prémiový brand, který kombinuje vědecké inovace s personalizovaným přístupem.

Co dělá RHEA výjimečnou?

- **Produkty na míru**
– přizpůsobitelné složení podle potřeb pleti.
- **Viditelný efekt už po první aplikaci**
– lifting, hydratace, regenerace.
- **Holistický přístup**
– péče od hlavy až k patě, která pokračuje nejen v salonu, ale i doma.

S kosmetikou RHEA budete vždy o krok napřed!





PROFESIONÁLNÍ SPOLUPRÁCE, KTERÁ SE OPRAVDU VYPLATÍ!

Jste kosmetolog nebo odborník v oblasti krásy? Hledáte značku, která vás posune dál?

RHEA COSMETICS JE VAŠE PERFEKTNÍ VOLBA!

Ekonomicky výhodná spolupráce

– minimální spotřeba, maximální výsledky.

Kosmetika, kterou klienti milují

– vysoká spokojenost a loajalita zákazníků.

Řešení pro všechny typy pleti

– od hydratace po intenzivní anti-age péči.

Chcete rozšířit svou nabídku o prémiovou značku, která přináší skutečné výsledky? Přidejte se k nám!

Top produkty pro okamžitý efekt

BotoLike – liftingové sérum s Argirelox™ a neuropeptidy, které okamžitě redukuje mimické vrásky a poskytují efekt podobný botoxu bez jehel!

BotoNight – regenerační noční krém s Hexapeptide-8 (peptidy podobné botoxu). Vyhlazuje vrásky během spánku, uvolňuje svalové napětí a obnovuje pleť.

Age[mi] – anti-aging tělový krém s peptidovým komplexem. Zpevňuje, hydratuje a navrácí pokožce mladistvý vzhled. Viditelný lifting efekt!

Hydra[mi] – hloubkově hydratační tělový krém s prebiotiky, probiotiky a postbiotiky. Obnovuje kožní bariéru, posiluje mikrobiom a zklidňuje citlivou pleť.

RHEA COSMETICS = JISTOTA, KVALITA A EXKLUZIVITA

- Personalizovaná péče pro každý typ pleti
- žádné univerzální produkty, ale individuální přístup.
- Maximální účinnost bez kompromisů
- inovativní složení podporované vědeckým výzkumem.
- Prémiová kosmetika, která vás odliší od konkurence.

Chcete svým klientům nabídnout to nejlepší?

Přidejte se k profesionálům, kteří pracují s RHEA COSMETICS a objevte výhody této luxusní značky!

Kontaktujte nás pro více informací o spolupráci!

Už jste vyzkoušeli RHEA COSMETICS? Sdílejte své zkušenosti a připojte se k odborníkům, kteří s ní pracují!

ESTHEMAT
Vinohradská 85,
120 00 Praha 2
esthemat.cz



PODPORA A SKVĚLÉ VZTAHY TVOŘÍ KOMUNITU GERNETICIENNE

O této spolupráci jsme hovořili s Ing. Andreou Trčkovou,
výkonnou ředitelkou generálního zastoupení GERnétic pro ČR a SR.



Kdo je úspěšná kosmetička? Ta, která si svou práci užívá se vším všudy. A vnímá, že značka, kterou si pro svůj salon zvolila, je pro ni partnerem nejen v podnikání, ale také v sebevyjádření. Inspiruje ji nejen svými ojedinělými produkty, ale také tím, jaké vztahy s lidmi utváří. Pomáhá jí objevovat a rozvíjet svůj potenciál. Přesně tak spolupráci s kosmetičkami nastavila lékařem vyvinutá francouzská profesionální značka GERnétic.

! Přiblížila byste, na jakých pilířích spolupráce GERnétic a profesionálních kosmetiček stojí?

Základem naší spolupráce je především důraz na mimořádné vztahy, podporu a servis. Snažíme se našim kosmetičkám neboli Gerneticienne poskytovat možnosti pro profesní i osobní růst, pro to, aby je jejich profese ještě víc naplňovala a činila šťastné. Nejen je, ale samozřejmě i jejich klientky a klienty. Součástí naší spolupráce je distribuce kosmetických přípravků GERnétic. Jsou určeny kosmetičkám a dalším profesionálům do salonů, wellness nebo do lázní, kde jsou pro své jedinečné účinky využívány k obličejovým a tělovým procedurám.

Naše péče ale sahá mnohem hlouběji, protože víme, jak konkurenční dnešní prostředí je, chceme, aby naši partneři vždy dostali něco navíc. Naše firma poskytuje těmto pracovištím širokou paletu služeb. Znamená to nejen rychlé vyřizování objednávek, ale poskytování odborných konzultací, marketingovou podporu, propracovaný systém vzdělávání, přípravu společenských akcí a komunikaci v přátelské atmosféře. Nesmírně důležité pro nás je sledovat moderní trendy a vnášet do nich odborný pohled, protože řada přístupů, které se v kosmetologické oblasti vyskytují, jsou jen chiméry. Pro nás je zásadní, aby byla spokojenost podložena reálnými výsledky na pleti. To je něco, v čem má GERnétic náskok už od dob svého založení před víc než 50 lety.

! Kolik kosmetiček pracuje s vaší značkou?

Celosvětově spolupracuje GERnétic s více než 25 000 kosmetickými salony. Počty proškolených kosmetiček u nás od začátku působení GERnétic v ČR v roce 1996 už jdou také do tisíců, ale pro naši práci není toto číslo podstatné. Důležitější je aktuální počet spolupracujících salonů, kterých je v současnosti po celém Česku i na Slovensku přes 400.

| Řadu úspěchů slavíte na poli vzdělávání. Co vše mohou kosmetičky využít v rámci platformy Akademie GERnétic?

Akademie GERnétic je ucelený systém vzdělávání. Představuje vstupní bránu ke spolupráci. GERnétic je vysoce účinná kosmetika, takže je potřeba se na práci s ní proškolit. Při absolvování Vstupního odborného semináře se nově přichozí zájemci seznamují s filozofií GERnétic, složením a účinky produktů a s metodikou ošetření. Na seminář navazují ateliéry GERnétic, což jsou praktická cvičení, zaměřená vždy na určité odborné téma. Zahrnují úvodní teoretickou část, a hlavně pak praktickou, kdy si účastníci vyzkouší ošetření či techniky pod vedením zkušené školitelky. Ateliéry probíhají většinou ve firemních salonech v pražské centrále, ale také v Brně, Ostravě, Bratislavě, a pak podle individuální dohody i na jiných místech České a Slovenské republiky. Školení se obvykle odehrávají prezenční formou, ale doba covidová pomohla v rámci Akademie GERnétic rozjet také řadu webinářů, o něž je velký zájem, protože záznamy z nich mají Gerneticienne následně k dispozici.

| Získají absolventky nějaké osvědčení?

Získávají certifikáty GERnétic s dobou platnosti tři roky a svoji účastí na námi pořádaných vzdělávacích akcích si platnost prodlužují. Absolventky nazýváme Gerneticienne. Tento název jsme převzali od Laboratoires GERnétic Synthèse ve Francii a jsou v něm obsaženy atributy odborné kvality kosmetičky, respekt ke značce GERnétic a její osobní přístup ke každé klientce.

| Týká se vzdělávání jen odborných znalostí, nebo se u vás školí i další dovednosti pro úspěšný provoz salonu?

Snažíme se našim kosmetičkám poskytnout příležitosti pro všestranný rozvoj. Díky spolupráci s externími lektory se věnujeme i tématům, jako jsou otázky správné výživy, zařízení pracovního prostoru z pohledu feng šuej, záležitosti týkající se ekonomiky salonu, psychologie, komunikace, sociálních sítí, marketingu a mnoho dalších. To vše se totiž jejich úspěchu týká.

| Mohou se některého programu Akademie GERnétic zúčastnit i další odborníci, kteří s vámi zatím nespolupracují?

Do Akademie GERnétic se mohou přihlásit absolventi kosmetických, vizážistických a masérských škol a kurzů, dále zdravotníci, resp. lékaři z oboru dermatologie, plastické chirurgie a další. Širokou veřejnost edukujeme prostřednictvím beauty poraden, v podcastech, na blogu a na sociálních sítích.

| Kde všude se lze o činnosti Akademie GERnétic dovědět?

O plánovaných akcích i jejich náplni a termínech informujeme na našich webech www.gernetic.cz a www.gernetic.sk. Pro již proškolené kosmetičky máme vytvořenou uzavřenou facebookovou skupinu, kde diskutujeme na různá témata a publikujeme dal-



Ing. ANDREA TRČKOVÁ
výkonná ředitelka generálního
zastoupení GERnétic pro ČR a SR

ší zajímavé informace. Využíváme newslettery a komunikujeme na sociálních sítích, přičemž klíčové a neefektivnější je pro nás stále předávání informací osobním sdělením.

| Když se například zdravotní sestra rozhodne, že by se ráda vydala na dráhu profesionální kosmetičky a že se jí zamlouvá GERnétic, co musí kromě založení živnosti nebo firmy udělat?

Profese zdravotní sestry je často původním zaměřením našich spolupracujících kosmetiček. Po absolvování rekvalifikačního kurzu nebo kosmetické školy k nám mají dveře otevřené. Stačí se přihlásit na Vstupní odborný seminář GERnétic. Pro prohlubování znalostí a rozšiřování a zkvalitňování služeb může následně využít našich ateliérů. Velmi také pomáhá zapojení do komunity Gerneticienne, kde mohou kosmetičky sdílet své zkušenosti, ptát se, vzájemně se inspirovat a užívat si nová přátelství.

| Jak klienti vnímají vaše Gerneticienne?

Pozitivně. Svou roli hraje erudice a holistický přístup, který nepoužíváme jako marketingovou frázi. Péče o pokožku může být někdy velká detektivka, za níž se skrývá spousta životních příběhů. Gerneticienne pečlivě klientkám a klientům naslouchají, aby sestavily dohromady potřebné souvislosti a připravily řešení pro každého na míru. Často se na ně obracují lidé, které jejich pleť dohnala na pokraj sil psychických i fyzických. A my se práce o náročnou pokožku nebojíme. Je to naše velká specialita. Vždyť GERnétic je dermokosmetika.

| Nechystá se do portfolia vašich aktivit i další značka?

Právě na český trh uvádíme francouzskou kosmetiku Astrali, která klade důraz na jednoduchost, efektivní přírodní ingredience, udržitelnost, hravost, smyslové požitky. Cílem této mladé značky je především preventivní působení, udržet pleť v rovnováze, předcházet jejímu předčasnému stárnutí. Připravujeme vše, aby mohla zamířit do salonů, ale již nyní je dostupná online na www.astrali.cz. Vše se dozvíte na webu a sociálních sítích, tak je nezapomeňte sledovat. Bude to další krásná výzva a úplně nová kapitola, plná hlubokých relaxačních technik a zkrášlujících rituálů.

RTY SVÁDĚJÍCÍ K POLÍBENÍ



Krém Synchrono je vhodný pro všechny typy pleti, zvláště pak pro suchou, citlivou, reaktivní, zralou či stárnoucí. Lze použít k regeneraci pokožky kdekoliv na obličeji i celém těle.

Toužíte po svěžích rtech svádějících k políbení a místo toho vás obtěžuje osychání, praskání a olupování rtů, nebo dokonce častý výsev oparů? „Zaměřte se na pravidelnou péči, chraňte jemnou pokožku rtů před vnějšími povětrnostními vlivy, jako je vítr, mráz, ale i prudké slunce,“ říká Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic.

Z fyziologického hlediska jsou rty tvořeny zcela specifickou tkání, která se liší od zbytku pokožky těla. Kůže na rtech je velmi tenká, neobsahuje mnoho pigmentu a je bohatě protkaná krevními vlásečnicemi, což rtům dodává jejich charakteristický červený odstín. Vnitřní část rtů je tvořena vlhkou sliznicí přecházející do ústní dutiny. Vysoká koncentrace nervových zakončení činí rty velmi citlivým místem na dotyk, teplo i chlad. Vzhledem k tomu, že rty neobsahují téměř žádné mazové žlázy, mnohem rychleji se vysušují, mají tendenci k praskání a olupování. Je zajímavé, že podobně jako nenajdeme stejné otisky prstů, nenajdeme ani stejné tvary rtů. K zachování svěžesti a zdraví rtů je důležitá pravidelná péče. Jen tak zůstanou rty krásně hydratované, hebké a zdravé. Skvělou péčí vám zajistí přípravky francouzské kosmetické značky GERnétic.

KLÍČOVÉ KROKY SPRÁVNÉ PÉČE

Chraňte rty před nepříznivým počasím

V zimních měsících ochráňte rty před vysušením a olupováním tenkou tukovou vrstvou, kterou obsahují specifické balzámy, ale i regenerační noční krémy. Masnější povrch na pokožce rtů vytvoří ochrannou bariéru a zamezí dehydrataci a vysušení. Před pobytem venku se proto nebojte natřít rty masnější nočním krémem Synchro, který bude pokožku nejen chránit, ale také skvěle vyživovat. Aplikace masnějších balzámů během pobytu venku by se měla stát samozřejmostí. V létě používejte balzámy s UV faktorem a jejich aplikaci pravidelně opakujte, zejména při dlouhodobějším pobytu na slunci. Při ranní péči o pleť nezapomeňte na rty nanést i denní ochranný krém, například Tropo Plus.

Regenerujte pravidelně jemnou pokožku rtů kvalitním krémem a sérem

Naneste na rty večer po sprše a dokonalém odličení rtěnkou jednu kapku séra Cells Life, lehce rozetřete a nechte vsáknout. Poté aplikujte tenkou vrstvu krému Synchro. Pokud trpíte olupováním či praskáním rtů, tento proces několikrát opakujte. Důležité složky, jako je kolagen, výtažky z ušlechtilých olejů a kyselina hyaluronová, obohatí pokožku o potřebné látky a zachovají rty svěží a hebké. Oblíbený krém Synchro můžete používat i jako noční krém ke skvělé regeneraci a hydrataci pleti dekoltu, krku a obličeje.

Dopřejte pokožce rtů jednou týdně jemný peeling

Peeling odstraní odumřelé buňky, prokrví rty a zlepší buněčnou výživu. Velmi vhodný je mycí gel Nettoyant Gommant Marin s výtaž-

ky z mořských řas. Má jemnou kulatou brusnou složku, která křehkou pleť nepoškodí. Po peelingu pokožce prospěje desetiminutová aplikace hydratační masky Hydra Ger a následné nanesení regeneračního krému Synchro. Vaše rty si po této kúře zachovají pevné kontury a budou krásně svěží – prostě rty svádějící k políbení.

Zvláštní péči věnujte rtům s permanentním make-upem

Vždy dodržujte doporučení odborníka, který zákrok prováděl. Řiďte se jeho pokyny, aby nedošlo k vyloučení pigmentů a vaše rty si zachovaly dlouhodobě krásný vzhled.

NA CO SI DÁT POZOR

Balzámy s alkoholem nebo mentolem: Tyto složky sice krátkodobě zvýrazní rty, ale mají silně vysušující a dráždivý účinek. Mohou způsobit podráždění pokožky a u citlivějších osob dokonce vyvolat opary.

Olizování rtů: Osychání rtů nás svádí k jejich olizování. Sliny mají vysušující charakter, takže časté olizování rtů zhoršuje jejich stav. Po oschnutí slin se nepříjemný pocit vrací, často ještě v intenzivnější formě. To může vést k praskání, olupování a bolestivým rankám a krvácení. Mějte proto vždy po ruce ochranný balzám.

Kouření: Nikotin vysušuje a dráždí pokožku, svírá kapiláry a snižuje oxysličení a výživu rtů. U náruživých kuřáků jsou rty často povadlé a bledé s mnohými vráskami i nad horním rtem. Zapomeňte na tento zlozvyk. Zanechání kouření prospívá nejen vašim rtům, ale i celkovému zdraví.

Opary: Pokud trpíte častými opary, opatřete si protizánětlivou masku Immuno. Při prvních náznacích oparu aplikujte na postižené místo vrstvu masky a nechte působit. Projev oparu se rychle zmírní nebo vůbec nepropukne. Pro dohojení použijte regenerační krém Synchro. Oba přípravky zvyšují obranyschopnost proti výsevu oparů.

Pokud se na rtech objeví neobvyklé nebo dlouhodobé změny, vyhledejte lékaře, aby se vyloučila závažná onemocnění. Péče o rty by měla být součástí každodenní rutiny, abyste zajistili jejich jemnost a zdravý vzhled. S produkty GERnétic si můžete být jisti, že vaše rty budou vždy vypadat skvěle.



www.gernetic.cz



www.gernetic.sk

„SLUŽBA BY MĚLA BÝT ZÁŽITKEM...”

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE



...nejen obyčejnou službou, kterou jednou navštívíte a poté už tu potřebu nebo touhu nemáte,” říká Mirka Krejčí, absolventka Make-Up Institute Prague.

Mirka Krejčí, která si říká Miri, je make-up artistka a vlasová stylistka. Těto profesi se věnuje již šestým rokem. Absolvovala osobní kurz líčení v Make-Up Institute Prague, následně intenzivní kurz Master PRO, vlasový, svatební, extreme a fotografický.

Čím teď profesně žijete?

Největší highlight poslední doby je pro mě právě připravovaný vlasový kurz ve spolupráci s MUIP. Jsem velmi vděčná za to, že Markéta Davidovich, majitelka MUIP, jde do toho se mnou, a věřím, že kurz bude mít velký úspěch.

Nový kurz staví na vaší profesní zkušenosti, ale co bylo na začátku vaší kariéry?

Já byla opravdu ta holka, která je „levá na vlasy“, ale po svém prvním vlasovém kurzu v MUIP jsem si řekla, že není možné se to nenaučit. Vnímala jsem to jako jednu z věcí, kterou musím dotáhnout a jít do toho s velkým nasazením. Ihned jsem si koupila umělou česací hlavu a trénovala téměř každý den i po večerech. Stálo mě to mnoho hodin tréninku i pár slz, ale stálo to za to. V následujícím roce jsem absolvovala dva intenzivní kurzy a ty mě posunuly zase o level výš. Pracuji v oboru, kde se musíte

pořád vzdělávat a nesmíte usnout na vavřínech, jinak vás někdo dříve či později předběhne. V posledních dvou letech se intenzivně vzdělávám ve světě vlasového stylingu, zejména u polských kolegyně, které jsou nesmírně talentované a jejich styl mi naprosto sedí. Dnes mám již stovky odčesaných hodin a popálenin prstů od žehliček a kulem, ale především spokojené klientky, které se mi vracejí, doporučují mě dál. A za to jsem nesmírně vděčná!

Kdy přišlo profesní sebevědomí, které je nutné pro komunikaci s klientelou?

Snad to nebude znít trůfale a sebevědomě, ale uměla jsem s klientelou komunikovat od začátku. Jsem skoro přesvědčena, že je to tím, že jsem začala s touto profesí až po třicítce. Měla jsem již všeobecný přehled, byla jsem vyzrálá žena, která věděla, co od života chce, čím se chce stát a šla si za tím. V neposlední řadě na tom má podíl i má bývalá práce, která spočívala zejména v komunikaci s klienty. Řešila jsem samozřejmě ty spokojené, ale i nespokojené klienty, a myslím, že na tom se komunikaci naučíte úplně nejlépe.

Jaká je ideální klientka?

Ideální klient neexistuje, stejně tak neexistuje dobrý či špatný klient. Každý jsme jiný, každý očekává od make-upu a vlasového stylingu něco jiného. A spíše já, jako profík, musím každému klientovi ušít visage na míru tak, aby byl spokojený. A co se týče práce s lidmi, já to miluju! Podle mě je to mé poslání. Umím komunikovat se spokojeným klientem, ale i s klientem, který má k mé práci výhrady. Záměrně jsem neodpověděla s klientem, který je nespokojený, jelikož jsem opravdu nikdy nezažila klienta, který by byl vysloveně nespokojený a řekl mi to ihned po dokončení práce. Nebo o něm nevím. Vždy jsem se s klienty dokázala domluvit na úpravě jejich vzhledu, tak, aby byli s výsledkem mé práce spokojeni. Ale musím uznat, že pokud vám dá klient volnou ruku, je občas velmi těžké odhadnout, co si vlastně přeje.

Jak vnímáte trendy a sociální sítě?

Trendy je potřeba sledovat, bez toho by naše práce neměla smysl, tedy aspoň pro mě. Prahnu po nových technikách i po lidech, kteří je umí, vždy je co se učit a od koho se učit. Otázka sociálních sítí je pro mě v poslední době velmi složitá. Bavi mě předávat své zkušenosti s produkty, s líčením, s vlasovými produkty a stylingem, ale nejsem si úplně jistá tím, jak to vlastně uchopit. Dnešní trend sociálních sítí je zvláštní. Samozřejmě každá platforma si žádá něco jiného, a já tak pořád přemýšlím nad tím, jak to pojmout. Zda se opravdu zaměřit jen na kvalitní obsah, mít sociální sítě jen jako takové „portfolio“, nebo i jako možný nástroj výdělků do budoucna.

Jaký je váš oblíbený produkt?

Jsem velký zkoušeč a nemyslím si, že by to bylo snad špatně. Při svojí práci musím znát nové produkty, včetně jejich složení, tak,

abych šla s dobou, s trendem a uměla svým klientům poradit. Pokud bych měla mluvit sama o sobě, tak jsem naopak velký minimalistka, co se týče produktů, které mám sama pro sebe. Můj make-up šuplík je sice plný věcí, ale většinou používám stejné osvědčené produkty několik let, a to každý den.

Mění se v čase vaše kosmetická rutina?

Moje kosmetická rutina byla před 10 až 15 lety někde jinde, než je teď. Po třicítce se pleť a pohled na vlastní vzhled velmi mění, aspoň u mě to tak bylo. Postupem času jsem ubírala a ubírala a spíše hledala produkty, které mi vyhovují a mohu se na ně sto procentně spolehnout. V mé skin care rutině je 4-5 produktů, které používám každodenně, maximálně 1-2 z nich vyměním podle ročního období či doporučení mé kosmetičky, kterou navštěvuji pravidelně jednou do měsíce. Co se týče dekorativní kosmetiky, tam je to trošku složitější, dost často musím testovat nové věci na trhu, a tak si je i občas ve své make-up taštičce nechám a obměním. Ale mám své letité koně, které neměním.

Povězte nám něco o chystaném kurzu...

Kurz, který připravujeme ve spolupráci s MUIP, bude zaměřen na trendy ve společenských účesech. Trendy se pořád mění a jdou kupředu, stejně jako celý Institute. Vnímala jsem tento druh kurzu jako něco, co v MUIP chybí, a na čem bych se ráda podílela. Navrhly jsme společně s Markétou koncept, vybraly druhy účesů, probraly stylingové produkty, které k tomu potřebují, a udělaly několik testovacích dnů na studentkách. Test se velmi osvědčil a já už se těším na první oficiální kurz.

Pro koho je vhodný?

Pro mírně pokročilé v našem oboru, tedy hairstyling. Používají se pokročilejší techniky, práce se stylingovými produkty, které jsou už na vysoké úrovni, takže začátečník, který neumí např. rozdělit vlasy, práci se žehličkou a kulmou, by na tomto kurzu velmi tápal.

Setkáváte se s ostychem žen na kurzech?

Občas ano. My ženy máme tendenci se dost často podceňovat a srážet si samy své sebevědomí, aniž by to dělalo okolí. Lektoři jsou na kurzech od toho, aby ženy naučili se líčit, česat, ale i proto, aby jim sebevědomí vrátili a odstranili ostych. Svět make-upu a účesů je jedna velká hra, měla by to být pro ženy zábava a ne nutnost, nebo něco, co je zatěžuje. Aspoň já to tak vnímám.

Na co se v kurzech těšíte?

Těším se na nové tváře, na to, že moji studenti mi vždy něco předají, ať už je to nový pohled na produkty, na techniky, na mě, ale i podklady k tomu, abych byla lepší v tom, co mě živí. Vést kurzy je někdy opravdu náročné, vysilující, ale vždy inspirující, a proto mi má práce dává smysl.

MŮŽE BÝT NAD KLÍČEM K DLOUHOVĚKOSTI?

Chci se s vámi podělit o zážitky s nejnovější metodou, jak si udržet vitalitu a sílu po padesátce, kterou jsem podstoupila v Americe.

Stárnutí je přirozený proces, kterému se nikdo z nás nevyhne. S přibývajícím věkem se naše tělo mění – energie ubývá, paměť už není tak ostrá jako dříve a fyzická kondice se postupně zhoršuje. Co kdyby však existoval způsob, jak zpomalit čas a podpořit vitalitu?

Moderní věda dnes přichází s inovativními metodami boje proti stárnutí a jednou z nich jsou infuzní terapie s nikotinamidadenindinukleotidem (NAD). Tento speciální typ krevní infuze slibuje nejen regeneraci buněk, ale i celkové posílení organismu. Je ale skutečně tak účinný, jak tvrdí jeho zastánci?

Co je NAD a proč je klíčový pro naše tělo?

Nikotinamidadenindinukleotid je koenzym, který hraje klíčovou roli v metabolismu buněk. Je nezbytný pro produkci energie a ovlivňuje procesy, jako je opravování DNA, buněčná obnova a funkce mitochondrií – energetických továren našich buněk. Jak stárneme, jeho hladina v těle klesá, což vede k únavě, oslabení imunitního systému a degenerativním změnám.

Vědci zjistili, že doplňování NAD formou infuzí může podpořit regeneraci buněk, zvýšit vitalitu a potenciálně zpomalit procesy spojené se stárnutím. Právě proto se infuze NAD dostávají do popředí jako jedna z nejzajímavějších metod moderní anti-aging medicíny.

Jak infuze ovlivňují zdraví?

Přínosy NAD infuzí se neomezuje pouze na oddálení viditelných znaků stárnutí, ale sahají hluboko do vnitřního fungování organismu.

1. Zvýšení buněčné energie a boj proti únavě

Snížená hladina NAD vede k poklesu produkce ATP (adenosin trifosfátu), což je hlavní zdroj buněčné energie. To může způsobovat chronickou únavu, slabost a pomalejší regeneraci. Infuze NAD podporují obnovu ATP, čímž pomáhají zlepšit energetickou rovnováhu těla a dodávají pocit vitality.

2. Podpora mozkových funkcí a kognitivních schopností

Mozek je jedním z orgánů, které nejvíce trpí úbytkem NAD. Výzkumy ukazují, že infuze NAD mohou zlepšit soustředění, paměť a mentální schopnosti. Navíc existují náznaky,



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, v USA, v Kanadě a ve Velké Británii.

že NAD může snižovat riziko neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova a Parkinsonova choroba, tím, že podporuje zdraví neuronů a snižuje oxidační stres v mozku.

3. Detoxikace a ochrana proti zánětům

Chronický zánět a hromadění toxinů v těle jsou jednou z hlavních příčin stárnutí. NAD hraje roli v detoxikačních procesech a pomáhá snižovat hladinu škodlivých volných radikálů, takže přispívá k ochraně buněk a tkání.

4. Podpora svalové regenerace a fyzické kondice

Sportovci a aktivní jedinci si infuze NAD oblíbili pro jejich schopnost urychlit regeneraci svalů a snížit únavu po náročném výkonu. Díky tomu mohou pomoci nejen pro-

fesionálním atletům, ale i běžným lidem, kteří chtějí zůstat fyzicky aktivní i ve vyšším věku.

5. Posílení imunitního systému

Silný imunitní systém je klíčem k dlouhověkosti. NAD pomáhá zvyšovat odolnost vůči infekcím a zlepšuje funkci bílých krvinek, které bojují proti patogenům. Znamená to, že tělo se dokáže lépe bránit virům a bakteriím.

6. Regenerace DNA a zpomalení stárnutí

Poškození DNA je jedním z hlavních faktorů stárnutí. NAD podporuje enzymy sirtuiny, které pomáhají opravovat DNA a chránit buňky před degenerací. To nejen zpomaluje proces stárnutí, ale může také snižovat riziko vzniku rakoviny a dalších chronických onemocnění.

DLOUHODOBÉ ÚČINKY NAD INFUZÍ NEJSOU ZATÍM PLNĚ PROZKOUMÁNY, A PROTO JE DŮLEŽITÉ PŘISTUPOVAT K TÉTO TERAPII S ROZVAHOU.

Co na to vědci?

V posledních letech proběhlo několik studií zkoumajících vliv NAD na lidské zdraví. Například studie publikovaná v časopise Cell Metabolism ukázala, že zvýšená hladina NAD může prodloužit délku života u laboratorních zvířat a zlepšit jejich metabolické zdraví.

Další výzkumy naznačují, že NAD může hrát roli v léčbě neurodegenerativních onemocnění a může pomoci v regeneraci poškozených nervových buněk. Přestože jsou některé výsledky velmi slibné, odborníci zdůrazňují, že je zapotřebí víc klinických studií, aby se potvrdila dlouhodobá účinnost NAD infuzí u lidí.

Jsou NAD infuze bezpečné?

Obecně jsou NAD infuze považovány za bezpečné, pokud jsou podávány pod lékařským dohledem. Nicméně, mohou se objevit krátkodobé vedlejší účinky jako:

- nevolnost
- návaly horka
- závratě
- bolesti hlavy

Budoucnost anti-aging medicíny?

Infuzní terapie NAD představuje slibný krok směrem k efektivnějším metodám boje proti stárnutí. Ačkoliv stále čekáme na další vědecké důkazy, první výsledky naznačují, že obnova buněčné energie a ochrana DNA mohou mít skutečně pozitivní dopad na dlouhověkost a kvalitu života.

Mohu konstatovat, že všechny tyto příznaky jsem pocítila, byla jsem na tomto ošetření u lékaře, takže terapeutka mohla hned zakročit a zpomalit proces kapání. Důležité také je začít několikrát s menšími dávkami (125 mg) a potom dávku zvýšit. Já jsem měla popsané příznaky při dávce 250 mg. Podle mé zkušenosti je výsledek fantastický, mam více energie, necítím bolesti kloubů a svalů. Podle doporučení lékaře je vhodné toto ošetření za několik měsíců opakovat. V USA infuze nabízejí i kosmetická a sportovní střediska. Je ovšem důležité zjistit jejich pověst a také, odkud infuze pocházejí.

LIBOTOWSKA
SALON
Vlasta Libotovská



MASKA EVITA

- zklidňuje, hydratuje a vyživuje pleť
- obsahuje extrakt z třešňových květů, panthenol, vitamín E a aloe

MASKA JANA

- redukuje jemné vrásky, oživuje a hydratuje pleť
- obsahuje extrakt z ginga, makadamiový olej, vitamín E, a hydratační látky

MASKA DIANA

- vypíná, rozjasňuje a dodává vitalitu
- obsahuje extrakty z aloe, okurky, echinacey a zeleného čaje

www.libotovska.cz

Kosmetický salón Vlasty Libotovské
Fr. Zoubka 707, 517 41 Kostelec nad Orlicí

+420 603 805 415 • vlasta@libotovska.cz



UŠI, KTERÉ SLUŠÍ

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Každý jsme nějaký, říkávají babičky. Někdo má zrzavé vlasy, jiný velký nos a další zas... odstávající uši. Člověk se nad tím může někdy i zasmát, jenže pro postiženého to tak velká legrace není.

Odstávající uši nejsou žádná velká rarita. Touto vrozenou nedokonalostí vzhledu, kterou způsobuje porucha tvaru chrupavky ušních boltců, je postiženo mnoho dětí. Je to jen kosmetická vada, která nemá na kvalitu sluchu vliv. Asi i proto má mnoho rodičů tendenci problém podceňovat. Jenže jejich děti jsou tak víc nápadné. Liší se a snadno se můžou stát terčem posměšků a urážek.

Vývoj ušních boltců probíhá celé dětství, a tak se může stát, že se nápadná vada z dětství časem poupraví, postižený si najde správný účes a problém vymizí. Jenže ne u každého má tento příběh šťastný konec! Rozumní rodiče by se měli snažit ochránit svého malého človíčka před jízlivostmi a nevlídností okolí. Existuje dostupné řešení, které vzhledový nedostatek vyřeší. Přesto se část postižených k nápravě dostane až ve věku teenagerovském nebo dokonce i starším. Na některé věci si prostě člověk nezvykne.

MASKOVÁNÍ VLASY

Maskování odstávajících uší se daří dobře zvoleným účesem z delších vlasů, vyfoukaným přes kartáč. Naopak vyžehlené hladké vlasy splývající podle hlavy na uši ještě víc upozorní. Jinou variantou je ležérní upevnění delších vlasů do culíku. Nestahovat, samozřejmě! Zachycené vlasy se dají podle pramenů víc povolit a načechrat do rozcuchaného tvaru. Rozvolněná kšice je pak vždy dobrým odvedením pozornosti.

Kluci to mívají přece jen trochu složitější, většinou nosí vlasy o hodně kratší, ale i v takovém případě se dá zvolit úniková varianta, samozřejmě za cenu odrostlejší kšice. Solidním řešením bývá v nápadnějších případech až pohovor s plastickým chirurgem. Spoléhat se na čepice nebo bohatší kšici totiž může být poněkud ošemetným řešením, které se někdy nedá využít ve všech etapách života.

Odkládat? Neodkládat?

To, jak vypadáme a jak nás hodnotí okolí, je pro každého velmi důležité. Zejména dospívající jsou na nepříznivé reakce týkající se vzhledu velmi citliví. Už proto by se stres a nepohoda vyvolané vzhledovým nedostatkem neměly nikdy podceňovat. Výrazný problém se dá vyřešit plastickou operací, otoplastikou, která se u dětí provádí již ve věku 6–10 let, tedy v době, kdy se růst uší stabilizuje. Navíc u dětí v tomto věku hradí zákrok pojistovna. Do 18 let se vyžaduje pro zákrok souhlas rodičů. Lékaři operaci vřele doporučují ještě před nástupem do školy, protože se tak dítě vyhne nepříjemným reakcím mezi svými vrstevníky. Operace v dětském věku má také nezanedbatelnou výhodu. U menších dětí je kůže a podkoží daleko tvárnější a měkčí než u dospělých. Ošetření a rekonvalescence jsou proto podstatně méně bolestivé a nepříjemné. Jedinou podmínkou pro operaci bývá požadavek, aby s ní dítě souhlasilo a nebránilo se ošetření. Nutit někoho k takovému zákroku se nevyplácí.

Modelace chrupavky

Nejčastější způsob korekce uší se provádí zásahem plastického chirurga, často v celkové anestezii a doprovází jej různě dlouhá rekonvalescence. Uši se ale navzdory obecnému povědomí rozhodně nepřishívají. Pro řešení této vady je důležitá modelace chrupavky, takže přišití kůže by nemělo žádný význam.

Samotná operace je šetrná, řez se provádí v záhybu za uchem, a tak v budoucnosti nebudou patrné žádné jizvy. Díky anestezii je bezbolestná a rekonvalescence probíhá poměrně rychle. Při zákroku se upravuje postavení ušní chrupavky tak, aby boltce uší neodstávaly a působily přirozeně. Někdy bývá potřeba korigovat jen jedno ucho, většinou se ale upravují oba ušní boltce. Chirurg většinou vymodeluje pouze tvar chrupavky, není potřeba něco ubírat nebo přidávat.

U většiny pacientů se využívá šetrná kombinace místní a celkové anestezie, zejména děti je potřeba udržet v klidu a bez zbytečného strachu. U dospělých, kteří již bývají výrazně motivovaní, se využívá většinou jen lokální anestezie. Řez za uchem se zašívá vstřebatelnými stehy a po operaci odchází pacient do domácího ošetření s ušima ukrytými pod obvazem. Bandáž zůstává na hlavě asi deset dnů a pak se odstraní. Nový tvar uší ale ještě není zcela definitivní, proto se také doporučuje nosit alespoň na noc po dobu nejméně šesti týdnů fixační čelenku. Chrání tak čerstvě upravenou chrupavku před náhodným poraněním, ke kterému by někdy mohlo dojít třeba ve spánku. Doporučený je také klidový režim bez fyzické aktivity. Upravené uši je podle lékařů rozumné chránit před mrazem a spálením na sluníčku.

DEFINICE IDEÁLNÍHO TVARU UCHA: HORNÍ OKRAJ UCHA MUSÍ BÝT V ROVINĚ S HORNÍM OKRAJEM OČNICE, DOLNÍ OKRAJ LALŮČKU MÁ BÝT V ROVINĚ DOLNÍHO OKRAJE NOSU.

Možnosti se vyvíjejí

Jestliže dřív platilo, že náprava vzhledového nedostatku bez skalpelu nepůjde, není to dnes už pravda. Korektivní dermatologie mnoho let pracuje s fixačními nitěmi, které mohou omladit obličej i bez nutnosti absolvovat klasický lifting. Nítě nyní přinesly změnu i do ošetření odstávajících ušních boltců. Opravdu je tedy vlastně tak trochu dokážejí „přishívat“. Unikátní metodu, nířovou otoplastiku, představila v ČR ARTMEDICA Clinic v Praze.

„Pro minimálně invazivní zákrok s trvalým efektem se v tomto případě využívá k modelaci a fixaci odstávající chrupavky do požadovaného tvaru speciálních polypropylenových nití,“ vysvětluje specialistka na ORL a chirurgii hlavy a krku MUDr. Kateřina Adamcová. „Zákrok probíhá v lokální anestezii, takže pacient během samotného ošetření necítí bolest. Trvá přibližně 30 až 45 minut a provádí se z malého řezu na zadní straně ucha, který se na konci zašije jedním či dvěma jemnými stehy.“

Výhodou tohoto postupu je jeho minimální invazivita, rychlá rekonvalescence a nižší riziko komplikací. Pacienti se mohou, na rozdíl od klasického chirurgického zásahu, po tomto způsobu otoplastiky vrátit k běžnému stylu života rychleji, po několika dnech od zákroku. Je to velice šetrné řešení, kdy není potřeba využívat celkovou anestezii ani u dětí, minimalizují se komplikace, bolestivost a zkracuje se i doba rekonvalescence. Stehy se vyjmají po deseti dnech. Stejně jako u klasické operace ale je potřeba nějakou dobu fixovat ošetřenou chrupavku na noc čelenkou. „Není potřeba se rozhodně obávat, že by se výsledek operace časem změnil. Je dlouhodobý, protože polypropylenové nitě se nevstřebávají,“ dodává doktorka Adamcová.

Odstávající uši tedy nemusí být noční můrou ani pro ty, kteří mají paniku z operačních zásahů nebo si nemůžou dovolit dlouhodobou rekonvalescenci. Nířová otoplastika se dá využít v každém věku. Jako moderní metoda přináší méně stresu a nepohody.



O DNEŠNÍM SEBEROZVOJI ANEB STARÁ MOUDROST V NOVÉM HÁVU

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Cesta seberozvoje je stará jako lidstvo samo. Chceme se mít dobře, zkusíme různé cestičky ke štěstí – a nakonec vždy zjišťujeme, že bez práce na nás samotných se to opravdu neobejde. Naši předkové přistupovali k seberozvoji s hlubokou filozofickou perspektivou. Jejich poznatky nespočívaly v rychlých řešeních, ale spíše v pochopení podstaty lidského bytí a světa.

Dnes se objevují nové technologie, které vše neuvěřitelně zrychlují a usnadňují. Pokud jste chytří, vaší cestou bude kombinace obojího: stará moudrost vám poslouží jako kompas a moderní dovednosti budou vaším nástrojem na cestě za nejlepší verzí sebe sama.

Mistrovství jediným kliknutím

Proces změny je cesta, a jak trefně poznamenal Konfucius: „Je jedno, jak jdeš pomalu, pokud se nezastavíš“. Tento starověký čínský filozof zdůrazňoval důležitost vytrvalosti a neustálého růstu, nikoli tempa. Dnešní průměrná délka života v České republice je zhruba 30 000 dní, to by v tom byl čert, abychom se za tu dobu alespoň trošku nepohnuli vpřed! Krása staré moudrosti spočívá v její jednoduchosti a hloubce.

„Starobylá moudrost pro moderní časy, přijměte moudrost dávných předků a naleznete svou vnitřní rovnováhu,“ přesvědčuje nás Amazon. „Přidejte do košíku hned teď! Elektronická verze za 9,99 dolarů, brožovaný výtisk 24,99 dolarů, pevná vazba

34,99, délka tisku 131 stran, velikost souboru 3,0 MB. Kniha je součástí osmidílného cyklu Mistrovství stoicismu – kupte nyní jediným kliknutím!“ Přízemní dotírání globálního elektronického trhu může nalomit vaše přesvědčení o hodnotě myšlenek starých mistrů, vy se tím ale nesmíte nechat odradit. Toto kliknutí je možná váš první krok správným směrem.

Také na LinkedIn, zaměřeném spíše na firemní uživatele, stará moudrost ožívá a najdete tu příspěvky typu „Co nás může stará moudrost naučit o navigaci moderními výzvami managementu?“ Často jsou zdejší příspěvky skutečně inspirativní. Například nadčasové principy indické filozofie nám přikazují „upřednostnit své hodnoty před krátkodobými zisky“ a otázka, kterou si máme klást, zní „formují mé každodenní akce budoucnost, kterou chci?“. Podobně jako Konfucius, i staří Indové nás vybízejí, abychom „oslavili každý pokrok, bez ohledu na to, jak je malý“. Velmi aktuální je i rada „pomáhejte ostatním, aniž byste očekávali něco na oplátku“.

Rozvíjí se celá společnost

Cestou seberozvoje nikdy nekráčíme sami. Již zmiňovaní stoikové (k zakoupení na Amazonu jedním kliknutím) nabízejí nadčasové lekce skvěle využitelné například ve vzdělávání – tedy pro celou společnost. Ve starověkých dobách bylo učení holistickým neboli celostním prožitkem a drželo se těchto skvělých principů:

● Skutečné vzdělání je víc než známky – jde o moudrost, etiku a celoživotní učení.

- Učení by mělo být zážitkové – praktické učení vždy převyšuje memorování.
- Potřebujeme dovednosti pro reálný svět – finanční gramotnost, komunikace, vedení a emocionální inteligence jsou stejně důležité jako akademické znalosti.
- Mentorství je důležité – silný vztah mezi učitelem a studentem vytváří skutečnou transformaci.

Místo toho, abychom produkovali generace žáků, nabitých knižními znalostmi, ale nepřipravených na život, potřebujeme vzdělávací systém, který podporuje kritické myšlení, inovátory a vůdce. S příchodem moderních technologií se svět vzdělávání dramaticky mění a my se začínáme navracet k metodám starých časů, kdy byly znalosti předávány z učitele na studenta velmi osobním způsobem, šité každému žákovi přesně na míru. Umožňuje nám to umělá inteligence, která umí navrhovat originální kurzy přizpůsobené individuálním potřebám studenta. Digitální technologie, která je všudypřítomná a masově přístupná, umožňuje navíc těm nejlepším učitelům oslovit studenty i v těch nejvzdálenějších koutech světa.

Každý člověk je jiný

Stejným procesem prochází nyní i medicína. V minulosti docházelo v medicíně ke stále užší specializaci, ta však nevedla k osobnějšímu přístupu k jednotlivým pacientům, ale právě naopak. Všichni jsme byli léčeni stejnými univerzálními metodami, bez ohledu na naše individuální odlišnosti. Dnes moderní medicína opět začíná pracovat s faktem, že každý člověk je jiný. Máme k dispozici biotechnologii nebo imunoterapii, které využívají přirozenou obranu našeho individuálního těla. Podobně třeba regenerativní medicína využívá vrozenou schopnost těla léčit a regenerovat tkáně, k čemuž využívá moderní pokroky v genetickém inženýrství a technologii CRISPR.

Výroba je na tom podobně. Na počátku byla individuální řemeslná zručnost a kreativita. Řemeslníci vyráběli jedinečné zboží přizpůsobené konkrétním potřebám jednotlivého zákazníka. S příchodem montážní linky Henryho Forda došlo k posunu směrem ke standardizaci. Velkovýroba se stala normou a osobní dotek, který kdykoli výrobu definoval, byl ztracen. Dnes nás technologie 3D tisku přivádí zpět na počátek – ale na vyšší úrovni. V kombinaci s umělou inteligencí a automatizací nyní můžeme hromadně vyrábět personalizované zboží v bezprecedentním měřítku. Každý produkt je přizpůsoben jedinečným preferencím spotřebitele, přičemž se zachovává efektivita moderní výroby.

Růst znamená stávat se lepším

Pod pojmem seberozvoj si ale vůbec nemusíte představovat jen nějaké vznešené filozofické cíle nebo celospolečenské změny. Třeba se jen chcete naučit plavat – tak si na to koupíte online kurz, chcete se naučit líp líčit – na YouTube najdete skvělá instruktážní videa pro různé věkové kategorie. Co třeba naučit se háčkovat, vařit nová jídla? Znáte aplikaci Duolingo, kde se můžete začít učit cizí jazyk? Používáte Google kalendář pro lepší nakládání s časem? Vaše zahrada vám přerůstá přes hlavu a vy se o ni chcete naučit lépe starat – stanete se členem facebookové skupiny podobně „postižených“. Spojení s lidmi, kteří mají rádi stejné věci jako vy, je velice důležité, protože vám poskytuje podporu a nové nápady. Všechno, čemu se naučíte, je seberozvoj – fantazii se meze nekladou. Prostě se v něčem zlepšíte. Vzpomeňte si na starou moudrost, která nás ujišťuje, že žádný pokrok není moc malý.

Když je technologie v souladu s nadčasovou moudrostí našich předků, stává se mocnou silou dobra a obohacuje naše životy. Nebo ještě jinak – pouze moudrost plus technologie rovná se dobrý život. Moudrost sama o sobě produkuje společnost moudrých lidí, kteří nedokážou opustit své jeskyně. Technologie sama o sobě produkuje společnost ovládanou jen chladnými, tvrdými, despotickými fakty.

ČEŠKY ŘEŠÍ SVÉ REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

Problematika plodnosti je v moderní společnosti stále více diskutovaným tématem. Současné ženy mají oproti minulým generacím výraznou výhodu v podobě pokročilé diagnostiky, preventivních opatření a podrobných genetických testů. Jejich význam zdůrazňují nejen odborníci, ale i data z poslední akce zaměřené na téma reprodukčního zdraví konané na klinikách GENNET. Výsledky potvrdily, že Češky do 35 let mají obecně dobrou plodnost. Nejvíce jich na akci dorazilo z preventivních důvodů. To doporučují i odborníci, klíčové je totiž začít se o své reprodukční zdraví zajímat včas.

Nedávná akce „Dny pro Vaši budoucnost“ na klinikách GENNET přilákala rekordní počet žen, v meziročním srovnání šlo o nárůst o 50 procent. Pomocí AMH testu byla ženám měřena ovariální rezerva, jejíž hodnoty odrážejí množství vajíček ve vaječnících. Výsledky otestovaných zájemkyň ukázaly, že ženy do 35 let jsou převážně reprodukčně zdravé, nižší hodnoty AMH mělo jen zhruba 15 procent žen. „Včasná diagnostika poskytuje klíčové informace, které mohou ženám pomoci při plánování rodiny a při rozhodování o dalším postupu. Testování plodnosti je jednoduché, rychlé a neinvazivní. Identifikování případných problémů v mladém věku může výrazně zlepšit šance na úspěšné otěhotnění a učinit opatření, která mohou být klíčová pro minimalizaci komplikací do budoucna,“ zdůraznil MUDr. Miloš Černý z kliniky GENNET.

POZOR, PADAJÍ VLASY!

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Prohlížíte si kartáč nebo hřeben s úlekem, že vám vlasy vypadávají víc, než je běžné? Nezáleží na tom, zda je to důsledkem nemoci, užívání léků, diety, věku, hormonálních změn, stresu, metabolických poruch nebo vliv ročního období. Začněte stav své hřívy řešit.

Neděste se! Vypadávání vlasů je přirozená součást života. Za den jich ztratíme kolem stovky a v některých ročních obdobích to může být dokonce i víc. Jaro by se dalo označit za první hlavní sezonu vypadávání vlasů. Na vlasy začínají intenzivněji dopadat sluneční paprsky a tím se snižuje množství melatoninu, tedy hormonu, který hraje velkou roli pro zdravé vlasy a jejich kořínky.

Co je v tomto okamžiku nejdůležitější? Pořídít si příslušné přípravky omezující výpad vlasů a nasadit potravinové doplňky, nejlépe s aminokyselinami, které tvoří základ keratinového proteinu, a právě jeho nedostatek má negativní vliv na vypadávání vlasů. Důležitý je samozřejmě také životní styl. I vlasy si potrpí na zdravou stravu s dostatkem bílkovin (najdete je např. v masu, vejcích, luštěninách), dostatek hydratace a kvalitní spánek.

Hledání příčiny

I když chápeme, že výměna vlasů je běžný proces, přesto nás jejich nekontrolovatelné řidnutí dokáže rozhodit. První pomoc nám může poskytnout kadeřník nebo kadeřnice, kteří naše vla-

sy dobře znají: může to být masáž hlavy, podporující cirkulaci krve, a produkty řešící tento problém (např. s aminexilem). Dobré je také poradit se s trichologem nebo s kožním lékařem. Odborník na základě diagnostiky (mikroskopické vyšetření pokožky hlavy trichoskopem) stanoví, o jaký vlasový problém se jedná, a navrhne řešení.

Výživné koktejly

Mezi další možnosti patří mezoterapie, při níž se koktejl účinných látek (kyselina hyaluronová, vitaminy, minerály, koenzymy, aminokyseliny) aplikuje do pokožky mikroehličkami. Alternativou je plazmaterapie, kdy se stejným způsobem využívá vlastní odebraná krev upravená v centrifuze. Tyto metody



příznivě ovlivňují vlasové cibulky, posilují růst vlasů a zlepšují mikrocirkulaci i kvalitu pokožky na hlavě.

Řešení problému padání vlasů vždy závisí na příčině. Pokud je známá a je možné ji odstranit, je problém vyřešen a vlasy dorostou.



MUDr. GABRIELA KIČMEROVÁ,
dermatoložka z Galen Clinic

Terapie chladem

Procedura, při níž se znovu začalo využívat dávno známých léčebných vlastností chladu, se nazývá kryoterapie. „Výpad vlasů je velice častým jevem, jak u žen, tak u mužů,“ konstatuje MUDr. Gabriela Kičmerová, dermatoložka z Galen Clinic. „Příčin je celá řada a často je to reakce na něco, co bylo před 2 až 3 měsíci, jedná se o tzv. telogenní efluvium. Stres nebo zátěž (horečka, operace, psychický stres, infekce) tělo dostane do nouzového režimu a v té chvíli se růst vlasů může pozastavit, vlasové folikuly přejdou předčasně do klidové fáze růstového cyklu a vlasy rychleji vypadnou. Existují samozřejmě další příčiny vypadávání vlasů, jako jsou různá onemocnění, nedostatek železa nebo třeba hormonální dysbalance. Ať už je příčina jakákoliv, je vhodné podpořit růst vlasů novými. Jednou z možností je kryoterapie neboli terapie tekutým dusíkem, který má teplotu -196 °C. Při ní se rozšíří cévy okolo vlasových folikulů a dojde tak k většímu přísunu živin přímo k vlasové cibulce. Tato metoda se na mnoha pracovištích už tolik nepoužívá, protože ji nahradily novější procedury jako např. mezoterapie nebo plazmaterapie. Ty jsou finančně nákladnější a pro dermatologa zajímavější, nebojte se však na tuto metodu zeptat. Pro efekt je nutné docházet jednou týdně na sezení, podle velikosti postižení určí lékař počet aplikací, zpravidla je to 8 až 10. Během aplikace můžete cítit mírnou bolest a štípání, ale jedná se o pár sekund, takže je dobře snášena.“



AQ Advanced Hair Complex stimuluje transport živin do vlasových folikulů, zvyšuje mikrocirkulaci a zlepšuje stav vlasové pokožky, AQ, 9400 Kč



Growth Booster sérum působí proti vypadávání vlasů, ELSEVE, 349 Kč

Hair Perfume The Signature – parfém obohacený o panthenol dodá vlasům vůni i krásný lesk, NEQI, 259 Kč



Vital kofeinový kondicionér obsahuje kofein, provitamin B5 a koenzym Q10 pro lepší strukturu vlasů, vitalitu, lesk a hebkost, ALCINA 420 Kč

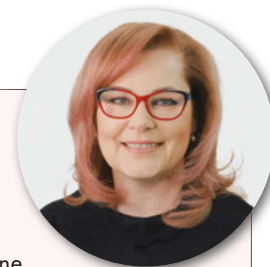
Sprej pro ochranu vlasů Heat Styler při stylingu, Four Reasons, 350 Kč



Koncentrovaný šampon s peptidy, niacinamidem, betainem a fermentovanou rýžovou vodou intenzivně regeneruje vlasy poškozené a vyčerpané, snižuje jejich lámavost a třepení konečků, Fomie, 155 Kč

Probudte vlasy ze zimního spánku

5 tipů Olgy Široké, kadeřnické školitelky značky Alcina



1. Správný šampon

Základem je najít optimální šampon, který vlasům poskytne šetrnou péči, ochranu a zároveň napraví škody napáchané zimou.

2. Hydratace je potřeba pořád

Lidé se někdy mylně domnívají, že hydratace v zimě vlasům škodí. To ve spojení s častým mytím a dalšími vnějšími vlivy může způsobit, že jsou vlasy s příchodem jara vysušené.

3. Zpátky ke kořínkům

Možná však bude potřeba jít v nápravě vlasů po zimě ještě o krok dál a zaměřit se i na pokožku hlavy. Může být vysušená chladem, nebo naopak mastivější vlivem nošení čepic.

4. Nastartujte růst

Zdá se vám, že s koncem zimy nacházíte v kartáči nebo odtoku sprchy čím dál víc vlasů? Není třeba panikařit, dost možná se jedná o sezonní vypadávání. S prodlužujícími se dny přibývá světla, což snižuje tvorbu melatoninu. A to může způsobit zvýšené vypadávání vlasů. Pokud u sebe tento jev pozorujete pravidelně, začněte už v zimě s preventivní péčí – chvíli totiž trvá, než se proces nového růstu nastartuje.

5. Vsadte na profi péči

Máte pocit, že vaše domácí péče nestačí? Pak to nechte na profesionálech a dopřejte svým vlasům salonní ošetření.

JAK SPRÁVNĚ UCHOVÁVAT KOSMETIKU?

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Kde většinou míváte svůj kosmetický arzenál? Ve skříňce v koupelně, na zrcadle, v kosmetické taštičce nebo v lednici? Kde ji bude nejlépe a bude nám spolehlivě sloužit?

Důležité je zajistit produktům stálou (pokojovou) teplotu. Je potřeba chránit je před slunečním zářením a vlhkostí. Špatná zpráva proto je, že nesprávným místem je nejen třeba okenní parapet nebo blízkost topného tělesa, ale také koupelna, kde je teplota střídavá, a navíc je tam vlhko, jenže tam ji zpravidla asi máme.



Ani zima, ani horko

Chlad, ale naopak i vysoké teploty mohou ovlivňovat všechny složky v kosmetice. Změní jejich chemickou strukturu, což má vliv nejen



na konzistenci a texturu kosmetiky, ale i na její účinky. Časté střídání teplot, například v době přepravy, můžou úplně snížit účinek látek, jako je vosk, silikon, olej nebo jíl. Proto je dobré cestovat pouze s malým balením produktu.

Mimořádně citlivá na chlad je například rtěnka. Optimální skladovací podmínky pro ni představují teploty od 0 do 25 stupňů Celsia při sedmdesátiprocentní vlhkosti. Jinak hrozí, že tuk v rtěnce začne degradovat, to se projeví kapičkami tekutiny na povrchu. Samozřejmě se dá dále použít, ale už nebude tak účinná a může mít i změněnou barvu.

Zimu naopak potřebují produkty s vyšší koncentrací vitamínu C, pro delší uchování jejich aktivní složky se proto hodí lednice.

Datum spotřeby

Každý kosmetický přípravek má svou dobu trvanlivosti. Jak dlouho ho můžeme používat, napoví symbol na obalu.

Otevřený kelímek: na obalu je uvedený počet měsíců, do kdy je přípravek potřeba spotřebovat od otevření, např. 12M = 12 měsíců, 6M = 6 měsíců po otevření. Doba spotřeby se začíná měřit od jejich otevření, bývá to minimálně 30 měsíců od data výroby bez otevření.

Symbol přesýpacích hodin: používá se u přípravků s kratší životností než 30 měsíců. Najdeme u nich přímo přesné datum spotřeby, např. Spotřebujte do ... nebo zkratky BBE (Exp. Best Before Expiration/Expiration).

Bez označení: Některé přípravky nevyžadují označení, protože během používání se jejich kvalita nezhoršuje – např. parfémy, kde je vysoká koncentrace alkoholu, produkty na jedno použití (jednorázové plátňkové masky) nebo aerosoly.



Sem umístíme i všechny přípravky, které mají redukovat otoky, tedy např. oční krém, pleťové masky, produkty s peptidy nebo kyselinou hyaluronovou. Jinou kosmetiku není optimální takto uchovávat, protože chlad změní strukturu produktu, jeho rozstíratelnost a působení. Platí to zejména u přírodní kosmetiky, kde jsou ve velké míře zastoupeny oleje, vosky a másla.

Jaký zvolit obal?

Přemýšlíte při nákupu, jakému obalu z hlediska funkčnosti dáte přednost? Vliv na kvalitu a účinnost krémů má i jejich „čistota“. Nejlepším řešením jsou produkty s pumpičkou, díky níž se nedostává vzduch dovnitř. Snižuje se tak riziko kontaminace produktu a zároveň i možnosti proniknutí bakterií. Do krému nikdy nedáváme prst. Používáte-li produkt v klasické nádobě, je dobrým způsobem aplikace lžička (malá „naběračka“ bývá často součástí výrobku) nebo vatová tyčinka.

Do „čistého“ procesu patří také čistota štětců nebo houbiček. Když se tyto nástroje pravidelně nečistí (štětce vyprání ve vlažné vodě s šamponem, houbičky praním nebo dezinfikováním), jsou semeništěm mikrobů a bakterií, které mohou znehodnotit nejen produkt, ale způsobit i různé kožní problémy.



Jak dlouho slouží opalovací přípravky?

Pokud se jedná o nový produkt, je dobré se řídit znakem otevřeného kelímku a spotřebovat ho do daného data po otevření. Jeho působení může snížit vystavení přímému slunci, proto by se měl vždy na pláži nebo u bazénu uchovávat v tašce. Doma ho uložte na suchém, tmavém a chladném místě. Uškodí mu i změna originálního balení: vždy ho ponechte v původním balení, nedávejte ho do jiné nádoby.

Zůstal vám „opalovák“ od minulé sezony? Zkontrolujte jeho konzistenci, zda v něm nejsou hrudky, dále vůni a jaká je jeho rozstíratelnost. Jestliže je všechno v pořádku a skladovací doporučení byla dodržena, krém je stále účinný.

Expirace = důležitý údaj

Nejen správné skladování, ale také délka používání kosmetických produktů jsou nutné pro jejich dokonalý účinek. Dalším aspektem je datum expirace. V tom nám pomůže doporučení uvedené na obalu od výrobce, jak s výrobkem nakládat.

Dříve než nový krém, sérum, odličovač nebo jakýkoliv kosmetický výrobek začnete používat, přečtěte si na obalu všechny informace o jeho vhodném skladování i o době použitelnosti. Následná pravidelná kontrola kosmetiky a následně likvidace přípravků, které jsou už po životnosti, je zárukou, že kosmetika pleť nepoškodí.

„Určitě není potřeba mít několik denních, nočních ani očních krémů. Z každého druhu kosmetiky, kterou pravidelně používáme, stačí mít jedno balení, abychom ho spotřebovali dříve, než expiruje,“ radí Katarína Demetriou z farmaceuticko-kosmetické laboratoře Pharma MKL.



DIAMANTOVÉ OŽIVENÍ

Hana Profousová, Foto: Zepter



Zbaví-li se pleť odumřelých kožních buněk, celá se rozzáří. Toto omlazující ošetření si můžete dopřát i doma s přístrojem na oživení pleti diamantovým práškem.

Chodit na pravidelné kosmetické ošetření do salonu je příjemná a užitečná záležitost. Jenže doba je taková, že někdy stíháme stěží základní povinnosti – a starost o vzhled jde stranou. Ušetřit čas a spolu s jarem se rozzářit je možné s přístrojem VacSy ProSkin Kit od Zepteru, a to z pohodlí domova. Systém péče o pokožku a pleť kombinuje vakuovou terapii, která nabízí regenerační a zpevňující účinky s hlubkovým čištěním, exfoliací a baňkováním.

10 minut týdně

Přístroj jemnou vakuovou technologií čistí pleť, odstraňuje přebytečný maz a nepěkné černé tečky, které se po zimě můžou na pleti objevit. Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, což způsobí, že už zhruba po měsíci je pokožka projasněná, zdravější a zářivější. Sadu tvoří vakuová pumpa Deluxe, tři hlavice k péči o pleť a dva nástavce na baňkování, které podporují krevní oběh a zpevňují tak pokožku.

Přístroj na mikrodermabrazi s diamantovým práškem vypadá trochu „vědecky“, ale nemusíte se ho bát. Jeho použití je jednoduché, žádné složité procedury. Stačí ho použít jednou týdně deset minut, abyste dosáhly výsledků, které dříve vyžadovaly návštěvy salonů. Chybět vám může leda klid a pohodlí kosmetického salonu, ale snad si chvilku na krátkou, ale účinnou relaxaci s omlazujícím efektem najdete i doma.

Efekt pro celé tělo

Sada ProSkin a bezdrátová vakuová pumpa VacSy Deluxe se vzájemně doplňují a poskytují terapii pro hlubkové čištění obličeje a jeho vyhlazení. Vakuovými baňkami lze ošetřit i tělo a odstranit tak napětí a stres. Šetrný vakuový čistič je založený na vytváření podtlaku při kontaktu s kůží a sáním odstraňuje z pleti přebytečný maz, odumřelé buňky a nečistoty. Pravidelným používáním je možné dosáhnout nejen čistě pleti, ale také zlepšení krevního oběhu.



Relaxaci a prokrvení pokožky celého těla zajistí pět vyměnitelných nástavců:

■ Exfoliační s diamantovou špičkou: napomáhá k jemnému odstraňování odumřelých buněk pokožky na obličeji, podporuje obnovu pokožky.

■ Nástavec na černé tečky: hloubkově čistí póry, snižuje tvorbu kožního mazu a zanechává pokožku znatelně čistější a jasnější. Ideální na použití v oblasti nosu.

■ Liftingový nástavec na obličej: stimuluje průtok krve, lymfatickou mikrocirkulaci a produkci kolagenu, takže redukuje vrásky a jemné linky, tvaruje, omlazuje a zpevňuje obličej. Je vhodný pro použití na tváře, lícní kosti, čelo a čelisti.

■ Dva vakuové kalíšky na baňkování: jsou připomínkou starověké medicíny, při níž se využívá sání ke zlepšení oběhu, snížení zánětlivých procesů a k odbourávání celulitidy. Zmírňuje otoky, snižuje svalovou bolest. Baňkovací hlavice lze využít na různé oblasti těla (záda, břicho, stehna, hýžděové svaly).

INZERCE



Hledáte novou značku?

- organická kosmetika pro profesionály
- šetrná, účinná a plná přírodních složek
- **pleťová i tělová péče**
- podpora a výhody pro naše partnery

Staňte se součástí prestižní značky.

www.eminence.cz

[eminenceorganicscz](https://www.instagram.com/eminenceorganicscz) [eminenceorganicscz](https://www.facebook.com/eminenceorganicscz)





RŮSTOVÉ FAKTORY MĚNÍ SVĚT KOSMETIKY

Hana Profousová, Foto: klinika Aesthetology

Růstové faktory jsou v kosmetickém průmyslu žhavým tématem. I když tento pojem může znít vědecky a složitě, jejich účinky na pleť jsou velmi praktické a mají revoluční potenciál, od stimulace buněčného metabolismu až po obnovu poškozené pokožky.

Růstové faktory (GF) jsou malé proteinové molekuly, které působí jako signální látky. Pomáhají udržovat správné fungování buněk pokožky, podněcují jejich obnovu a podporují buněčný metabolismus, což je klíčové pro zdravý vzhled pleti. V mladém věku tělo produkuje růstových

faktorů dostatek, což zajišťuje pleti dostatečné množství kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové, které udržují její pevnost, hydrataci a mladistvý vzhled.

Jak zpomalit proces stárnutí

Touto inovativní oblastí se u nás zabývá například MUDr. Olga Bahníková z kliniky Aesthetology, která vysvětluje, jak růstové faktory fungují a proč jsou tak důležité pro krásu a zdraví pleti: „S přibývajícím věkem produkce těchto faktorů klesá, což znamená, že pokožka přestává dostávat signály potřebné k dostatečné a adekvátní regeneraci a obnově. Snížení přirozených růstových faktorů způsobuje, že se zpomaluje buněčný cyklus, zhoršuje se elasticita a struktura pokožky a postupně dochází k tvorbě vrásek, jemných linek a ztrátě pružnosti.“ Současně se v tkáních hromadí mikrozáněť přispívající k urychlení procesu stárnutí pleti, což je chronický stav známý jako „inflammaging“. Ten je navíc urychlován vnějšími vlivy, jako jsou UV záření nebo znečištění. Právě růstové faktory tento záněť tlumí a pomáhají jej odstranit.

Růstové faktory vs. růstové hormony

Je důležité rozlišit mezi růstovými faktory a růstovými hormony. Růstové hormony působí na celý organismus a podporují růst a metabolismus těla. Růstové faktory jsou naopak lokální a specifické – působí na konkrétní buňky a procesy, například na regeneraci pokožky. Právě tato specifická povaha je důvodem, proč se růstové faktory hodí do kosmetických produktů. Na rozdíl od růstových hormonů působí přímo na pleť, což znamená, že stimulují obnovu pleti tam, kde je potřeba, a podporují tvorbu kolagenu a elastinu.

Výhody v péči o pleť

„Ve své praxi pracuji s růstovými faktory vyvinutými původně pro lékařské účely v transplantologii a léčbě popálenin. Tato formule se vyznačuje vysokou úspěšností díky přesně stanovenému poměru a koncentraci vybraných růstových faktorů. Na rozdíl od rostlinných nebo syntetických růstových faktorů jsou proteiny ve značce AQ Skin Solutions biologicky identické s těmi lidskými, což zaručuje, že pokožka přijímá a zpracovává tyto látky přirozeně, a tím efektivně nahrazuje to, co jí již chybí,“ vysvětluje doktorka Bahníková. Tento přístup je velmi efektivní, protože tělo snadno rozpozná a přijme tyto signály bez rizika pro zdraví, má prokazatelné výsledky a je vhodná i pro těhotné ženy či děti. Výhody GF v kosmetických produktech zahrnují například zlepšení textury, hydratace a elasticity pokožky. Ukazuje se, že růstové faktory pomáhají pokožce obnovit bariéru a snižovat citlivost na škodliviny ze životního prostředí, jako jsou UV záření a znečištění vzduchu.

MUDr.
Olga
Bahníková



GF v domácí péči

Růstové faktory nemusí být dostupné pouze v rámci klinických ošetření, ale mohou se snadno stát součástí denní rutiny každého z nás. Odbornice dodává: „Díky AQ Skin Solutions můžeme našim klientům nabídnout kompletní ošetření i na doma. V této řadě jsou růstové faktory zaměřené nejen na obličej a tělo, ale také na stimulaci vlasových folikulů, což pomáhá zabránit vypadávání vlasů. Za pozornost stojí i možnost vaginální rejuvenace – tato speciální péče dokáže zlepšit hydrataci, pevnost a pružnost sliznice, což přináší ženám komfort.“

Výzkumy a klinické studie prokazují, že produkty s růstovými faktory mohou dosáhnout viditelného zlepšení stavu pokožky. „Díky tomu, že dodávají pleti přesně ty látky, které jí ve vyšším věku začínají chybět, mohou klientky očekávat zdravější, pevnější a pružnější pokožku. Navíc tato domácí péče dlouhodobě podporuje efekty klinických procedur a v řadě případů může profesionální ošetření zcela nahradit,“ konstatuje MUDr. Bahníková.

„LEPIDLO“ MLÁDÍ

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Kolagen je hojně zastoupenou a důležitou částí našeho těla. Jde o bílkovinu, jejíž úlohou je zajišťovat pružnost tkání. Nejhojněji je zastoupený v kůži a jeho úkol je důležitější než zabezpečit „věčné mládí“. Nezbytný je také pro zdraví kloubů.

Slovo kolagen je odvozeno od řeckého výrazu kólla, tedy kliš nebo lepidlo. Už z tohoto názvu je jasné, jak nenahraditelnou funkci v těle má: působí totiž jako „pojídlo“. Jeho přítomnost v těle je velmi důležitá, protože dodává pružnost pleti a pomáhá udržovat hydrataci kůže. Zajišťuje nejen mladistvý vzhled, ale také pohyblivost kloubů. Dokud ho v dostatečné míře dodávají fibroblasty (základní buňky vazivové tkáně), nemusíme se vrásek obávat. Jakmile tělo ztratí schopnost si ho vyrábět, což je zhruba od 25. roku, projeví se to viditelnými známkami stárnutí.

Pro zdraví i krásu

Tato nepostradatelná bílkovina vyplňuje všechny prostory mezi buňkami a má vliv na rychlost stárnutí organismu. Nejviditelnější je její úbytek v pleti. Je potřebné mít kolagenu dostatek v celém organismu. Drží pohromadě svaly, chrupavky, vlasy, nehty, zuby i sliznice. Zpevňuje je, posiluje a regeneruje. Je základem prvkem buněčné struktury a je odpovědný za strukturu a hutnost pokožky. Neměl by tedy chybět v anti-agingových

kosmetických přípravcích. Při jejich správném výběru bude pokožka hydratovaná a projasněná. Optimální je používat je na noc, kdy pracují, zatímco spíte. Ve dne pak kolagen chrání pleť před vnějšími vlivy a redukuje vznik vrásek.

Ještě dříve, než si odborníci začali plně uvědomovat jeho úlohu v udržení mladistvého vzhledu, věděli naši předkové (od svých předků), že třeba hovězí vývar nebo huspenina z hovězích kostí a kůží jsou dobré na klouby. Poslední roky potom přinesly doslova boom v používání kolagenu nejen pro zdraví, ale také krásu. „Věd-

Co jíst pro podporu produkce kolagenu

- ovoce: jahody, borůvky, maliny, ostružiny
- zeleninu: červenou papriku, brokolici, růžičkovou kapustu, špenát, brambory, česnek, cibuli
- maso a ryby, sýry
- vlašské ořechy, lněná semínka, rybí tuk

ci dlouhá léta hledali způsob, jak získat kolagen ve formě peptidů, což jsou bioaktivní molekuly, které organismus lépe absorbuje, a proto mají i lepší účinky,“ vysvětluje Katarína Demetriou, majitelka kosmeticko-farmaceutické společnosti Pharma MKL.

**KOLAGEN
V KOSMETICKÝCH
PRODUKTECH DOKÁŽE
ÚČINNĚ ZATOČIT
S MIMICKÝMI
VRÁSKAMI.**



Krém Intensive Pro Collagen+ podporuje tvorbu kolagenu, takže zlepšuje strukturu pokožky a redukuje viditelné známky stárnutí, Institut Esthederm, 2490 Kč

Hydratační a liftingové sérum CELLS LIFE s peptidy a rozpustným kolagenem stimuluje buněčné pochody, aktivuje obnovu kolagenu a stávající kolagen regeneruje, GERnétic, 4498 Kč



Liftingový CC crème Roselift je obohacený o damažskou růži a pro-kolagen, který stimuluje přirozenou produkci kolagenu, Payot, 1177 Kč



Kolagenový koncentrát, který obsahuje mořský kolagen, zlepšuje pevnost a zvyšuje hustotu pokožky, tvaruje kontury pleti, Orlane, 1227 Kč

Přípravek Premium Collagen Peptides se rozpustí ve vodě, džusu či smoothie, Nupreme, 303 Kč



Pleťová kolagenová emulze The One Collagen Emulsion poskytuje okamžitou hydrataci, Asombroso, 1249 Kč

Vyhlazující krém s mořským kolagenem navrátí pokožce pružnost a elasticitu, Les Thermes Marins de Saint Malo, 1599 Kč



Kolagenová maska díky vysokému obsahu kolagenu pleť vyhladí a obohatí vitamín E ji chrání před škodlivými volnými radikály, Essenté, 170 Kč



Koncentrované sérum Soft Focus je určeno pro ošetření očního okolí, Collagenat 799 Kč



Doplňek stravy Kolagen Premium obsahuje mořský kolagen a další látky pro krásu pleti, vlasů i nehtů, Green idea, 598 Kč



Pro Collagen Optimal Plus F podporuje produkci vlastního kolagenu v organismu, Pharma MKL, 1367 Kč

Práškový doplněk stravy s rybím kolagenem pleť zpevní a vyhladí, ANNA BRANDEJS, 990 Kč



Objev z moře

Přelom přišel v 80. letech minulého století, kdy se vědcům podařilo extrahovat kolagen z kostí mořských ryb. Jako nejlepší metoda k jeho získání se ukázala hydroizolace, díky níž zůstal nepoškozený, a tedy biologicky aktivní – téměř identický s kolagenem, který syntetizují organismy savců.

Dnes je nabídka produktů s kolagenem pro zdraví i krásu velmi široká. Doplnovat si ho můžeme ve formě pilulek, prášku, injekcí nebo v tekuté podobě. Ještě větší efekt má, když kolagenu při přepravě do šikary pomůže některý z moderních přístrojů. Může to být např. žehlička, která kosmetické prostředky vpraví do kůže, nebo přístroje na bázi ultrazvuku, radiofrekvence či laserových paprsků. Ochabující tvorbu kolagenu lze posílit také výplněmi a nitěmi aplikovanými do podkoží injekčně.

Co řídí v těle kolagen

zpomaluje proces stárnutí pokožky
pozitivně ovlivňuje hydrataci pleti
působí na aktivitu fibroblastů (základní buňky vazivové tkáně)
zvyšuje elasticitu a pevnost pokožky
omezuje vznik vrásek
zmírňuje celulitidu
zesvětluje pigmentové skvrny
regeneruje spálenou pokožku
zpevňuje vlasy a nehty
zjemňuje jizvy
zlepšuje parodontózu
zabraňuje oparům
vyživuje kosti a chrupavky
posiluje šlachy a vazy

WONDER FACE = HOTOVÝ ZÁZRAK!

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Neinvazivní procedury pro dosažení a udržení mladistvého vzhledu se těší čím dál tím větší oblibě. Není divu! Kdo by si nepřál lehnout si na lehátko a po celé hodince odejít o pár let mladší!

Přesně tohle dokáže technologie Wonder Face, jak jsme se mohli přesvědčit na vlastní oči v salonu Body & Care Clinic v Radošíně. Tato moderní neinvazivní kosmetická procedura je

založená na principech neurostimulace a radiofrekvence, což jsou metody, o nichž už je dávno známo, že vedou k vytouženému mladšímu vzhledu.

Doporučený rozsah je 8 až 10 procedur pro opravdu viditelné omlazení pleti. Ideální rozpětí mezi procedurami je jeden týden. A výsledek tohoto „balíčku“? Zpevnění pleti, redukce vrásek, zlepšení tonusu a celková remodelace oválu obličeje. To vše zcela bez bolesti a jakékoliv rekonvalescence.



Před procedurou probíhá vstupní konzultace s klientkou, na níž se proberou její očekávání, stanoví se rozsah procedur a vysvětlí průběh procedury i očekávaný výsledek

Již po první proceduře můžeme pozorovat redukcí vrásek, omlazení a zpevnění pleti. Nyní kosmetička s klientkou naplánuje další procedury a doporučí vhodnou domácí péči po Wonder Face



Před procedurou Wonder Face se nejprve důkladně očistí pleť přípravkem Sensitive Fluid z řady Equilibrium

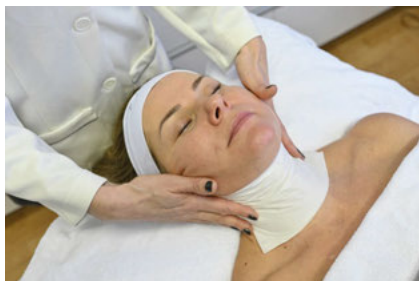


Následuje tonizace a vyrovnání pH pokožky pomocí Sensitive Lotion z řady Equilibrium od Eberlin Biocosmetics

Přístroje Wonder pro modelaci obličeje i těla zakoupíte u Body & Care Clinic s.r.o., která je exkluzivním distributorem pro Českou a Slovenskou republiku. Jste profesionál v kosmetickém oboru s platným IČO? Domluvte si s námi nezávaznou konzultaci a předvedení přístroje.

**www.bodycareclinic.cz
pristroje@bodycareclinic.cz
Tel.: +420 608 004 321**

Video z ošetření přístrojem Wonder Face najdete na www.kosmetika-wellness.cz.



Nyní je nutné pleť dokonale vysušit papírovým ubrouskem, aby byla dobře připravena na nalepení elektrod Wonder Face



Kosmetička si připraví novou sadu Wonder Face elektrod; každý klient má svoji vlastní sadu. Elektrody jsou opakovatelně použitelné na celý balíček 8 až 10 procedur



První elektroda se umístí na spodní okraj čelisti: zde očekáváme zpevnění a postupnou redukci dvojité brady a remodelaci kontur. Stimuluje se rovněž krční sval platysma, jehož ochabnutí má právě za následek ochabování krku a podbradku



Dvě párové elektrody se nalepí na tváře. Očekávaný efekt: redukce nosoretních rýh a celkové omlazení vzhledu. Zde dojde ke stimulaci zygomatických svalů, které se významně podílejí na mladistvém vzhledu a proporcích tváře



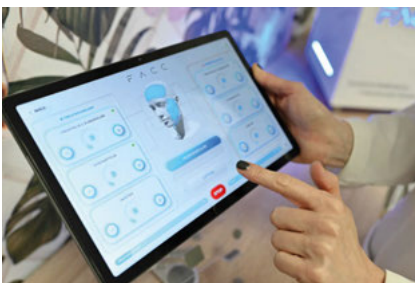
Poslední elektroda se nalepí na čelo. Hlavní funkcí čelního svalu je zdvihání obočí a horních víček a také svrašňování čela. Stimulací této oblasti docílíme jednak redukci vrásek, ale také efektu zvednutí víček a otevření očí a zvýraznění pohledu



Celá technologie Wonder Face je moderní, snadno se obsluhuje a má také mimořádný design



Wonder Face elektrody jsou dokonale přilnavé a jejich životnost je právě doporučených 8 až 10 procedur



Kosmetička vybere jeden z přednastavených programů; tomto případě vzhledem k problematice pleti zvolila program lifting



Dále již probíhá ošetření bezkontaktně pomocí tabletu. Na něm si kosmetička postupně nastaví ideální intenzitu procedury tak, aby byla pro klientku naprosto komfortní. Totoho cíle dosáhne ve velmi krátkém čase a zpravidla již není potřeba dále zasahovat do průběhu procedury



Celá procedura Wonder Face trvá pouhých 25 minut. Po jejím ukončení se ozve akustický signál. Nyní je možné odstranit elektrody z pleti



Následuje opět tonizace a vyrovnaní pH pokožky pomocí Sensitive Lotion z řady Equilibrium od Eberlin Biocosmetics



Celý proces završí závěrečný krém. V tomto případě kosmetička zvolila Hydra Vital krém Equilibrium od Eberlin Biocosmetics. Doporučujeme také nanést krém s vyšším SPF



MENOPAUZA

– HROZBA, NEBO ZBYTEČNÝ STRAŠÁK?

Co se s námi děje v klimakteriu neboli menopauze? Nejdůležitějšími projevy nás provede MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D., internistka, která se zabývá léčbou obezity a diabetu a indikacemi k bariatrické chirurgii.

V období zvaném klimakterium nejprve klesá hladina progesteronu, vynechává ovulace. Následuje pokles estrogenů, až nastane poslední menstruace v životě ženy. Na nedostatek estrogenů odpoví nejprve tělo návaly horka a pocení. Dál se vlivem jejich nedostatku zvyšuje hladina stresového hormonu kortizolu. Důsledkem těchto změn je mimo jiné přibírání na váze.

Paní doktorko, mají všechny ženy závažnější příznaky menopauzy?

Není pravdou, že toto období prožívá těžce každá žena. Některé šťastlivkyně zaznamenají jen řídnoucí frekvenci menstruace až její úplné vymizení a jiné obtíže nemají žádné. Těch je ale podle studií jen 25 až 30 procent. Většina z nás úbytek hormonů nějak pocítí. Velmi ale záleží na formě, a hlavně míře projevů.

Jaké projevy to nejčastěji bývají?

Když se ptám svých pacientek, jak poznaly, že jsou v klimakteriu, tak nejčastější odpověď je, že začaly pocítovat návaly horka a pocení. Ty jsou zapříčiněny poruchou termoregulace vlivem hormonálních změn. Často je doprovází i bušení srdce, pocit úzkosti, slabosti a podrážděnost. Mohou se objevit i v noci jako „noční pocení“, čímž je významně narušen spánek. Moje kolegyně pojmenovala i tzv. odvaly – to je náhlé ukončení návalu, který může přejít naopak do pocitu extrémního chladu až zimnice.

Jsou známé i další příznaky?

Návaly či odvaly většina z nás v souvislosti s přechodem zná. Méně se už mluví o dalších příznacích klimakteria, které jsou často závažnější a ženu poškozuji mnohem víc. Mám na mysli zejména bolesti hlavy, změny nálad, deprese, podrážděnost, úzkosti, poruchy spánku. To vše může vyústit v nervozitu, žena je stále v tenzi, ubývá životní energie. Jsme podrážděné, špatně spíme, cítíme se staré a unavené. Vlivem úbytku estrogenů totiž ubývá endorfinů, tedy hormonů štěstí. Ale my to chybně přičteme přepracování, problémům v rodině či tomu, že manžel má milenkou. A neřešíme to jako projev klimakteria, což celou situaci ještě zhoršuje.

A co ztráta libida?

Dalším důležitým projevem klimakteria, o kterém se jen šeptá, je ztráta libida. Je pochopitelně zapříčiněna nejenom úbytkem estrogenů, ale je to i důsledek výše jmenovaných psychických změn. Prostě když jsme v nepohodě, na sex moc nemyslíme. Vede to často k tomu, že ho odmítáme, náš dlouholetý partner



MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.

se diví, situaci spíš nechápe a ženu k sexu nutí, nebo je uražený, že nás „zase bolí hlava“. Ale my jsme prostě v této fázi obětí chemie, a tak úplně za to nemůžeme.

Jaké jsou další důsledky menopauzy?

V klimakteriu začíná chybět tkáním kolagen, kůže je viditelně tenčí, méně pružná, tvoří se vrásky a pigmentové skvrny. Kolagen schází i sliznicím, což pocítíme hlavně v pochvě, která je nedostatečně zvlhčená, takže může dojít k svědění, pálení či podráždění při pohlavním styku, a to nám ke zvýšení chuti na sex opravdu nepomáhá. Kolagen ubývá i v močové trubici i části močového měchýře a častěji se objevují záněty močových cest a v neposlední řadě i inkontinence.

Mezi další projevy zřejmě patří také osteoporóza?

Osteoporóza, tedy řidnutí kostí, vzniká vlivem nedostatku estrogenů, kosti se stávají křehkými a snadněji se zlomí už při menším úrazu. Nízká hladina estrogenů také nedostatečně chrání cévy, zvyšuje se krevní tlak a roste hladina cholesterolu, takže ženy mohou častěji postihnout nemoci srdce a cév.

A jak je to s tloušťnutím v menopauze?

Ano, i toto je bohužel pravda. Jako kdyby toho už nebylo dost. I štíhlé ženy, které se nikdy o svoji postavu nemusely příliš starat, začínají v přechodu přibírat. A silné jsou ještě silnější. Často mi pacientky říkají, že „ztrácí pas“. I toto má vysvětlení hormonální – úbytek estrogenů, relativní nadbytek testosteronu a k tomu zvýšená hladina stresového hormonu kortizolu a DHEAS vylučovaného nadledvinou – a neštěstí je hotové. Tzv. klimakterický pas se může zvětšit o 10 až 20 cm, což má už opravdu významný vliv na vzhled naší figury a bohužel i na naše zdraví. K tomu se děje ještě jedna důležitá věc: okolo 35. až 40. roku věku se postupně začíná snižovat aktivní svalová hmota. A čím méně máme svalů, tím pomalejší je spalování, tedy tzv. bazální metabolismus. Svaly spotřebovávají

Žena, která v klimakteriu nepřibere, je zázrak, který se vidí jen zřídka.

Naopak přibírat v tomto období je vlastně přirozené. Navíc dochází k nelichotivé redistribuci tuku do břišních partií, takže i když se nejedná o výrazné přibrání v kilech, mění se postava opticky. Sval je těžší než tuk, takže na čísle na váze to ani nemusí být tak vidět, ale v zrcadle se lekne a do plavek se nám nechce.



Odpovědi na otázku, jak se netrápit hladem a netloustnout, můžete najít v knize **Gurmánkou navždy** autorem **Dity Pichlerové a Karoliny Ponocné Kamberské**. Vtipnou, milou a osobní formou vás provedou obdobím okolo menopauzy.

totiž víc kalorií než tuková hmota, takže méně svalové hmoty vede ke zpomalení metabolismu. Tělo méně spaluje a více ukládá a pokud nezměníme významně stravování a nezačneme se víc hýbat, logicky tělo začne ukládat. Tělo přechází do stavu inzulínové rezistence, takže nám významněji hrozí cukrovka, vysoký krevní tlak a už zmíněné choroby srdce a cév.

Co se dá v takovém případě dělat?

Tělo s postupujícím věkem potřebuje méně kalorií a více pohybu. Ve skutečnosti se děje pravý opak. Na vrcholu kariéry takzvaně nemáme na pohyb čas, zlenivíme a nechce se nám ke sportu vracet, ve starším věku nás už mohou sužovat různé bolesti kloubů, takže nemůžeme běhat, neujdeme dvacet kilometrů po horách jako dřív, a co víc, fitka jsou plná mladých krásných štíhlých děvčat a my si tam připadáme o to víc staré a tlusté. Tím, že se méně hýbeme, se ještě dál zrychluje ztráta svalové hmoty a tělo nespotřebované kalorie ukládá v podobě tuku. Navíc se s věkem vytrácí chuť a čich, což často vede k tomu, že strava je monotónní, anebo si oblíbíme výraznou chuť, například v podobě sladkostí či tučných potravin. Jídlo často používáme jako zlepšovač nálady, stimulant pohody, sladkým se snažíme zahnat obtížné situace, jako je smutek, únava, deprese, samota, jídlo je reakce na emoci. A popravdě ve starším věku máme obvykle víc důvodů k tomuto psychickému rozladění než v mládí.

Jak na organismus působí tloustnutí a následné držení diet?

Opakované diety a následné jojo efekty nás potrestají právě v tomto období! Neustálé zvyšování a snižování hmotnosti má totiž významný vliv na metabolismus. Šedesátice, která váží 80 kilogramů, ale kdysi opakovaně vážila přes sto kilo, bude nyní potřebovat o mnoho kalorií méně než její vrstevnice ve stejném věku a stejné hmotnosti, která nikdy ale tak obézní nebyla. Neustálé střídání období hubnutí a přibírání totiž dožene organismus k tomu, že přepíná do úsporného režimu a s tím se dá v klimakteriu jen velmi špatně bojovat. A vysvětlujte to děvčeti v pětadvaceti, které se od puberty zmitá v jojo efektech. Té klimakterium připadá jako sci-fi daleké budoucnosti a já jsem pro ni senilní stařena. Zkušenost je prostě nepřenosná.

Klimakterické potíže v číslech

- 23 % perimenopauzálních žen prožívá psychické obtíže
- 50 % žen v klimakteriu špatně spí
- 27 % žen má snížené libido
- 70 % žen trpí návaly
- 75 % žen během perimenopauzy rychle přibere na hmotnosti
- Během prvních pěti let klimakteria dochází ke ztrátě až 30 % kolagenu, což s sebou nese vznik vrásek.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv firem a Shutterstock



Potraviny proti zánětu

Protizánětlivé potraviny můžou být cenným nástrojem v boji proti chronickým zánětům. Ty jsou často spojovány s řadou civilizačních onemocnění jako např. srdeční choroby, cukrovka nebo artritida. „Mezi nejvýznamnější protizánětlivé potraviny patří ovoce a zelenina, protože se v něm ukrývá vysoké množství antioxidantů a vlákniny. Dále mezi ně řadíme i zdravé tuky bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které už samy o sobě působí protizánětlivě. Z druhů koření jsou pro své silné protizánětlivé účinky nejvíce vychvalovány kurkuma a zázvor. Obsahují totiž bioaktivní látky kurkumin a gingerol. Nejeefektivnějším způsobem, jak tyto bioaktivní látky dostat do těla, jsou jednoznačně doplňky stravy. Obsahují koncentrované množství těchto látek ve vysoké biologické dostupnosti,“ vysvětluje nutriční terapeutka Mgr. Kristýna Kubíková.

Chůze jako po střepích?

Bolí-li vás při chůzi paty, svědčí to o vadném držení těla. K rozšířeným ortopedickým problémům patří „patní ostruha“. Bodavá bolest se objeví náhle, jen tak ale nezmizí. Účinnou prevencí tohoto problému jsou pravidelné masáže nohou, relaxační koupele nebo protahování svalů lýtky a chodidla. „Lidé, kteří v zaměstnání celý den stojí nebo chodí, by měli určitě používat gelové či pěnové stélky do bot, tlumící nárazy paty do podložky, a věnovat péči o chodidla zvýšenou pozornost. Užitečnou pomůckou je tzv. ježek, masážní míček s bodlinkami, nebo obyčejný molitanový míček, s nímž je možné si nohy masírovat i večer u televize, při čištění zubů a podobně, příjemné je i hnětení chodidla prsty rukou nebo gumový kobereček s bodlinkami, na němž můžete stát při vaření v kuchyni. Na uvolnění napjatých svalů a zvýšení prokrvení postižených míst výborně fungují teplé obklady. Dokonce i při rozvinutých bolestech paty s akutním zánětem ischemického původu můžete využít teplých zábalů, které prokrví a zvýší metabolismus tkáně, což urychlí regeneraci a ústup bolesti,“ radí Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Co nemají oči rády

Znáte pět nejškodlivějších věcí pro svůj zrak?

Zadýmené prostředí: Častý pobyt v takovém prostředí může vést až k syndromu suchého oka. Pokud tedy pracujete v továrně, na stavbě nebo častěji navštěvujete koncerty v nočních barech s umělým kouřem, dopřejte očím pravidelnou hydrataci.

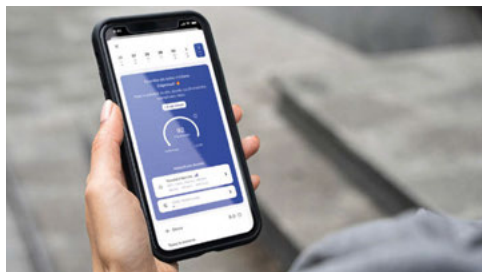
Přímý pohled do slunce (nebo jiného jasného světla, např. při svařování): ultrafialové světlo dopadá přímo na sítnici a může ji poškodit, a to jak krátkodobě, tak dlouhodobě.

Nošení levných, necertifikovaných brýlí a nevhodných dioptrií: Pokud nechodíte pravidelně na kontroly ke svému očnímu lékaři, hrozí, že budete nosit nevhodné dioptrie, které neodpovídají vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu. Oči pak můžou být výrazně namáhány.

Modré světlo: Aktivuje sítnici oka až 100krát víc než jiné druhy světla. Při sledování obrazovky telefonu, televize nebo počítače dáváte tělu signál, že je den, což může zmást váš přirozený biorytmus a způsobit problémy se spánkem. Proto je důležité se před modrým světlem dostatečně chránit.

Nedostatek vitaminů: Mrkev prospívá zraku díky vysokému obsahu betakarotenu. Vhodné je myslet také na dostatek ryb ve stravě, zejména s vysokým obsahem nenasycených omega-3 a omega-6 mastných kyselin (tuňák, makrela nebo losos).

Výbornou alternativou jsou borůvky, které obsahují zinek, flavonoidy a selen. Nezapomínejte ani na zelenou zeleninu, jako je kapusta, růžičková kapusta nebo brokolice.



Život s Elongem

Snímač od české společnosti Elonga vám může být v životě dokonalým průvodcem. Snímá variabilitu srdeční frekvence, během pouhých tří minut po probuzení změří hladinu stresu, regenerace i fyzickou kondici. Pomocí naměřených hodnot konkrétně doporučí, kdy je vaše tělo připraveno na fyzickou zátěž, kdy potřebuje odpočinek a jaký typ aktivity je pro vás nejvhodnější. Sledováním těchto parametrů můžete efektivněji plánovat cvičení, zlepšit kvalitu spánku a lépe zvládat stres. Navíc získáte okamžitou

zpětnou vazbu na změny ve svém životním stylu, což vám pomůže v další motivaci. Snímač dokáže také spočítat funkční věk – tedy na kolik let se vaše tělo skutečně cítí – a díky aplikaci nabídne doporučení, jak ho snížit. Ať už začínáte s posilováním, běháním nebo si jen chcete lépe rozvrhnout své dny, Elonga vám pomůže najít cestu k lepší kondici a dlouhodobému zdraví.

JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU MASÁŽ

Hana Profousová, Foto: Wellness Horal



Thajská, khmerská, jávská, bali, ájurvédská, relaxační, olejová, hammam... Masáže, které si dnes můžeme dopřát, je nepřeberně. Jak si zvolit tu, která nám udělá dobře?

„Nelze univerzálně říct, jaký druh masáže je pro koho vhodný. Víc záleží na tom, v jakém jsme momentálně rozpoloženi, jak se cítíme, a především záleží na naší kondici – zda potřebujeme řešit nějaký zdravotní problém, či chceme hlavně relaxovat a uvolnit se. Při výběru masáže je také vhodné zvážit míru stre-

su, kterou procházíme, ať už v práci, nebo v soukromí. To vše má vliv na celkový efekt masáže,“ vysvětluje Martin Pařízek, odborný garant relaxačních center Wellness Horal a L-Spa Resortu Valachy ve Velkých Karlovicích.

Sázka na jistotu

Pro člověka, který jde na masáž poprvé, je dobré konzultovat nejprve vlastní zdravotní stav s lékařem. Při některých chronických onemocněních nemusí být totiž určité druhy masáží

vhodné. „Konkrétně je třeba přistupovat citlivě k ájurvédské masáži. Při nerovnováze v organismu může zapůsobit spíše kontraproduktivně. Stejně tak, pokud nás trápí nějaký problém a jdeme na tuto masáž nevyrovnaní, může se po ní objevit bolest hlavy – což nelze přičítat špatné práci maséra,“ varuje Martin Pařízek.

Univerzální a bezproblémová je thajská olejová masáž, která přináší především relaxaci a navozuje pocit harmonie. Velmi oblíbené jsou také bylinkovo-olejové masáže tzv. měšci, což jsou plátěné pytlíky plněné směsí bylin.

Pro rozhýbání těla a na bolavé svaly je vhodná thajská tradiční masáž, která probíhá v zapůjčeném oblečení, dělají se při ní i různé protahovací cviky a někdy se proto také označuje jako asistovaná jóga. Je užitečná například po sportovním výkonu, kdy se svaly dobře protáhnou, a proto tuto masáž často volí sportovci. „Při větších problémech a bolestech či blokácích je ale vždy dobré navštívit spíše fyzioterapeuta. Masáž rozhodně nelze považovat za univerzální pomoc na zdravotní problém,“ upozorňuje Martin Pařízek.

Na jaře ájurvéda, v létě hammam

Jaro je obdobím, kdy lidé kladou důraz na očistu a oživení těla i mysli. Nejen v tomto období, ale i později – v teplých letních dnech, jsou výborné ájurvédské masáže, které rozproudí lymfu. „Zvláště silnější lidé mají v teplém počasí problém s oteklými dolními končetinami, protože lymfa nefunguje tak, jak by měla. Ájurvédská masáž ji znovu rozproudí, a navíc pomáhá k celkové detoxikaci organismu,“ doporučuje terapeut.

Očistné účinky mají také orientální masáže zvané hammam, často je známe ze zahraniční dovolené. Jejich součástí je peeling, který důkladně odstraní starou kůži, hýčkájící ošetření mýdlovou pěnou a masáž vyživujícími kvalitními oleji, což je zejména v létě více než žádoucí. „Hammam tělo navíc stimuluje nejrůznějšími způsoby – od nervových zakončení při ošetření mýdlovými bublinkami přes střídání teplot vody, která při polévání tělo jakoby obemkne, až po zklidňující masáž a závěrečné vyživení kvalitními a příjemně vonícími oleji – použité na suchou pokožku nemají zdaleka takový efekt, jako na vlhké kůži, kdy se přes póry dostávají snadněji dovnitř,“ podotýká odborník.



Pro dokonalou relaxaci

Před jakoukoliv masáží je ideální navštívit saunu, která rozehřeje tělo a skvěle připraví svaly na následnou masáž.

Hlubková masáž není vhodná s kocovinou a také při náběhu na nemoc (v rámci zdraví vlastního i zdraví maséra). Zatímco u saunování platí, že jím můžete přicházející nemoc zastavit, u masáže se naopak nemoc spíše rychleji „rozjede“.

Vhodným rozpořádáním pro masáž není ani situace, kdy vás trápí nějaký osobní problém, po hádce s partnerem apod. V tomto případě je lepší jít ven, do lesa a tam poslouchat šumění listů. Opravdu to funguje a tento jev se dokonce označuje jako „zvuková masáž“.

Největší chybou je jít na masáž před náročným programem. Optimální je dopřát si po ní už jen odpočinek.

Není dobré přijít na masáž hned po velkém fyzickém vyčerpání – což platí i u sauny. Nejdříve je důležité nechat tělo trochu zklidnit.

Pokud chcete jít na masáž během dne, pak si raději opravdu naplánujte celý den jako relaxační, věnovaný pouze sobě. Zasuňte kvalitnímu odpočinku opravdu odpovídající čas.

Před masáží je dobré dvě až tři hodiny nejíst, případně jen malou svačinku – kvůli pohodlí, navíc náročné trávení aktivizuje vnitřní orgány, místo aby odpočívaly. Ale nechoďte na masáž ani hladoví a také hned po ní se nehrňte k jídlu.

Před masáží pijte – tekutina je důležitá pro chod lymfy. Pijte proto i po masáži.

Po masáži v sobě nechte doznít dojmy a minimálně dvacet minut odpočívajte, případně navštivte saunu.

Pokud máte možnost, dopřejte si relaxační masáž alespoň jednou týdně. U lymfatických masáží se doporučuje pro dlouhodobější efekt projít delším blokem masáží – ideálně 10krát jednou za tři až čtyři dny.



MLÁDÍ NA TALÍŘI

Vendula Presserová

Foto: archiv firem a Shutterstock

Výživa je náš nejlepší spojenec proti stárnutí. Které potraviny a nápoje nám pomůžou ke kráse, svěžesti a mladistvému vzhledu? Co nám přidělává zbytečné vrásky a faldy? Hledejte s námi recepty na mládí.

Správná strava může výrazně ovlivnit vzhled pokožky, vlasů, nehtů i celkovou vitalitu. Potvrzuje to i RNDr. Michaela Bebová, biochemička, odbornice na chemické procesy v těle, metabolismus a výživu: „Mezi nejvýznamnější faktory v otázkách zdravé dlouhověkosti a prevence stárnutí patří náš dlouhodobý jídelníček. Co a hlavně kolik toho dnes a denně vpustíme do svého organismu, dokáže v dlouhodobém měřítku ovlivnit širokou škálu dějů souvisejících se stárnutím. Strava je hybná páka našeho zdraví, a pokud se ji naučíme efektivně a správně ovládat, budeme mít na své straně opravdu velkého hráče v oblasti prevence.“ Budme tedy konkrétní. Co nám prospívá a co nám naopak škodí? V kostce to asi dovede říct každý z nás. Dokážeme se tím ale řídit? A hlavně: Víme, proč tomu tak je?

Které potraviny si zaslouží palec nahoru?

KOLAGENOVÉ POTRAVINY

Mladistvou pleť a celkovou svěžest podporují potraviny bohaté na kolagen. Jejich zařazení do jídelníčku vás bude bavit, ale – spoň některých z nich. Servírujte vývary z kostí, aspiky, želé, dortíky s ovocem a želatinou. Ideální je sulc plný libového masa a zeleniny a tlačěnka.

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Dokážou zpomalit nejen stárnutí těla, ale také uchovávat mentální svěžest, podporovat činnost mozku. Proto pravidelně a co nejčastěji zařazujte na jídelníček tučné ryby, jako jsou losos, sardinky nebo makrela, dále semínka, například lněná a chia a k tomu vlašské ořechy.

ANTIOXIDANTY

Mají mimořádnou schopnost chránit organismus před oxidačním stresem, posilují imunitu, jejich dostatečný příjem je prevencí nejen předčasných vrásek, ale i řady nemocí včetně kardio-vaskulárních a nádorových. Jedním z významných antioxidantů je vitamin C. Víte, že mimo jiné pomáhá s tvorbou kolagenu? Antioxidanty vám budou určitě chutnat! Kdo by nemiloval bobulovité ovoce (borůvky, maliny, jahody) nebo čokoládu? Měla by to však být hořká čokoláda (s min. 70 % kakaá). Potraviny bohatými na céčko jsou dále kiwi, papriky, brokolice a samozřejmě citrusy. Pokud si na zapití budete dopřávat zelený nebo šípkový čaj, vaše tělo i mysl se odmění bezchybným fungováním.

KYSELINA LISTOVÁ

Kyselina listová (také známá jako folát nebo vitamin B9) je esenciální vitamin, který hraje klíčovou roli v růstu buněk, tvorbě DNA a červených krvinek. Mimořádně důležitá je pro budoucí maminky a ženy, které plánují těhotenství. Kyselina listová prospívá i celkové vitalitě, pleti a zdraví mozku i srdce a není vůbec problém ji tělu poskytnout. Nejlepší je získávat ji z přírodních zdrojů, ale v těhotenství nebo při nízkém příjmu je vhodné doplnit ji ve formě vitaminových doplňků stravy. Kde hledat? Odpovědí je zelená listová zelenina, například špenát, kapusta, pažitka, rukola a další listy. Jezte hodně salátů, avokádo, luštěniny a odměnou vám bude srdce jako zvon, vyrovnaná psychika a krásná pleť, vlasy i nehty.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Kefír a další mléčné výrobky s probiotiky a prebiotiky – kimchi, kysané zelí či kombucha – prospívají zdraví střev a lepšímu vstřebávání živin. Jsou totiž bohaté na zmíněná probiotika, enzymy a vitaminy, které podporují zdravé trávení, správné vstřebávání živin a snižují záněty v těle, starají se o kvalitní střevní mikrobiom. A protože v těle vše souvisí se vším, odrazí se zdraví střev i na kvalitě pleti a vlasů a celkové energii.

BÍLKOVINY

Bílkoviny (proteiny) jsou základní stavební složkou těla a hrají klíčovou roli v regeneraci a udržování zdravé pleti, vlasů i nehtů. Pokud chcete podpořit svou krásu zevnitř, dostatek kvalitních bílkovin ve stravě je nezbytný. Bílkoviny (zejména kolagen, elastin a keratin) pomáhají udržovat pevnou, pružnou a hydratovanou pleť. Aminokyseliny podporují regeneraci pokožky, což pomáhá v boji proti vráskám, akné i podráždění. Přispívají k zadržování vody v buňkách, tím dodávají pleti svěžest a zdravý vzhled. Bílkoviny tvoří i keratin, hlavní složka vlasů. Strava chudá na proteiny proto může vést k lámání a vypadávání vlasů. A dále tu jsou methionin a cystein, esenciální aminokyseliny důležité pro hustotu a pevnost vlasů. Nedostatek bílkovin naopak zpomaluje růst vlasů a oslabuje vlasová vlákna.

na, podobně je tomu i s nehty. Pro maximální účinek je důležité kombinovat různé zdroje bílkovin – rostlinné i živočišné. Zařadíte do jídelníčku libové drůbeží maso, hovězí (v něm jako bonus dodáte tělu i potřebné železo), ryby, vejce, lososa, ořechy, luštěniny, tofu a mléčné výrobky.

Co přidělává vrásky a faldy?

Ze zdravého pole se přesouváme na pole nebezpečné. Dobře víme, že některé potraviny urychlují stárnutí nebo způsobují přibírání na váze. Často obojí zároveň. Otočme proto talíř vzhůru nohama a vyklepneme z něj to, co našemu tělu i duši škodí! Co tedy dostává stopku?

Například průmyslově zpracované potraviny – hotová jídla, fast food, polotovary si zaslouží prozkoumat. To neznamená, že bychom si na nich jednou za čas nemohli pochutnat. Jen bychom to se smaženými jídly neměli přehánět. Obsahují totiž často transmastné kyseliny, které při častější konzumaci způsobují záněty v těle. Mimochodem, většiny nebezpečí než ve velkých nadnárodních řetězcích, které mají přísné normy a hlídají kvalitu, můžeme očekávat spíše ve stáncích (s buřty či langosy apod.) nebo v asijských bistrech.

Mladistvý vzhled umí zcela spolehlivě poškozovat nadměrné pití alkoholu a kouření. Alkohol totiž dehydratuje pleť a zpomaluje regeneraci, přidělává vrásky. Nikotin omezuje průtok krve do pokožky, což znamená méně kyslíku a živin, rozkládá kolagen a elastin, snižuje produkci ceramidů. Ničí prostě vše, co pokožka i vlasy potřebují pro mladistvý, svěží vzhled.

CUKR

Samozřejmě se po něm tloustne. Tedy pokud to se slazením přeháníme. A nejen to, cukr podporuje glykaci (proces, kdy se cukr váže na kolagen a ničí ho, což způsobuje vrásky). Nejde jen o počet kostek, které si hodíme do kávy, nebo koblihy a dortíky. Měli bychom se zaměřit hlavně na skryté sacharidy. Cukr se často ukrývá tam, kde bychom ho nečekali nebo kde si ho spíše neuvědomujeme: v pečivu, omáčkách, cereáliích, v kečupu, nebo dokonce v jogurtech.

„ZDRAVÉ“ POTRAVINY JAKO PAST

Pohlíďte si proto konzumaci „zdravých“ potravin, které jsou plné skrytého cukru. Jsou to například sladké mléčné nápoje a ochucené jogurty (i ty s nízkým obsahem tuku – často mají více cukru než dezert), cereálie a granola (i když vypadají zdravě, i ony často obsahují hodně cukru), proteinové tyčinky (některé mají stejně cukru jako čokoládová tyčinka). Dále třeba smoothie a ovocné šťávy (kromě přirozených cukrů z ovoce v nich bývá i přidaný cukr, navíc v tekuté formě se snadno zkonsumuje větší množství, než když jíme přímo ovoce).



RNDR. MICHAELA BEBOVÁ:

ŽIVÁ VODA

Slovo opět dostává biochemička RNDr. Michaela Bebová: „Stejně jako výživa dokáže ovlivnit stárnutí organismu na té nejzákladnější buněčné úrovni i hydratace. Lidé, kteří dodržují pitný režim a udržují správnou hydrataci svého těla, jsou podle studií z posledních let méně nemocní, mají zdravější život a dožívají se vyššího věku – pomaleji stárnou. Zatímco ale na příjem tekutin jako takových bývá upozorňováno často, na druhou důležitou složku, a to minerální látky ve vodě obsažené, už méně. Ty přitom hrají v otázkách zdraví a prevence stárnutí podstatnou roli. Draslík, hořčík, vápník, ale i sodík se zúčastňují tisíců reakcí včetně regenerace, obnovy a dějů spojených se zpracováváním stresu. Souvisí s vitalitou a energií. Jakmile tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, je to, jako by vypadl člen orchestru. Proto by příjem vody a minerálních látek měl vždy jít ruku v ruce tak, aby byla v těle udržována stálost vnitřního prostředí. Podstatné je jak množství, tak kvalita přijímaných tekutin.“

POZOR I NA „BĚŽNÉ“ POTRAVINY!

Cukr obvykle nehledáme ani v „běžných“ potravinách, jako jsou kečup a hořčice nebo různé omáčky k masu, včetně těch doma uvařených. Zrádné dokážou být i dresinky na salát, pečivo z bílé mouky, ale i některé druhy „fit“ pečiva. Pozorně čtěte složení na konzervách, na sáčkách nejen s chipsy, ale i s müsli.

NÁPOJE = NEJVĚTŠÍ ZDROJ SKRYTÉHO CUKRU

Tady není třeba žádný komentář, stačí jen výčet nápojů, které si říkají o opatrnost: ochucené vody a ledové čaje, káva se sirupy (karamelová, vanilková apod.), limonády a energy drinky, alkoholické i nealko sladké koktejly.

Tip: Čtěte pozorně složení! Cukr má mnoho názvů: glukózový sirup, sacharóza, dextróza, fruktóza, maltóza, javorový sirup, agávový sirup.

SLADKÉ LIMONÁDY JSOU OUT

Slazené nápoje jsou v poslední době označovány za riziko pro zdraví. V některých zemích dokonce z tohoto i dalších důvodů podléhají vyšší dani. Rozhodně by jejich konzumaci měli vyloučit ti, kteří se před sezonou plavek snaží o redukci přebytkých kil. Náhradu za žluté, červené i jinak barevné limonády není těžké najít.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Káva kdykoli a kdekoli

Česká pražirna výběrové kávy Doubleshot vytvořila produkt, který si zachovává chuť výběrové kávy a zároveň je dostupný i těm, kdo nemají chuť, čas nebo vybavení na klasickou přípravu. Sáček stačí jen zalít horkou vodou a vychutnáte si špičkový šálek filtrované kávy kdykoliv a kdekoli.



Sáčková káva je ideální na treky, na chalupu, pod stan nebo prostě když nestíháte nebo nemáte energii. Sáčky jsou vyrobené ze speciálního materiálu, který umožňuje maximální extrakci kávy a zároveň minimalizuje sedimentaci.

Živý ocet

Pít jablečný ocet není jen osvěžující, ale i zdravé. Fermentovaný nápoj zlepšuje trávení, zmírňuje záněty v těle, přispívá k očistě jater a ledvin, stabilizuje cukr v krvi, má příznivý vliv na hladinu „zlého“ cholesterolu, podporuje imunitu a ozdravuje pleť. E-shop Pravé Bio prodává bio certifikované octy malé rodinné španělské značky Rawsome Vinegars. Z čerstvě vylisované šťávy z jablek z ekologické farmy městečka Sartaguda se přirozeným kvašením stane „živý“ ocet. K dispozici jsou i ochucené varianty se zázvorem a kurkumou nebo specialita Rawsome Vinegars, ocet z granátových jablek.



Rozjedou to s kombuchou

Pokud se ještě schováváte před zimou za pecí, zkuste se u toho občerstvit limitovanou kombuchou z Mixitu. Jejím základem je mix černého a zeleného čaje, doplněný dávkou zahřívacího koření a jemně pikantní směsí růžového a černého pepře. Kombucha je nepasterovaná, takže si zachovává maximum prospěšných probiotik. Mixit to ovšem chce s kombuchou rozjet na plné obrátky. V laboratořích bublají další příchutě, které spatří světlo světa co nevidět a osvěží třeba při jarních výletech.



Ledové čaje ze Srí Lanky

Výsledkem partnerství značky Kofola s celosvětově uznávanou rodinnou společností DILMAH, proslulou generacemi budovanou odborností v pěstování, ručním sběru a zpracování čaje, jsou zcela nové ledové čaje DILMAH Ice Tea. „Jejich základem je extrakt z ručně sbíraných lístků z čajových zahrad Srí Lanky. Jsou bez umělých sladidel, barviv a konzervantů a mají nízký obsah cukru,“ říká Jaroslav Vích, obchodní ředitel Kofoly ČeskoSlovensko.



Štíhlé zdraví

Kefír a vůbec zakysané mléčné výrobky jsou zdravé jak podle tradiční medicíny, tak podle vědeckých studií. Mlékárna Valašské Meziříčí vyrábí jak Kefírová mléka, tak Acidofilní mléka s probiotickými kulturami, ochucená i neochucená. Kefírové mléko nízkotučné obsahuje probiotické kultury (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Obsahuje jen 1,1 % tuku, tudíž je vhodné pro udržení zdravého životního stylu a štíhlé linie. Můžete ho pít k snídani, k svačině a hodí se i jako zálivka do salátů nebo při přípravě dipů. Velkou výhodou je praktický znovu uzavíratelný uzávěr, který umožňuje kefír zabalit i na cesty a lze ho tak konzumovat během celého dne.



Doplň elektrolyty

„Elektrolyty jsou minerály, které pomáhají udržovat rovnováhu tekutin v těle, správnou funkci svalů a nervů a podporují celkovou hydrataci. „Mezi nejdůležitější elektrolyty patří sodík, draslík, hořčík i vápník, které můžete čerpat z ovoce, zeleniny, anebo právě ze speciálních nápojů,“ vysvětluje Mgr. Kristýna Kubíková, nutriční terapeutka spolupracující s českou značkou doplňků stravy Blendea. Jejich příjem by si měli hlídat hlavně sportovci, lidé v zátěži anebo ti, kteří se často potí. Doplnit jejich optimální denní dávku můžou pomoci dva nové nápoje: Blendea Elektrolyty hydratační



nápoj s příchutí Malina a Blendea Elektrolyty hydratační nápoj s příchutí Maracuja.

RESTART JE JEN ZAČÁTEK



Eva Hirschová,
Foto: archiv Zuzany Rybářové

„Pokud cítíte, že se pod dlaněmi,
roztahujete, dýcháte do břicha,“
předvádí názorně Zuzana

Nejsme auto, ani výkonný počítač. Přesto po zimě potřebujeme očistit „rezavějící součástky“, zatuhlá vedení, zkrátka restartovat.

Začít je možné různě: například detoxikací pomocí stravy a pitného režimu, odbouráváním stresu a relaxací psychiky, pohybem... Nejlip ovšem je odstraňovat „nánosy“ na těle i duši na jednu, koordinovaně. Všechny totiž spolu souvisejí.

To je jedno z mnoha poučení, návodů a tipů, které jsem si odnesla z celodenního sobotního kurzu Restart těla pohybové specialistky Zuzany Rybářové, která vedle tohoto pořádá i další kurzy a cvičení „live“ i „online“

Přestaňte tiše snášet bolest

Důležitou součástí Restartu jsou praktické rady, jak předcházet, a v horším případě, jak si pomoci od jednoho z nejčastějších zdravotních problémů dneška – bolesti zad. Jednoduché a účinné SOS cviky proti bolesti, které naši malou skupinku terapeutka naučila, sice nedělám na zazvonění budíku, po každé hodině prosezené u počítače, ale pomáhají mi skoro denně. Aspoň jednou týdně si také ježatým masážním míčkem masíruji ztuhlá místa kolem haluxů. „Vše začíná od chodidla,“ prohlašuje na kurzu Zuzana, a protože tuhle teoretickou poučku doprovázejí i praktická cvičení a následná zkušenost úlevy, vryje se každé z nás do paměti. „Přestaňte bolest jen tiše snášet – udě-

lejte první krok k úlevě a zdravějšímu tělu,“ opakuji si tak mobilizující větu z pozvánky na kurz vždy, když se mi ráno nechce rozhýbávat tělo cvičením, jsem líná jít na procházku ven nebo v deset večer otvírám ledničku.

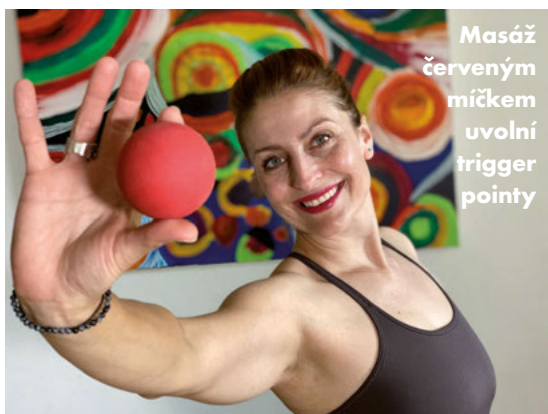
Ranní rituál

„Jaké je ráno, takový je celý den. Možná to poříkadlo taky znáte a je to naprostá pravda,“ říká Zuzana. „Já mám takový malý ranní rituál a doporučuji si něco podobného vytvořit podle svého. Není totiž nic lepšího, než si hned po ránu nastavit tělo i mysl správně a pozitivně. Díky rannímu rituálu budete mít lepší celý den! Ten můj spočívá v tom, že nejprve vypiju půl litru teplé vody s citronem. Teplá voda na rozdíl od té studené, kterou si organismus musí ohřívat, povzbudí metabolismus, citron posiluje imunitu. Pak si zacvičím, zamedituju a nakonec pomyslím na jednu věc, na kterou se ten den těším. Vše mi zabere maximálně 20 minut a je to jeden z nejpříjemnějších okamžiků celého dne. Teprve pak si dám snídani.“

Bez odříkání pro pohodu

I v případě, že jako součást restartu chceme ozdravit svůj jídelníček a odlehčit trávicímu ústrojí, nemusíme držet drastické diety. Žádné vědecké studie zatím nepotvrdily zdravotní benefity „detoxikačních diet“. Namísto striktních očíst je efektivnější zaměřit

se na pestré, vyvážené stravě, která poskytne tělu vše potřebné pro jeho správné fungování. Kvalitní jídelníček bohatý na ovoce, zeleninu a celozrnné potraviny hraje klíčovou roli při prevenci chronických onemocnění a prodloužení života. Dokazuje to například norská studie. Podle ní zdravé stravování už od mládí může prodloužit život až o 10 let u žen a o 13 let u mužů. I ti, kteří začnou jíst zdravě až ve středním věku, mohou prodloužit svůj život o 6 až 10 let. Důležité je především jíst víc zeleniny a ovoce. Jejich pravidelná konzumace snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu i některých typů rakoviny. Denní doporučená dávka činí podle Společnosti pro výživu Ministerstva zdravotnictví ČR alespoň 600 gramů, přičemž ideální poměr by měl být 3:2 ve prospěch zeleniny. Díky vysokému obsahu vody a nízké energetické hodnotě jsou tyto potraviny vhodné i pro udržení optimální tělesné hmotnosti. Mimo to podporují pocit sytosti, což může pomoci při regulaci celkového kalorického příjmu.



„Restart nemusí znamenat vždycky jenom velké odříkání. Stačí se zaměřit na stravu a doplnit polovinu svého talíře zeleninou a ovocem. Tento jednoduchý krok může mít výrazný vliv na zdraví a celkovou pohodu. Plánujte svá jídla dopředu, nakupujte sezonní a lokální potraviny a experimentujte s recepty, které vám přirozeně pomůžou zvýšit podíl těchto zdravých složek ve stravě,“ radí Monika Zábajnická, koordinátorka projektu Půl talíře, jehož cílem je usnadnit volbu zdravého a udržitelného stravování a tím podpořit kvalitu života, zdraví a přispět k pozitivnímu prostředí pro výrobu potravin.

Stres dělá uzlíky

Detox a očista možná víc než různé jiné diety začíná v hlavě. Hlava je často podceňovanou příčinou mnoha nemocí. „Až padesát procent bolestí zad má psychosociální příčinu,“ zdůrazňuje na kurzu Restart těla jeho organizátorka Zuzana Rybářová. Platí to ale i obráceně

– držení těla ovlivňuje psychiku. K roztáčení tohoto nezdavého kolotoče nemalou měrou přispívá současný způsob života, kdy tlak na výkon, nutnost rychle se přizpůsobovat změnám, rozkolísaná rovnováha mezi prací a osobním životem způsobují stálý a dlouhodobý stres. „Stres může za tuhnutí bránice, napínají se při něm a přetěžují některé svaly a svalové skupiny, vytvářejí se trigger pointy, malé uzlíky na ztuhlých svalech, nejčastěji v oblasti ramen a trapézového svalu,“ vysvětluje terapeutka.

Masáž dechem i míčkem

Odstranit stres z každodenního života jedinec nezvládne. Může se ale naučit, jak se stresem zacházet, jak ho, jak se říká, rozdýchat. Nejjednodušším lékem na mnohé psychosomatické potíže je totiž dech. Většina lidí se však správnému hlubokému bráničnímu dýchání musí učit. Zvláště ženy často dýchají jen do hrudi. „Hluboké dýchání nás okamžitě zklidní, dává mozku signál, že jsme v pohodě, přestože zrovna nejsme. Zastaví v organismu produkci stresových hormonů, okyslíci a uvolní stažené svaly, sníží práh bolestivosti až o polovinu, zpevní svaly hlubokého stabilizačního systému, zlepši spánek,“ vypočítává Zuzana a hned nám vysvětluje a ukazuje, jak s dechem pracovat, jak ho „posílat“ do bolestivých míst v těle, jak se dechem „promasírovat“.

Některé části těla si dokážeme uvolňovat hnětením nebo klepáním i sami, třeba zápěstí nebo krk. Automasáž speciálním červeným míčkem pomůže k uvolnění bolavých trigger pointů. „Se spouštěcími body je důležité začít pracovat v jejich začátcích. Zpravidla cítíte, kde máte problém, a trigger point dokážete sami nebo vaši blízcí nahmatat. Je důležité je pak promasírovat a „rozpuštit“. Ideální je vydat se k odborníkovi, který pozná i takzvané zřetěžené trigger pointy zasahující nejen daný sval, ale mohou působit bolest i ve vzdálenější partii těla, kdy například způsobují problémy s končetinami, či dokonce bolest hlavy,“ doporučuje Zuzana Rybářová.

Trapézy, hýždě nebo svaly kolem kyčlí, které jsme si na kurzu samy vzaly do práce, byly po jeho skončení uvolněné, mnohem elastičtější. Míček jsem si opatřila a aspoň jednou týdně se snažím je v téhle prokrvené formě udržet. Stejně „šprťounsky“ dodržuji i ostatní „příkázání“ pro udržení pohody těla i duše, která jsem se na kurzu naučila. Restart je totiž jen start, začátek. Po něm následuje více nebo méně dlouhá cesta. Se zdravým životním stylem se na ní prokazatelně pochoduje o něco lépe.

Inspirace pro psychickou pohodu

- Nepřetěžujte se, mějte sama sebe na prvním místě.
- Dělejte víc to, co vás baví, než to, co vás vysává.
 - Nepřežvykujte myšlenky, běžte něco dělat!
- Identifikujte situace, stresové mechanismy spouštějící bolest.
- Plánujte aktivity, které vás nabíjejí, dělejte si pravidelně čas na sebe, napište si seznam radostí.
- Nejsou jen špatné dny – vytvořte si svou škálu bolestivosti.
 - Každý večer si udělejte čas na „chvilku vděčnosti“ a za něco poděkujte.
- Když nevíte kudy kam, řekněte si: Co bych v této situaci poradila svému dítěti, své kamarádce?

KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

Koření již dlouhá léta doprovází člověka na jeho cestě. Lidstvo používá koření od pradávna: v léčení, v kulturních záležitostech i v kuchyni. V současné době nastává renesance koření a světový trh chrlí množství jednoduchých druhů i těch dříve užívaných lokálně a množství kořenících směsí.

Koření nemá samo o sobě výživnou hodnotu, ale je nutnou složkou potravy, protože jí dodává lákavou vůni, pikantní chuť, podporuje trávení, ale má i konzervační nebo dokonce léčivé účinky. Všechny druhy známého koření byly vlastně používány nejdříve jako léčiva. Dokonce jim byla připisována moc přímo zázračná, používaly se k čarování i k obětování bohům. Konečně k léčení lehčích onemocnění se používá koření dodnes, zejména v lidovém léčitelství, dostává se i ale do výroby léků (zázvor, kurkuma, skořice aj.).

Ve druhém dílu našeho seriálu se opět zaměříme na vybrané druhy exotického koření, které je možné pořídit i v našich obchodech. Z poměrně většího počtu tohoto koření jsme vybrali ty, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Zázvorník lékařský (*Zingiber officinale*)

Zázvorník lékařský je prastará kulturní plodina z čeledi zázvor-níkovitých. Jde o vytrvalou rostlinu vysokou až 1 m, kvetoucí příjemně vonícími drobnými žlutofialovými květy uspořádanými do klasů. K léčebným účelům a jako koření se používá oddenek (nikoliv tedy kořen, jak se většina lidí domnívá), který je poměrně mohutný, hlízovitý, dužnatý a světle nažloutlý. Má typické aroma a štiplavou, pikantní sladkou chuť. Planý se nevyskytuje, šlechtěný se pěstuje pro hlízovité ztlustlé oddenky na plantážích na lehčích humózních půdách s dostatkem vláhy

Rostlina pochází z Číny nebo Indie (její původ není přesně znám). První zmínky o zázvoru pocházejí z doby 2700 př. n. l., kdy zázvor popsal ve svém pojednání o léčivých rostlinách Šen-nung (druhý z trojice mytických čínských císařů), známý



jako „Bůh čínské bylinné medicíny“ a zakladatel farmakologie a bylinné léčby. Další záznamy se objevují v nejstarších hinduistických védách. Díky mořeplavcům, kteří jej používali na léčbu cestovních nevolností, se zázvor dostal do starověkého Egypta. Když tuto zemi v roce 332 př. n. l. dobyl Alexandr Veliký, přivezl s sebou do Řecka i zázvor. Ve střední Evropě je zázvor znám od středověku. Ve 20. století se zařadil mezi neužívanější druhy koření a znovuobjeveny byly i jeho léčivé účinky. Pěstuje se v mnoha zemích, včetně Indie, Číny, Nepálu, Thajska, Indonésie, ale i v některých oblastech Afriky, na Jamajce, v Mexiku nebo na Havaji. V současnosti je největším pěstitelem zázvoru Indie, kde je vyprodukováno více než 80 % světové produkce.

Nutriční složení zázvoru závisí na jeho druhu, odrůdě, podmínkách pěstování a skladování. Čerstvý obsahuje velké množství vody, dále bílkoviny, tuky sacharidy a vlákninu. Z minerálních látek je nejvíce zastoupen draslík, hořčík, fosfor a vápník. Zázvor je zdrojem vitaminů – nejhojněji je zastoupen vitamin C, E, niacin, a kyselina pantothenová.

Oddenek zázvoru obsahuje i širokou škálu biologicky aktivních látek nenutritivní povahy. Mezi hlavní fytochemikálie patří skupiny esenciálních olejů, fenolických sloučenin, flavonoidů, alkaloidů, saponinů, steroidů, terpenoidů a taninů. Složky se mění v závislosti na geografickém původu a jejich zastoupení je též ovlivněno tím, zda je oddenek v čerstvém, či sušeném stavu. Účinné látky zázvoru jsou především v esenciálním oleji, který je zodpovědný za jeho známou vůni. Hlavními účinnými látkami v zázvorovém oleji jsou seskviterpeny, beta-bisabolen, zingiberen, kurkumen a zingiberol. Ostrou a pronikavou chuť čerstvého zázvoru způsobují především gingeroly. Z nich nejrozšířenější je 6-gingerol. Za výraznou chuť zázvoru v sušené formě jsou zodpovědné shogaoly.

Jako koření se používá kromě sušeného a mletého i čerstvý, oloupaný a strouhaný oddenek zázvoru. Též se nakládá do octového nálevu. Konzervovaný ve sladkém sirupu (stonkový) je z mladých křehkých kořenů. Růžově i bíle zbarvený naložený zázvor, tence nakrájený, je japonská specialita podávaná k pokrmům. Sušené kousky se dávají k ochucení nálevu a do

octa. Štiplavá pikantní sladká chuť zázvoru dodává jedinečnou chuť mnoha sladkým i slaným receptům. Sušený zázvor v podobě prášku se používá jako složka perníkového koření, k dochucení sušenek, koláčů či při výrobě zázvorových limonád nebo piva. Čerstvý zázvor je důležitý v asijských pokrmech – k hovězímu masu, kuřeti, rybám, do dršťek. Dává se také do zeleninových pokrmů, špenátu, kečupu, čatní, marinád. Spolu se sušeným zázvorem slouží k přípravě kávy i čaje. Zázvor se dá konzumovat i jako cukroví, a to ve své kandované formě.

Díky bohatému obsahu chemických látek je využíván v tradiční i moderní medicíně. Jeho aktivní složky pozitivně stimulují trávení a vstřebávání, zmírňují zácpu a plynatost zvýšením svalové aktivity zažívacího traktu. Zázvor má antioxidační, analgetické, antipyretické a protizánětlivé účinky. Pomáhá léčit nevolnosti při cestování. Má pozitivní vliv na bolest kloubů a svalů, na snižování hladiny cukru a hladiny cholesterolu a triglyceridů v krvi. Podporuje léčbu artrózy a zmírňuje menstruační bolesti. Působí preventivně proti vzniku rakoviny slinivky, prsu a vaječníků, chrání před Alzheimerovou nemocí. Ničí řadu bakterií a virů, napomáhá při nachlazení a chřipce, působí pozitivně při onemocnění horních cest dýchacích. Jedná se o přírodní afrodiziakum.

Vavřín vznešený – bobkový list (*Laurus nobilis* L.)

Vavřín vznešený, alternativně vavřín ušlechtilý, obvykle zvaný jen vavřín a známý jako bobkový list, je nízký strom z čeledi vavřínovitých. Strom má stálezelené neopadavé listy, které jsou kožovité, podlouhle vejčité až kopinaté, po okrajích typicky zvlněné. Na lici jsou lesklé, na rubu světlejší s vyniklou nervaturou. Kvete bělavými nebo nažloutlými kvítky, plodem jsou bobule černé nebo fialové barvy s jedním semenem. Bobkový list je sušený list vavřínu vznešeného používaný zejména jako koření.

Vavřínový strom pochází pravděpodobně z Malé Asie, Iránu. V starořeckých mýtech se ve vavřínový strom proměnila nymfa Dafné, aby se skryla před ji pronásledujícím Apollónem, který pak na znamení smutku z neopětované lásky nosil na hlavě vavřínový věnec. Dafné měnící se ve vavřín ztvárnil ve svém mistrovském díle barokní sochař Bernini.

V starověkém Řecku byli věnci spletenými z vavřínových snítek korunováni vítězové nejen ve sportovních, ale i v jiných soutěžích (odtud pochází pojem „vavřínové věnce“). Podobně ve starověkém Římě byli vavřínovými věnci zdobeni vojevůdci, vracející se z vítězných válečných tažení. Také akademický titul „bakalář“, původně baccalaureatus, vznikl zkrácením latinského sousloví bacca laurea coronatus, tedy „korunovaný vavřínovým věncem“. Podobně od názvu poeta laureatus („vavřínový“ básník) pochází i termín „laureát“. Vavřínový věnec byl



udělován řeckým a římským básníkům a tento zvyk se přenesl až do dnešních časů, básníci britského královského dvora dostávají titul básník laureát s vavřínovým věncem.

Bobkový list obsahuje silice, glykosidy, seskviterpenový lakton parthenolid, éterické oleje, třísloviny a hořčiny, které podporují trávení a chuť k jídlu. Působí lehce sedativně a má i antiseptický (protizánětlivý) účinek. Mimo jiné má i velmi zajímavý účinek na snižování krevního cukru jako doplněk léčby diabetiků. Odstraňuje odpadní látky z organismu. Pomáhá i při dně. Jeho použití ve větším množství navozuje určitou formu transu. Z plodů se lisuje vavřínový olej, který se používá v parfémtech a při výrobě vavřínového rumu. Je jednou ze složek aleppského mýdla. Bobkový list slouží i k odpuzování hmyzu ve spížích.

Jako koření se používá v kuchyních mnoha zemí: Francie, Itálie, Španělsko, Jižní Amerika, arabské země, balkánské země, střední Evropa, Rusko. Lesklé, tmavé zelené bobkové listy mohou být použity čerstvé, ale nejlépe chutnají usušené, protože ztratí hořkost a zároveň si stále zachovají příjemné aroma. Bobkový list je vhodný především do marinád a kyselých jídel. Přidává se jak do pikantních masových a rybích pokrmů, tak do omáček na těstoviny, a dokonce i do sladkých nákypů. Výtečnou chuť dodá luštěninovým polévkám. Používá se při nakládání zeleniny, čerstvé řepy, hub nebo fazolí.

Bobkový list je také nezbytnou součástí mnoha klasických omáček, jako je rajčatová nebo bešamel. Přidává se do pokrmů z mořských plodů. Skvěle dochutí i rýži nebo zeleninové pokrmy. Je také součástí bouquet garni, což je svazek bylinek nejčastěji převázaný provázek. Svazek obvykle obsahuje petržel, tymián, šalvěj, saturejku, rozmarýn nebo bazalku. Používá se k přípravě vývarů a dušených pokrmů. Bobkový list výborně dochutí i sladké pokrmy ze smetany nebo anglický pudink. Ze sušených listů se mohou připravovat také bylinné čaje. Bobkový list se užívá celý nebo mletý. Někdy též jako výtazek. Dříve se používal jako koření také do piva.



AI NIČÍ SEBEDŮVĚRU ŽEN

Hana Profousová, Foto: Dove

Stále se fotíme, prohlížíme si fotky druhých a pozorujeme, že jsou mladší, krásnější, přitažlivější... Je ale všechno na sociálních sítích pravda? Samozřejmě že není. Neměly bychom se stresovat, že nejsme dokonalé. Ale přesto se stresujeme.

Nejnovější průzkum značky Dove odhaluje alarmující realitu současnosti. Téměř dvě třetiny mladých žen v Česku čelí narůstajícímu tlaku na vzhled, přičemž každá čtvrtá by dokonce obětovala rok života pro dosažení ideálu krásy.

Vliv moderních technologií, sociálních sítí a umělé inteligence vytváří ne-realistické standardy, které devastují sebedůvěru žen. Očekává se, že už v tomto roce bude 90 procent modelů online obsahu vytvořeno umělou inteligencí, což současný stav prohloubí.

Průzkum značky Dove realizovaný na vzorku 525 respondentek odhalil, že české ženy, zejména ty mladší z generace Z, se stále více potýkají s nerealistickými nároky na svůj vzhled. Více než polovina (64 %) žen ve věku 18 až 26 let přiznává, že cítí mnohem větší tlak na fyzickou přitažlivost než generace jejich matek. Tento tlak pochází především ze sociálních sítí, které jsou plné upravených fotografií. Důsledkem je, že se dnes krásné cítí jen dvě procenta žen – a u žen do 26 let se necítí krásná ani jedna!

„Ve výzkumech i lektorské praxi přitom vidíme, že se palčivost tohoto tématu spolu s prudkým rozvojem umělé inteligence (AI) znatelně zesiluje,“ konstatuje Michaela Šimáčková, psycholožka vzdělávací organizace Onfine, která se věnuje zdravému vztahu k technologiím. „Výsledky průzkumu potvrzují, že mladé ženy jsou pod intenzivním tlakem ze všech stran – ze sociálních sítí, rodiny, přátel i reklamy. Až čtyřicet procent z nich se obává, jak se vliv umělé inteligence na standardy krásy bude dál vyvíjet,“ dodává Lenka Jonáková, brand manažerka značky Dove. „Ženy jsou bombardované tlakem na dokonalost a tím, že jejich hodnota spočívá v jejich vzhledu. Proto naše kampaň za skutečnou krásu zdůrazňuje důležitost autentičnosti a individuální krásy, nikoli digitální dokonalosti. Jedině kolektivní změnou v přístupu k tomu, jak krásu ukazujeme, můžeme ženám pomoci najít sebedůvěru. Naším cílem je ukázat, že krása se neskrývá v dokonalosti, ale v jedinečnosti každého z nás.“

Jak odolat tlaku digitální dokonalosti

V dnešní digitální době jsme denně vystaveni záplavě vizuálních podnětů, které často prezentují nerealistický ideál krásy. Tento tlak může ovlivnit nejen naši sebedůvěru, ale i celkový pohled na vlastní tělo a vzhled. Projekt Sebedůvěry Dove ve spolupráci s neziskovou vzdělávací organizací Onfine přináší praktické tipy, jak těmto tlakům čelit a pěstovat zdravý vztah k vlastnímu tělu.

Přemýšlejte kriticky o online obsahu

Ne všechno, co vidíme na sociálních sítích, je skutečné. Mnoho fotek je upravených pomocí filtrů a umělé inteligence. Pro lepší pochopení toho, jak snadno lze vytvořit „dokonalý“ vzhled, si sami vyzkoušejte běžné filtry a AI nástroje. Tento krok vám pomůže udržet si zdravý odstup od nerealistických ideálů krásy, které tyto technologie generují.

Omezte čas strávený na sociálních sítích

Nekonečné scrollování může podpořit pocit porovnávání a nespokojenosti se sebou samými. Nastavení časového limitu pro používání sociálních sítí vám může pomoci najít rovnováhu a věnovat více času aktivitám, které vás naplňují a posilují vaše sebevědomí.

Podporujte autenticitu a rozmanitost

Krása není jen to, co je vidět na povrchu, a algoritmy často upřednostňují určitý typ vizuální estetiky. Uvědomte si, že skutečná krása vychází z rozmanitosti a individuality. Drobné odchylky od ideálu nás činí jedinečnými a dodávají nám osobitý šarm.

Posilujte blízké vztahy

Mluvte o svých pocitech a nejistotách ohledně vzhledu s lidmi, kterým důvěřujete. Sdílení těchto myšlenek může pomoci zmírnit tlak na dokonalost a vytvořit podpůrné prostředí. Blízké vztahy jsou důležitým zdrojem emocionální podpory a můžou hrát klíčovou roli při zvládání tlaků, které sociální média vytvářejí.

Vnímejte tělo jako zdroj síly, nejen vizuální efekt

Tělo není jen „fasáda“, ale prostředek, díky čemuž zažíváme svět kolem nás. Vyzkoušejte techniky mindfulness a soustřeďte se na to, co vaše tělo dokáže. Užijte si všední okamžiky, jako je pohyb, dotek nebo chvíle odpočinku, abyste si uvědomili hodnotu svého těla i mimo vizuální stránku.

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:

REVITALON MOŘSKÝ KOLAGEN DRINK

REVITALON MOŘSKÝ KOLAGEN DRINK je lahodný kolagenový nápoj s příchutí maliny a višně určený všem, kteří chtějí pečovat o svou pleť. Příjemně vás překvapí nejen svou jemnou chutí, ale také vysokou dávkou 4000 mg rozpustného hydrolyzovaného mořského kolagenu ve velmi dobře vstřebatelné formě v kombinaci s vitamínem C, který se podílí na tvorbě kolagenu v těle. Kolagenový nápoj přispívá k udržení zdraví kůže, krevních cév, dásní, kostí a chrupavek. Selen a vitamin C jsou významné antioxidanty, které chrání buňky před oxidačním stresem, a tím i před jejich stárnutím.

www.nasevitaminy.cz



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

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

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

**Novinky ze Světového kongresu
estetické medicíny v Monaku**

Léto je za dveřmi – jste připravené?

Jak provozovat úspěšný salon

Mládí užívané po kapkách

Pleť z bronzů? Ano, ale s rozumem

Sebehodnota jako nástroj úspěšného podnikání

**Další číslo vyjde
23. května 2025**

Kosmetika & Wellness

**Časopis o krásě, 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
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Petrová

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 111 Kč,
roční předplatné 605 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.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 21. března 2025

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

MNOHOČETNÝ MYELOM – MÁME SE HO BÁT?

Mnohočetný myelom je nemoc známá již od 2. poloviny 19. století. Název tohoto krevního nádorového onemocnění vznikl z latinského názvu původní tkáně, ze které pochází, s přidáním koncovyky – om. Jelikož jde o nádorové onemocnění pocházející z krevních buněk, došlo ke vzniku názvu „myelom“. Druhá část názvu „mnohočetný“ v sobě zahrnuje typickou vlastnost, a to mnohočetné postižení zejména kostí, ale i jiných orgánů. Pozor, někteří laici mohou tento název zaměnit za nezhoubný nádor dělohy – „myom“ nebo kožní nádor „melanom“.

Popis projevů mnohočetného myelomu jako jeden z prvních publikoval v roce 1889 Otto Kahler, po kterém se onemocnění jmenuje „Kahlerova nemoc“. Třetí název této nemoci – „plazmocytem“ přesněji popisuje buňky, ze kterých pochází – tedy plazmatické buňky. Jde o jeden typ bílých krvinek, které jsou dominantně zodpovědné za tvorbu protilátek, tedy za naši imunitu. Nádorově změněné plazmatické buňky však produkují vadné protilátky, které nazýváme paraprotein. Ten ztrácí svoji schopnost bránit rozvoji infekce, a navíc může vážně poškozovat ledviny. Dále tyto nádorově změněné plazmatické buňky produkují speciální působky vedoucí k poruše kostní přestavby (zvýšenému odbourávání kostní hmoty – osteolýze) s tvorbou ložisek („děr“) v kostech a jejich následným zlomeninám, projevujícím se v případech postižení obratlů bolestmi v zádech. Od tud pramení čtvrtý zlidovělý název – „kostižer“.

Plazmatické buňky se tvoří v kostní dřeni. Při jejich nadměrném růstu může dojít k útlaku ostatní krvevotvorby, což se projeví nedostatkem červených krvinek (erytrocytů), tedy anémií.

Mezi 3 základní klinické projevy myelomu tedy patří:

1. anémie, projevující se postupně se zhoršující slabostí, dušností a bledostí;
2. bolesti v zádech, které se progresivně horší;
3. porucha funkce ledvin s otoky dolních končetin, očních víček, poruchami močení...

Jde o vzácné onemocnění. V České republice se ročně diagnostikuje kolem 500 nových případů. Většinou se jedná o pacienty ve věku kolem 65–67 let. Nebyla u něj prokázána dědičnost a nejedná se ani o nakažlivé onemocnění.

Máme se ho bát a kdy na něj můžeme pomýšlet?

U myelomu platí obecné pravidlo: čím dříve ho rozpoznáme, tím lepších léčebných výsledků dosáhneme.

Zde je prostor zastavit nad otázkou, zda a jak může pacient přispět ke včasné diagnóze a zda lze této nemoci nějak předejít.

Vzhledem k tomu, že není definován jasný vyvolávající faktor, nelze ani jasně definovat konkrétní preventivní opatření. Obecně platí pravidlo vyvarovat se známým kancerogenním vlivům. Rovněž dlouhodobý stres může být určitým vyvolávajícím momentem, ale jak se mu vyvarovat, je nad rámec tohoto článku.

Při únavě, bledosti a dušnosti patří mezi základní vyšetření krevní obraz, kde se může zachytit anémie. Anémie má sama o sobě několik forem, ale již z jejího typu (tzv. normochromní, normocytární) může lékař vyslovit podezření právě na myelom.

Nejčastější pozdní diagnostika myelomu se ale týká pacientů, u nichž jsou prvním projevem myelomu bolesti v zádech při postižení obratlů. Pokud máte bolesti v zádech déle než měsíc, měli byste navštívit svého praktického lékaře.

Závěrem tedy lze říci, že myelom je vážné nádorové krevní onemocnění, které je naštěstí vzácné a postihuje spíše lidi ve vyšším věku. Prakticky u něj není možná prevence. Velmi důležitá je ale včasná diagnostika, proto v rámci projektu CRAB vedeného lékaři České myelomové skupiny (CMG) probíhá již mnoho let edukační program cílený na lékaře primárního kontaktu. Díky obrovskému pokroku dnešní medicíny ve vývoji nových léků se z prakticky neléčitelného onemocnění stalo velmi dobře léčitelné a v určitých případech i vyléčitelné onemocnění. Cílem dnešní léčby není jen zastavit tuto nemoc, ale dosáhnout možnosti návratu do plného života srovnatelného s dobou před stanovením diagnózy myelomu.

Mnoho dalších článků o tomto onemocnění naleznete i na webové stránce projektu CRAB II – www.projektcrab.cz

MUDr. Jan Straub

1.interní klinika – klinika hematologie VFN v Praze



Příznaky mnohočetného myelomu:

- Bolesti páteře v bederní oblasti, které nereagují na běžné analgetika a přetrvávají déle než měsíc
- Chronická únava
- Opakované infekce
- Poruchy funkce ledvin

V případě výskytu uvedených obtíží proto neodkládejte návštěvu svého lékaře. Jenom tak můžete napomoci k časně diagnostice této nemoci a tím zlepšit i výsledky její léčby.

Řešitelé a odborná garance projektu:

MUDr. Jan Straub a prof. MUDr. Vladimír Maisnar, Ph.D., MBA

VE SPOLUPRÁCI S



PARTNEŘI PROJEKTU



Johnson & Johnson





Chráníte sebe i přírodu

Opalovací kosmetika a péče po opalování nové linie »sun« neobsahuje složky jako oktokrylen a benzofenon a chrání tím korálové útesy a podmořský svět.

3D Protect ochranný komplex chrání kůži díky:

1. UVA a UVB ochranným filtrům
2. minerálním reflektujícím pigmentům
3. komplexu biologické ochrany buněk



Novou linii »sun«
najdete zde

