

KOSMETIKA

květen - červen 2025
111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Al v salonu
krásky

Vymodelujte
si pěkné
tělo!

Věk jako klíč
ke kráse

Jak vám
koluje
lymfy?



„Když se zkušenost spojí s energií,
vzniká budoucnost,“ říkají Inna a Vjačeslav
Horbachovi ze společnosti ESTHEMAT

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





www.projektcrab.cz



Mnohočetný myelom patří mezi onemocnění, jejichž léčba prodělala v posledních 20 letech obrovský pokrok. Důsledkem je jeho proměna v chronické onemocnění, se kterým se ve většině případů dá žít řadu let v dobré kvalitě života.

Jedná se o krevní nádorové onemocnění, které bez včasného zahájení příslušné léčby může vést k trvalému poškození organismu, nebo dokonce úmrtí nemocného, což je v dnešní době zcela zbytečné.

Vhodná kombinace laboratorních testů a zobrazovacího vyšetření by dnes měla vést k časně diagnóze, a tím i zlepšení prognózy onemocnění.

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.

Navštivte svého praktického lékaře včas!

Řešitelé a odborná garance projektu:

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



VE SPOLUPRÁCI S



PARTNEŘI PROJEKTU



Je to hoňka!

Promiňte mi to nespisovné slovo, ale nějak se mě v tomto krásném kvetoucím máji zmocnila najednou panika. Co mám dělat, abych nestár-la, jak odstranit vrásky, které navzdory snaze přece jenom vznikly, jak zformovat postavu do plavek. Co jíst, abych měla zdravý (nejen) mikrobiom, jak cvičit, abych byla fit...



Když to vezmu od konce, tak pohybovat bych se měla, jak radí odborníci, (minimálně) čtyři hodiny týdně – dvě hodiny běhání, dvě hodiny posilování nebo alespoň denně 30 minut chodit. Každý týden bych měla mít na talíři alespoň dvakrát rybu pro získání dostatečného množství omega-3 mastných kyselin. Každý den bych měla zkonzumovat několik porcí zeleniny bohaté na vitamin K atd. Zařadit bobulovité ovoce zpomalující stárnutí mozku (celkem týdně 400 gramů).

Když budu toto minimum (!) dodržovat, vyhnou se mi nemoci i nadváha. A vrásky? Ty se mi přece nebudou dělat vůbec, protože budu mít svůj život plně pod kontrolou. Ale kdy ten život budu žít? Mezi rybou a borůvkami? Nebo mezi zvedáním činek a klikováním?

Nevím, proč mě napadlo citát z biblické knihy Kazatel: „Marnost nad marností, všechno je marnost.“ To mě probalo! Takové hořekování nikomu nepomůže. A nic se nemá přehánět. Naopak se musíme „nakopnout“ a myslet na to dobré, co nás čeká. Bude léto, dovolená, moře, rybník, túry, letní lásky, lehký make-up... A už jsem zpátky v realitě. Rad, jak si čas pěkně užít, zůstat přitom fit, šlank a lovely, vám zase přinášíme spoustu. Tak si mezi nimi vyberte to, co vás zajímá a co vám život rozjasní.

Krásný letní čas!

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Ráda čtu váš časopis, protože mezi moje oblíbená témata patří líčení, a hlavně jak se v průběhu let měnilo – například tvar a velikost obočí od užoučkových předválečných linek po současné přirozené oblouky. Od úzkých rtů po dnešní „kačery“. Od porcelánové pleti po moderní celoroční bronz... Někdy mám dojem, že bych mohla psát dějiny líčení. Jak jsme si na něm dříve nechávaly záležet, i když výběr kosmetiky nebyl zdaleka tak bohatý jako dnes! Sama se navzdory věku pořád maluju. Když se tak dívám kolem sebe, vidím, že klasické líčení (nemyslím modelky a celebrity) se vytrácí. Dívky a ženy mají řasy pomalu až nad obočí, o nepřirozených rtech raději nemluvit. Stejně je to s (tzv. neformálním) oblečením. Do divadla i na jiné slavnostní akce mladí chodí – sice ve značkovém – ale sportovním oblečení. Není rozdíl mezi všedním a svátečním (ať už z jakéhokoliv důvodu) dnem. A je to škoda.

Helena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 ROZSVIŽTE SE!
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 DILEMA STÁRNUTÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 SVĚTELNÁ REGENERACE
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 VĚK JAKO KLÍČ KE KRÁSE
CO ŽENA, TO ODLIŠNÁ PLEŤ. S ČÍM KDY ZAČÍT, ABY TO NEBYLO MOC BRZY NEBO POZDĚ? KDY JE ČAS NA ZMĚNU A JAKÉ JSOU DŮVODY ROZHLEDNUT SE PO NĚČEM NOVÉM?

14 PŘEDSTAVA, NA KTEROU JE DOBRÉ ZAPOMENOUT
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 POUŽÍVATE SÉRUM SPRÁVNĚ?
UŽÍVÁTE DRAHÉ PLEŤOVÉ SÉRUM, ALE VÝSLEDKY NIKDE? MOŽNÁ DĚLÁTE NĚKTEROU Z CHYB, KTERÉ MŮŽOU DOKONCE PLEŤ POŠKODIT

20 AI V SALONU KRÁSY: VAŠE SKVĚLÁ NOVÁ KOLEGYNĚ, KTERÁ NIKDY NESPÍ
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 BARVY, PRO KTERÉ JSTE SE NARODILY
ODHALENÍ SPECIFICKÉHO BAREVNÉHO KÓDU JE VSTUPENKOU DO SVĚTA VLASTNÍ PŘIROZENÉ HARMONIE, OSOBNÍ KRÁSY A NEOPAKOVATELNOSTI – TAKOVÉ JE KRÉDO LEKTORKY A ŠKOLITELKY IVETY KOPŘIVOVÉ

24 CHCETE MÍT OKOUZLUJÍCÍ ÚSMĚV?
KRÁSNĚ TVAROVANÉ A DOMINANTNÍ RTY JSOU UŽ NĚKOLIK LET ŽHAVÝM TRENDEM. EXISTUJE HNED NĚKOLIK METOD, JAK DOCÍLIT JEJICH VYSNĚNÉ PODOBY

28 JAK JE TO SE SCHVALOVÁNÍM KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ V ČESKÉ REPUBLICĚ?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 ZLATÝ POKLAD
HITEM ESTETICKÉ MEDICÍNY STÁLE ZŮSTÁVÁ OMLAZENÍ OBLIČEJE VSTŘEBATELNÝMI NITĚMI. LUXUSNĚJŠÍ OBDOBOU TĚTO MEZOTERAPIE JE APLIKACE NITÍ ZLATÝCH

31 SVATEBNÍ TRENDY NA ROK 2025
V ROCE 2025 NA SCÉNU VSTOUPIL MINIMALISMUS, TAKŽE POKUD POUŽIJETE SPRÁVNÉ PRODUKTY V DOSTATEČNÉM MNOŽSTVÍ, OKOLÍ BUDE PŘEMÝŠLET, ZDA NA SOBĚ NĚJAKÝ MAKE-UP VŮBEC MÁTE

32 Z FRANCOUZSKÝCH ZKUŠENOSTÍ
BOTOX A KYSELINA HYALURONOVÁ UŽ NEJSOU JEDINÉ INJEKČNÍ METODY, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ VYPADAT MLADŠÍ. TUK Z VLASTNÍHO TĚLA, VÁPNIK NEBO KYSELINA POLYMLÉČNÁ STIMULUJÍ KOLAGEN A NABÍZEJÍ PŘIROZENÉ DLOUHOTRAVÁJÍCÍ VÝSLEDKY

35 MÁ AI CIT PRO KRÁSU?
UMĚLÁ INTELIGENCE NEMÁ ŽÁDNÉ CITY, JE ALE DOBRÁ V TOM, ŽE UMÍ DOBRĚ SIMULOVAT



- 36 SEBEHODNOTA JAKO NÁSTROJ ÚSPĚŠNÉHO PODNIKÁNÍ**
MNOHO LIDÍ SI MYSLÍ, ŽE KLÍČEM K ÚSPĚCHU JE PRACOVAT VÍC. ALE MOJE VLASTNÍ ZKUŠENOST MĚ NAUČILA, ŽE PRÁVĚ TOHLE MŮŽE BÝT CESTA DO SLEPÉ ULÍČKY

- 38 LETNÍ VLASOVÁ INSPIRACE**
V TEPLÉM OBDOBÍ SI PRO VĚTŠÍ POHODLÍ ČASTO VLASY VYČEŠEME DO CULÍKU. NA VEČERNÍ SETKÁNÍ, PÁRTY, SCHŮZKY A JINÉ SLAVNOSTNÍ AKCE CHCEME ALE ZVOLIT ÚČES NÁROČNĚJŠÍ

DOKONALÉ TĚLO

- 40 VYMODELUJTE SI PĚKNÉ TĚLO!**
KDO BY NECHTĚL BÝT POHLEDNÝ, ŠTÍHLÝ A PRUŽNÝ, ZVLÁŠTĚ KDYŽ SE BLÍŽÍ LÉTO. FORMOVÁNÍ POSTAVY CHCE ČAS, PEVNOU VŮLI, VYTRVALOST A TAKY TROCHU ZNALOSTÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 46 KOLUJE VÁM SPRÁVNĚ LYMFY?**
NEMŮŽE ZA OTOKY NOHOU, CELULITIDU A DALŠÍ POTÍŽE ŠPATNĚ FUNGUJÍCÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM?
- 48 JAK SI UDRŽET SI ZDRAVÍ MOZKU MEZI 40 A 60 LETY**
ZDRAVÍ MOZKU LZE AKTIVNĚ PODPOROVAT – PROSTŘEDNICTVÍM ŽIVOTNÍHO STYLU, VÝŽIVY, MENTÁLNÍ STIMULACE I SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ.

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 NORDIC WALKING ZVLÁDNE KAŽDÝ**
PŘÍJEMNÉ JARNÍ POČASÍ NÁS TÁHNE VEN. MŮŽEME JEZDIT NA KOLE, NA BRUSLÍCH, NA KOLOBĚŽCE, BĚHAT – NEBO CHODIT SE SPECIÁLNÍMI HOLEMI

- 52 NAZDAR, FRANTIŠKU!**
DO FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍ JEZDÍ STÁLE VÍC HOSTŮ, PROTOŽE OTÁZKA PREVENCE A PÉČE O ZDRAVÍ SE STÁVÁ STÁLE NALÉHAVĚJŠÍ. A TAKÉ SE ZAČÍNÁ MĚNIT TRADIČNÍ POHLED NA LÁZNĚ JAKO NA MÍSTO LÉČBY UŽ EXISTUJÍCÍCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

- 54 LETEM LÉTEM**
VYRAŽÍTE LETOS NA DOVOLENOU JEN NALEHKO, S PŘÍMĚŘENÝM ZAVAZADLEM, VE KTERÉM PŘESTO BUDE VŠECHNO POTŘEBNÉ?

- 58 „KOSMETIKA JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ MÉHO ŽIVOTA“**
V ROZHOVORU S DIVADELNÍ, TELEVIZNÍ A FILMOVOU HEREČKOU MARTINOU PREISSOVOU SE DOZVÍTE NĚCO O JEJÍM VZTAHU KE KOSMETICE

- 60 UNIE KOSMETIČEK – TRADICE, KTERÁ ŽIJE DÁL**
FUNGUJE UŽ VÍCE NEŽ 30 LET A STOJÍ ZA NÍ POŘÁDNÝ KUS HISTORIE I ENERGIE MNOHA ŽEN, KTERÉ CHTĚLY NĚCO ZMĚNIT

- 61 MALÍ, ALE NEBEZPEČNÍ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNÁ: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

- 64 LAHODNÉ I ZDRAVÉ**
MOZAIKA VÝŽIVY



Rozsviňte se!

LED světelná technologie rozzáří pleť, ale také sníží hladinu kortizolu, pomůže se spánkem a zvýší hladinu serotoninu, který je důležitý pro udržení dobré nálady. Tuto technologii najdete například v přístroji UFO™ 3, který kromě LED světla nabízí také kryoterapii, termoterapii a T-sonickou masáž. Díky technologii Hyper-Infusion zajišťuje lepší absorpci aktivních látek z pleťových masek do pokožky, takže se maximalizuje jejich účinnost. V jednom kroku tak absolvujete pět omlazujících procedur.

Kalos kal agathos (tedy dnes často používaný pojem kalogathia) vyjadřoval přesvědčení, že krásné a dobré, krása a ctnost patří k sobě a mají mnoho společného. Co není zároveň dobré, nemůže být krásné, a naopak.



3 největší mýty o dlouhých řasách

Toužíte po krásných a dlouhých řasách? I vy jste se možná setkaly s několika mýty o nich, které nejsou pravdivé.

■ Časté používání řasenky způsobuje vypadávání řas

Nebojte se, není to tak. Samotná řasenka není pro řasy škodlivá, pokud se večer důkladně odličíte a používáte opravdu kvalitní produkty. Největší škody vznikají, když se řasy často mnou, drhnou při odličování a když jdete spát s neodličenými očima.

■ Zázrakem pro dlouhé řasy je obyčejný ricinový olej

Pravda je, že olej řasy hydratuje, ale nezpůsobí, že porostou rychleji nebo budou výrazně delší. Pro podporu růstu je vhodné sáhnout po speciálním séru s peptidy.

■ Přírodní řasy nikdy nemůžou být tak dlouhé jako umělé

Se správnou péčí můžou být i přirozené řasy krásné, dlouhé a zdravé i bez umělých trsů. Klíčem je vyvážená strava, dostatek vitamínů, šetrné odličování a kvalitní sérum na řasy.

Doplňte zásoby koenzymu Q10

Kosmetičky a školitelky ALCINA Academy Veroniky Sládkové jsme se zeptali, jaké jsou hlavní přínosy koenzymu Q10 pro pleť? „Hlavní výhodou koenzymu Q10 je, že je to tělu vlastní enzym, který se v pleti přirozeně tvoří sám. Tělo jej tak velmi dobře snáší. Má anti-oxidační účinky, tudíž pleť chrání před působením volných radikálů, a je důležitý pro obranyschopnost pokožky. Buňkám dodává velké množství energie a působí tak na pleť jako vzpruha. Také podporuje tvorbu kolagenu a elastinu a zabraňuje tím předčasnému stárnutí pokožky. Jak a kdy přípravky s koenzymem Q10 nejlépe používat? Po přípravcích s koenzymem Q10 sáhnou vždy, když potřebuji pleti dodat dávku energie a nový impuls – například po zátěži v podobě vystavení intenzivnímu slunci (po létě nebo dovolené u moře), ale třeba i po nemoci nebo velkém stresu. Je velice dobře kombinovatelný s přípravky s SPF a s dalšími antioxidanty, jako je vitamin E, A a C.“

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

**Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana,
GERnétic**



JAK EFEKTIVNĚ NAKLÁDAT S VOLNÝM ČASEM

Volný čas je důležitou součástí našeho dne. Podle „Pravidla 8 + 8 + 8“ by měl tvořit jednu třetinu dne, tedy přibližně 8 hodin. Jak ho nejlépe využít? Inspirujte se třemi jednoduchými kategoriemi, které pomáhají najít rovnováhu mezi péčí o sebe, druhé i své blízké.

1. Rodina, přátelé, víra

Rodina a přátelé: Věnujte čas lidem, které máte rádi. Společné chvíle zlepšují vztahy a posilují pocit sounáležitosti.

Víra a duchovno: Meditace, modlitba nebo klidné rozjímání pomáhají najít smysl života a tříbit osobní hodnoty.

2. Zdraví, hygiena, koníčky

Zdraví: Chodte na čerstvý vzduch, hýbejte se a starajte se o své tělo. Prevence je základ pevného zdraví.

Hygiena: Pravidelná péče o sebe zlepšuje nejen váš vzhled, ale i sebevědomí.

Koníčky: Najděte si čas na činnost, která vás baví. Rozvíjte tak svou kreativitu a vášně.

3. Duše, pomoc druhým, úsměv

Duše: Poslouchejte své vnitřní potřeby a najděte klid. Relaxace a pozitivní myšlení vás naplní energií.

Pomoc druhým: Radost, kterou rozdáte, se vám vrátí. I malý dobrý skutek má velký dopad.

Úsměv: Usmívejte se – šíříte dobrou náladu a děláte svět kolem sebe příjemnějším.

Najděte si každý den chvilku na vědomé plánování svého volného času. Využijte ho tak, abyste byli šťastní, spokojeni a mohli rozdávat pozitivní energii i svému okolí.

Vyzkoušejte to – všechno je v hlavě.

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

Dilema stárnutí

Od středního věku často dochází k nechtěné změně – rozšiřování obvodu pasu. Tato transformace není jen estetickým problémem, ale je spojena také s urychleným stárnutím, zpomalením metabolismu a vyšším rizikem chronických onemocnění, jako je diabetes a srdeční potíže. Nový výzkum City of Hope, jedné z největších a nejpokročilejších organizací pro výzkum a léčbu rakoviny ve Spojených státech, odhalil buněčného viníka zodpovědného za břišní tuk související s věkem. Nález otištěný v časopise Science naznačuje, proč se naše partie v oblasti pasu zvětšují, a s tím i nový cíl pro budoucí terapie k prevenci břišního tuku. „Lidé během stárnutí často ztrácejí svalovou hmotu a nabírají tělesný tuk, i když jejich tělesná hmotnost zůstává stejná,“ konstatuje dr. Qiong Annabel Wang, spoluautorka studie a docentka molekulární a buněčné endokrinologie v City of Hope. „Zjistili jsme, že stárnutí spouští příchod nového typu dospělé kmenové buňky a zvyšuje masivní produkci nových tukových buněk v těle, zejména kolem břicha.“ Tento jev byl potvrzen na myších i lidských tkáních. S přibývajícím věkem se tukové buňky mění na nový specializovaný typ (CP-A), který způsobuje tento problém přicházející ve středním věku. Pochopení a kontrola vývoje těchto tukotvorných buněk jsou klíčové pro řešení obezity související s věkem. Budoucí výzkum se zaměří na sledování CP-A buněk a nalezení strategií, které by omezily jejich množení, čímž by se zamezilo nárůstu břišního tuku a podpořil se zdravější delší život.



Káva je dobrá pro střevní mikroflóru

Pravidelná konzumace kávy by mohla být spojena s větší rozmanitostí střevní mikroflóry, která osídluje náš trávicí trakt. Naš mikrobiom se vyvíjí v závislosti na různých faktorech, zejména na naší výživě v interakci mezi různými potravinami a mikrobiální strukturou střev. Mikrobiom by tak mohl být prostředníkem prospěšných účinků kávy na zdraví. V předchozí studii provedené na 1000 jedincích vědci ukázali, že ze 150 potravin má káva zdaleka největší dopad na složení střevního mikrobiomu. Jeho tajemství? Obsah polyfenolů, zejména kyseliny chlorogenové, což je antioxidant, který se v nápoji nachází ve velkém množství. Tato molekula může být rozložena a přeměněna střevními bakteriemi na různé metabolity, které mohou být potenciálně prospěšné. Studie publikovaná v časopise Nature Microbiology ukázala, že konzumace kávy zvyšuje populaci Bifidobacterium, což je druh bakterie s obecně příznivými účinky. Jak studie naznačuje, káva současně funguje jako prebiotikum. Jedná se o molekuly, které mohou podporovat rozvoj prospěšných bakterií ve střevním prostředí, a to až osmkrát více u konzumentů kávy. To vše bez ohledu na jejich věk, pohlaví nebo zdravotní stav. „Přítomnost této bakterie v tlustém střevě je spojována s výskytem derivátů polyfenolů hojně zastoupených v kávě,“ uvádí se ve studii. „Ní méně je lepší omezit se na tři šálky denně, abychom se vyhnuli nepříznivým účinkům na spánek a nervový systém.“

Hormony: klíč k prevenci?

Vědci zveřejnili v časopise Endocrine Reviews studii, která naznačuje, že hormony by mohly být klíčem k léčbě a prevenci stárnutí pokožky, včetně vrásek a šedivění vlasů. Doposud se v klinické praxi využívaly pouze hormony jako topické retinoidy a estrogen. Studie vedená Markusem Böhmem z Univerzity v Münsteru zkoumala novou třídu hormonů, které řídí procesy degradace pojivové tkáně a ztráty pigmentu. Mezi klíčové hormony patřily insulin-like growth factor 1, růstový hormon, estrogeny, retinoidy a melatonin. Ten byl mimochodem označen jako potenciálně slibná látka proti stárnutí díky svým antioxidačním vlastnostem a schopnosti regulovat mitochondriální metabolismus. Výzkum odhalil také nové role hormonů, jako je -melanocyt-stimulační hormon, oxytocin a endokanabinoidy, které mají vliv na toxický stres a fotostárnutí. „Další výzkum těchto hormonů může poskytnout příležitosti pro vývoj nových přípravků k léčbě a prevenci stárnutí pokožky,“ řekl M. Böhm. Nové terapeutické přístupy k léčbě stárnutí pokožky s použitím hormonů slibují významné pokroky v dermatologii.

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

Dejte pleti napít omlazovacího koktejlu



Chcete omladit, aniž byste musela podstoupovat facelift nebo další invazivní procedury? Můžete zkusit proceduru na bázi exozomu, která roky ubere rychle a přirozeně. Jde o koktejl kmenových buněk, exozomu a růstových faktorů, které vedou k výraznému omlazení pokožky. Použít se dá

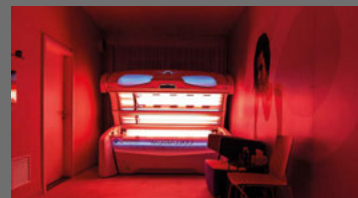
na celý obličej nebo na jeho části, podle toho, jaké partie se mají omladit. Přístroj lze použít i po plastické operaci a doupravit i poslední vrásky. Díky přesnému dávkování dokáže expertka „ušít“ frekvenci a sílu procedury na míru, individuálně tak, že má vždy přesný zásah a skvělý výsledek.

Světelná regenerace

Trápí vás mdlá, dehydratovaná pokožka? Rozjasnit ji může světelná terapie kolárium, která stimuluje přirozené funkce pokožky. Kolárium využívá kombinaci červeného světla a UV záření, které působí synergicky na pokožku. Červené světlo proniká do hlubších vrstev pokožky a podporuje regenerační procesy na buněčné úrovni. Pomáhá stimulovat produkci kolagenu, redukovat jemné vrásky, podporovat hojení a zlepšovat celkový vzhled pleti. UV složka pak sekundárně podporuje tvorbu melaninu a vitamínu D, přičemž není tak intenzivní jako v klasických soláriích, a proto je k pokožce šetrnější.

Účinky kolária:

- Podporuje regeneraci a revitalizaci pokožky.
- Stimuluje produkci kolagenu.
- Redukuje jemné vrásky.
- Pomáhá eliminovat mdlou a unavený vzhled pleti.
- Podporuje obnovu buněk.
- Pomáhá při tvorbě vitamínu D.
- Podporuje hojení drobných nedokonalostí – akné, jizev, celulitidy, strií.



Rejulift Kinesio - Tejpování v péči o obličej

YELLOW ROSE
PROFESSIONAL COSMETICS



NOVINKA



**Požádejte o více informací nebo
individuální termín školení**

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

ZJISTĚTE VÍC



INFORMACE O ŠKOLENÍ

VĚK JAKO KLÍČ KE KRÁSE

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Co žena, to odlišná pleť. Vyberte té své péči na míru. Jedním z nejdůležitějších kritérií je věk. S čím kdy začít, aby to nebylo moc brzy nebo pozdě? Kdy je čas na změnu a jaké jsou důvody rozhlédnutí se po něčem novém?

Věk není strašák, ale mapa. Ukazuje nám cestu, jak se o sebe starat účinně a s láskou. Nehleďte zázraky na počkání, ale po celý život si budujte svou individuální rutinu, která vás bude bavit a dá pleti to, co v daném okamžiku potřebuje. Péče o ni by měla růst spolu s vámi.

Desetiletí pro mládí

Dělení na desetiletí je čistě orientační. Ze všeho nejdůležitější je znát sama sebe a veškerá doporučení si přizpůsobit. Ano, každá pleť je jedinečná. Ale je tu jedno kritérium, které nelze přehlédnout – věk. Ne proto, že by určoval, co je správné nebo krásné, ale proto, že s přibývajícím časem se mění potřeby každé pokožky. Co jí svědčilo ve dvaceti, už nemusí stačit ve čtyřiceti. Není ostuda něco změnit, naopak – je to znak, že posloucháte své tělo. Vedle toho vás některé přípravky můžou provázet po celý život.

0+ Jemnost a ochrana

Je směšné zabývat se pokožkou miminek v článku na téma péče o ženskou pleť? Není! Už od narození se buduje základ pro budoucnost. Zranitelná pleť miminek potřebuje jak specifickou kosmetiku, tak velký prostor pro samoregulaci, pro vlastní vývoj, pro to, aby mohla volně dýchat.

Ze všeho nejdůležitější je ochrana před sluncem. Vedle toho opatrné, šetrné mytí. Mezi produkty vedou krémy, mléka a jemné mycí gely, vždy určené konkrétnímu typu dětské pleti a dané věkové kategorii.

TIPY

Ultravysoká UVA/UVB ochrana pro nejcitlivější dětskou pleť se sklonem k atopii. Fluid je odolný vůči vodě, potu i písku, La Roche-Posay, 559 Kč



Dětský krém proti chladu a větru se postará o citlivou pokožku miminka již od narození, Nivea, 130 Kč



10+ Strašák jménem akné

Desetiletí, kdy se holčička mění v ženu, přináší i velké kosmetické změny. Stále je nutná ochrana před sluncem. Řada dívek se už SPF krémy maže sama. Pokud se to ještě nenaučily, je nejvyšší čas! Tato rutina je bude provázet po celý život. Přicházejí novinky: první make-up i první pupínky. Těm nedovolte, aby se rozjely v rozsáhlou akné. Návštěva dermatologa při prvním výsevu akné je stejně důležitá jako pozdější průběžná kontrola. Dívky se začínají líčit, stejně potřebný jako make-upový krém je i odličovač.

TIPY

Krémový Gel Dry Touch Oil Control 50+ na obličej poskytuje silnou ochranu i okamžitý zmatňující efekt. Je voděodolný, odolný vůči potu, vhodný i pro děti od 3 let věku, Eucerin, 459 Kč



Bio Akné čistící pěna pro každodenní dočištění pleti má hydratující a zklidňující přírodní složky. Odstraňuje nečistoty a pomáhá redukovat tvorbu kožního mazu, Saloos, 188 Kč



20+ Základy a prevence

Ve dvaceti má většina z nás pleť v nejlepším stavu. Možná bojuje s nedokonalostmi, ale regeneruje se rychle a vypadá svěže. V tomto období je klíčová hlavně čistota, hydratace a ochrana před sluncem. Vyplatí se budovat si rutinu pravidelného čištění a nezapomínat na SPF – to je nejlepší prevence předčasného stárnutí. Na nočním stoleku zůstává předchozí péče, přidává se intenzivnější výživa, přírodní oleje, hydratační masky, micelární voda, oční krém.



TIPY

Mléko Allergy Sensitive SPF 15 odráží negativní vlivy slunečního záření, předchází vzniku sluneční alergie, pleť vyživuje a zklidňuje. Je odolné vůči vodě, Piz Buin, 600 Kč

Lumi Glotion: v tubě se skrývá lehce tónovaný krém s perleťovými pigmenty pro rozjasnění a zářivost, L'Oréal Paris, 389 Kč



30+ První změny a prevence stárnutí

Tricátka je zlom. Kůže začíná ztrácet pružnost, objevují se jemné linky a známky únavy. Teď je čas zařadit antioxidanty (např. vitamin C), lehká anti-agingová séra a péči o oční okolí. Pleť si začíná říkat o trochu víc pozornosti. Nezapomeňte na krk a dekolť, zvlášť po slunění. Předchozí kosmetiku nemusíte opouštět, ale přidejte k ní tonikum, sérum a víc kyseliny hyaluronové.



TIPY

Noční krém Rejuvenator s antioxidačním a hydratačním účinkem tvoří kombinace BIO beta glukanu a rostlinných olejů, včelí vosk a panthenol. Zlepší metabolismus a ochranu kůže, Via natura, 425 Kč

Zklidňující pleťové tonikum pro dočištění a tonizaci suché a podrážděné pleti, Lumene, 290 Kč



40+ Hlubší výživa a regenerace

Po čtyřicítce pleť ztrácí kolagen a hydrataci. Pokud jste o ni pečovaly svědomitě, začne vám to vracet: ve srovnání s vrstevnicemi budete vypadat o poznání mladší. Nyní tvář potřebuje hlubší péči, bohatší krémy a pravidelnou exfoliaci, aby si udržela zdravý vzhled. Nejde už jen o prevenci, ale o aktivní podporu regenerace. Odložte lehké výživné krémy nebo je střidejte s intenzivnějšími. Zařadte peptidy, silnější noční krémy. Na noc přidejte retinol, ale pomalu a s ohledem na citlivost pleti. Krk a dekolť se hlásí o mnohem pravidelnější pozornost. Možná (pokud jste to již neudělaly) zauvažujete i o ošetření z oblasti estetické dermatologie.



TIPY

Vyrovňovací výživný olej Skin Elixir – nenápadný pečující elixír chrání kožní bariéru celý den, Jane Scrivner, 938 Kč

Poslední verze produktu Triple Sérum s retinolem, peptidy a vitaminem C redukuje vrásky, pleť ošetřuje a zpevňuje, Lancôme, 4149 Kč



50+ Obnova a cílená péče

Padesátka? No a co? Pořád budete atraktivní, jenom je na místě tomu trošku víc pomáhat. Po padesátce ovlivňují pleť hormonální změny, a to tak, že se často nestačíme divit. Může být sušší, tenčí a citlivější. Tady už musíme mluvit o cílené anti-age péči, klidně i ve spolupráci s dermatologem. Na pomoc přicházejí pomocníci těžšího kalibru: kyselina retinová, ceramidy, fytoestrogeny, moderní biotechnologie nebo estetická chirurgie. Nebojte se investovat do kvalitní dermokosmetiky, případně estetických zákroků – i malá změna může mít velký efekt. Zvažte užívání potravinových doplňků, kůži na celém těle a zároveň vlasům dokážou výrazně prospět zevnitř.



TIPY

Řada Neovadiol byla vyvinuta pro péči o pleť v období menopauzy i po ní. Produkty reagují na změny kůže způsobené hormonálními změnami během každé fáze přechodu, Vichy, od cca 700 Kč

Koncentrované sérum Pro Active s hydrolyzovaným mořským kolagenem pomůže zralé pleti vykazující známky stárnutí a ochablosti, Collagenal, 799 Kč



Kdy je čas na změnu?

- * Když máte pocit, že to, co používáte, už nefunguje
- * Když se vaše pleť viditelně mění – suchost, citlivost, vrásky
- * Když se změní roční období nebo životní styl (např. více stresu, méně spánku)

60+ Regenerace a zklidnění

Potřeby pleti po šedesátce až do vysokého věku se nijak výrazně nemění. Požaduje výživu, důslednou hydrataci, jemnost a ochranu. Vhodné je ubrat na intenzitě líčení a pozornost přesunout k vysoké kvalitě ošetření. Typy produktů, které přinášejí největší prospěch: krém na citlivou a suchou pleť, olejová péče, krém na krk a dekolt, masky, doplňky stravy.

TIPY

Revitalizující hydrogelová maska poskytuje pleti mladistvější vzhled. Minimalizuje jemné vrásky, obnovuje přirozený lesk a pružnost pleti, Augustinus Bader, 1 ks 699 Kč, 6 ks 3999 Kč



Doplňek stravy Beauty kyselina hyaluronová s koenzymem Q 10 skvěle podpoří vnější kosmetickou péči zevnitř. Vhodný je nejen pro zralý věk, ale i pro mladší ročníky, Maxi Vita, 319 Kč



Věk	Základní produkty	Kdy přidat sérum?	Olej?	Retinol?
0-10	jemný mycí gel, hydratační krém, SPF	ne	jemný dětský olejíček	ne
10-20	čistič, lehký krém, SPF	pouze cíleně (akné)	jemný přírodní	ne (jen pod dohledem lékaře)
20-30	krém podle typu, SPF, antioxidant, oční krém	vitamin C	jemný přírodní	opatrně (večer)
30-40	výživný, hydratační krém, SPF, sérum, oční krém	ráno i večer	dle potřeby	večer
40-50	hydratační, anti-age krém, sérum, exfoliant	intenzivní péče	doporučeno	pravidelně
50-60	bohatý krém, sérum, anti-age maska	posilující séra	denně	dle tolerance
60+	krém, sérum olej, výživné masky	jemná séra	pravidelně	opatrně

VYZKOUŠEJTE OPRAVDU ŠETRNÝ PEELING!

Společnost SynCare rozšiřuje řadu AHA pro profesionální salonní ošetření o nový přípravek G15 AHA PeptiPEEL s pH 3,7. Jedná se o nejšetrnější peeling AHA ze skupiny profesionálních peelingů. Poměrně vysoké pH znamená, že je jen mírně kyselý. Obsahuje kyselinu laktobionovou, což je kyselý přírodní cukr ze skupiny polyhydroxykyselin, jehož zdrojem je laktóza. Jeho velkou výhodou je, že se dá použít i v létě.



SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

Čistá přírodní síla ovocných AHA kyselin pomáhá mládnout Vaší pleti.

G15 AHA PeptiPEEL je určený zejména na odstranění vrásek, tedy na omlazování pleti. Kúra se skládá z 5 až 7 nanesení po 7 až 14 dnech. Už z toho je patrné, že se jedná o velmi šetrný AHA peeling. Není nutné jej neutralizovat (podobně jako u PhytoHYALU nebo AcnePEELU). Po 5 až 10 minutách se smyje Tonikem hydratačním nebo Zklidňujícím a výživným tonikem.

Ošetření může být součástí standardní péče – to znamená, že na peeling není nutné obhajovat klientku jako na zvláštní kúru. Pokud bude přípravek použit v rámci „běžné“ salonní péče, je třeba se vyhnout intenzivním čisticím postupům a ideálně zapracovat do postupu nějakou alginátovou nebo lehkou krémovou masku.

Kdy přípravek používat: proti mimickým vráskám, pro rychlý lifting pleti, rejuvencii pokožky +35 a +55, pro sjednocení barvy pleti + jako alternativa všech AHA peelingů, pokud je pleť velmi citlivá. Přípravek obsahuje protivráskový cyklický peptid a látku Ectoin, která má pozitivní účinek na bariérové funkce kůže (ale i oční rohovku) a příznivě působí na lokální imunitní procesy – funguje jako antialergikum. Ectoin se používá i ve zdravotnických prostředcích (nosní spreje nebo oční kapky).

Aby obě látky byly účinné, museli jsme vybrat šetrnou AHA kyselinu s relativně vyšším pH. Ošetření je možné provádět i v letním období a není k němu zapotřebí speciální školení.

www.syncare.cz

PŘEDSTAVA, NA KTEROU JE DOBRÉ ZAPOMENOUT

Právě jsem se vrátil z Istanbulu. Čekal jsem útoky na svou peněženku a neodbytné prodavače, kteří mi budou nadávat, pokud si nic nekoupím. Od poslední návštěvy dost ubrali. Myslíte si, že návštěvnice českých kosmetických salonů a wellness vstupují do vašich dveří s myšlenkou „Tak co se mi to dneska zase bude snažit prodat“?

Přesně tohle je **PŘEDSTAVA, NA KTEROU SE SNAŽÍME NAUČIT KOSMETICKY ZAPOMENOUT** během našich kurzů.

Dlouholetý mezinárodní trenér **Alessio Ambu** říká, že pokud zákaznice přišla do vašeho salonu, tak to znamená, že má peníze. A navíc to znamená, že chce za svou krásu peníze utrácet. Přišla za vámi, protože se o sebe chce starat a ví, že prodáváte přípravky. A že ošetření, které jí poskytnete, děláte za použití přípravků.

Možná ještě úplně neví, co je drahé a co levné, zvlášť při první nebo při náhodné návštěvě, nikdy ale neřešte klienta podle oblečení nebo podle jeho chování. Nikdy neřešte peníze za vašeho klienta a využijte té jedinečné chvíle, kdy se můžete stát a kdy byste měla být své klientce rádcem, guruem, konzultantem a dárcem jedinečné péče. Zhodnoťte ten okamžik prodejem, díky kterému taková můžete být!

Čeká se to od vás, a vy byste to měla říct – že se o sebe má starat. Během návštěvy na to vždycky nastane ten správný a vhodný okamžik. A když poví „Já nemám čas, nemám peníze, nepoužívám nic každý den“ nebo „Nic nechci vůbec nikdy používat“, je to jen **výmluva. Jak bychom na ni měli reagovat?**

Říkám – na kolik si ceníte svého obličeje? Jakou péči věnujete svému tělu? Odpovídám, že vím, že tenhle krém není vůbec levný, a já bych ráda, abyste 1600 korun věnovala jedné jediné partii svého těla nebo obličeje. Ale je to moc? Představte si, že přijdete z práce, na konci dne věnujete 5 minut svého života sprše a krému. Myslíte si, že 5 minut denně je moc na to, abyste se cítila skvěle a zdravě? Aby se váš obličej nebo tělo cítily skvěle? Možná budete namítat, že 5 nebo 12 minut opravdu není moc, ale máte děti, domácnost, tolik věcí k vyřizování. Tohle se dá pochopit, ale jednou nastane moment, který musíte věnovat jen sama sobě.

Nebo také odpovídám: Chápu, kolik toho máte na starost, ale právě proto vás prosím, abyste pro sebe použila jeden jediný krém a jediné sérum na svůj obličej. Jakou to má cenu? Jaká je podle vás hodnota vašeho těla? Kolikrát za týden se ráno chcete chvíli věnovat svému obličeji a tělu a kolik to podle vašeho názoru stojí?

Prací nás, kteří pracujeme v kosmetickém průmyslu, je dávat správná doporučení o každodenní péči. Klientka vám třeba může říct – „Propána, kolik výrobků mi nabízíte!“



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

Ale nevěřte, že děláte něco agresivního. Vy děláte svou práci a vaší úlohou je být kosmetickým koučem. A protože je vaše práce pro vás posláním, musíte klientce říct vše. Vše o její pleti, aby byla perfektní – **otevíráte tak před ní příležitost.**

Nikdy nepřemýšlejte o tom, jestli jeden nebo šest výrobků je pro ni moc. Nikdy! Především – není to správně. Šest výrobků je kompletní péče, vy jste kouč, děláte dobře svou práci a seznamujete ji s celou rutinou. Počet představených výrobků je přímo úměrný počtu zakoupených výrobků. Když nabídnu šest, možná si vybere čtyři. Když nabídnu čtyři, možná koupí tři nebo dva. Když nabídnu jeden, nekoupí nic.

To, proč za vámi klientky přicházejí a proč si vybraly právě vás, je nejen o tom, že jste vynikající profesionálky, není to jen o kráse, ale také o energii a o lidech. Je to o spočinutí, které své klientce dáváte, dobré energii a dobrých vibracích, radách, které můžete klientce poskytnout. Proto si vybraly vás, chtějí být vámi. Využijte to pro vzájemný prospěch.

Kateřina Abrahamov, *Krsn jsi*
Jana Milec, *Pure Face*
Václava Fryjov, *Kosmetika Vendy*
Lenka Mařatov, *Salon Estetika*
Iveta Hozmanov, *Kosmetika*
Lucie Melicharov, *El Studio*
Zora ihalov, *Zora Cosmetics*

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



50th
beautiful

Vřechno nejlepř, Vagheggi

Top 7 eskch salon Vagheggi si k oslavm 50. výročí od zaloen značky vybralo výrobky řady *Bright Formula*. Značce přejeme vře nejlepř a nařim top salonm dekujeme za duvru a pci, kterou značce kady den davj.

www.vagheggi.cz | vagheggi@spilka.cz f @

#VagheggiTopSalon

DVĚ GENERACE, JEDNA VIZE: SPOLEČNĚ FORMUJEME BUDOUCNOST

Dr. Inna Horbachová
Zakladatelka ESTHEMAT s.r.o., Esthetix Clinic s.r.o.
a mezinárodní školy kosmetologie
ESTHETUTE s.r.o.

Nesoutěžíme mezi generacemi. Spojíme se, abychom byli silnější než kdy dřív. Nepředávám vedení, abych ustoupila. Předávám ho, abych odstartovala novou vlnu. Nové myšlení. Nové vedení.

Inno, stála jste u zrodu silného holdingu, školy i distribuční struktury. Co pro vás znamená tento moment – předat vedení dál?

Tohle není konec. Je to pokračování – jen v jiné roli. Budovala jsem systém, kde každé rozhodnutí mělo pevný základ: vědomostí, praxi, smysl. Ale dnes vím, že růst vyžaduje nejen kontrolu, ale i důvěru. A právě proto předávám štafetu tomu, kdo myslí jinak. Rychleji. Chytřeji. Odvážněji. Svému synovi Vjačeslavu Horbachovi.

**„KDYŽ SE
ZKUŠENOST SPOJÍ
S ENERGIÍ, VZNIKÁ
BUDOUCNOST.“**

Proč právě teď?

Protože cítím, že můj základ už je pevný. Ale co teď firma potřebuje, je impuls. Energie. Myšlení, které není zatíženo minulostí, ale hledí dopředu. Mladost, a tím nemyslím věk –, ale odvalu. Já vidím rizika. On vidí příležitosti. A to je ta pravá symbióza.

Často mluvíte o spojení „starého“ a „nového“. Co tím myslíte?

V kosmetologii, stejně jako v životě, nejde o boj starého s novým. Jde o posílení. Já jsem jako ni-



Inna a Vjačeslav „Jace“
Horbachovi

acinamid, retinol, vitamin C – osvědčené, spolehlivé, účinné. On je jako polynukleotidy a exozomy – inovace, která mění pravidla. Spolu tvoříme novou formuli, kde zkušenost dává stabilitu, inovace přináší růst.

V čem je podle vás síla tohoto přístupu?

V rovnováze. Samotná zkušenost může vést k přílišné opatrnosti. A novost bez ukotvení snadno sklouzne k povrchnosti. Ale když se spojí, vzniká strategie. Ne reaktivní, ale proaktivní. Se směrem, se záměrem, s trajektorií.

Co cítíte, když předáváte vedení Vjačeslavovi?

Cítím jistotu. Není to pouhé předání úkolů – je to akt důvěry. On nepokračuje v mém příběhu, on ho rozvíjí. A vím, že nikdy nezapomene na to, na čem jsme stavěli – nejlepší produkty na trhu a neustálá opora pro naše obchodní partnery, jak pro kliniky, tak i pro kosmetičky. Neměníme hodnoty. Měníme rozmach.

Jak vidíte budoucnost své firmy?

Silnou. Strategickou. Sebevědomou. Nechceme jen sledovat trendy – chceme je vytvářet. Pro mě vždy platilo: účinnost, bezpečnost, evidence-based přístup – to je základ. A kolem něj může růst cokoliv: technologie, nápady, týmy, nové trhy. Dnes máme vše, abychom nebyli jen součástí odvětví. Máme potenciál být jeho kompasem.

Co byste řekla mladým podnikatelům, kteří právě začínají?

Opřete se do toho s klidem i odhodláním. Mějte úctu k tomu, co už bylo – stavte na zkušenostech, které vás formovaly. Nebojte se investovat do sebe, ale dělejte to vědomě.

A hlavně: vytvářejte si vlastní trajektorii. Nejde jen o to otevřít dveře – důležité je vědět, kam vedou. Protože podnikání bez směru snadno ztratí pevnost i smysl. Ale jasný směr postavený na rovnováze mezi odborností a osobním přístupem tvoří základ pro místo, kam se lidé budou rádi vracet.

www.esthemat.cz

Vjačeslav „Jace“ Horbach, nový CEO ESTHEMAT

Vjačeslave, vaše maminka právě sdílela silná slova o důvěře, inovacích a směřování. Co pro vás znamená, že přebíráte vedení společnosti, kterou vybudovala od základů?

Je to obrovská čest a zároveň výzva. Vyrostl jsem v této vizi – viděl jsem časná rána, rizika, zlomové okamžiky. Takže pro mě to není jen role nebo titul. Je to zodpovědnost. Nejsem tu proto, abych změnil DNA společnosti, jsem tu proto, abych ji posouval k ještě většímu rozvoji. Klást nové otázky, přinášet nové nástroje, přinášet nové příležitosti, ale nikdy nezapomínat na to, za čím si stojíme.

Vaše maminka řekla, že neodstupuje, ale spíše vytváří prostor pro novou vlnu. Jak podle vás ta vlna vypadá?

Je to o tom, přeměrovat pozornost směrem k lepší struktuře firmy a vylepšení strategie růstu. Chceme, aby se ESTHEMAT stal tvůrcem trendů – a už jsme s tím začali, když jsme uvedli na trh polynukleotidy Rejuran. V oblasti krásy jsme se už osvědčili, teď ale chceme vést cestu vědou, klinickými důkazy a profesionálním vzděláváním. Nyní je čas rozšířit to napříč hranicemi, platformami i generacemi. Tahle nová vlna je odvážná, rychlá a lidská. Méně o hierarchii, více o synergii.

Přebíráte vedení po někom, kdo má v oboru velký respekt. Přináší to tlak?

Rozhodně ano, ale vnímám to jako motor, ne jako strach. Matka vytvořila systém postavený na špičkové kvalitě a nastavila laťku vysoko. Zároveň mi ale předala mapu – základ, na kterém můžu stavět. Nemusíme začínat znovu. Potřebujeme se rozšiřovat, zkoumat, inovovat... ale zodpovědně.

Vaše maminka se přirovnala k retinolu a vás k exozomům – krásná metafora. Jak vidíte svůj vlastní styl vedení?

Ta metafora to naprosto vystihuje. Vnímám se jako katalyzátor. Mám rád preciznost, data, rychlost – ale nikdy nechci ztratit kontakt s lidmi. Vedení pro mě není jen o rozhodování. Je o naslouchání, propojování a odvaze experimentovat.

Jaké hodnoty chcete zachovat, zatímco bude firma pod vaším vedením růst?

Integritu. Odbornost. Smysluplnost. Jsme v oboru, kde marketing někdy předbíhá význam. Ale ESTHEMAT vždycky stál na výsledcích – skutečných, klinicky ověřených a měřitelných. A to chci zachovat. Ať už uvádíme nový produkt, vstupujeme na nový trh nebo tvoříme vzdělávací program – všechny musí vycházet z odbornosti a péče.

Kde vidíte firmu za 5 až 10 let?

Jako evropského lídra v oblasti estetiky. Místo, kam odborníci nepřicházejí jen pro produkty, ale také pro vzdělání, spolupráci a inspiraci. Vidím nás, jak vedeme diskuse o regenerativní estetice, evidence-based kráse a nové generaci péče o pleť. Nechceme být jen dalším distributorem – chceme být kompasem, který ukazuje směr, kam se celý obor posouvá.

A nakonec: co byste vzkázal mladým vedoucím pracovníkům, kteří nastupují do velkých funkcí?

Nesnažte se kopírovat, snažte se pochopit. Pochopit, co dělalo minulost silnou – a pak k tomu přidat vlastní logiku, vlastní jiskru. Dědictví není scénář. Je to platforma. Respektujte ho, stavte na něm, ale nebojte se přepsat jeho části. Protože skutečné vedení se nedědí. Získává se – rozhodnutí za rozhodnutím, den za dnem.



CHYBY PŘI
POUŽÍVÁNÍ SÉRA
DĚLÁ AŽ 90 % ŽEN.

POUŽÍVÁTE SÉRUM SPRÁVNĚ?

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Užíváte drahé pleťové sérum, ale výsledky nikde? Možná děláte některou z chyb, které můžou dokonce pleť poškodit.

Zde jsou nejčastější přešlapy, kterým byste se měly vyhnout, abyste ze séra získaly maximum.

■ Aplikace na suchou pleť

Mnoho žen aplikuje sérum na suchou pleť, ale nejlepší způsob, jak zajistit jeho účinnost, je nanášet ho na mírně vlhkou pokožku. „Sérum se lépe vstřebává a aktivní látky se efektivněji dostávají do hlubších vrstev pleti, když je pleť ještě mírně vlhká po čištění nebo aplikaci tonika,“ vysvětluje Katarína

Demetriou z kosmeticko-farmaceutického laboratoře Pharma MKL. Pokud je pleť zcela suchá, sérum může zůstat pouze na povrchu a nebude mít šanci správně proniknout. Nejlepší je jemně osušit obličej ručníkem, ale nechat pleť mírně vlhkou před aplikací séra.



■ Použití nesprávného množství

Méně je více – a u pleťového séra to platí dvojnásobně. Stačí jen pár kapek. Nadměrné množství séra může vést k zbytečnému plýtvání a pokožka ho nemusí správně vstřebat. „Séra jsou vysoce koncentrovaná a jejich efekt je viditelný už při malém množství. Ideální je použít 2 až 3 kapky a jemně je vklepat do pokožky,“ doporučuje odbornice. Pokud to se sérem přeháníte, můžete na pleti vytvořit nepříjemný lepivý film, který zabrání správné funkci dalších produktů. To může vést k ucpávání pórů a vzniku podráždění.

■ Nesprávná kombinace s jinými produkty

Ne každé sérum se hodí ke každému produktu. Některé účinné látky mohou mezi sebou reagovat a snižovat efektivitu, nebo dokonce způsobovat podráždění. „Typickým příkladem je kombinace vitamínu C s retinolem – tyto látky mohou pleť přetížit a způsobit citlivost,“ upozorňuje Katarína Demetriou. Problém může nastat i při používání několika kyselin současně, což může narušit přirozenou ochrannou bariéru pokožky. Pokud si nejste jisté kombinací produktů, je dobré poradit se s odborníkem nebo vyzkoušet nové produkty postupně.

■ Nedostatečné završení hydratace

Sérum dodává pleti aktivní látky, ale samo o sobě nepostačuje na hydrataci. Proto je nezbytné ho uzamknout hydratačním krémem. „Pokud na sérum nenanesete hydratační krém, může se voda z pokožky odpařit, což vede k dehydrataci,“ varuje odbornice na krásu. Hydratační krém vytvoří na pokožce ochranný film, který pomůže zadržet vlhkost a maximalizovat účinnost séra. Pokud tento krok vynecháte, pleť může paradoxně působit sušší, i když používáte hydratační sérum.

■ Aplikace v nesprávném pořadí

Správné vrstvení produktů je klíčové. Sérum by mělo jít vždy před hydratačním krémem, ale až po důkladném vyčištění pleti. Pokud aplikujete sérum po krému, účinné látky se nemusí dostat tam, kde je pleť potřebuje. Používáte-li několik sér, začněte tím nejlépeším a postupujte k hustším formulacím.

■ Nedostatek trpělivosti

Výsledky po použití séra nepřicházejí okamžitě. Mnoho žen očekává okamžitý efekt a po pár dnech používání séra to vzdají. Odborníci se shodují, že pro viditelné výsledky je potřeba počkat minimálně 4–6 týdnů pravidelného používání. Pokožka potřebuje čas, aby se zregenerovala a přijala výhody aktivních látek. Trpělivost a důslednost jsou klíčem k tomu, abyste z každého séra vyžili maximum.

Pokud se těmto chybám vyhnete a budete sérum používat správně, vaše pleť se vám odmění zdravým, zářivým vzhledem a maximální účinností aktivních látek. Malé změny ve vaší rutině mohou přinést velké výsledky a zajistit, že každé sérum bude fungovat tak, jak má.





AI V SALONU KRÁSY: VAŠE SKVĚLÁ NOVÁ KOLEGYNĚ, KTERÁ NIKDY NESPÍ

Máte v salonu k dispozici dokonalého asistenta? Někoho, kdo je připraven vám 24 hodin denně radit a vzdělávat vás, vymyslet poutavý text pro vaše sociální sítě, navrhnout profesionální odpověď na komplikovaný e-mail od klientky nebo přijít s nápadem na téma vašeho příštího newsletteru? A co víc, tento digitální pomocník je k dispozici okamžitě, v základní verzi je zcela zdarma a jeho používání zvládnete během několika minut.

Řeč je o velkých jazykových modelech umělé inteligence (LLM), jako jsou ChatGPT, Gemini, Claude nebo Grok. Možná jste o nich už slyšeli nebo je vyzkoušeli ze zvědavosti. Ale věřte, že tyto nástroje mají potenciál stát se nepostradatelnou součástí vašeho kosmetického podnikání a každodenní profesionální praxe.

Žádná složitá technologie, pouze intuitivní pomocník

Nejde o komplikovanou technologii vyžadující instalaci nebo zdlohouvé školení. Pro začátek vám stačí pouze webový prohlížeč nebo mobilní aplikace. Skutečným klíčem k úspěchu je vědět, jak s těmito nástroji správně komunikovat a maximálně využít jejich potenciál pro váš salon.

Podívejme se namátkou jen na pět z mnoha konkrétních oblastí, kde vám AI může okamžitě pomoci ve vašem salonu:

1. Tvorba obsahu pro sociální sítě, který skutečně zaujme

Zápasíte s nedostatkem inspirace pro vaše příspěvky? Nebo vám na konci náročného dne plného klientek nezbývá energie na vymýšlení poutavých popisků? AI může být vaším kreativním partnerem, který nikdy nevyhoří!

Co můžete získat:

- Originální nápady na příspěvky přizpůsobené vašemu salonu
- Poutavé popisky k fotografiím, které zvýší interakce
- Relevantní a účinné hashtagy pro maximální dosah
- Kreativní texty k příspěvkům pro sociální sítě

Praktický příklad: Do ChatGPT zadejte: „Piš jako expert na sociální sítě. Jsem kosmetička specializující se na anti-aging procedury. Navrhní mi 5 nápadů na příspěvky na Instagram propagující ošetření pro jarní období. Chci zdůraznit ochranu před sluncem a zachování mladistvé pleti.“

Během okamžiku získáte hotové nápady, které stačí upravit podle vašeho stylu a zveřejnit. Žádné hodiny přemýšlení nad klávesnicí!

2. Profesionální marketingové texty na počkání

Čeká vás vytvoření newsletteru, kampaně nebo aktualizace webových stránek? AI vám dodá profesionální texty během minut. A to s přesným zacílením na vaši cílovou skupinu klientek.

Co můžete získat:

- Koncept personalizovaných e-mailů pro různé skupiny klientek
- Prodejní texty pro SMS kampaně s vysokou mírou konverze
- Poutavý obsah pro tištěné i digitální propagační materiály
- Optimalizované texty na web a do newsletterů, které skutečně prodávají

Praktický příklad: Zkuste zadat: „Jako marketingový specialista napiš koncept personalizovaného e-mailu pro mé stálé klientky. Chci jim nabídnout doplňkové ošetření zdarma k nové anti-aging proceduře s kolagenem jako poděkování za věrnost. Text by měl být osobní, přátelský a zdůraznit exkluzivitu nabídky.“

3. Nevyčerpatelný zdroj inspirace a nápadů pro váš salon

Už nevíte, co byste pro klienty vymysleli? Potřebujete nové impulzy pro inovaci vašeho podnikání? AI je dokonalým partnerem pro generování nápadů, který nikdy netrpí tvůrčím blokem.

Co můžete získat:

- Atraktivní témata pro váš blog, podcast nebo videa
- Originální názvy pro speciální balíčky služeb, které zaujmou
- Koncepty sezonních marketingových akcí s vysokou návratností
- Tipy na dárky pro klientky

Praktický příklad: Zadejte: „Jako marketingový specialista a copywriter navrhni 5 originálních názvů pro speciální kosmetický balíček zaměřený na regeneraci pleti po zimních měsících. Balíček obsahuje intenzivní okysličující kúru obličeje, peeling celého těla a kapsle s vitamínem C na domácí péči.“

4. Elegantní řešení každodenní komunikace

I rutinní administrativní úkoly mohou být s AI mnohem efektivnější a profesionálnější, což vám umožní soustředit se na to podstatné, péči o klientky.

Co můžete získat:

- Profesionální odpovědi na časté dotazy klientek
- Diplomatické reakce na recenze (včetně těch negativních)
- Stručná shrnutí odborných článků a trendů v oboru
- Pomoc s formulací interních pravidel, postupů a standardů kvality

Praktický příklad: Vyzkoušejte: „Napiš empatickou a profesionální odpověď na recenzi, kde si klientka stěžuje



RADIM ANDĚL

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

na čekání. Chci se omluvit, vysvětlit naše salonní pravidla a nabídnout drobnou kompenzaci při další návštěvě ve formě 10% slevy na ošetření.“

5. Rychlý přístup k informacím pro vaše kontinuální vzdělávání

Potřebujete si rychle osvěžit znalosti o některé aktivní látce nebo vysvětlit některý z nových kosmetických trendů? AI vám poskytne přehledně zpracované informace.

Co můžete získat:

- Vysvětlení odborných pojmů a mechanismů účinku
- Detailní informace o složkách kosmetických přípravků
- Shrnutí studií a výzkumů v kosmetické dermatologii
- Vysvětlující a nekonečný zdroj informací od kožních problémů až po dokonalý popis účinných látek

Praktický příklad: Zkuste se zeptat: „Piš jako kosmetolog a velmi srozumitelně mi vysvětlí, jaký je rozdíl mezi AHA a BHA kyselinami v kosmetice a pro jaké typy pleti jsou nejvhodnější.“

DŮLEŽITÉ: AI může někdy poskytovat nepřesné nebo zastaralé informace. Vždy k požadavkům na odborné informace připište, aby umělá inteligence čerpala jen z důvěryhodných odborných zdrojů!

Tipy pro maximální využití AI ve vašem salonu

1. Buďte konkrétní – Čím přesnější zadání poskytnete, tím lepší výsledek dostanete. Vždy uveďte kontext (jsem majitelka kosmetického salonu), cíl komunikace (chci přilákat nové klientky) a požadovaný tón (přátelský, exkluzivní, profesionální).

2. Upravujte navržené texty – AI vám poskytne skvělý základ, ale vy jste odbornice na svůj salon a klientelu. Nebojte se text upravit a přizpůsobit osobitému stylu komunikace vašeho salonu. Autenticita je klíčová!

3. Experimentujte s formulacemi – Čím více budete s AI pracovat, tím lépe pochopíte, jak ji efektivně využívat. Zkoušejte různá zadání a sledujte výsledky.

4. Chraňte soukromí – Nikdy do AI nástrojů nekládejte citlivé osobní údaje vašich klientek!

BARVY, PRO KTERÉ JSTE SE NARODILY

Hana Profousová, Foto: archiv Ivety Kopřivové



IVETA KOPŘIVOVÁ

Majitelka Kosmetického
salonu Pardubice s více než
25letou tradicí.
Školitelka, odbornice
na synergii barev.

„Každá z nás má svůj barevný příběh. Přišly jsme na svět s jedinečným barevným kódem pleti, vlasů a očí, které přirozeně odrážejí naši osobnost. Odhalení tohoto specifického osobního kódu je vstupenkou do světa vlastní přirozené harmonie, osobní krásy a neopakovatelnosti“ – takové je krédo Ivety Kopřivové.

Iveta Kopřivová je nejen kosmetička a majitelka salonu v Pardubicích, lektorka a školitelka, ale také colour master, tedy odbornice na synergii barev.

■ Můžete přiblížit našim čtenářkám, co znamená pojem colour master?

Snažím se ženy naučit najít synergii barev v oblékání, make-upu, vlasech a brýlích, aby objevily barvu, pro kterou se narodily a byly tak v souladu samy se sebou. Každá z nás je nositelkou jedinečného barevného kódu, který je nám dán od narození a je vepsán v barvě naší pleti, očí a vlasů. Je-li tento kód v souladu s líčením a oblečením nositelky, výsledek je úchvatný. Vynoří se přirozeně krásná a sebevědomá žena, na které její okolí může oči nechat.



Jak se jedinečný barevný kód určí?

Učím klientky, jak vnímat barvy. Na základě rozhovoru o jejich barevných preferencích přetavím barevný kód do korálků z barev, které budou stoprocentně a přesně vystihovat právě vás a pomohou vám probudit ženu, která ve vás zatím třeba jen dřímá. Klasickou barevnou typologii většina z nás dobře zná. Jak se ale ve skutečnosti cítíme, jsme-li zařazeny do jedné z těchto kategorií? Je nám v ní dobře? Jsme skutečně v souladu s tím, co nám bylo doporučeno? Nebo dané barvy nosíme jen proto, že nám je vybral někdo, kdo tomu rozumí, zatímco vnitřní pocit nám napovídá, že to není ono? Každá z nás je totiž jedinečná, což klasická barevná typologie není ze své podstaty schopna reflektovat.

Jak konkrétně při tom postupujete?

Pečlivě zkoumám barvu pleti, očí a vlasů, které mne navedou na správnou cestu. Z mnoha odstínů barev, které si sama míchám a připravuji, společně vybereme přesně ty pravé pro vás. Nikoho do ničeho netlačím, ani nevnučuji barvy, ve kterých se sama nebudete cítit dobře.

A jak je to s náramkem, o kterém jste se zmínila?

Náramek vytvořím z korálků z barev přesně pro vás. Stane se vaším každodenním majákem, který vás navede správným směrem nejen při nákupu oblečení a doplňků, ale také při každodenní otázce: co si dnes vezmu na sebe?

Týká se osobní barevná typologie také vlasů?

Do kadeřnictví chodíme, abychom nebyly nevýrazné, abychom překryly šediny... Najít ale správnou barvu vlasů je opravdový kumšt. Většina kadeřníků vytvoří zákaznici na hlavě mistrovské dílo z barevných odstínů, které se „teď zrovna nosí“, aniž by bylo přihlédnuto k její osobnosti, barvě pleti a celkovému vyzarování. Barva vlasů se často přímo tluče s barevným odstínem pleti, na které se tím pádem projeví všechny její nedokonalosti.

Zapomíná se také na to, že s barvou vlasů je třeba sladit líčení a přizpůsobit jí barevnou paletu šatníku. Řada žen to řeší tak, že se obléká do černých a tmavých barev, protože ty se přece hodí ke všemu. Výsledek však v těchto případech nebývá příliš oslnivý... Nahlížím na ženu jako celek a pomohu jí najít takovou barvu vlasů, která bude v souladu jak s její osobností, tak i s jejím jedinečným barevným kódem.

S tím ruku v ruce jde určitě také líčení?

Správné líčení je tak trochu věda, kterou ne každá žena umí uchopit za správný konec. Velká část žen se líčí buď příliš, ta další zase vůbec. Naštěstí existuje něco jako zlatá střední cesta, která je zároveň efektivní. Pro docílení přirozeného a svěžího vzhledu není nutné stát před zrcadlem dlouhé hodiny. S trochou umění a praxe vám bude stačit zhruba deset minut: make-up pro sjednocení barvy pleti, trocha pudru pro zafixování, tvářenka, na oči lehce stíny. Řasenka a tužka na oči jsou volitelné, nakonec lesk na rty. Víc netřeba. Stačí si chytře zvolit takové produkty, které podpoří naši přirozenou krásu.



Konzultace, které nabízíte, zahrnují také oblečení?

I šatník může být minimalistický. Je dobré nepodléhat módním trendům, ale nakupovat s důvtipem a chytře. Na svých konzultacích předávám praktické rady a své mnohaleté zkušenosti v tom, jak chytře sestavit šatník, který nebude čítat desítky až stovky položek, a přesto bude schopen odrazit vaše aktuální rozpoložení, reflektovat to, jak se zrovna dnes chcete cítit.

Předpokládám, že radíte také při výběru doplňků?

Ano, zejména brýlí. Kromě tvaru obruby je to právě barva, která je pro mnohé z nás dalším důležitým parametrem při jejich výběru. Je důležité znát, jestli hledáte brýle na každodenní nošení, nebo si přejete brýle, které z vás vykouzlí zajímavou a kreativní ženu. Já jsem zastáncem barev, které ladí s vaší pletí nebo barvou vlasů. Budou to brýle, které se k vám budou vždy hodit, ať si vezmete cokoliv na sebe. Jemně podtrhnou vaši tvář, ale nezastíní vás. Brýle mohou být skvělým pomocníkem, jestli chceme vykročit k lehké odvážnosti.



CHCETE MÍT OKOUZLUJÍCÍ ÚSMĚV?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Krásně tvarované a dominantní rty jsou už několik let žhavým trendem. Existuje hned několik metod, jak docílit vysněné podoby rtů. Přinášíme přehled těch nejoblíbenějších.

Každá tvář je jedinečná díky kombinaci různých tvarů a rysů, jako jsou oči, nos, ústa a jejich vzájemné proporce. Tyto rysy

jsou dány genetickými faktory, které ovlivňují náš celkový vzhled. Pokud tedy nechceme ztratit svoji jedinečnost, je vždy dobré k jakékoli změně tvaru jednotlivých částí tváře přistupovat citlivě. V poslední době se často zdá, že dívky a ženy na toto pravidlo nemyslí. A také zapomínají, že krásná smyslná ústa, jaká má Angelina Jolie a která k ní neodmyslitelně patří, nebudou slušet každé ženě, protože její obličej na ně není „konstruovaný“.

Dejte na radu!

Když se rozhodneme zvětšení rtů absolvovat, je velmi důležité svěřit se do rukou skutečného odborníka, estetického lékaře, který nejen precizně zvládne změnit podobu rtů, ale dokáže i poradit. Zhodnotí vaši tvář jako celek a doporučí tvar i velikost rtů přesně pro vás na míru. „Rty sice můžeme vymodelovat na přání, ale určitým limitem vždy bude původní tvar rtů a původní velikost. Nikdy by horní ret neměl být větší než dolní, abychom nevytvořili takzvaný ‘kačeří zobák’. Nutné je ani nezapomínat na tvar čelisti, aby s ní nová podoba úst ladila,“ vysvětluje zkušená estetická dermatoložka MUDr. Tereza Gabryšová z RP Clinic.

Od laseru po silikon

Možností, jak dosáhnout smyslných rtů, je hned několik. Záleží, co od zákroku očekáváte. Zda toužíte po přirozeném zvětšení objemu rtů, nebo po výraznější proměně. Navíc s přibývajícím rokem se často řeší nejen ztráta objemu a hydratace, ale i vrásky kolem úst. Volit můžete na škále od Liplase, kdy se laserem stimuluje tvorba kolagenu a rty tak získají zpět přirozený objem i větší plnost, až po injekční vyplnění kyselinou hyaluronovou z různých úhlů a do různých vrstev. Umožňuje to výrazně zlepšit hydrataci, definici a konturaci rtů u starších žen a u mladších zase plné zvětšení, zlepšení šfavnatosti a modelaci rtů do oblíbeného tvaru srdce. Jinou možností je vpravení vlastního tuku do rtů. A poslední možností je chirurgické řešení, kdy se do rtů drobným řezem vloží silikonový váleček. V tomto případě je opatrnost opravdu na místě, protože jde o zákrok víceméně nezvratný nebo minimálně dost bolestivý při případném odstranění silikonové vložky.

Rty i s okolím

Zcela neinvazivní metoda, jak zvýraznit přirozenou krásu rtů, představuje laserové ošetření Liplase, během níž se využívá laserová technologie k podpoře produkce kolagenu. Výsledkem jsou plnější, hladší a mladistvější rty. „Díky stimulaci tvorby kolagenu zcela přirozeně dochází k mírnému zvětšení, zpevnění a omlazení rtů. Navíc laserem lze viditelně omladit i okolí úst. V tomto případě ošetřujeme nejen zvenku, ale také zevnitř,“ říká doktorka Gabryšová.

**A JEDNO MALÉ
DOPORUČENÍ:
NEŽ BĚHEM JEDNOHO
OŠETŘENÍ „NAPUMPOVAT“
OBJEM RTŮ NA MAXIMUM,
JE LEPŠÍ PŘIDÁVAT
POSTUPNĚ A NAJÍT TAK
IDEÁLNÍ TVAR, VELIKOST
A OBJEM, SE KTERÝM
BUDETE SKUTEČNĚ
SPOKOJENÉ.**

Existuje celá řada miniinvazivních injekčních technik, díky nimž můžete získat vysněnou podobu rtů. Zatímco dříve byly velmi oblíbené takzvané francouzské rty, kdy se aplikace provádí horizontálními vpichy a výsledkem je přirozené zvětšení objemu rtů, dnes jsou nejžádanější tyto techniky:

Angel Lips – touto technikou se dosahuje rtů, které mají centrální vpadnutí, „záhyb“ dolního rtu, jako má právě Angelina Jolie.

Dubai Lips – vyžadují alespoň dva druhy výplně. Pevnější druh výplně pro konturaci a měkkčí ke zvětšení objemu.

Lip flip – jde o aplikaci botulotoxinu nad horní ret kvůli lehkému zvýraznění kontury.

Russian Lips – vpichy jsou vedeny vertikálně a povrchově. Nastane tak určitá everze (obrácení) rtu, kdy dojde ke zvětšení a k hydrataci i při malých objemech výplně.

Stripp lips – tato technika se nejvíce používá u klientů, kteří mají špatnou zkušenost s migrací výplně. Pomocí proužků strippové náplasti se speciálně upravuje tvar, aby se výplň udržela na místě a případně se udělaly přirozené záhyby na rtech.

Ať už se rozhodnete pro jakoukoli techniku, pamatujte si, že pokud trpíte na opary, měli byste den před zákrokem užívat antivirotika. Hodinu po zákroku si na místo vpichů nesmíte sahat a do druhého dne je třeba si ponechat náplasti. Nezapomínejte ani na dostatečný přísun tekutin, aby se výplň stabilizovala.

V případě, že vylepšení rtů plánujete kvůli nějaké významné akci, jako je třeba svatba, je ideální si na zákrok zajít čtrnáct dní předem. „Rty jsou velmi delikátní oblastí, jsou hodně citlivé a prokrvené, proto při jejich ošetření dochází k přechodnému otoku, který se vytratil do dvou dnů. Zároveň se mohou objevit jemné modřinky a někdy i drobné nerovnosti, které se případně ještě domodelují,“ radí dermatoložka.

PŘÍPRAVA NA LETNÍ DNY



Léto je za dveřmi a my se nemůžeme dočkat slunečních paprsků, teplých dní a nekonečné letní pohody. Slunce nám dodává energii, zlepšuje náladu a pokožce propůjčuje svůdný bronzový odstín. Ale

pozor! Zatímco si užíváme jeho blahodárné účinky, naše pokožka čelí náročné zkoušce. „UV záření spouští tvorbu volných radikálů, které poškozují zdravé buňky a mohou urychlit vznik vrásek a přispět k před-

časnému stárnutí,“ upozorňuje Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic. Jak tomu předejít, aby vaše pokožka zůstala zdravá, svěží a odolná? Dopřejte jí tu nejlepší péči. Správná hydratace, výživa a kvalitní sluneční ochrana jí pomohou lépe se bránit škodlivým vlivům a zároveň si bezpečně užít sluneční paprsky.

Hydratační péče pro zářivou pleť

Denní hydratační krémy GERnétic jsou klíčem k dokonale hydratované a chráněné pleti. Pomáhají uzamykat vlhkost v pokožce, zabraňují jejímu vysoušení a dodávají jí potřebnou vláčnost a svěžest. Správná hydratace navíc podporuje přirozené funkce buněk, pomáhá odstraňovat škodliviny a přispívá k celkovému zdraví a vitalitě vaší pleti. Vyzkoušejte osvědčený denní hydratační krém Tropo Plus, ideální pro suchou a smíšenou pleť. Rychle se vsřebává, okamžitě zjemní pokožku a poskytne perfektní podklad pro make-up, který lépe drží. Navíc chrání pleť před možnými alergickými reakcemi na líčidla.

„Pro ještě intenzivnější hydratační péči vyzkoušejte 10denní kúru se sérem Cells Life,“ doporučuje Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic, a dodává: „Toto jemné olejovité sérum s mnohačetnými účinky obsahuje jak vysokomolekulární, tak nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, což zajišťuje hydrataci nejen na povrchu, ale i v hlubších vrstvách pleti. Díky peptidům, glykoproteinům a rozpustnému kolagenu podporuje pevnost, pružnost a celkově zlepšuje strukturu pleti.“ Nezapomínejte ani na dodržování správného pitného režimu. I vnitřní hydratace je důležitá pro pěkný vzhled pokožky.

Kvalitní výživa pleti: Nejlepší investice do vaší krásy

Stejně tak jako hydratace je neméně důležitá výživa a regenerace. Investice do kvalitního regeneračního nočního krému se vyplatí a časem určitě vrátí. V budoucnu nebudete muset investovat do drahých estetických zákroků a omlazujících kúr. Zachováte si pleť dlouhodobě krásnou a mladistvou.

Tip od kosmetiky GERnétic: vaše pleť si bude užívat péči s regeneračním krémem Cytobi, nebo ještě lépe s luxusním krémem La Crème Anti Temps. Jejich pečlivě vyvážené složení plné aktivních látek jí dodá potřebnou výživu a energii. Díky podpoře buněčné aktivity se pleť rychle regeneruje a lépe odolá nepříznivým vnějším vlivům, jako je sluneční záření či znečištění.

Na cesty za sluncem si nezapomeňte přibalit sérum Mito Spécial+. Jeho silný antiradikálový a peptidový komplex účinně působí proti volným radikálům a chrání pleť před předčasným stárnutím.

Sluneční lázni v létě vystavujeme celé tělo. Součástí denní rutiny by se proto měla stát i pravidelná péče, která zvýší obranyschopnost pokožky. Aplikujte večer i ráno nebo kdykoliv po sprše a po

slunění hydratační tělové mléko. Vhodné je do tělové péče zařadit i tělové oleje, které dodají povrchu pokožky vláčnost a upevní ochranný film. Tělové mléko Lait Corps Douceur s mandlovým olejem, bambuckým máslem a intenzivním hydratačním efektem bude tím pravým přípravkem, který zklidní a zvláční pokožku, a navíc zahálí celé tělo do svůdné vůně. Suchý tělový olej Huile de Beauté kombinuje několik ušlechtilých olejů bohatých na výživné látky. Olej z hroznových zrníček, makadamiový olej a olej z ravníky a citronové trávy posilují kožní film, podporují hydrataci a udržují pokožku v dobré kondici.

Správná péče zajistí, že vaše pleť bude hebká, pružná a připravená zazářit i v těch nejteplejších slunečních dnech.

Pro dokonalý efekt opalování

Nezapomeňte na správný výběr opalovacích přípravků podle vašeho fototypu. To znamená, že čím máte světlejší oči a vlasy, tím víc je nutné používat vyšší faktor. Opalovací řada Melano od GERnétic obsahuje produkty nové generace, které jsou určeny nejen k ochraně proti slunečnímu záření, ale zároveň pokožku během slunění regenerují, zvlhčují a zabraňují vzniku vrásek a dalším nepříznivým dopadům sluneční expozice. Jsou dostatečně účinné proti UVA i UVB záření, chrání před poklesem imunity. Byly dlouhodobě klinicky testovány a splňují všechny parametry EU.

Pro maximální vsřebávání aktivních látek z jmenovaných produktů je vhodné provést jemný peeling obličeje i celého těla. Pro pokožku obličeje je ideální přípravek Nettoyant Gommant Marin, který velmi citlivě odstraní odumřelé buňky a zároveň doplní do pleti potřebné minerály. Své tělo svěřte do péče kosmetičky, která používá mořský Peeling au Sel. Tato procedura je nezapomenutelným relaxačním zážitkem, na jehož konci bude vaše pokožka vyživená a sametově hebká.

www.gernetic.cz

www.gernetic.sk

SPOLUPRACUJTE S NÁMI

Chcete dosahovat vynikajících výsledků v péči o pleť, rozvíjet se profesně a mít spokojené klienty/klientky? S naší kosmetikou to zvládnete. Domluvíte si termín a vyzkoušíte ukázkové salonní ošetření GERnétic. Více na: QR kód s odkazem na <https://www.gernetic.cz/spolupracujte-s-nami/>



JAK JE TO SE SCHVALOVÁNÍM KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ V ČESKÉ REPUBLICE?

Na co by se podnikatel v beauty službách neměl zapomenout zeptat distributora a co si ověřit?

Nezapomínejte, že vy jako majitelé kosmetických salonů a podnikatelé v beauty službách **nesete odpovědnost za to, jaké produkty aplikujete na klienta nebo prodáváte klientům pro domácí použití.** Odpovědnost nesete i vy, nejen výrobci nebo distributoři. Vždy je tedy nezbytné si zkontrolovat zákonem stanovenou registraci a ověřit si, že kosmetické produkty, které používáte v rámci profesionální péče nebo prodáváte, neslibují něco, co právní předpisy v České republice zakazují.

Často se na reklamě kosmetických produktů setkáváte s tvrzeními, že krém vyléčí akné nebo odstraní vrásky. Také se v reklamě na kosmetický produkt můžeme setkat s tvrzením, že byl produkt schválen např. Státním zdravotnickým ústavem nebo že je jeho předností, že nebyl testován na zvířatech, nebo i s tvrzením, kterým je očerňován konkurenční produkt. Taková tvrzení právní předpisy neumožňují a zakazují. Pokud také některý z produktů slibuje výsledek, který nemůže nastat nebo který je určen pro jinou kategorii produktů, např. léčivo, tak se jedná o zakázaná tvrzení a tato tvrzení mohou být postihována příslušnými úřady.

Kosmetické produkty jsou určeny pro péči o povrch kůže a péči o zdravou kůži. Nejsou určeny pro vpichování nebo léčbu onemocnění kůže. Pokud produkt léčbu slibuje, tak musí být schválen v jiné kategorii výrobků, např. jako léčivo, a takový produkt nelze používat v rámci živnostenského oprávnění.

Co musí splňovat kosmetický produkt, aby mohl být prodáván v České republice?

U kosmetických produktů musí být před uvedením na trh provedeno posouzení bezpečnosti a musí **být registrován v evropském Portálu pro oznamování kosmetických produktů – CPNP. Pokud v tomto portálu není registrován, tak ho nemůžete používat při profesionální práci v beauty službách ani prodávat vašim klientům.** Pokud je kosmetický produkt regist-



**ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ**

ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.,
www.akocr.cz, Foto: Radek Hensley

rován v některé zemi EU, tak je tato registrace platná také v České republice. Podnikatel v beauty službách má povinnost si vždy ověřovat, že kosmetický produkt, který používá, je **registrován v portálu CPNP**. Jak to zjistit? CPNP není veřejně přístupný, ale každý distributor má informace o čísle registrace každého produktu v CPNP. Doporučujeme si tedy registraci ověřovat u distributora kosmetických produktů. Prohlášení, že je kosmetický produkt registrován jako kosmetický, může vyžadovat např. Krajská hygienická stanice, protože podnikatel může v rámci živnosti pracovat pouze s kosmetickými produkty.

Kupujete kosmetické produkty na e-shopu nebo Instagramu a neověříte si, že se jedná o produkt, který je registrován jako kosmetický produkt v CPNP? Může se jednat o produkty, které obsahují v EU zakázané látky nebo překračují koncentrace látek, které jsou povolené evropskou legislativou. Může se také jednat o produkty, které jsou schváleny jako zdravotní prostředek nebo léčivo a v případě použití takového produktu může být vaše podnikání vyhodnoceno jako neoprávněné poskytování zdravotních služeb s možnou sankcí až ve výši několika milionů Kč.

Vždy si tedy **registraci v CPNP ověřte u svého distributora.**

KONGRES ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ – PROFESIONÁLNÍ SETKÁNÍ PRO ODBORNÍKY V OBORU KOSMETIKY A WELLNESS

Asociace kosmetických a kadeřnických oborů (AKO) se již několik let profiluje jako největší a nejvýznamnější profesní organizace, která sdružuje odborníky a specialisty z oblasti kosmetiky, kadeřnictví a wellness. Naším hlavním cílem je podporovat kvalitní vzdělávání, výměnu zkušeností, a především posilovat pozici kosmetických a kadeřnických profesionálů na trhu.

Kongres AKO, který pořádáme, je jednou z nejvýznamnějších událostí v našem oboru. Tento kongres je zaměřen výhradně na profesionály, a to jak z oblasti kosmetiky, tak i kadeřnictví a wellness. Je to jedinečná příležitost pro odborníky se setkat, diskutovat aktuální trendy, poznat nové technologie a metody a získat praktické zkušenosti pro rozvoj svého podnikání.

Kongres je nejen o vzdělávání, ale i o networkingových příležitostech. Účastníci mají možnost se seznámit s kolegy z oboru, navázat nové obchodní vztahy a získat cenné kontakty pro budoucí spolupráci. Kromě odborných přednášek a panelových diskusí, které pokrývají širokou škálu témat od nejnovějších trendů v kosmetické péči po legislativní změny a marketingové strategie, se účastníci mohou těšit na doprovodný program, který zahrnuje B2B setkání, prezentace nových produktů a inovativních technologií ad.

Součástí kongresu jsou také odborné workshopy, které jsou vedeny renomovanými specialisty a odborníky z oblasti dermatologie, kosmetiky, estetických přístrojů, wellness a kadeřnictví. Každý workshop je zaměřen na praktické dovednosti a poskytuje účastníkům možnost zlepšit svou profesní praxi.

Jedním z klíčových momentů kongresu je i ocenění profesionálů v oboru. Vyhlášení soutěže „Kosmetička roku“ je vždy velmi očekávaným okamžikem, který připomíná význam kvalitní práce a inovací v kosmetickém a kadeřnickém průmyslu.

Pokud se chcete zúčastnit tohoto prestižního eventu, který se stává více a více navštěvovaným a uznávaným, nezapomeňte se registrovat. Naše členství v Hospodářské komoře České republiky zaručuje, že kongres je organizován na nejvyšší úrovni a splňuje všechny požadavky na kvalitu a odborné zázemí.

Těšíme se na vaši účast a společné setkání na nadcházejícím kongresu!

Věříme, že tento kongres bude pro každého profesionála v oboru kosmetiky a wellness nezapomenutelným zážitkem, který přinese novou inspiraci, nové kontakty a cenné informace pro rozvoj vaší praxe.

Kongres



ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ

Krása a podnikání: Inovace, zdraví a podpora SPOLU SILNĚJŠÍ



3. 10. 2025 | Grandior Hotel Prague
Na Poříčí 1052/42, 110 00 Florenc



ZLATÝ POKLAD

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Hitem estetiké medicíny stále zůstává omlazení obličeje vstřebatelnými nitěmi. Tato miniinvazivní metoda dokáže tvarovat kontury obličeje, pozvednout ústní koutky, vyplnit vrásky a provést lifting krku. Luxusnější obdobou této mezoterapie je aplikace zlatých nití.

Při tomto ošetření se do obličeje nebo krku vpravují speciálními kanylami mezonitě doplněné o tenké zlaté vlákno o průměru menším než 0,1 mm. Kolem nití se začne vytvářet chybějící kolagen, takže se pokožka vyplní a vypne. Díky vzácnému kovu vydrží efekt déle – až deset let. Zatímco mezonitě organismus přibližně za šest měsíců odbourá, zlaté nitky v pleti zůstávají a stále ji podporují. Je to dáno tím, že ionty, které zlato obsahuje a v pokožce vylučuje, zrychlují chemické reakce a čistí jemné cévy, takže průběžně zlepšují kvalitu pleti. Kromě toho zlato zesiluje přítok krve k pojivovým tkáním, tím jim dodává kyslík a výživné látky. Pokožka je tedy zdravější a pomaleji stárne.

Sít z nití z 24karátového zlata, která není okem viditelná, funguje jako opora pleti a stimuluje tělo v místě zavedení k větší produkci kolagenu. Ze všech estetických procedur, které mají za úkol zpevnit pleť, má omlazení zlatými nitěmi nejdelší efekt. Účinek je viditelný okamžitě a v průběhu následujících týdnů se ještě zlepšuje, protože nitě v pleti obalí kolagen.

Lifting zlatými nitěmi je vhodný pro každého, kdo chce řešit vrásky a povadlou pleť, použít se dá i preventivně. Je prakticky bezbolestný, probíhá v lokální anestezii, nepřináší žádná rizika ani komplikace. Nevyžaduje žádnou rekonvalescenci ani speciální režim, pouze bezprostředně po ošetření se nedoporučuje sauna, bazén ani opalování. Kontraindikací je těhotenství a doba kojení, nemoci srážlivosti krve, nádorová a infekční onemocnění a alergie na složky nitě. Zlaté nitě jsou vyrobeny z biokompatibilního materiálu a jen vzácně způsobují alergické reakce.

Ještěže se pro tuto luxusní miniinvazivní technologii zpevňování pokožky rozhodnete, nezapomeňte, že ji může provádět pouze kvalifikovaný dermatolog či dermatoložka.

SVATEBNÍ TRENDY NA ROK 2025

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Rok 2025 je rokem, kdy na scénu vstupuje minimalismus, takže pokud použijete správné produkty v dostatečném množství a podtrhnete své rysy, okolí bude přemýšlet, zda na sobě nějaký make-up vůbec máte.

Hlavním cílem je totiž **podtrhnout přirozenou krásu**. A tento trend přirozené krásy se přenesl i do svatebního líčení. Svatební líčení je jedním z klíčových prvků, které dotváří celkový vzhled nevěsty v její výjimečný den. Důležitá je v tomto případě nadčasovost, aby když se nevěsta podívá na své fotografie ze svatby za 20 let, pořád byla šik a nebyla out.

A co je na svatebním make-upu to nejdůležitější?

Samozřejmě správně hydratovaná pleť. Tento nejdůležitější krok učíme i naše studenty v Make-up institutu, konkrétně naše úžasná Simona Bártová, která je od roku 2006 lektorkou svatebního make-up kurzu v Make-up Institutu v Praze. Radí nevěstám nejen dostatek spánku, pitný režim, ale i návštěvu kosmetiky, aby jejich pleť byla opravdu dostatečně vyživená a vypadala tzv. napapaně.

Tento jednodenní Svatební make-up kurz je vhodný pro kohokoli – pro kosmetičky, kadeřnice a profesionály, kteří se zaměřují na osobní klientelu. Dopoledne probíhá teorie, kde je i ukázka líčení na modelce, kde vám Simča řekne a ukáže tipy a triky, jak na dlouho držící make-up, trendy svatebního make-upu, ale i kompletní servis nevěsty.

Odpoledne pak probíhá praxe na modelkách, které jsou zajištěny ze strany Institutu, a následně se práce vyfotí. Díky tomu se pak student nebo studentka můžou prezentovat na sociálních sítích krásnou profi fotografií.

Student/ka má v tomto případě volnou tvorbu, co se svatebního make-upu týče. Může se jednat o velice přirozený make-up, Glamour, Vintage cokoliv. Záleží, co si chce vyzkoušet a jaký typ modelky má. Po celou dobu kurzu Simča na všechno dohlíží a pomáhá studentkám a studentům, aby jejich práce byla co nejlepší.



MARKÉTA DAVIDOVICH,

ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Co se týče vybavení, student/ka s sebou nic nepotřebuje, štětky a produkty jsou zajištěné ze strany Institutu. Pokud si chce některé produkty zakoupit, je to možné u nás v obchůdku, popřípadě na našem e-shopu Make-upbrands.cz.

Dobře připravit pleť

Jak už jsme zmiňovali, správně připravená pleť je základem úspěchu. Pokud by to tak nebylo, jakýkoliv dražší make-up může na pleti vytvářet mapy a zvýraznit strukturu pleti.

Nevěsta chce ve svůj důležitý den doslova zářit a k docílení krásné glow pleti vám pomůže krém od značky Weleda, kde už není potřeba použít žádnou extra bázi navíc. Další věc je určitě správně zapracovaný make-up v tenké vrstvě, není potřeba používat těžké a hutné make-upy. Dalším důležitým prvkem svatebního make-upu je i jeho výdrž, musí vydržet nejen celý den, ale i celou noc.

TIP naší Simči: Pokud má nevěsta mastnější typ pleti, doporučuji každou vrstvičku – ať už nanášíte krém, nebo make-up – samotnou odsát ubrouskem. Tím zamezíte otření make-upu do šatů a obecně delší výdrž vašeho make-upu.

Trendy roku 2025:

Barevnost svatebního líčení je různorodá, záleží na typu nevěsty, většinou se nevěsty opravdu drží přirozenosti.

■ Jemnější variace na klasické kouřové líčení s přirozenými rty (vracejí se béžovo-šedé tóny).

■ Odvážnější odstíny rtů při jednoduchém líčení očí.

■ Trend, který se v líčení rtů vrací, jsou tzv. Berry Lips (malinové lesklé rty).

■ To samé platí o tvářence, víc se začínají nosit malinové tvářenky. Díky tomu je efekt na pleti, jako byste se právě proběhla venku.

■ Oči: precizní, minimalistické linky jsou stálíci svatebního líčení, které nikdy nevyjdou z módy.

■ Obočí: pečlivě upravené, ale přirozeně vypadající obočí jako rámování obličeje zafixované gelem.



Z FRANCOUZSKÝCH ZKUŠENOSTÍ

Štěpánka Strouhalová
Foto: Shutterstock

Botox a kyselina hyaluronová už nejsou jediné injekční metody, které nám pomáhají vypadat mladší! Tuk z vlastního těla, vápník nebo kyselina polymléčná stimulují kolagen a nabízejí přirozené dlouhodobé výsledky.

Díky výzkumům a objevům z nedávných let, které měly za cíl dosáhnout dokonalé kompatibility injekčních produktů s pokožkou, přišly na kliniky nové techniky a materiály – buď získané přímo z těla (plazma, tuk), nebo jsou jednou z jeho složek (vápník), případně zcela nové bio materiály (kyselina polymléčná).

Lipofilling, injekce vlastního tuku

Tuk je nejbohatší zásobárnou kmenových buněk v těle, které se mohou lišit podle různých typů buněk, což inspirovalo estetickou medicínu již před dvaceti lety. Dnes se injekce tuku z vlastního těla řadí mezi nejčastější zákroky hned po aplikaci botulotoxinu a kyseliny hyaluronové. Při zákroku lékař odsaje trochu tuku z oblasti kolen, stehů nebo břicha a poté jej po úpravě v centrifuze aplikuje do žádoucích oblastí. Indikace jsou stejné jako u kyseliny hyaluronové: výplně tváří, zvýraznění lícních kostí, vyhlazení okolí úst, vyplnění vrásek nebo kruhů pod očima, tvarování oválu obličeje a odstranění pigmentových skvrn. Hlavní výhodou je, že nehrozí riziko odmítnutí nebo reakce na cizí látku, protože tělo velmi dobře přijme své vlastní buňky. Výsledek je přirozený a harmonický. Zárok trvá jednu až dvě hodiny a obvykle se provádí v lehké lokální anestezii.

Injekce hydroxyapatitu vápenatého

Metoda představuje převratný pokrok v estetické medicíně. Hydroxyapatit vápenatý se vyskytuje přirozeně v zubech, kostech, ale také v kůži a sliznicích v malých koncentracích, kde hraje klíčovou roli při dělení kožních buněk. Přípravek Radiesse od laboratoře Merz je momentálně jediným produktem schváleným ve Francii pro estetické použití. Skládá se ze syntetických mikrosfér hydroxyapatitu vápenatého (CaHA) ve vodním gelu. Po injekci tento produkt stimuluje fibroblasty, které produkují kolagen a elastin. Jedná se o vstřebatelný produkt (který se přirozeně rozkládá v těle) a jeho účinek trvá 18 až 24 měsíců. Hlavními indikacemi pro použití této metody je obnovení objemu lícních kostí, ošetření výrazných nasolabiálních rýh, korekce oválu obličeje a tuková atrofie tváří. „Tento produkt může být také použit při omlazení hřbetu rukou nebo pro remodelaci nosu při nechirurgické rhinoplastice,“ uvádí francouzský Národní svaz plastické,

rekonstrukční a estetické chirurgie (SNCPRE). „Od roku 1995 byly provedeny rozsáhlé klinické zkoušky s dobrými výsledky v oblasti bezpečnosti a účinnosti,“ říká dále zpráva.

Injekce kyseliny polymléčné

Acide polylactic (PLA, kyselina polymléčná) je nový bio materiál, který je běžný v potravinářském průmyslu a syntetizuje se z obnovitelných zdrojů. Stejně jako hydroxyapatit vápenatý má tato látka bio-stimulační efekt: povzbuzuje tělo ke zvýšené produkci kolagenu, na rozdíl od klasických filerů, které přímo vyplňují vrásky a ztracený objem, ale nepovzbuzují novotvorbu kolagenu. Mezi hlavní indikace patří: obnovení objemu obličeje (kruhy pod očima, nasolabiální rýhy, spánky, čelist), zpevnění a vyhlazení obličeje, zmírnění jizev a nerovností pleti. Jako u injekcí kyseliny hyaluronové se aplikuje do podkoží pomocí tupé kanyly. Kyselina polymléčná a hydroxyapatit vápenatý se však odlišují svou účinností, vysvětluje dr. Bernard Cornette de Saint Cyr, estetický a plastický chirurg z Paříže. „Doba trvání výsledků je o něco delší: přibližně 18 měsíců nebo i více.“ Aby byl výsledek harmoničtější a účinky se vzájemně doplňovaly, mohou být injekce kyseliny polymléčné kombinovány s injekcemi kyseliny hyaluronové nebo botoxu.

Polycaprolakton: Snadné použití revoluční techniky

Polycaprolakton (PCL) je syntetický biopolyester, který je plně vstřebatelný a kompatibilní s živými tkáněmi, včetně pokožky. Tento revoluční injekční produkt bývá označován jako tekutý stimulator. Je oblíbený pro trvalé výsledky, a navíc má výhodu v tom, že je velmi tekutý, takže se snadno aplikuje a používá se snáze než hydroxyapatit vápenatý či kyselina polymléčná. Stejně jako oba tyto materiály povzbuzuje novotvorbu kolagenu. Aplikuje se pomocí kanyly, rovnoměrně se rozprostírá po celém obličeji z jediného místa vpichu a poskytuje okamžitý a přirozený výplňový efekt. Jeho účinky trvají obvykle 6 až 12 měsíců.

Omlazení pomocí krevních destiček

Injekce PRP (plazma bohatá na krevní destičky) probíhá tak, že se po krevním odběru pomocí centrifugy oddělí destičky od ostatních složek krve. Poté se tato koncentrovaná látka injekčně aplikuje do požadovaných oblastí. Do injekcí mohou být přidány různé látky, které stimulují produkci kolagenu a elastinu. Technika PRP umožňuje dosáhnout rozjasnění, omlazení obličeje a zmírnění vrásek a jizev.



MÁ AI CIT PRO KRÁSU?

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Řekněme si to stručně a jasně – umělá inteligence neboli AI cit pro krásu nemá. Nemá totiž vůbec žádné city. Je však dobrá v tom, že umí dobře simulovat, což nás snadno může svést na scestí a začneme v ní hledat lidskou stránku. Což opět nemusí být tak špatné, protože při zkoumání toho, jak (ne)funguje umělá inteligence, se dozvíme spoustu věcí o nás samotných.

Když tvrdíme, že AI simuluje, nechceme ji tím osočit z nějakého záměrného úskoku, kterým by nás lidi chtěla oklamat. Naopak, simulovat neboli napodobovat skutečnost učíme AI my samotní, a čím líp jí to jde, tím jsme s jejím výkonem spokojenější.

Třeba takový dnes již starý známý ChatGPT – ten už zvládá simulovat i emoce. Na každé naše sdělení si ve své obří zásobárně možných slovních reakcí vyhledává tu nejvhodnější, a pokud s ním mluvíme, upraví si vhodně i tón hlasu. A učí se rychle. Konverzace s ním působí čím dál lidštěji, projevuje slovy i hlasem emoce stejně jako člověk. Žádné skutečné emoce ale za těmi slovy nejsou!

City a emoce jsou totiž prožitky. Umělá inteligence však nic neprožívá, nemá radost, není smutná – pouze analyzuje a rozpoznává vzorce. Krása neznamená pro umělou inteligenci nic výjimečného, jsou to data jako každá jiná. AI dokáže poznat a vytvořit vše, o čem jí člověk řekne, že to je krásné, sama však z tohoto setkání s krásou žádný příjemný pocit nemá. Ano,

perfektně vám vysvětlí, co to vlastně krása je, co to ale je pro člověka, ne pro ni! Skutečné pochopení krásy je možné pouze přes prožitek a toho umělá inteligence schopna není – alespoň ne dnes. Jestli se to někdy v budoucnu změní, to se teprve uvidí.

INSTANTNÍ KRÁSA

Ideál krásy není neměnný. Vzpomeňme na prostorově výraznou Věstonickou venuši, tu bychom dnes za ideál krásy asi nepovažovali. S tím, jak se postupně vyvíjí umělá inteligence a naše schopnost ji využívat, bude se dále vyvíjet i naše chápání krásy. V této chvíli se s tímto novým a mocným nástrojem teprve začínáme učit zacházet a nevíme, jakým způsobem náš vztah ke kráse do budoucna ovlivní.

Loni v létě proběhla médií zpráva o první soutěži krásy, jejíž výherkyně získala titul Miss AI. Porota byla smíšená, své hodnocení poskytli jak lidé, tak zástupci umělé inteligence. Soutěžící byly AI influencerky z celého světa a sešlo se jich prý celkem 1500.

Nevíte, co to je AI influencerka? Pokud si dovedete představit jakoukoli influencerku, ženu či dívku, která má svůj profil na sítích, kde pravidelně zveřejňuje příspěvky sledované obrovským počtem uživatelů, kteří s ní i komunikují a často ji považují za svůj vzor – pak vězte, že AI influencerka je totéž, pouze se nejedná o osobu skutečnou, nýbrž virtuální vytvořenou pomocí umělé inteligence. Porota posuzovala tři hlediska: krásu, šikovnost lidských tvůrců při práci s AI a vliv na sociálních sítích. Vítězkou se stala KENZA Layli, instagramová influencerka z Maroka bojující za práva žen.

Někdy jsou AI postavy nerozeznatelné od skutečných lidí. Spolupracují s nimi i významné módní značky jako Calvin Klein, Dior a Prada. Nová éra krásy už není závislá na modelkách se skutečným tělem z masa a krve. A na sítích se vyvíjejí kurzy s návodem, jak si vytvořit svého vlastního AI influencera a zajistit si tak pasivní příjem.

NEVIDITELNÁ HRANICE

V této chvíli se zdá, že vliv umělé inteligence nepovede k tomu, že bychom se všichni snažili vypadat stejně, ale k touze dosáhnout idealizované verze sama sebe – podobně jako ve filmu, kdy v uměle vytvořeném Matrixu vypadali lidé lépe než ve skutečnosti. Musíme se naučit lépe rozeznávat hranici možného, pečovat o sebe, ale netrápit se tím, že nevypadáme jako na fotkách upravených AI.

Na Instagramu, Snapchatu či TikToku se to jen hemží fotkami, na kterých chytré filtry odstranily veškeré nedokonalosti pleti nebo třeba zvýraznily lícní kosti a oči. AI je mnohem rychlejší,

schopnější a uživatelsky přívětivější než předchozí Photoshop. K úpravě obrázku stačí pár kliknutí. Hranice mezi realitou a digitální úpravou je čím dál nezřetelnější. Často už ani nepoznáme, že nějaký obrázek byl zcela vytvořen umělou inteligencí.

Existují také aplikace, které ochotně ohodnotí vaši přitažlivost. Vy dodáte fotku a AI vám vyplivne známku od 1 % do 100 %, čím vyšší, tím jste prý krásnější. Hodnocení je založeno na jednotlivých rysech vašeho obličeje, symetrii a dalších měřitelných kritériích. Něco na způsob „Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, kdo je nejkrásnější?“. V tomto případě jsou vašim zrcadlem tvůrci aplikace, kteří do ní konkrétní kritéria vložili.

Hranice mezi skutečným a umělým se dnes snaží nastavit třeba kosmetická značka Dove, která AI využívá k podpoře přirozené krásy člověka, o kterou pečují její produkty. Svou kampaň nazvala „Kód krásy“ a na webových stránkách si můžete stáhnout příručku s návodem, jak pomocí AI vytvářet obrázky zobrazující skutečnou krásu.

AI A KOSMETIKA

Umělou inteligenci vytvořili lidé proto, aby nám pomáhala. Jak může pomoci kosmetickým značkám, na to se podívala firma McKinsey, významná konzultační společnost s celosvětovou působností. Podle jejich analýzy se zde využití AI bude soustřeďovat do čtyř oblastí: hyperpersonalizované oslovení, zážitkové nakupování, rychlý vývoj obalů a rychlý vývoj produktu.

To, že umělá inteligence všechno neuvěřitelně urychluje, asi netřeba nijak zvlášť vysvětlovat. Jak ale chápat ten krkolomný termín „hyperpersonalizované oslovení“?

Představte si třeba zákaznici Kamilu. Před nástupem AI by Kamila dostala automatickou zprávu asi tohoto znění: „Skvělá zpráva! Nová řada produktů je tady. Při nákupu využijte svou slevu ve výši až 20 %.“ Po nasazení AI by se Kamila dočetla: „Dobrý den, Kamilo! Věděla jste, že naši speciální čistící pěnu pro odstranění opalovacího krému na obličej nabízíme teď s 20% slevou? Bude se dokonale hodit na opalovací krém, který jste si nedávno koupila.“ Co myslíte, která ze zpráv má větší šanci přesvědčit Kamilu k nákupu?

A zážitkové nakupování? V této chvíli na něm AI pracuje hlavně prostřednictvím už široce rozšířených chatbotů. Další věc, která pobaví a pomůže, je virtuální zkouška produktů. Můžete si třeba vyzkoušet, jak bude make-up vypadat na vaší pokožce. AI může být využita i v kamenných obchodech. Už teď v nich můžete najít interaktivní tabule, které vám ukáží nabízené zboží. Umělá inteligence může účinek těchto tabulí ještě výrazně posílit, třeba tím, že vytvoří obsah šitý na míru konkrétnímu zákazníkovi.

SEBEHODNOTA JAKO NÁSTROJ ÚSPĚŠNÉHO PODNIKÁNÍ

Zuzana Škoríková, Foto: Shutterstock a archiv autorky



Mnoho lidí si myslí, že klíčem k úspěchu je pracovat víc. Mít plný kalendář, vyhovět každému klientovi, být neustále k dispozici. Ale moje vlastní zkušenost mě naučila, že právě tohle může být cesta do slepé uličky.

Když jsem před 18 lety pracovala na zaoceánských lodích jako face & body specialistka, byla jsem placena provizním systémem. Měla jsem jasně stanovený denní cíl. Ale brzy jsem pochopila, že naplnit tento plán nebylo reálně možné – ani kdybych každý den pracovala od rána do večera a zvládla osm nebo více ošetření.

A tehdy mi to došlo – mám jen dvě ruce, omezený čas a cenový strop. Pokud chci žít a zároveň růst, musím něco změnit. Buď budu celé dny zavřená v kabině a vůbec si neužiju destinace, do kterých mě práce přivedla, nebo najdu způsob, jak si splnit denní plán a zároveň mít čas i svobodu poznávat Aljašku, Austrálii, Nový Zéland, Ameriku...

A právě tehdy se zrodilo semínko mé filozofie:
Pracovat méně – a vydělávat víc.

Ne díky trikům, ale díky změně nastavení mysli.

Přestala jsem řešit, co si o mně kdo myslí. Soustředila jsem se na

to, jak klientkám skutečně pomoci – nejen jedním ošetřením, ale dlouhodobě. Zjistila jsem, že největší rozdíl dělá domácí péče, která – pokud je správně zvolená – tvoří až 70 % výsledku.

Začala jsem doporučovat. Nejdříve s nejistotou. Později s přesvědčením. Od jednotlivých produktů jsem se postupně dostala k měsíčním a půlročním programům, které klientkám přinášely viditelné výsledky – a mně stabilní příjem. A hlavně možnost žít, nejen pracovat.

Dnes jako konzultantka v oblasti Beauty a Wellness spolupracuji s mnoha inspirativními ženami – z klinik, salonů i hotelových spa a wellness provozů. V rámci své práce často realizuji také Mystery Shopper návštěvy, které mi umožňují vidět služby očima klienta. A právě tam si všímám opakujících se vzorců.

Někdy se kosmetičky na začátku ani nezeptají, co mě přivedlo právě k nim, co konkrétně potřebuji řešit. Často mi ošetření popíší technicky – jako z protokolu – místo toho, aby ukázaly, jak ho mohou přizpůsobit mým potřebám. Ošetření bývají poctivá a profesionální, ale často chybí něco navíc – osobní dotek a zážitek.

Na závěr se občas stane, že kosmetička zapomene navrhnout další termín nebo doporučit produkt na domácí péči. Je to škoda, protože právě tyto momenty – zájem, personalizace a ná sledná péče – dělají z dobré zkušenosti výjimečný zážitek.

Nejde ale jen o prodej. Každý z těchto kroků pomáhá vytvořit důvěru a vztah. Když je uděláme správně, zajistíme, že klientka nebude jen spokojená, ale skutečně nadšená – a ráda se bude vracet.

Nemyslím si, že je to neochota. Spíš to vychází z toho, že si mnohé ženy ještě stále nevěří. Možná mají pocit, že když se ptají nebo doporučují, „tlačí“. Možná se bojí, že budou působit příliš obchodně. Ale pravdou je, že právě zájem, lidský přístup a jasné vedení jsou tím, co si klientka odnese jako největší přidanou hodnotu.

Na svých školeních se často ptám:

„Jaké CD vám hraje v hlavě?“

A mnohé ženy odpovídají:

„Nejsem dost dobrá.“

„Nejsem žádná prodejkyň.“

„Chci jen pomáhat.“

A právě v tom to je – vyladit si to vnitřní CD, které hraje v hlavě a brání vám objevit vlastní potenciál. Protože naše hlava bývá tím nejčastějším nepřítelem našeho úspěchu.



ZUZANA ŠKORÍKOVÁ

Expertka v oblasti Beauty & Wellness s více než 20 lety zkušeností ve vedoucích pozicích pro renomované značky. Díky bohatým zkušenostem nabízí specializovaná firemní školení, mystery shopping a poradenství, která pomáhají zvyšovat kvalitu služeb a zisk již existujících Beauty & Wellness provozů, a poskytuje know-how při zakládání nových projektů.

www.zuzanaskorikova.com

FB: skorikovazuzana

@zuzana_skorikova

Když přestaneme řešit, co si kdo myslí, a začneme se upřímně zajímat o to, jak opravdu můžeme pomoci, všechno se mění. Přichází důvěra, lehkost. A s ní roste i profesionalita a sebejistota.

Sebehodnota není luxus. Je to nástroj úspěšného podnikání. Odráží se v tom, jak komunikujete zrušení termínu, jak si vážíte svého času, jak nastavujete hranice či ceník služeb.

Když se žena naučí důvěřovat sama sobě, mění se všechno. Klientky ji začnou brát vážněji. Ona sama pracuje s lehkostí a radostí. A podnikání jí konečně začne přinášet to, co si zaslouží – nejen radost, ale i finanční stabilitu a klid.

A tohle přeji každé jedné z vás. Ať i vy objevíte tu sílu a potenciál. Staňte se z vyčerpané poskytovatelky služeb sebevědomou, respektovanou podnikatelkou.



LETNÍ VLASOVÁ INSPIRACE

Hana Profousová, Foto: archiv firem

V teplém období si pro větší pohodlí často vlasy vyčeseme do ohonu nebo sepneme do culíku, abychom lépe snášely vysoké teploty. Na večerní setkání, párty, schůzky a jiné slavnostní akce chceme ale zvolit účes náročnější. A kdo nám může lépe poradit, co si dát na hlavě vykouzlit, než odborník.

Při volbě účesu je vždy důležité zohlednit typ vlasů – zda jsou dlouhé, krátké, rovné či vlnité. „Na dlouhé vlasy bych doporučil klasické velké vlny, které působí luxusně a elegantně. Popřípadě minimalistický drdol nebo vysoký uhlažený culík,“ radí kadeřník Martin Loužecký a dodává: „Přirozené kudrny můžete doplnit sponkou a odvážnější můžou vyzkoušet wet look, kdy všechny vlasy sčeseme dozadu pomocí gelu a vosku.“

Učesat, ale nepoškodit!

Při úpravě účesu je důležité nepoužívat extrémní teploty – ani ten nejkrásnější styling za zničenou hřívu nestojí. Klasické kulmy, žehličky na vlasy nebo fény můžou vlivem vysokých teplot strukturu vlasu porušovat. Proto vždy před úpravou aplikujte

přípravek s termoochranou a používejte přístroje s inteligentní regulací teploty, jako je například multistylér Dyson. Jeho výhodou navíc je, že ho lze připojit prostřednictvím Bluetooth® k aplikaci MyDyson a vytvořit si vlastní vlasový profil. Na základě typu vlasů, jejich délky a úrovně vašich kadeřnických dovedností vám doporučí, jak správně postupovat krok za krokem, abyste vytvořily perfektní účes. Vytvoření účesu usnadní také nástavce pro různé účesy.

Aby dlouho vydržel...

Když už si dáváte práci s účesem, jistě chcete, aby zůstal krásný celý večer. Použijte proto lak na vlasy nebo tužidlo. Fixace zajistí, že účes vydrží po celý večer. Jestliže vyrážíte do společnosti, kde chcete oslnit, zkuste si na hlavě vytvořit něco nového, různé netradiční účesy nebo vlasy vyšperkujte doplňky, jako jsou sponky, hřebínky, květiny, mašle nebo šperky. Dodají vašemu účesu originalitu a osobitost.

Budete-li o svou hřívu správně pečovat, bude předmětem obdivu nejen vaše nová úprava vlasů, ale také jejich kvalita.



Sprej s termální ochranou Heat Styler chrání vlasy před teplem a vlhkostí, usnadňuje úpravu a kromě toho nádherně voní. Stačí ho vetřít do suchých vlasů, vyfoukat, vyžehlit a poté upravit podle potřeby, Four Reasons, 350 Kč



Žehlička Philips 8000 je vybavená technologií SenseIQ, která hlídá teplotu vlasů a chrání je před přehříváním, aby se zachoval jejich lesk a pružnost, Philips 3999 Kč



Koprivová voda Luna dodá vlasům pevnost a lesk, příznivě ovlivňuje také vlasovou pokožku, kterou prokrvuje a reguluje nadměrné maštění vlasů, Alpa, 39 Kč



Sérum Growth Booster, které kombinuje aminexil, niacinamid a zázvorový extrakt, posiluje ukotvení vlasů a zabraňuje jejich vypadávání, ELSEVE, 349 Kč



Bezoplachový kondicionér vlasy nezatíží, suché oživí, kudrnaté zkrátí, Tierra Verde, 109 Kč



Regenerační šampon GLISS Full Hair Wonder s kofeinem a peptidy při každém umytí aktivuje kořínky vlasů, Schwarzkopf, 87 Kč



Šampon s kyselinou hyaluronovou, panthenolem a kofeinem upravuje vzhled i strukturu poškozených vlasů a stimuluje růst nových. Posiluje a ozdravuje vlasové stvoly po celé jejich délce, vyhlazuje je a omezuje lámání, SynCare, 347 Kč



Pěnové tužidlo Ultra Strong neobsahuje silikon a chrání vlasy při tepelné úpravě, složení s vitaminem B3 a panthenolem vlasům poskytuje výživu, Nivea, 104 Kč



VYMODELUJTE SI PĚKNÉ TĚLO!

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Kdo by nechtěl být pohledný, štíhlý a pružný, zvlášť když se blíží léto. Většinou zcela přesně víme, co je s naší postavou špatně, často ale netušíme, jak to změnit k lepšímu. Formování postavy chce čas, pevnou vůli, vytrvalost a taky trochu znalostí. Bez toho úspěch nepříjde. Když se zaměříme na vysněný cíl, výsledky se obvykle začnou projevovat zhruba po šesti týdnech pravidelného cvičení, váhové úbytky ovlivní pochopitelně i strava.

Existuje mnoho receptů a každý z nich má skalní vyznavače. Někdo nasadí hladovku, někdo si raději vyběhá duši. Špatná zpráva je, že každý extrém škodí a rozhodně nefunguje automaticky. Odborníci mají většinou jasno: neúčinnější je pohyb. A nejde ani o to, jaký, zásadní je, aby se dělal co nejčastěji. Jen tak se bude dařit spalovat kalorie, formovat postavu i kondici. Když se tedy kandidát na dokonalé plavkové tělo zaměří i na výběr toho, co jí (víte, že ideální je spotřebovat denně 400 g ovoce a zeleniny?), dalším pomocníkem může být naprosto obyčejná chůze. Nic speciálního k ní není potřeba, chodit se dá kdykoli a kdekoli. V dostatečném tempu je vhodná pro jakýkoli typ postavy a jakoukoli kondici. Nezatěžuje klouby ani páteř, i když má chodec nadváhu, posiluje celé tělo.

Až se léto poptá, co se dělo v zimě

Zacílení na lepší vzhled postavy má ale jeden háček. Jsme netrpěliví, zaměstnaní a často i nesoudní. Vše chceme mít rychle a neúspěchy odrazují. Proto se v posledních letech vyrojilo tolik přístrojových pomocníků, kteří by nám měli pomoci vysněného ideálu dosáhnout zkratkou. Pomáhají cvičit svaly, spalovat tuk a pomocí radiofrekvence nebo rázové vlny formují postavu víc a rychleji, než se dosahuje „jen“ běžným cvičením. Proč ne? Vedle posiloven se tak nabízí cílená pomoc těm, kteří mají s dosažením svého cíle potíže. Pro dobrý výsledek (a zejména pro jeho udržení) se doporučuje i v takovém případě změnit stávající životní styl a zaměřit se na zdravou stravu.

Vidina (ne)padnoucích plavek a těsných triček nás začne po době bezstarostnosti pronásledovat s časným jarem. Ti, co se už v zimě občas mrkli na váhu a do zrcadla, nebo vyznavači lyžování mívají tak trochu výhodu. Věděli jste, že rekreační jízda na běžkách dokáže spálit 200–450 kalorií za půl hodiny? Zejména při stylu „bruslení“ se zapojí až 90 % všech svalů v těle. Dají se tak získat dokonale tvarované paže, rovné břicho, vysportované pozadí, pevná záda i štíhlé nohy. Krásná představa. Kdo ale zůstal za pecí, musí své nedostatky začít řešit o to intenzivněji.

**I NĚKOLIK MÁLO
KILOGRAMŮ,
KTERÉ SE
V PLAVKÁCH
NESCHOVÁJÍ, SE
ODSTRAŇUJE
KAŽDÝ ROK STÁLE
HŮŘ A HŮŘ. TAK
PROČ JIM DÁVAT
ZBYTEČNĚ ŠANCI.**



Chodím, běhám, plavu!

Pohyb udržuje a vylepšuje postavu, kdo se hýbe, cítí se lépe. Chůze a běh působí na zpevňování svalů lýtek, stehien a hýždí, břicho ale zůstává většinou bez zásadní vzhledové změny. Každopádně nohy a boky rozhodně prokouknou. Kdo se naučí používat při chůzi turistické hole (techniku chůze nordic walking), ovlivní i tvary ramenou a paží. Deset minut chůze moc postavu nezmění, ale při 4–8 hodinách týdně se už část tuku spotřebuje. Často se doporučuje pro hubnutí chodit či běhat nalačno, protože zejména ráno tělu scházejí sacharidy. Při zvýšeném pohybu bude tedy pro spotřebu energie používat vlastní tuk. Po sportovní aktivitě je ale menší svačina potřebná!

Účinné je samozřejmě i plavání a cvičení ve vodě, navíc je mimořádně šetrné ke kloubům a páteři. Věnovat se mu můžou i tloušťci, kteří se na souši prakticky ihned unaví a na cvičení zanevrou dřív, než se začali skutečně hýbat. Pohyb ve vodě formuje především boky, svaly krajiny břišní, lýtka, vnitřní stranu stehien, záda a paže. Pravidelná návštěva bazénu je tedy dobrá šance se svým vzhledem něco udělat. Naučte se šlapat vodu.

Jak tvarovat postavu

■ Která práce v domácnosti efektivně spaluje nadbytečný tuk v těle? Uhodnete? Je to **žehlení**. Spálí se tak asi 200 kalorií za hodinu, což zbaví tělo důsledku jednoho snědeného obloženého chlebičku. Ne, není to moc, ale ani málo. Pohyb při žehlení působí především na břišní svaly a také na ramena. (Namáhavé žehlení se nedoporučuje těhotným ženám).

■ Podobně může dláždít cestu k dokonalé postavě tak trochu zapomenutá dívčí aktivita, tedy **točení obručí**. Ti, kdo se tak bavili v dětství, jsou ve výhodě, protože tento dobře zvládnutý pohyb se nezapomíná stejně jako jízda na kole. My ostatní se můžeme naučit regulovat pohyb obručí okolo pasu ve speciálních kurzech, protože holčičí mrštnost už většinou baculek není vlastní. Ale kdo vytrvá, dokáže za půl hodiny spálit 250 kalorií, tedy víc než za stejnou dobu strávenou na rotopedu. A štíhlý pas za to stojí.

■ Pravidelný **pohyb na kole, rotopedu nebo spinning** samozřejmě výrazně tvaruje postavu, zpevní se stehna a zadeček. Dají se tak opatřit i velmi pohledná lýtka. A zároveň tělo celkově zhubne. Obdobně poslouží i jízda na kolečkových bruslích. Pohybové aktivity vedoucí k ovlivnění proporcí zakulacené postavy mívají někdy nepříjemný nežádoucí efekt. Hubnout chceme všude,

většinou s výjimkou jediného místa, a to jsou prsa. Větší ztráta tělesného tuku může ovlivnit ochabnutí plného poprsí, změnu tvaru a velikosti.

Jak tomu předejít? Nejlepších výsledků se dosahuje zpevněním prsních svalů přímo nad prsy. Velmi účinnými cviky jsou dámské kliky nebo střídání spojování rukou za zády. Jak na to? Zvedněte pravý loket, ruku dejte za záda. Levou ruku ohněte v lokti a za zády se zachyťte prsty za prsty pravé ruky. Držte pět vteřin a potom paže vyměňte. Pokud nedokážete ruce spojit, „prodlužte“ si horní paži šátkem nebo třeba pravičkem. Osvědčuje se také široká gymnastická guma, se kterou se dá provádět spousta cviků.

Delegujte cvičení na přístroje!

Někoho cvičení, běhání ani tancování nebaví, ale o úpravu postavy rozhodně stojí. Dnes už existuje řada přístrojů, které mohou formování těla výrazně ovlivnit, rychleji, efektivněji a dlouhodobě. Vybavuje se jimi velká řada salonů a neustále přibývají další. Přístroje se mohou jmenovat různě a mají různě výrobce, ale většinou se jedná o radiofrekvenci, působení rázové vlny nebo kombinaci obojího.

■ **EMSCULPT NEO** (kombinace radiofrekvence a magnetického pole) – neinvazivní a bezriziková alternativa liposukce, pravidelné využití by mělo zajistit vysoký úbytek tělesného tuku a podporu tvorby svalové hmoty v ošetřované oblasti.

■ **Endermologie LPG** – neinvazivní buněčná stimulace nabízí efektivní péči pro zeštíhlení a omlazení aktivací kožní tkáně. Přístroj je vybavený hlavicí, která díky vestavěným senzorům přímo reaguje na intenzitu ošetření i kvalitu pokožky klienta.

■ **Emton** – neinvazivní léčba celulitidy, zpevnění kůže a podkoží. Dokáže redukovat přebytečný podkožní tuk a zpevnit ošetřované oblasti. Přístroj využívá kombinaci současného působení rázové vlny a radiofrekvence. Redukuje zvětšené tukové buňky, napravuje poškozená kolagenová vlákna, posiluje ztracenou elasticitu kůže, prokrvuje podkoží a odbourává nahromaděné odpadní látky, takže tělo vypadá po proceduře štíhleji.

■ **EndoliftX®** – miniinvazivní lifting a redukce tuku. Ošetření využívá speciální nanooptické vlákno, na jehož konci je emitován laserový paprsek. Vlákno se umístí do podkoží a vybraná oblast se tak laserem ošetřuje „zevnitř“.

■ **Lipolaser** – technologie neinvazivní laserové lipolýzy využívá účinku nízkourovňového, tzv. studeného laseru. Stimuluje tukové buňky, aniž by se poškodily nebo odstranily. Zmenší se jejich objem a vyloučený tuk se odplavuje do lymfatického systému a postupně se vylučuje z těla. Umožňuje ošetřit více částí těla: břicho, boky a hýždě. Díky snížení obsahu tuku v tukových buňkách je celkový objem tukové

buňky menší, efekt se projeví úbytkem objemu v ošetřované partii až o několik centimetrů.

■ **Lymfodrenáž** – pomáhá s odstraněním celulitidy, zbaví tělo toxinů, zeštíhlí je a vytvaruje, regeneruje. Lymfodrenážní přístroje jsou vybaveny řadou programů, dá se tedy volit ošetření zaměřené na konkrétní problém. Lymfodrenáž je možné kombinovat s elektrostimulací a lipomasáží. Jako prevence se doporučuje 10 ošetření každých 6 měsíců.

VŠECHNY METODY TVAROVÁNÍ POSTAVY A REDUKOVÁNÍ NEŽÁDOUCÍHO TUKU MAJÍ SVÉ VÝHODY A NEVÝHODY.

■ **Liposukce** – efektivní metoda invazivního formování postavy tělo tvaruje, rozhodně ale nezajistí zhubnutí. Využívá se již několik desetiletí a neustále se zdokonaluje. Speciální operační technikou se odsává tuk z určených partií speciální kanylou – jejím výsledkem je trvale dokonalejší postava s optimálními proporcemi. Je několik způsobů ošetření, které se dají i vzájemně kombinovat. Využívá se zejména tehdy, kdy jiné způsoby formování postavy nemají z nejrůznějších důvodů úspěch. Oblibu jí získává i rychlý efekt a dlouhodobost výsledku. Využívá se klasická liposukce, tedy odsátí tuku kanylou, vibrační liposukce, vodní liposukce (metoda Body-Jet), ultrazvuková liposukce, laserová liposukce, tumescentní liposukce, která je v posledních letech nejoblíbenější, nebo kombinace několika způsobů. Ne každá metoda je ale vhodná pro každého.

Všechny metody tvarování postavy a redukování nežádoucího tuku mají své výhody a nevýhody. Liší se jak finanční náročností, tak i nároky na čas, který je potřeba vynaložit na získání požadovaného výsledku. Redukční diety bývají úspěšné za cenu velkého odříkání, a navíc často dochází k jo-jo efektu, cvičení vyžaduje vytrvalost a často i celkovou změnu životního stylu. Tvarování těla pomocí speciální přístrojové techniky je vedle času náročné i finančně. Procedury je potřeba opakovat, jeden ojedinělý zákrok samozřejmě efekt nemá. Operativní invazivní zásahy si žádají pooperační rekonvalescenci. Co je tedy nejlepší? Neexistuje univerzální doporučení – rada se liší podle momentální kondice, věku, aktuálního tvaru těla. A samozřejmě také rychlosti získání požadovaného efektu. Kombinace různých metod bývá nejúspěšnější, nejlepší efekt se získává tehdy, když si tělo nenecháme přerůst přes hlavu. I těch několik málo kilogramů, které se v plavkách neschovají, se odstraňuje každý rok stále hůř a hůř. Tak proč jim dávat zbytečně šanci.



Cadenza®

Dokonalost v detailech

Novinka

Zdravotnická sukně JEANS

Perfektně padnoucí sukně
zvýrazní postavu a zajistí
pohodlí po celý den.
Ideální volba pro ženy,
které ocení eleganci,
kvalitu i styl.



www.cadenza.cz
www.cadenza.sk

CO JE CELULITIDA A PROČ SE VLASTNĚ OBJEVUJE?

Celulitida je stav, při kterém se na povrchu kůže objevují nerovnosti a důlky, často nazývané „pomerančová kůže“. Je častější u žen než u mužů a nejčastěji postihuje oblasti stehen, hýždí, břicha a paží.

Existuje několik faktorů, které přispívají k vzniku celulitidy: celulitida se vytváří, když se tukové buňky shromažďují pod kůží a vytvářejí tuhé vazivo. Toto vazivo táhne kůži dolů a vytváří nerovnosti. Dalším faktorem jsou poruchy lymfatického systému, který je zodpovědný za odvádění odpadních látek a tekutin z těla. Pokud je lymfatický systém narušený, může docházet ke zvýšené retenci tekutin a toxických látek v tkáních, což také přispívá k tvorbě celulitidy. Dalším faktorem je genetická predispozice, která také může hrát roli při vzniku celulitidy. Hormonální nerovnováha může také přispívat k oslabení elastických vláken v kůži a zvýšené retenci tekutin. No a v neposlední řadě je důležitým faktorem životní styl: sedavý způsob života, nedostatek pohybu, špatná strava, nadměrná konzumace alkoholu a kouření.

Pro většinu z nás představuje celulitida estetický problém. Nicméně, pokud je stupeň celulitidy závažný, je dobré řešit příčiny a vyhledat odborníka.

■ Souvisí celulitida také s procesem stárnutí?

Bohužel s věkem se struktura kůže postupně mění, což může také výrazně ovlivnit vzhled

Eberlin Biocosmetics,
akční set pro pokožku
s celulitidou



celulitidy. Dochází k úbytku kolagenu a elastinu v kůži, a to vede ke ztrátě elasticity. I když nelze proces stárnutí zcela zastavit, lze však pomocí správné péče o pokožku minimalizovat výskyt a viditelnost celulitidy.

■ Existují nějaké nové technologie pro odstranění celulitidy?

I když úplné odstranění celulitidy může být obtížné, existuje řada moderních technologií, které mohou pomoci zlepšit její vzhled. Přístroje, se kterými máme dobré zkušenosti a které můžeme doporučit, jsou:

1. Adipologie – Revoluční patentovaná technologie LFU, což je ultrazvuk o nízké frekvenci. Redukuje objem lokalizovaného tuku, který odolává dietám a cvičení, zpevňuje tkáň, a tím pádem také významně redukuje celulitidu. Adipologie také definuje kontury těla a vrací jim pevnost. www.adipologie.cz

2. Wonder Technology – Tento přístroj má speciální program na celulitidu, který pomáhá snižovat vzhled celulitidy a zlepšovat tvar těla. V nabídce je několik druhů přístrojů. www.wonder-technology.cz

3. Biotec Italia – Společnost nabízí zcela unikátní platformu, ve které můžete dokonce kombinovat pomocí různých aplikátorů více technologií a sestavit tak klientovi zcela unikátní program pro řešení celulitidy a modelaci kontur

těla. Technologie ENDOLASE, SUB RF a SONOBEAT můžete dokonce zakupovat postupně, podle svých potřeb a možností. www.bodycareclinic.cz

■ Dá se s celulitidou bojovat pomocí kosmetických přípravků? Není to předem prohraný zápas?

Existuje mnoho přípravků dostupných na trhu, které jsou určeny k boji proti celulitidě. Při výběru doporučujeme vybírat takové, které obsahují aktivní složky, jako je kofein, zelený čaj, břechtan a methyl-nikotinát. Velmi účinné přípravky právě s takovýmto moderním složením najdete v nabídce **Eberlin Biocosmetics**, konkrétně v řadě produktů péče o tělo **SLIMMING & FIRMING**. Tyto přípravky jsou dostupné jak v profesionální, tak v domácí péči a jsou velmi oblíbené, protože mají opravdu silný účinek a viditelný efekt. Doporučujeme začít intenzivní salonní kúrou a pokračovat vhodnou domácí péčí na míru, kterou vám sestaví profesionál v kosmetickém centru.



■ Jaký efekt při boji s celulitidou hraje strava a potravinové doplňky?

V **Eberlin Biocosmetics** víme, že **vnější krása je uvnitř zrozená**. Každý vnitřní problém se zrcadlí na naší pokožce. Vždyť kůže je naším největším orgánem. Proto je opravdu důležité zapojit do boje s celulitidou i stravu, protože zdravá a vyvážená potrava bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, libové bílkoviny a zdravé tuky může přispět k udržení zdravého stavu kůže a snížení zánětu v těle. Omezování příjmu rafinovaných cukrů, transmastných kyselin a vysoce zpracovaných potravin může také pomoci minimalizovat vzhled celulitidy. Pitný režim, zdravá strava, fyzická aktivita, masáže – to



Adipologie, Bára Motlová

jsou jednoduché a osvědčené recepty, jak zatočit s dolíčky, a nezapomeňte, že vše by mělo být v synergii. Z potravinových doplňků rozhodně doporučujeme řadu **NUTRICOSMETICS** od **Eberlin Biocosmetics**, ve které najdete pitné kúry určené přímo pro boj s celulitidou, s kvalitním přírodním složením. Budeme vám držet palce a pokud se vám nedaří vyhrát nad celulitidou, obraťte se na profesionály v estetickém oboru.

Alena Jířů

Body & Care Clinic s.r.o.

Pozvánka na školení BODY SPECIALIST Eberlin Biocosmetics

Chcete si rozšířit portfolio svých služeb o tolik žádané hubnoucí a modelační procedury a zábaly? Doporučujeme právě školení Body Specialist! Exkluzivní a vysoce účinné tělové procedury jsou vhodné zejména pro klientky s celulitidou, lokalizovaným ukládáním tuku a otoky. Také se dozvíte, jaké pitné kúry můžete klientce doporučit pro zlepšení problematiky stavu pleti i pokožky těla. Všechna školení obsahují teoretickou i praktickou část včetně materiálu. Přímo na školení si můžete zakoupit kompletní materiál pro provedení ošetření. Školení je vhodné pro profesionály v kosmetickém oboru.

Na školení se můžete objednat na uvedených kontaktech:

Tel.: +420 608 004 321

obchod@bodycareclinic.cz, www.bodycareclinic.cz

KOLUJE VÁM SPRÁVNĚ LYMFY?

Hana Profousová, Foto: archiv



Fyzioterapeutka a lymfoterapeutka
PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.

Máme teplé jarní dny a blíží se už i ty horké letní. A s nimi také problémy, které přes zimu moc řešit nemusíme. Jsou to otoky, které v průběhu slunečných dní dokážou potrápít i velmi štíhlé ženy. A pak je tu ještě jeden strašák – celulitida. Ta nás ale provází celoročně. Nemůže za tyto potíže špatně fungující lymfatický systém?

Řekněme si rovnou, že pojem lymfa, lymfatický systém nebo lymfodrenáž donedávna byl pro mnohé z nás poměrně neznámý. Tělem nám proudí krev, to ví každý, ale že bychom tam měli ještě nějakou mízu? A přitom metoda lymfatické drenáže je známá od 30. let minulého století. V roce 1936 ji poprvé světu představil v Paříži dánský lékař Emil Vodder spolu se svou manželkou. Snahy o zavedení této metody na území dnešní České republiky se objevily i u nás. Touto problematikou se od 70. let minulého století zabýval zakladatel české lymfologie MUDr. Miroslav Bechyně, CSc. Díky němu tu v roce 1992 proběhl první kurz manuální lymfodrenáže. A od té doby jsme ušli velký kus „lymfatické“ cesty.

Druhý tělní oběh

Lymfatický systém je vedle krevního druhý tělní oběh, který odvádí přebytečnou tekutinu, především odpadní látky. Skládá se z lymfatických cév a uzlin. Úzce souvisí s imunitou organismu. Pokud je pomalý nebo špatně funguje, projeví se to na našem zdravotním stavu.

Také každá větší toxická zátěž, jizvy po zraněních a operacích, staré infekce v mandlích, dutinách hlavy nebo kolem zubů v čelistech můžou průchod lymfy zpomalit nebo zastavit, způsobit otok, napětí, bolest, hromadění různých toxinů a posléze zánětlivé změny v okolí i na vzdálených místech. Projevit se to může únavou nohou nebo celého těla, otéká-

ním nohou především v oblasti kotníků, hlavně večer a po velké námaze, později otoky v břiše nebo v obličeji, otoky očních víček, mízních uzlin, dechovými potížemi bez zřejmé vnější příčiny, celulitidou a lymfedémy.

Pro rychlejší metabolické procesy

Lymfatický systém nemá svoji pumpu. Lymfu pohání tlak svalů, pro její oběh by proto měl stačit pohyb nebo mírné sportování. Pro její rozpohybování se také doporučuje lymfatická masáž – vždy ve směru toku lymfy. Tato speciální hmatová technika má pozitivní vliv na drenáž tkání a urychluje průtok lymfy lymfatickým řečištěm. Dnes ji dělá skoro každý, ale ne každý to umí. Jde v podstatě o relaxaci, o „hlazení“. Naučit se uvolnit mízní uzliny by nás ale měl nejdříve odborník-lymfoterapeut, abychom si nesprávnými pohyby spíš neuškodili. Při neodborně provedené masáži může naopak dojít k nechtěným otokům obličeje kvůli nahromaděné lymfě.

Když se „to“ umí, začnou se dít zázraky: zrychlí se metabolické procesy v těle a detoxikuje organismus, takže zmizí pocit „těžkých nohou“, zbavíme se „pomerančové kůže“. Dokonce se může výrazně zkrátit doba léčení výronů, zlomenin, pouřazových a pooperačních stavů.

Pro dosažení dobrých výsledků se doporučuje docházet na lymfatickou masáž alespoň dvakrát v týdnu, minimálně ale jednou týdně. Optimální počet je deset ošetření. Poté by měla následovat jednou měsíčně udržovací kúra. Po zacvičení jednoduchou lymfodrenáž zvládneme i sami. Hodně žen ji považuje jen za kosmetickou záležitost, která pomáhá hlavně při celulitidě. Pomocť nám ale může s řadou nepříjemných nebo i zdravotních problémů.

Pozor na obtisky!

Péče o lymfatický systém je nezbytná celoročně, ale její užitečnost oceníme zejména před letní sezonou, protože pomůže připravit tělo do plavek. Správně proudící lymfa přináší nejen zdravotní výhody, jako je podpora imunity nebo přirozeného pročišťování organismu. Přispívá také k hezcímu vzhledu pokožky, redukci otoků, lepší regeneraci, větší vitalitě i snížení množství tuku v těle.

„Pokud lymfatický systém nefunguje správně, může významně přispívat k zadržování vody a k tvorbě otoků. Kromě tekutin se při zpomaleném nebo narušeném toku lymfy hromadí v podkoží i metabolity a toxiny. Tím se zvyšuje tlak v tkáních a narušuje správný buněčný metabolismus, což oslabuje pojivovou tkáň, snižuje pružnost kůže a podporuje vznik nebo zhoršení celulitidy,“ vysvětluje fyzioterapeutka a lymfoterapeutka PhDr. Renata

PRO AKTIVACI LYMFATICKÉHO SYSTÉMU JE VHODNÉ I PRAVIDELNÉ SAUNOVÁNÍ, STŘÍDÁNÍ TEPLÉ A STUDENÉ SPRCHY, SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ POKOŽKY.

Větrovská, Ph.D. „První známkou toho, že lymfa nestíhá odvádět tekutiny tak, jak by měla, mohou být otoky po gumičkách nebo prstýncích. Když se dělají otoky po ponožkách, které se dřív neobjevovaly, prstýnky najednou tlačí, i když váha ukazuje stejnou tělesnou hmotnost, nebo hodinky zanechávají výraznější obtisk na zápěstí, může to znamenat, že tělo zadržuje tekutiny. Vedle nedostatečného příjmu vhodných tekutin patří mezi nejčastější příčiny zpomalení toku lymfy málo pohybu a strava s vysokým obsahem soli. Problémy může způsobit i povrchní dýchání nebo chronický stres a nedostatek spánku. Častou chybou bývá také těsné oblečení, které omezuje lymfatický tok, zejména v oblasti třísel a podpaží,“ upozorňuje odbornice.

Důležitá tělní tekutina

Lymfa je čirá tělní tekutina kolující v lymfatickém systému. Zajišťuje odvod přebytečné tkáňové tekutiny, toxinů, zánětlivých metabolitů a tuků z mezibuněčného prostoru zpět do krevního oběhu, kde jsou tyto odpadní látky dále zpracovány a vyloučeny z těla. Tok lymfy je závislý na pohybu svalů, dýchacích pohybech, kontrakcích hladké svaloviny lymfatických cév a také na dostatečném příjmu tekutin. K hlavním úkolům správně fungujícího lymfatického systému patří udržení stálosti vnitřního prostředí organismu, podíl na efektivní imunitní ochraně a regeneraci.

JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ MOZKU MEZI 40 A 60 LETY

Alena Klenot, Foto: archiv autorky

Mozek je náš nejdůležitější orgán – řídí myšlení, emoce, pohyb i paměť. S přibývajícím věkem je však jeho funkce přirozeně ohrožena. Mezi čtyřicátým a šedesátým rokem života dochází ke změnám, které mohou ovlivnit kognitivní schopnosti, a tedy i kvalitu života. Dobrou zprávou je, že zdraví mozku lze aktivně podporovat – prostřednictvím životního stylu, výživy, mentální stimulace i sociálních vztahů.

Tak co podniknout, abychom si udrželi zdravý a výkonný mozek ve středním věku, kdy dochází ke klíčovým změnám, jako prevenci neurodegenerativních onemocnění?

POCHOPENÍ ZMĚN MOZKU MEZI 40. A 60. ROKEM

V tomto období života dochází k následujícím fyziologickým a kognitivním změnám:

- zpomalení rychlosti zpracování informací
- zmenšení objemu některých částí mozku
 - zejména hipokampu, který je důležitý pro paměť
- zvýšená zapomnětlivost – jména, data, běžné informace
- změny v kvalitě spánku, který hraje klíčovou roli v regeneraci mozku
- zvýšené riziko stresu a deprese, které negativně ovlivňují mozkovou funkci

Tyto změny jsou do jisté míry normální, ale jejich dopad lze zásadně zmírnit správnou péčí o mozek.

STRAVA PRO ZDRAVÝ MOZEK

Mozek je náročný orgán – spotřebovává až 20 % veškeré energie těla. To, co jíme, ovlivňuje nejen tělesné, ale i mentální zdraví.

Jaké jsou doporučené potraviny pro jeho podporu:

- Omega-3 mastné kyseliny – obsažené v tučných rybách (losos, makrela, sardinky), lněném semínku a vlašských ořeších. Podporují strukturu neuronů a zlepšují komunikaci mezi nimi.
- Listová zelenina (špenát, kapusta, brokolice) – bohatá na vitamin K, kyselinu listovou a antioxidanty.
- Bobulovité ovoce (borůvky, jahody) – obsahují flavonoidy zpomalující stárnutí mozku.

- Ořechy a semena – zdroj vitaminu E, který chrání mozek před oxidativním stresem.
- Celé obiloviny – stabilizují hladinu glukózy, hlavního zdroje energie pro mozek.
- Hořká čokoláda – obsahuje flavonoly, které podporují průtok krve mozkem.

Co omezit nebo vynechat:

- Přebytek cukru – narušuje neurochemickou rovnováhu.
- Transmastné kyseliny – spojovány s horší kognitivní funkcí.
- Přebytek alkoholu – dlouhodobě poškozuje mozkovou tkáň.

FYZICKÁ AKTIVITA JAKO KLÍČ K VITALITĚ MOZKU

Cvičení neprospívá jen tělu, ale i mozku. Pravidelný pohyb podporuje neuroplasticitu, tvorbu nových neuronů a zvyšuje prokrvení mozku.

Doporučené aktivity:

- Rychlá chůze – alespoň 30 minut denně, 5x týdně.
- Plavání, tanec, jízda na kole – zlepšují koordinaci a náladu.
- Silový trénink – udržuje svalovou hmotu, která souvisí s kognitivní výkonností.
- Jóga a tai-chi – snižují stres a zlepšují rovnováhu těla i mysli.

Studie ukazují, že pravidelný pohyb může snížit riziko Alzheimerovy choroby až o 50 procent.

MENTÁLNÍ STIMULACE A CELOŽIVOTNÍ UČENÍ

Mozek potřebuje výzvy. Čím více ho používáme, tím více si udržuje svou funkci.

Žpůsoby, jak mozek trénovat:

- Učení nového jazyka – stimuluje levý i pravý hemisférový systém.
- Hraní na hudební nástroj – zlepšuje koncentraci a motoriku.
- Luštění křížovek, sudoku, logických her – podporuje paměť a schopnost řešit problémy.
- Čtení a psaní – aktivuje jazyková centra mozku.
- Online kurzy, workshopy, univerzity třetího věku – posilují poznávací schopnosti.

Zkrátka, nikdy není pozdě učit se něco nového.

KVALITNÍ SPÁNEK JE ZÁKLAD REGENERACE

Spánek je klíčový pro „úklid“ mozku. Během hlubokého spánku dochází k očistě od toxinů, ukládání vzpomínek a obnově nervových spojů.

Doporučení pro zdravý spánek:

- Spát 7 až 8 hodin denně.
- Udržovat pravidelný spánkový režim (chodit spát i vstávat přibližně ve stejný čas).
- Omezit modré světlo z obrazovek minimálně hodinu před spaním.
- Vytvořit si klidné a tmavé prostředí na spaní.
- Omezit kofein a alkohol ve večerních hodinách.

Chronický nedostatek spánku je spojen s vyšším rizikem kognitivního úpadku a deprese.

STRES POD KONTROLOU

– KLÍČOVÁ SOUČÁST MOZKOVÉ POHODY

Chronický stres poškozují mozek. Zvyšuje hladinu kortizolu, která může narušit hipokampus a zhoršit paměť.

Strategie pro zvládání stresu:

- Meditace a mindfulness – vědecky prokázané účinky na zklidnění mysli.
- Dýchací techniky – snižují napětí a krevní tlak.
- Čas strávený v přírodě – regeneruje duševní síly.
- Vedení deníku nebo vděčnostního zápisníku – pomáhá zpracovávat emoce.
- Sociální podpora – rozhovory s blízkými, sdílení pocitů, kontakt s komunitou.

SPOLEČENSKÉ A SOCIÁLNÍ VAZBY JSOU VÝŽIVOU PRO MOZEK

Lidé jsou sociální bytosti a izolace má přímý negativní dopad na mozek. Samota zvyšuje riziko deprese, úzkosti i demence.

Jak posilovat sociální život:

- Udržujte pravidelný kontakt s rodinou a přáteli.
- Zapojte se do komunitních aktivit, klubů, dobrovolnictví.
- Navštěvujte kulturní akce, chodte na přednášky nebo kurzy.
- Cvičte ve skupinách – spojení pohybu a socializace je ideální kombinací.

PRAVIDELNÉ LÉKAŘSKÉ KONTROLY A PREVENCE

Střední věk je vhodný pro zjištění rizikových faktorů:

- Krevní tlak – vysoký tlak negativně ovlivňuje cévní systém mozku.
- Hladina cholesterolu – ucpané cévy znamenají horší prokrvení mozku.
- Hladina cukru v krvi – diabetes je významný rizikový faktor pro Alzheimerovu chorobu.
- Kontrola štítné žlázy – její poruchy mohou ovlivnit paměť a soustředění.

Kromě toho je důležité hlídat sluch a zrak, protože poruchy těchto smyslů mohou zvyšovat kognitivní zátěž.



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 a ve Velké Británii.

MOZEK POTŘEBUJE SMYSL

Smysluplnost života, víra, vděčnost a vnitřní klid jsou často opomíjené, ale zásadní prvky duševního zdraví.

Malý kvíz

Víte, které čtyři potraviny nepatří do ledničky, ale naopak učiní tyto potraviny zdraví škodlivými? Odpověď najdete na str. 66.

ZÁVĚR: PÉČE O MOZEK JE CELožIVOTNÍ PROJEKT

Zdraví mozku není dané – je výsledkem každodenních rozhodnutí. Mezi 40. a 60. rokem života máme jedinečnou příležitost investovat do svého mentálního zdraví, a tím si zajistit nejen lepší výkonnost, ale i kvalitní stáří.

Pamatujte: Mozek stárne tak, jak s ním zacházíme.



NORDIC WALKING ZVLÁDNE KAŽDÝ

Hana Profousová,
Foto: Shutterstock

Příjemné jarní počasí nás přímo táhne ven. Můžeme jezdit na kole, na bruslích, na koloběžce, běhat – nebo jen tak chodit. Vlastně ne „jen tak“, ale vědecky: se speciálními holemi.

Sport, který zvládne každý bez ohledu na věk nebo hmotnost. To je nordic walking. Ve srovnání s klasickou chůzí umožňuje přibližně o 20 procent vyšší energetický výdej a zapojení až 90 % svalů celého těla. Zároveň šetří bederní páteř a kolenní klouby. Díky větší kalorické spotřebě je dobrou volbou při redukci váhy, a to i pro lidi s určitými zdravotními limity.

Pozdrav z Finska

Chůze se speciálními holemi pochází z Finska, kde ji zprvu využívali běžci na lyžích jako letní sportovní přípravu. V současnosti se už nordic walking neboli severská chůze těší velké popularitě u široké veřejnosti. „Nordic walking je ve své podstatě obyčejná chůze, která je člověku přirozená a prospívá celému pohybovému aparátu i funkcím vnitřních orgánů. Nemusejí se ho bát ani lidé s určitým zdravotním omezením, spíš naopak, nabízí pro ně jednoduchou variantu, jak své svaly, kosti a klouby udržovat aktivní. Jako každá aerobní akti-

vita i nordic walking zlepšuje srdeční činnost, pomáhá regulovat krevní tlak a vyžaduje intenzivnější dýchání. Je proto ideální sportovní aktivitou například pro kardiacy a působí kladně proti nemocem dýchací soustavy jako astma nebo chronická bronchitida,“ doporučuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková. To, že má pravdu, potvrzuje fakt, že nejen v přírodě, ale i ve městě potkáváme řadu starších osob, které se při chůzi opírají o tyto hůlky. Ale pozor: aby měl tento sport opravdu ten správný efekt, musí se dodržovat určité zásady.

Jen vzpříma!

Když se provádí správně, tak nordic walking oproti běžné chůzi víc trénuje svaly na ruku, ramenní svaly a záda. Stabilizuje opěrnou soustavu a díky rozložení zátěže na celou kosterní soustavu ulevuje od bolestí nosných kloubů. „Základem správné techni-

Správná technika nordic walking vypadá tak, že hole při chůzi umístíme mírně za tělo pro ideální odraz. A následně hole použijeme. Zvyšujeme tak výkon i dynamiku pohybu. V tom je další rozdíl oproti trekovým holím, které se naopak umísťují spíše před tělo pro zvýšení stability, průzkum terénu a zmírnění nárazů.

ky je schopnost udržení vzpřímeného postavení, takzvané postury, ze které pohyb vychází. Pro větší zapojení horních končetin je nutné mít dostatečně napřímenou hrudní páteř, která umožní rotaci horního trupu a tím i lepší souhryb paží. Dosáhnout napřímené a ohebné páteře je jedním z hlavních cílů terapie například u osteoporózy," potvrzuje fyzioterapeutka.

K provozování nordic walking přitom není třeba žádné obsáhlé vybavení – stačí jeden pár holí, kvalitní sportovní obutí a pohodlné oblečení. Na svižnou procházku s holemi lze vyrazit téměř kamkoli. „Naším nohám je prospěšnější měkký povrch, ovšem terénní nerovnosti zvyšují riziko pádu a úrazu. Proto bych doporučila především starším ročníkům, které už mívají horší stabilitu, bezpečnější, i když tvrdý asfalt. Při pěší turistice hole oceníte hlavně v náročném terénu, kdy slouží jako opora k udržení rovnováhy, a také při každém sestupu, kdy trpí zejména kolenní klouby a díky holím je část zátěže přenesena na horní končetiny," doporučuje terapeutka.

Zásadní je správný výběr holí

Při nákupu holí na nordic walking je zásadní jejich délka a materiál. Pro začátečníky nebo nahodilé turisty je dostačující levnější varianta z hliníku, bývá ale oproti kvalitnějším holím těžší, křehčí a rázy z dopadu hole na zem přenáší do ruky. „Trvalejším materiálem, nicméně s podobnými vlastnostmi, je sklolaminát. Nejlepší hole, vhodné i pro běhání, jsou z karbonového materiálu, který tlumí nárazy nejlépe, je nejpevnější a nejlehčí. Správnou délku hole si lze orientačně spočítat jako: výška těla minus cca 55 cm. Tedy člověk s výškou 170 cm by měl mít hůl o délce 115 cm. Přesnější výpočet je výška těla krát koeficient 0,68. Tedy člověk s výškou 190 cm x 0,68 = 129,6 cm by měl mít hole dlouhé 130 cm," radí Iva Bílková.

Pozor také na záměnu holí na nordic walking za ty na hiking nebo trekking. Speciální hole pro nordic walking mají madla opatřená popruhem podobným rukavici a na konci hole je měkké zakončení, takzvaná botička, nebo kovový hrot. Takováto fixace i při pohybu hole při chůzi umožňuje neustálý blízký kontakt dlaně a hole. Hiking a trekking naopak používají hole velmi podobné lyžařským či běžeckým a ukotvení dlaně s holí není tak pevné.

V LÁZNÍCH LIBVERDA ZAHÁJÍ V KVĚTNU LÁZEŇSKOU SEZONU



Lázně Libverda se připravují na zahájení lázeňské sezony. Tato tradiční akce se uskuteční v sobotu 24. května 2025 v prostorách lázeňského parku Eden. Návštěvníci se budou moci těšit na bohatý kulturní program, včetně živé hudby, tanečních vystoupení a aktivit pro děti i dospělé. Nebudou chybět veřejně známé osobnosti a zpěváci ani dobroty z grilu a stánky místních výrobců. Vstup na akci je zdarma.

Akce bude spojená také s farmářskými trhy, kde návštěvníci ocení širokou nabídku čerstvé zeleniny, ovoce, květin a dalších lokálních produktů. K dispozici bude také stánek Spa resortu Libverda, kde se zájemci mohou doptat na pobyty i léčbu. Trhy se konají každou první sobotu v měsíci od dubna do září, vždy od 9:00 do 15:00 hodin.

AKTIVITY A NOVINKY PRO NÁVŠTĚVNÍKY

Pro ty, kteří si chtějí den zpříjemnit aktivně, bude připravena nabídka sportovních aktivit. Za symbolický poplatek si můžete zahrát tenis, minigolf, badminton, volejbal nebo nohejbal. Pro relaxaci je k dispozici Relax stezka a venkovní Fitpark.

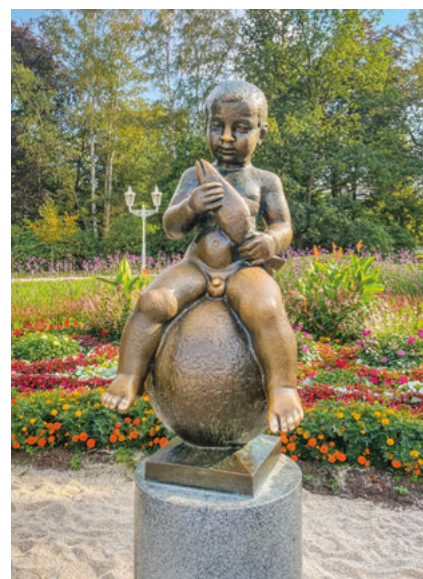


Navíc si můžete předem zarezervovat některou z lázeňských procedur a dopřát si tak zasloužený odpočinek.

Pro více informací navštivte oficiální web:
www.lazne-libverda.cz

NAZDAR, FRANTIŠKU!

Hana Profousová, Foto: Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM



**ZDRAVÍ NENÍ JEN
NEPŘÍTOMNOST NEMOCI – JE
TO STAV KOMPLEXNÍ FYZICKÉ,
PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ
POHODY.**

Asi jen málokdo se při návštěvě Františkových Lázní nezajde podívat na patrona města, případně ho dotykem požádat o vyléčení nebo zázrak zrození. Co tu ale najde v každém případě, je odpočinek a relaxace.

Kvůli zázračným schopnostem sošky Františka do lázní nesoucích jeho jméno ženy jezdí stále, i když – jak říkají s humorem místní – od té doby, co zde nesídlí vojenská posádka, už se tolik zázraků počítí nekoná. Hostů sem ale jezdí stále víc, protože v době, kdy se průměrná délka života prodlužuje a tempo moderního života zrychluje, se otázka prevence a péče o zdraví stává stále naléhavější. A také se začíná zásadně měnit tradiční pohled na lázně jako na místo léčby už existujících zdravotních problémů.



200 let tradice

Zájem o relaxační pobyty v lázních se ještě zvýšil poté, co Výbor pro světové dědictví ocenil významnou tradici českých lázní a zapsal Františkovy Lázně (spolu s Karlovými Vary a Mariánskými Lázněmi) v roce 2021 do Seznamu světového dědictví UNESCO.

Františkovy Lázně, které se pyšní více než 200letou tradicí, mají co nabídnout hostům s mnohým zdravotním problémem nebo s únavou z hektického života. Tady se v tichu do sytosti vyspí, užívají si klidu při procházkách v parcích i na ulicích. Tady se nespěchá, maximálně z jedné procedury na druhou.

Františkovy Lázně nabízejí kombinaci přírodních léčivých zdrojů, které pomáhají tělu najít ztracenou rovnováhu. V minerálním „baru“ návštěvníci najdou více než dvacet minerálních pramenů podporujících přirozenou detoxikaci organismu, zlepšujících prokrvení tkání a posilujících imunitní systém. Místní sirnoželezitá slatina, skutečný přírodní poklad, pomáhá při bolestech pohybového aparátu, zlepšuje kvalitu pokožky a má výrazné protizánětlivé účinky. Přírodní zřídelní plyn, získávaný z minerálních vod, zase přispívá k lepšímu prokrvení a celkové harmonizaci organismu. Pravidelná lázeňská péče přináší komplexní benefity – od posílení imunitního systému přes zlepšení držení těla až po kvalitnější spánek. V psychické rovině pomáhá snižovat úroveň stresu, zlepšuje koncentraci a působí jako účinná prevence syndromu vyhoření.

Prevence není luxus

„Mnoho lidí si stále neuvědomuje, že je mnohem snazší zdravotním problémům předcházet, než je později řešit,“ říká lázeňský lékař z hotelu Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM MUDr. Robert Michalič. „Když k nám přijíždějí mladší lidé na preventivní pobyty, často žasnou nad tím, jak rychle se jejich tělo i mysl dokáže zregenerovat.“

Aby tuzemské lázně udržely tempo se zahraniční konkurencí a udržely si zájem návštěvníků, propojují osvědčené léčebné metody s požadavky současnosti. Například společnost Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. ve svých sedmi lázeňských resortech vedle tradičních procedur nabízí moderní Aquaforum, největší aquapark českých lázní, takže na své si přijdou i děti návštěvníků lázní, dále fitness centra i rozmanité možnosti pro aktivní odpočinek v přírodě.

Františkovy Lázně nabízejí individuální přístup podle potřeb hostů, možnost skloubit procedury s prací a moderní zázemí v krásných historických kulisách. Profesionální zdravotnický personál a komplexní péče pod jednou střechou jsou samozřejmostí.



Lázeňská péče není jednorázovou záležitostí – je to cesta k dlouhodobému zdraví. Zkušenosti hostů potvrzují, že může výrazně zlepšit kvalitu života. Ať už jste manažer hledající způsob, jak předejít vyhoření, sportovec toužící po efektivní regeneraci nebo prostě člověk, který chce pro své zdraví udělat něco navíc.

Lázeňské procedury a jejich účinky

Slatinný (parafínový) zábal – choroby pohybového aparátu, onemocnění dýchacích cest, metabolické choroby, urologické choroby, nervové choroby

Slatinná koupel (zábal) – chronická revmatická onemocnění, urologická, gynekologická a kožní onemocnění, vhodné u zánětlivých a degenerativních onemocnění kloubů a páteře

Uhličitá koupel – srdečně-cévní onemocnění, vysoký krevní tlak

Plynové injekce – poruchy prokrvení končetin, ischemická choroba srdeční, degenerativní onemocnění kloubů a páteře s bolestivým syndromem

Oxygenoterapie – všechny chorobné stavy vedoucí k omezení sycení krve kyslíkem, stres, vyčerpanost

Parafínový zábal – srdeční onemocnění, neléčená nebo špatně léčená hypertenze, kožní onemocnění, onkologická onemocnění

Kryoterapie – chronická zánětlivá onemocnění kloubů a zad, psoriáza, neurodermatitida, migréna, chronická onemocnění dýchacího systému a astma bronchiale, chronický únavový syndrom, tinnitus, celulitida, senná rýma, zlepšení funkce imunitního systému

LETEM LÉTEM

Hana Profousová, Foto: Archiv firem

Letní období má většina lidí ráda, protože je spojeno nejen s dlouhými slunnými dny a teplými večery, koupáním, grilováním, ale hlavně s cestováním. Vyrážíte letos jen nalehko, s přiměřeným zavazadlem, ve kterém přesto bude všechno potřebné?

Plavky, opalovák – a hurá k vodě! Nebo ne? Léto sice bývá v mnoha ohledech úspornější: stačí nám méně kosmetiky, tenčí oblečení, lehčí jídelníček a jsme v pohodě. Nepříjemné ale je, když zjistíme, že nám něco důležitého chybí. Nebo že jsme někde zapoměly nějaký chloupek či „špiček“.



Samoopalovací koncentrát na obličej i tělo s meruňkovým extraktem navodí přirozené opálení. V závislosti na pleti dodává zabarvení různého odstínu a intenzity, Sothys, 850 Kč



Blendea Fatburn Day Drink obsahuje kombinaci přírodních spalovačů, jakými jsou zelený čaj, L-karnitin a guarana, které podporují metabolismus a zlepšují využití tuků v těle jako zdroje energie. Díky obsahu garcinie kambodžské pomáhá tento nápoj také s pocitem nasycení i se stabilizací hladiny cukru v krvi, což chrání před chutěmi na sladké. Opuncie zase podporuje látkovou výměnu v těle a zamezuje nadbytečnému zadržování vody v organismu, Blendea, 399 Kč

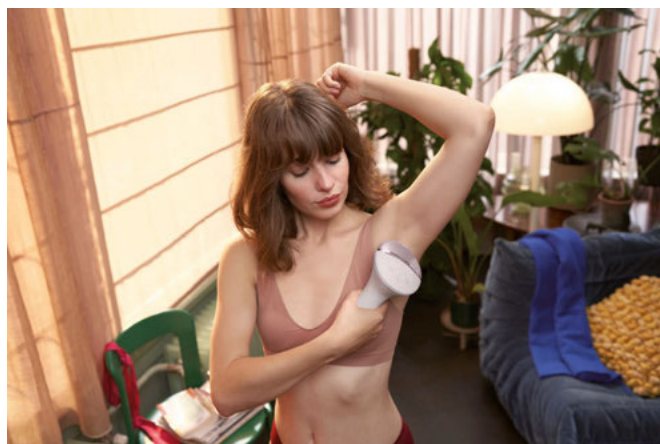


Jemný a osvěžující intimní deodorant Naturale Intimate Care s vůní zeleného jasmínu absorbuje pot a neutralizuje zápach. Díky praktickému balení je ideální pro rychlé osvěžení na cestách, LIP, 490 Kč



Nivea Sun Protect & Moisture – neviditelný krém Invisible Finish SPF 50+ se pyšní ultra lehkým složením: nelepí, bezproblémově se roztírá a okamžitě se vstřebává, Nivea, 490 Kč

Epilátor IPL Philips Lumea 9900 díky technologii SenseIQ přizpůsobí sílu záblesku na míru odstínu pokožky, aby ošetření bylo bezbolestné a přitom maximálně účinné. Nejlépe funguje se světlou pletí a tmavými chloupky, Philips, 13 999 Kč





Deodoranty Attitude jsou bez hliníku, parabenů, ftalátů, umělých barviv a parfémů, nezatěžují funkci potních žláz, Attitude, 289 Kč



Opalovací anti-age krém na obličej SPF 50 usnadní získání bronzového opálení, zároveň chrání před vznikem vrásek, Vagheggi, 995 Kč



Plavky
vcelku
Imperia,
Lisca,
2449 Kč



V letních měsících můžeme ve větší míře čelit dehydrataci. Nedostatkem tekutin trpí i pokožka – je suchá, podrážděná, náchylná k vráskám. Čím jsme starší, tím méně vody udržíme už jen pro přirozený úbytek kyseliny hyaluronové, látky, která funguje doslova jako houba. Kyselina hyaluronová má fascinující schopnost nasát do sebe až tisícinásobné množství vody v porovnání s její vlastní hmotností. Vyplňuje mezibuněčné prostory v pokožce, nachází se ale i v kloubním mazu, ve sliznicích, ve svazech, v kostech, plicích, mozku, ledvinách a očích. I díky ní je pokožka svěží, napnutá, jsme ohební, pohyb nás nebolí. Tělu ji můžeme dodat i v tekutém stavu na pití, Pharma MKL, 1550 Kč



Než se vystavíme slunečním paprskům, je vhodné odstranit odumřelé kožní buňky, abychom dosáhly rovnoměrného opálení. Mechanické peelings nebo čisticí kartáčky mohou být někdy příliš drsné a způsobovat mikrotrhliny. Šetrnou alternativou je chemická exfoliace pomocí kyselin. Tekutý peeling SMART aesthetics liquid peel kombinuje sílu AHA (alfa-hydroxykyselin), BHA (beta-hydroxykyselin) a PHA (polyhydroxykyselin) – složek, které působí nejen na povrchu, ale i v hlubších vrstvách pleti, oolaboo, 2322 Kč

Tónovací krém Nivea Sun s ochranným faktorem 50 chrání pleť před UVA a UVB zářením, současně poskytuje jemné krytí nedokonalostí a přizpůsobí se každému odstínu pleti. Je ideální zvláště pro plážové dny, Nivea, 299 Kč



UNisex Soft Body SynCare bez alkoholu a hliníku nabízí ochranu a svěží pocit za každé situace. Extrakty ze zeleného čaje mu dávají jemnou vůni i schopnost zklidnění pokožky. Je praktickou kombinací antiperspirantu a deodorantu, vhodného pro ženy i muže, SynCare, 292 Kč





Anti-age opalovací krém
Melano 50+ s fotostabilním
UV faktorem aktivně
ochraňuje citlivou
pokožku před spálením
a podrážděním slunečními
paprsky a před předčasným
stárnutím kůže, GERnétic,
1348 Kč



Unisex sluneční brýle OLE Rio,
Asombroso, 4489 Kč



Osmotic Cream Mud Body Strategist v sobě
snoubí lehkost krému a účinnost bahenní
kúry. Je ideálním řešením pro pokožku
se sklony k zadržování vody, otokům
a edematózní celulitidě. Zároveň dodává
pokožce viditelnou pevnost a hebkost, a to
díky kombinaci přírodních účinných látek,
[comfort zone], 1080 Kč

Multifunkční batoh
je stylový, lehký a praktický,
White Orchid, 1100 Kč



Menstruační plavky pro silnou
menstruaci díky inovativní
vícevrstvé absorpční
technologii dokážou zachytit
až 40 ml tekutiny (což
odpovídá přibližně čtyřem
tamponům). Navrženy jsou
speciálně pro vodní aktivity,
Modibodi, 899 Kč

Emulze proti striím je vhodná
pro preventivní použití
i pro viditelnou redukci již
existujících čerstvých strií
a jizev. Účinné látky jsou
upraveny do lipozomální
formy, takže efektivněji
přecházejí do kůže. Prostředek
kombinuje léčivé účinky
aktivních peptidů, kyseliny
hyaluronové, pantenolu, vitaminu E, aloe vera
a rostlinných olejů, Gyntima, 405 Kč



Tuhý krém na ruce Včelí
královna je ideální pro
suchou či popraskanou
pokožku rukou, chodidel
či ostatních suchých
míst na těle. Pomůže
ji hloubkově vyživit,
zregenerovat, ochránit
a provonět. Přípravek
posiluje hydrolipidovou
bariéru, a tím chrání před
suchostí, White Orchid,
360 Kč



Zpevňující a energizující tělové
sérum Q10 pleť hloubkově
hydratuje a stimuluje
novotvorbu kolagenu,
NIVEA, 350 Kč



Získat bronzovou barvu pomůže Super beta-karoten s měsíčkem a sedmikráskou, VITAR, 40+20 tablet zdarma, 124 Kč

Péče po opalování na tělo a obličej je vhodná pro dehydratovanou pokožku po opalování a je ideální na obličej a tělo, Orlane, 1258 Kč



Sunset beach je vyživující a regenerační olej pro každý typ pokožky, optimální pro zklidnění pokožky, která byla vystavena slunečnímu záření nebo vysokým teplotám, THE LAB ROOM, 1060 Kč



Tělový krém Ultra je ideální způsob, jak bojovat proti suché pokožce. Neobsahuje parfemaci a je vhodný pro všechny typy pleti včetně citlivé pleti a se sklonem k ekzémům, Kiehl's, 954 Kč



Krém Rénergie H.P.N. 300-peptide kromě anti-age efektu nabízí dokonalou SPF ochranu, Lancôme, 2500 Kč



Mýty o SPF

Od svých pacientů často slyším, že opalovací krémy nepotřebují, protože nemají tendenci se spálit a opalují se „dobře“. Ano, spálení kůže je problém a dostává tím opravdu zabrat, ale věděli jste, že hlavním problémem je chronická expozice UV záření?

Naše pokožka má paměť a za celý život si nese veškeré změny způsobené UV zářením, ať už je to úbytek kolagenu a elastinu vedoucí ke vzniku vrásek, ale také poškození DNA, které přinese větší nebo menší mutace a rizika vzniku rakoviny kůže.

„Vždyť jdu jen do kanceláře a neopaluji se, krém nepotřebuji,“ to je další argument. Bohužel to také není pravda, UVA záření totiž prochází sklem, takže na kůži působí v autě, MHD i v kanceláři, doporučuji proto krém se SPF aplikovat i ve všední dny.

Rozmohlo se také používání tónovaných opalovacích přípravků, BB krémů a CC krémů v domněnku, že vás před sluníčkem ochrání, ale krému se zabarvením si nikdy nenanesete dostatečné množství. Pro dostatečnou ochranu obličeje je nutné nanést množství velikosti čajové lžičky, což jsou asi 2 g – odpovídá to zhruba velikosti dvou prstů (ukazováčku a prostředníčku).

SPF je nejlevnější anti-age krém a rakovina kůže je jediná rakovina, kterou máme ve vlastních rukou, tyto dvě myšlenky se snažím předávat svým pacientům a klientům.

MUDr. Gabriela Kičmerová

Invity Youth Activating Invisible Mineral Sunscreen chrání pokožku nejen před slunečním zářením, ale i před negativními vlivy modrého světla a znečištěného prostředí, Future, 1890 Kč



Body Chronosvelt je ideálním spojencem v boji proti celulitidě, zapříčiněné sedavým způsobem života, nezdravou stravou, hormonálními změnami nebo věkem, Orlane, 1399 Kč



Slim Beauty Day Essence je doplněk stravy na bázi rostlinných extraktů a vitaminů, který přispívá ke kontrole tělesné hmotnosti, pročištění těla a udržení normální hladiny glukózy v krvi, Neobotanics, 859 Kč



„KOSMETIKA JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ MÉHO ŽIVOTA“

Hana Profousová,
Foto: Pavel Hejný a Biobay

Divadelní, televizní a filmovou herečku Martinu Preissovou známe z Národního divadla, ze seriálů, objevila se i v několika filmech. Rovněž je autorkou dvou knih. Všeobecně se ví, že se přivdala do herecké rodiny Preissových. V našem rozhovoru se něco dozvíte o jejím vztahu ke kosmetice.

Jakou roli ve vašem životě hraje kosmetika?

Vlastně musím přiznat, že velkou. Samozřejmě tomu tak nebylo vždy. Dřív, myslím tak do třiceti let, jsem těžila z toho, že moje pleť se regenerovala velmi rychle, netrpěla jsem žádnými velkými problémy, a zdálo se mi, že voda a občas krém vše vyřeší. Samozřejmě s postupem času jsem musela sama sobě přiznat, že to nestačí. Navíc v prostředí, ve kterém pracuji, je moje pleť namáhána a vlastně není dne, kdy by si odpočala. Takže teď už je kosmetika nedílnou součástí mého života.

A podle jakého klíče si kosmetické produkty vybíráte?

Nemám žádný univerzální klíč. Velmi často dám na doporučení. Avšak hodně dbám na to, co kosmetika obsahuje a zda to není pouze reklamou nafouknutý produkt, který nepomáhá, nebo pouze řeší krátkodobým efektem to, co jiné výrobky dokážou lépe, a třeba ani tak moc nestojí. A v neposlední řadě hledím na složení. Té chemie už jsem na své tělo nanesla tolik, že už si ji opravdu zakazuji.

Líčíte se i v běžném životě, nebo si ho užijete dost ve své profesi?

Bez lehkého naličení mne asi nepotkáte. Alespoň lehký krycí krém na sjednocení pleti, řasenku a zdravíčka nanáším denně.



Martina Preissová

A v poslední době jsem si zvykla a doslova podlehla multilíčili od UOGA UOGA. To je přípravek, který můžete použít jak na tvář, tak na rty nebo i jako stíny na oči. A to je velká úspora místa v mé kosmetické taštičce.

Co ve vaší kosmetické taštičce nebo kabelce nikdy nechybí?

Je to jednoduché. Najdete tam řasenku, B+Kré s ochranným faktorem, rtěnku a tvářenku. Vše od přírodní značky UOGA UOGA. A v poslední době jsem tam přidala ještě multilíčili a balzám na rty. Nosím s sebou samozřejmě i deodorant a parfém. Vlastně nic překvapivého. A pokud večer hraju divadlo, mám s sebou i odličovací soupravu od SCENS. Jejich olej a mycí gel už je rok nedílnou součástí mého rituálu po představení. Nic tak jemně nesundá nánosy líčidla jako tato kosmetika.

Chodíte pravidelně na kosmetické ošetření?

Chodím, tedy snažím se. V podstatě jednou za čtvrt roku se nechám hýčkat a pleť „nakrmit“. Jednak je to čas, který sama sobě daruji. A především jsem pochopila, že bez profesionální péče už se s blížící padesátkou neobejdu. Nedávno jsem si dopřála SPA ošetření španělskou BIO kosmetikou SCENS ORGANIC & VEGAN, při kterém jsem zažila úžasný aromaterapeutický rituál spojený s masáží celého těla. A efekt na pleti byl okamžitý.

V kolika letech jste s návštěvami kosmetického salonu začala?

To vím úplně přesně. První kosmetické ošetření jsem dostala od kolegyně v divadle jako dárek k pětadvacátým narozeninám. A byla jsem nadšená. Byl to pro mne neuvěřitelný zážitek a cítila jsem se jako princezna. Na takové věci se nezapomíná.

A jak je to s návštěvami kadeřnictví?

Vzhledem k tomu, že jsem po svých rodičích zdělila neuvěřitelný dar v podobě vlasů, musím se o ně starat. Už tři roky navštěvuji pravidelně jednou měsíčně Hair studio Honzy Kořínka v Praze, kde se o mě starají. Jednak mi poradili, jak vůbec s mými vlasy zacházet, prozradili mi fíglý na kudrny, a především mě přesvědčili, že do vlasové kosmetiky je také potřeba investovat. Takže z mé koupelny zmizely všechny levné přípravky z drogerie a nahradily je ty, co trochu víc stojí, ale mé vlasy jsou za tuto investici vděčné. Navíc Honza mi čas od času pomůže udělat drobnou změnu, buď v barvě, nebo střihu, a tak uspokojí moji ženskou marnivost a touhu po změně. A já mu věřím, že můj účes je pořád slušivý a lehce zvládnutelný i na denní údržbu.

Co ještě považujete za důležité v péči o zevnějšek: manikúru, pedikúru?

Pokud mám čas, je pedikúra další z mých krásných chvil. Na divadle jsou totiž i mé nohy dost zatěžovány. Navíc jsou i vidět, takže si nemůžu dovolit nemít je upravené. A manikúru zvládám



sama. Sázím na přirozenost a čistotu. A soudím, že v jednoduchosti je krása. Takže se třpytkami a rudou barvou na rukách mne nepotkáte.

Máte v oblíbě masáže?

Bez masáží si neumím život představit. Chodím pravidelně na thajské masáže a asi nikdy nepřestanu. V poslední době jsem ještě přidala lymfatické, ty manuální a odborně prováděné. Začala jsem cítit, že lymfa nefunguje, jak má, když se mi začaly rýsovat lemy ponožek, a tyto masáže jsou v tomto ohledu opravdu blahodárné. Před létem skočím ještě do svého oblíbeného studia na maderoterapii, která sice není tak příjemná a relaxační, ale nese výsledky. A víte, co jsem nedávno zažila? Úplnou novinku! Masáž, která se jmenuje Manuela Shalla, a ta tedy trochu bolí, ale lymfu a zažívání vám dá do takového pohybu, že se nestačíte divit. Miluju masáže, které mají léčebný přesah, a to tahle má.

Zajímáte se o novinky estetické medicíny?

Ne. Já věřím na to, že každá jizva na mém těle je cesta, kterou přicházím o energii, a dobrovolně bych do sebe řezat ani píchat nenechala. Invazivní zákroky nevyhledávám, a navíc bych se jich i bála. Navíc jen přirozenost nás odděluje od davu stejných.

Co děláte pro zdraví a svou postavu?

Chodím. To je jediný pohyb, který – přiznám se – dělám pravidelně. Ke cvičení jsem ještě nenašla cestu ani vůli, ale vím, že se brzy bez něj už neobejdu. No, a snažím se jíst zdravě. A to přináší své ovoce. Je mi lehce a mám energii.

Jakou si dopřáváte relaxaci?

Jediná moje relaxace je spánek a chůze v přírodě, obojí mne naplňuje klidem a je to jediná chvíle o samotě. Zdělila jsem schopnost spát za všech okolností a to je moje jediná relaxace. Nemám trpělivost na relaxační cvičení ani na nic jiného. Takže je dobře, že mé tělo samo ví, kdy má dost.

Které roční období máte nejraději?

To, ve kterém jsem se narodila – teplý, barevný podzim. To je doba, ve které se cítím šťastná a klidná. Není horko, není zima, jen klid. A hlavně nějak příroda dává pokyn k delšímu odpočinku.

Jste autorkou dvou knih. Pracujete na nějaké další?

Do konce června musím odevzdat rukopis mé třetí knihy, aby mi k mým padesátinám, které oslavím na podzim, mohla vyjít. Tentokrát to nebudou fejetony ani příběh z mého dětství, ale dopisy. Všem těm, kteří už tu nejsou, ale i věcem, pocitům i smutkům. Asi to bude hodně osobní, ale je to taková moje kniha vzpomínek a úvah. Je to už třicet let, co nemám tatínka, a nějak jsem si uvědomila, že jsem mu spoustu věcí nestačila říct, tak mu je píšu.

UNIE KOSMETIČEK – TRADICE, KTERÁ ŽIJE DÁL

Unie kosmetiček není žádný nový projekt. Naopak – funguje už více než 30 let a stojí za ní pořádný kus historie i energie mnoha žen, které chtěly něco změnit. A právě na tuto tradici chceme navázat.

Naším cílem je pokračovat v hodnotách, které v minulosti pomáhala formovat také paní Olga Knoblochová – výjimečná osobnost, která celý život zasvětila kosmetickému oboru, podpoře vzdělávání a profesnímu růstu kosmetiček. Byla to právě ona, kdo dvacet let vedl Unii kosmetiček jako prezidentka a významně přispěla k tomu, že se česká kosmetika povznesla na profesionální úroveň. V její vizi chceme pokračovat – vzdělávat, propojovat a podporovat ženy v oboru, který máme tak rády.

Věříme, že profesní růst by neměl spočívat jen v intenzivním studiu a výkonech. Naše Unie staví na rovnováze – odpočinek, vzdělávání, zábava. Proto tvoříme prostor, kde se ženy nejen učí, ale zároveň si opravdu odpočinou, zažijí podporu i inspiraci a domů se vrací s dobrou energií.

LETOS NÁS ČEKÁJÍ HNED DVĚ VELKÉ UDÁLOSTI:

Mistrovství České republiky v make-upu 2025

Na tuto prestižní soutěž se mohou zájemkyně přihlašovat už nyní. Finále se uskuteční na podzimním veletrhu FOR BEAUTY v Praze.

Téma letošního ročníku: Bronze Goddess Glam. Soutěž proběhne pod vedením významného vizážisty Pavla Bauera.

Přihlášky jsou již otevřené – neváhejte se zapojit a ukázat svůj talent!

Kongres Unie kosmetiček – 15. listopadu 2025

Těšit se můžete na zajímavé přednášky lékařů i témata z oblasti podnikání, která kosmetičkám pomohou lépe se orientovat a posunout ve své praxi. Kongres bude opět propojen nejen s inspirací a vzděláváním, ale také s příjemnou atmosférou a prostorem pro sdílení, odpočinek a osobní růst.

Přihlášky na kongres budou spuštěny již brzy – sledujte nás, ať vám nic neunikne!

Kdo za tím stojí?

Unie kosmetiček prochází proměnou a je nám ctí představit nové vedení, které bude stát u všech dalších projektů, vzdělávacích aktivit i podpory členů Unie kosmetiček.

Děkujeme za vaši důvěru a podporu. Těšíme se na další společné chvíle a zveme vás ke spolupráci. Chceme být zájemcům, inspirací i jistotou pro všechny, kdo mají kosmetiku v srdci. Vážíme si také našich firemních partnerů, se kterými sdílíme společné cíle a hodnoty – díky nim můžeme naše aktivity posouvat dál.

Tým Unie kosmetiček

Tým Unie kosmetiček:



ALENA PETIROVÁ
– prezidentka



MARTIN PETIRA
– viceprezident



**MGR. JINDŘICH
JÍLEK**
– viceprezident
– právní poradce



**LYUBOV
PETRYKOVÁ**
– členka řídicí rady



LENKA HABROVÁ
– členka řídicí rady



PAVEL BAUER
– člen řídicí rady
– profesionální
vizážista



ING. JIŘÍ STRATIL
– poradce
kosmetických
a lékařských přístrojů

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv a Shutterstock

Tajemství našeho těla

- 80 % imunitních buněk sídlí ve střevech. Proto hrají klíčovou roli v lidském zdraví.
- Pravidelný spánek delší než 7 hodin zvyšuje odolnost vůči nachlazení až o 30 %.
- Stres může snížit obranyschopnost těla až o 70 %. Příčinou je zvýšená produkce kortizolu, jenž potlačuje imunitní reakce.
- Pravidelné saunování může snížit výskyt nachlazení až o 50 %. Důvodem je adaptivní reakce zvaná hormeze, během níž dochází ke stimulaci bílých krvinek.
- Mírné cvičení imunitu zlepšuje, přetrénování ji naopak oslabuje.
- Půlhodina na slunci denně podporuje přirozenou tvorbu vitamínu D, který je označován za přírodní „posilovač“ imunity.
- Zinek významně ovlivňuje produkci bílých krvinek. V případě jeho chronického nedostatku dochází ke značnému imunitnímu oslabení.
- Studená sprcha může krátkodobě zvýšit aktivitu imunitních buněk.
- Strava bohatá na brukvovitou zeleninu obsahující kyselinu listovou efektivně podporuje tvorbu bílých krvinek.
- Adaptivní imunita potřebuje 4–7 dní pro vytvoření dostateku protilátek potřebných v boji proti konkrétnímu patogenu.

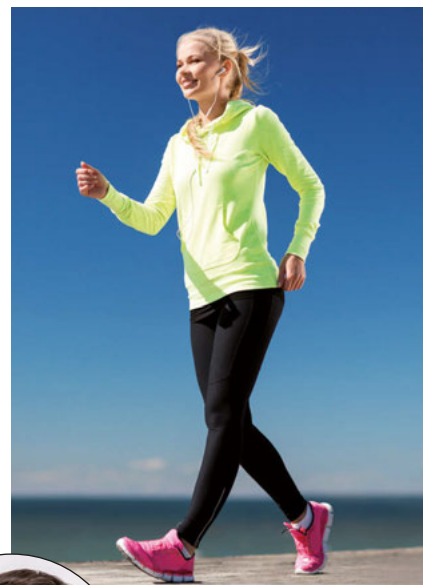


Spíte kvalitně?

Co to přesně znamená? Podle odborníků o kvalitní spánek jde, pokud usnete zhruba třicet minut po zalehnutí do postele a v noci se opakovaně nebudíte. Příпустné je maximálně jedno probuzení, po kterém ale velmi rychle (maximálně do dvaceti minut) znovu usnete. Kvalitu spánku si ale nepleťte s jeho délkou. Noční spánek, který trvá okolo šesti nebo sedmi hodin, může být mnohem kvalitnější než osmi- a více hodinový. Když už jsme u těch počtů: dospělý by měl za noc naspát ideálně sedm až devět hodin, u dětí je potřeba spánku mnohem vyšší a odvíjí se od jejich konkrétního věku.

Ještě stále chodíte?

Možná jste si začátkem roku dali závazek, že budete víc chodit. Ale uplynulo už několik měsíců a předsevzeť je pryč. Snaha o zdravý životní styl skončí často dříve, než se výsledky projeví. Aby nás chůze začala bavit, můžete využít českou aplikaci Walking Planet v telefonu, která místo tvrdého režimu ve fitku nabízí zábavu, odměny, dlouhodobou a pozitivní motivaci. Každý krok se v ní počítá a odměňuje chodce energií, kterou můžou pak využít k cestování po virtuálním světě. Za trek v Himalajích nebo procházku New Yorkem jsou odměnou nasbírané mince, umístění v žebříčku největších chodců a možnost sdílet zážitky s ostatními účastníky hry.



Malí, ale nebezpeční

Zimy s nedostatkem sněhu a mírnými teplotami, které u nás v posledních letech panují, svědčí klíšťatům. Ohrožovat nás začínají dříve než v předchozích letech. Přesto stále mnoho lidí toto nebezpečí podceňuje, i když proti nejhorší nákaze – klíšťové encefalitidě – existuje účinná prevence. „V současné době jsou u nás dostupné dvě vakcíny, které jsou vysoce účinné a s dobrým profilem bezpečnosti,“ uvádí epidemiolog doc. Rastislav Maďar, děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity a garant Center očkování a cestovní medicíny Avenier. Od 50 let věku je toto očkování plně hrazeno zdravotní pojišťovnou, ostatním věkovým kategoriím na ně zdravotní pojišťovny přispívají v rámci svých preventivních a bonusových programů.

KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)

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 kořenicích 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 přisuzována 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 třetím 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 následující, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Kardamovník obecný (*Elettaria cardamomum* L./Maton)

Kardamovník obecný, zkráceně zvaný též kardamom, je tropická bylina z čeledi zázvořníkovitých. Její plody a oddenky se používají jako koření zvané kardamom. Z tlustého podzemního oddenku byliny vyrůstají až 2 m vysoké lodyhy s podlouhle kopinatými listy. Později vyrůstají z téhož oddenku květonosné stvoly s krátkými bílofialovými květy v hroznech. Plody jsou tobolek vejčité či podlouhlé, asi 1–2 cm dlouhé. Obsahují větší počet napříč vráskovaných semen.

Původně pochází kardamovník z deštných pralesů jihozápadní Indie. Zde byl znám léčitelům ještě před vznikem písma. Kardamom byl označován za „královnu koření“ a byl velmi ceněný. Kardamom si ve svých zahradách nechával pěstovat babylon-

ský král již v 8. století před naším letopočtem. Egypťané jej živkali pro bělejší chrup. Díky zprostředkování Araby se semena tohoto koření dostala do Evropy. V antickém Řecku byl kardamom vysoko ceněn především kvůli svému léčivému působení. Ve starém Římě se z jeho vonné esence zhotovovaly parfémy pro vysoce postavené ženy, a když se v 11. století skrz Normandii dostal do Británie, stal se velmi oblíbeným i na evropském trhu. Německý pěstitel kávy Oscar Majus Kloeffer začal kultivovat indický kardamom v Guatemale před první světovou válkou, kde se začal pěstovat ve velkém, a přibližně od roku 2000 se tato země stala největším producentem a vývozcem kardamomu na světě, následována Indií.

Semena kardamomu mají jemně citronovou a silnou kafrovitou vůni a palčivou chuť. Obsahují 4–8 % silice kardamonové, až 8 % esenciálního oleje, který ale výrazně závisí na podmínkách skladování. Olej obsahuje α -terpineol, myrcen, limonen, menthon, β -felandren, cineol, sabinen, heptan, borneol aj. Semena obsahují dále pryskyřici, škrob, třísloviny, sacharidy, karboxylové kyseliny (olejovou, linolovou, palmitovou, stearovou). Z minerálů hlavně draslík, vápník, hořčík a mangan a vitaminy (C, B2 a B3).

Kardamom působí proti průjmům z tučných jídel, proti nevolnostem a nadýmání. Stimuluje organismus, zahání únavu a horečku. Díky svým antibakteriálním účinkům se využívá v péči o dutinu ústní, protože pomáhá předcházet zánětům dásní i špatnému dechu. Detoxikační vlastnosti kardamomu se využívají v rozmanitých kúrách i při potížích s játry. Má diuretické účinky, řeší problémy s ledvinami a močovým měchýřem. Podporuje činnost nervové soustavy a sliznic, má silný antimykotický a antivirový potenciál. Je považován za afrodiziakum.

Pravý či zelený kardamom je jedno z nejdražších koření na světě, protože vyžaduje mnoho ruční práce a při sklizni vznikají velké ztráty. Dražší je (v ceně na váhu) pouze šafrán a vanilka. Kardamom se v Evropě používá méně, na rozdíl od Orientu, kde jsou jeho semínka velmi oblíbená. Objevuje se ve většině indických jídel, jeho výrazná chuť však určuje i mnoho dal-

ších světových kuchyní. Používá se v celých tobolkách nebo v podobě drcených semínek ve slaných i sladkých pokrmech, v pečivu i při přípravě uzenin. Koření se jím vánoční pečivo, perník, jablečné koláče, ale také uzeniny, paštiky, pilafy, kuřata. Skandinávská kuchyně na něj nezapomíná při nakládání zeleniny a sledů či při přípravě světoznámého likéru Aquavit. V arabských zemích ho s oblibou přidávají do kávy jako výraz pohostinnosti a v Etiopii s ním zrnka kávy rovnou praží. Mnoho směsí koření (kari, garam masala aj.) obsahuje i kardamom, který je obohacuje citronově kafrvitou vůní i ostřejší chutí. Jeho semínka se používají v cukrářství, uzenářství, pekařství, v likérnictví, přidává se např. i do whisky. Samostatná semínka se občas žvýkají a jsou používána v podstatě stejným způsobem jako žvýkačka. Mimo gastronomii se silné vonné esence kardamomu užívají k přípravě parfémů a esenciálních olejů.

Upozornění: Ve vyšších dávkách by neměl být kardamom užíván těhotnými a kojícími ženami, osobami s gastritidou nebo žaludečními či dvanáctíkovými vředy. Nadužívání může vést také k projímavým účinkům. Nesmí se užívat s antikoagulanty, antidepresivy a aspirinem – riziko nežádoucích účinků.

Šafrán setý (*Crocus sativus L.*)

Šafrán setý je hlíznatá, velmi stará kulturní rostlina z čeledi kosatcovité s podzemní šupinatou cibulovitou hlízou, ze které vyrůstají na jaře čárkovité listy s bílým středním nervem. Na podzim kvete fialovým květem. Květenství je zvonkovitě skloněné s typickým pestíkem, který má spodní semeník a čnělku rozvětvenou ve tři trubkovité, na konci rozšířené, oranžově zbarvené blizny, které se sklízí ručně, odšlípnutím. Neexistuje žádný stroj, který by jakkoliv ulehčil sběr blizen s částí čnělky, a tento fakt, společně s malým množstvím takto získaného koření (přes 200 000 blizen váží jen asi 1000 g) je důvodem vysoké ceny šafránu. V současnosti se pěstuje především v Íránu, Iráku, Maroku, Indii, Španělsku, Francii nebo v Latinské Americe.

Již ve velmi dávných dobách byl šafrán pěstován a ve velkých množstvích používán kvůli své chuti, léčivé síle a svým barvicím schopnostem. Jedním z nejstarších svědectví je asi 3500 let starý papyrus z Théb. Také staří Peršané a Féniciáné s šafránem obchodovali a rádi ho používali. Řekové a Římané starověku šafrán znali a používali ho jako lék a býval v jejich jídlech i nápojích nezbytný. Píše o něm Plinius a chválí jej i Ovidius. V 7. století se s šafránem seznámila také Čína a Indie, kde byl považován především za účinný lék. Do Evropy se dostal díky Arabům, kteří dobyli Iberský poloostrov. Chalífská říše se rozpadla, šafrán však zůstal a byl pěstován dál. O sto let později bylo toto koření známo v celé střední Evropě a ve 14. století dobylo Britské ostrovy.



Šafránové blizny obsahují hořkou látku pikrokrocin, karotenoidní dikarboxylovou kyselinu, žluté barvivo krocetin a vonnou šafránovou silici. Kromě krocetinu obsahuje šafrán i další karoteny (α -a β -karoten) a xantofyly (zeaxantin). Dále jsou v šafránu zastoupeny triterpeny (skvalen, kyselina ursolová), steroidní látky (β -sitosterol, kampesterol, stigmasterol), mastné kyseliny, polysacharidy a aminokyseliny.

Kromě toho, že je šafrán setý tak vzácný, je rovněž velmi zdravý a má na tělo hned několik pozitivních účinků. Pomáhá zvyšovat produkci žaludečních šťáv, čímž se celkově zlepšuje funkce trávicí soustavy. Někdy je dokonce doporučován jako podpurný lék při onemocnění ledvin, jater či žaludku. Snižuje hladinu nejen špatného cholesterolu, ale i dalších krevních tuků, čímž zároveň pozitivně působí na kardiovaskulární soustavu. Pomáhá zlepšovat imunitní systém a posilovat celkovou obranyschopnost organismu. Je vhodný při léčbě onemocnění dýchacích cest, jako je kašel či astma. Pomáhá zlepšovat paměť i soustředění. Je proto doporučován pacientům s Alzheimerovou chorobou, u kterých může pomoci zlepšit jejich kognitivní funkce.

Je ho jako šafránu – lidové rčení, které poukazuje na vzácnost tohoto koření. Není tajemstvím, že se jedná o nejdražší koření. Užívá se především ve francouzské, španělské a orientální kuchyni. Nejčastěji se přidává do rýže, těstovin nebo kuskusu. Skvělý je k rybám i mořským plodům, k drůbeži či do krémových zeleninových polévek nebo při pečení do bochánků a pečiva. Jen snad k tmavým masům se příliš nehodí. Šafrán se dále používá k barvení a koření omáček, másla a cukrovinek. Je nutné si dát pozor na jeho pikantní a nahořklou chuť. Ze šafránu si dále můžete připravit čaj či tinktury.

Upozornění: Šafrán by se měl užívat střídavě. Při nadměrné konzumaci je opojný, nejprve vyvolává smích, poté bolest hlavy a nevolnost. Mohou přijít i halucinace a následné ochrnutí centrálního nervového systému. S některými léky nebo bylinami na snižování krevního tlaku může zvýšit riziko hypotenze. Ve větším množství potlačuje srážlivost krve.

LAHODNÉ I ZDRAVÉ

Trend stravovat se zdravě stále sílí. Od jídla už dávno nečekáme jen to, že zažene hlad. Každodenní porce bílkovin, prospěšných tuků, vitaminů, minerálů atd. by ale měly také chutnat. Není to protimluv! To, co je zdravé, může být i gurmánským potěšením.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Chutná hydratace

Zdravější alternativu k alkoholickým nápojům, limonádám, energy drinkům a dalšímu přeslaženému pití představují ledové čaje prémiové britské značky Kaytea. Pocházejí z čerstvých čajových lístků nejvyšší kvality a louhují se za studena („cold brew“), takže v extraktu jsou zachované všechny prospěšné látky a chuť. Součástí nabídky nápojů značky je i unikátní koncept hydro infuzí – čajů obohacených minerálními elektrolyty k celodenní podpoře hydratace a rovnováhy vnitřního prostředí organismu.



Bílkoviny z konzervy

Dospělý člověk by měl podle doporučení přijmout zhruba 0,8 g až 1 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně. To znamená například 48 až 60 g bílkovin denně pro 60kilovou ženu. Překvapivě vysoký obsah bílkovin je v konzervovaných potravinách. Zejména rybí konzervy jsou z tohoto hlediska výbornou volbou. Například Mušle ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí od Franz Josefa Kaisera obsahují 12 g bílkovin na 100 g a jako předkrm, přísada do salátů, těstovin nebo jen tak k pečivu jsou nejen zdrojem živin, ale i gurmánskou pochoutkou.



Mlsání bez výčitek

Kešu oříšky jsou skvělým zdrojem antioxidantů, najdeme v nich také minerály jako draslík či vápník, vitaminy B, K a E i kyselinu listovou. Obsahují vysoký podíl nenasycených mastných kyselin a příznivě tak ovlivňují funkci kardiovaskulárního systému, přispívají k vyrovnané hladině krevního cukru a podporují celkovou fyzickou a psychickou vitalitu. Krém české značky zaměřené na zdraví a dlouhověkost OlaOla představuje v jedné sklenici chuťově lahodnou kombinaci vitaminů, minerálů, bílkovin a zdravých tuků a hodí se do kaší, smoothie, pečených dezertů, ale vychutnáte si ho i jen tak na lžičce.



Nekompromisně sladce

Alternativou k zatracovanému rafinovanému cukru je čekankový originál značky 4SLIM. Tento produkt na přírodní bázi je vyrobený z kořene čekanky, je bohatý na vlákninu, především inulin, který podporuje zdravé trávení a střevní mikroflóru. Čekankový originál má nízký glykemický index, což je ideální pro ty, kdo chtějí omezit příjem cukru a hledají zdravější způsob slazení nápojů, pečiva nebo jiných pokrmů bez kompromisu na chuti. Hodí se do jogurtů, kaší, na palačinky i lívance, osladit se jím dá i smoothie a další teplé i studené nápoje.



Aktivně a nealko

Nealkoholická piva a radlery si v České republice získávají stále větší oblibu. Trend potvrzuje i značka Birell, která je v tomto segmentu jedničkou. Spotřebitelé také stále častěji hledají nejen skvělou chuť, ale také složení, které jim přinese něco navíc. V reakci na rostoucí poptávku po funkčních nápojích přichází Birell Active se dvěma novými variantami: Zelený čaj & Broskev s přidaným kofeinem a vitamínem B6 nabízí ovocnou chuť s jemným nádechem zeleného čaje. Citrus & Zázvor se sníženým obsahem cukru o 30 % a vitaminy C, B6, které napomáhají snížit míru únavy.



Hezky staročesky

Brněnská čokoládovna Ajala navazuje na prvorepublikovou čokoládovou tradici, kdy jsme byli třetím až pátým největším producentem čokolády na světě. Na boom dubajské čokolády reaguje po svém. „Chceme ukázat, že skvělé chutě jsou i u nás a není nutné kopírovat něco, co už někdo jiný vymyslel. Vzali jsme proto pro Česko tradiční ingredience a naplnili jimi naši mléčnou čokoládu,“ představuje novinku v sortimentu Filip Teplý, zakladatel Ajaly a autor receptury Staročeské čokolády. Nová Staročeská čokoláda je pořád čokoláda, nikoliv pochoutka s čokoládou. To nejlepší z babiččiny koláčů, náplň z vlašských ořechů, višní, máku a medu, je zkrátka schovaná v jemné mléčné čokoládě.



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:

1X HYALURON 2.0 SPREJ 3X HYALURON 2.0 HYDRO BEAUTY MASK

ALCINA Hyaluron 2.0

Kyselina hyaluronová se stala synonymem pro hlubokou hydrataci a mladistvý vzhled pleti. Tato vysoce ceněná složka se přirozeně vyskytuje v lidském těle a do 25 let pomáhá udržovat pleť svěží a plnou vitality. Po tomto věku její přirozená produkce začíná klesat a kolem čtyřicítky má naše tělo už jen polovinu původních zásob.

Hlavním důvodem, proč kosmetický průmysl kyselinu hyaluronovou miluje, je její jedinečná schopnost vázat vodu – jeden gram dokáže přitáhnout až šest litrů. V kosmetických přípravcích se kyselina hyaluronová vyskytuje v různých formách. Nízkomolekulární verze proniká do hlubších vrstev pokožky, kde zlepšuje uchovávání vody a podporuje dlouhodobou regeneraci. Vysokomolekulární forma, s většími molekulami, působí na povrchu pokožky, okamžitě ji vypíná a vyhlazuje. Pro maximální efekt je ideální kombinace obou typů molekul, jak je tomu v řadě **ALCINA Hyaluron 2.0**, která zajišťuje hydrataci na všech úrovních.



www.alcina.cz

Dodejte své pleti intenzivní dávku krásy.

Hyaluron 2.0 Hydro Beauty Mask pleť osvěžuje, zjemňuje a intenzivně hydratuje po celý den. Masku se na obličej aplikuje pomocí vliesové matrice, která výborně přilne. Díky obsahu avokádového oleje, kyseliny hyaluronové a dalších cenných látek maska vykouzlí hedvábně hladkou pleť.

Fénování, žehlení, kulmování – to vše vlasy vysušuje a způsobuje jejich křehkost, lámavost i chybějící lesk. **Hyaluron 2.0 sprej** je ideální pro hydrataci suchých a křehkých vlasů po umytí. Obsažené látky dodávají zářivý lesk a dokonalou hebkost. Díky anti-heat faktoru navíc chrání strukturu vlasů proti poškození v důsledku působení tepla při fénování či žehlení až do teploty 230 °C. Okamžitě po aplikaci sprej usnadňuje rozčesávání. Je vhodný také pro kudrnaté, vlnité i dlouhé vlasy.

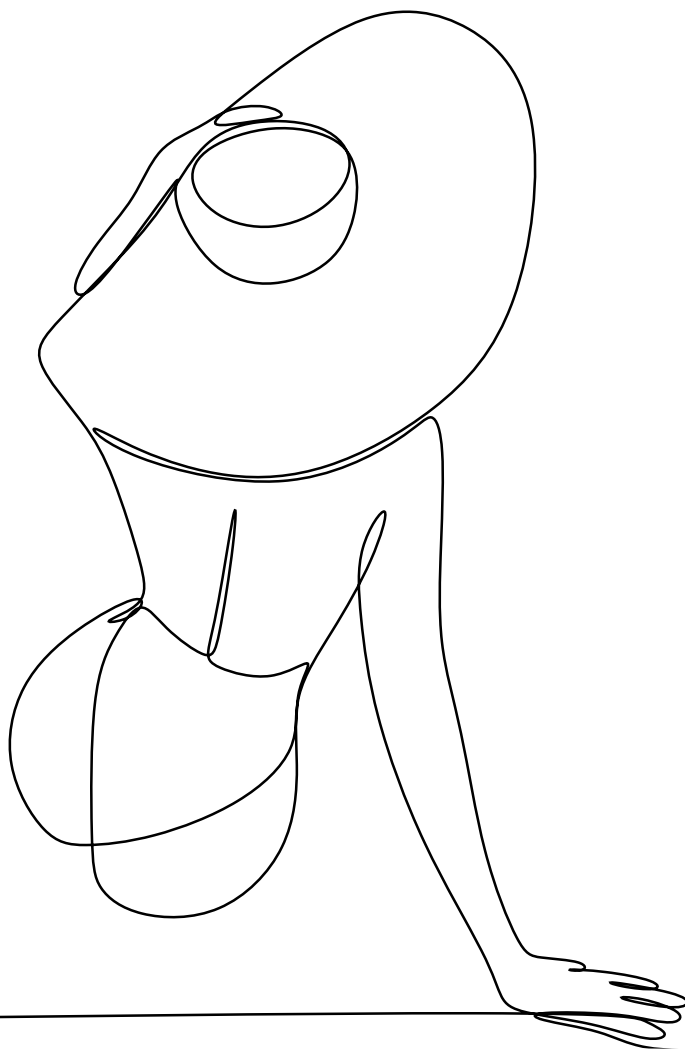
Bezoplachový sprej obsahuje kyselinu hyaluronovou, panthenol dodávající hydrataci a lesk a extrakt z kaktusovité opuncie, která odolává extrémně suchým podmínkám v poušti a je schopná navázat velké množství vody.



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

Vypijte si elixír mládí!

Udržitelnost a krása a wellness

Pozitivní myšlení pro lepší život

Jak vést kosmetický salon, aby byl úspěšný

Navštivte s námi japonské wellness

Make-up, báze, bronzer atd. – kdy co použít?

Další číslo vyjde

25. července 2025

Odpověď na kvízovou otázku ze s. 49: cibule, vyloupaný česnek, zázvor a rýže, a to proto, že vlhkost a studené prostředí podpoří růst plísní a mikrobů, které jsou zdraví škodlivé.

Kosmetika & Wellness

**Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu**

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
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.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 23. května 2025

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

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](http://www.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](http://www.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“



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

