

KOSMETIKA

březen - duben 2026

cena výtisku 101 Kč / 7 €

&Wellness



„Lepší verze
sebe sama“

Mobilní brada

Výživná
jarní péče

Krása
přirozenosti

„Chtěla jsem potravinové doplňky, kterým můžu věřit,“ říká Alena Jírů, zakladatelka WIVELAB®.

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



 **SOTHYS**

PARIS



NOVINKA

3 KROKY K DOKONALÉ ROVNOVÁZE NORMÁLNÍ A SMÍŠENÉ PLETI

Pro viditelně zářivou pleť každý den.

01. Maska **02. Sérum** **03. Krém**



www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V KOSMETICKÝCH SALONECH A SPA

Kázu vodu, piju víno

Ne, nestala se ze mě alkoholička, i když ‚Suchej únor‘ nebyl pro mě úplně suchej. Když se tam objeví dvoje narozeniny, je přece jenom příjemnější si fuknout skleničkou sektu než minerálky (i když vím, že je prospěšná). Mám na mysli to, že občas píšu, jak má



člověk žít přítomností. Být tady a teď! Kéž bych se tímto moudrem dokázala vždy řídit! Už se zase přistihuju, jak vyhlížím sluníčko, silou vůle odháním z nebe mraky, tleskám rannímu ptačímu zpěvu, zahřívám pohledem pupeny, aby je ranní mrazík nespálil... Zkrátka netrpělivě očekávám jaro. A přitom vím, že s každým jarem jsem zase o rok starší, a to přidá na radosti málokomu.

Naštěstí my se toho vůbec bát nemusíme. Náhoda přejde připraveným, a v našem případě to nebude náhoda. Miluju citát ze hry Zahradní slavnost Václava Havla: Kdo ví, kde má vosu žihadlo, tomu nejsou kalhoty nikdy krátké. (Jasně prokázal i při své prezidentské inauguraci, že taková maličkost jako trochu kratší kalhoty ho nevyvede z míry, naopak mu přidala plusové body.) Tato věta převedená do kosmetické terminologie by se dala přeložit jako: Kdo ví, jak správně pečovat o pleť, bude marně čekat, až ho teenageři budou pouštět v dopravních prostředcích sednout.

Vážené a milé čtenářky (a vážení a milí čtenáři), mějte se krásně, hlavně si užijete jara tady a teď!

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Mým problémem je příliš jemná pleť, což má za následek, že musím velmi opatrně vybírat kosmetické prostředky, aby mi nezpůsobily alergickou reakci. Není to jednoduché a sama bych si s tím vůbec nevěděla rady. Naštěstí už léta chodím k jedné paní kosmetičce, která moje problémy a potřeby dobře zná, takže mi vždycky poskytne nejen příjemnou relaxaci na lůžku, ale také mi poradí, jak o pleť pečovat doma. Doporučuji to každému.

Ivana

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





- 6 POZOR NA NEREÁLNÝ KULT KRÁSY!**
ESTETICKÉ STRÍPKY
- 8 KÁWÉČKO**
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS
- 10 VÍRA TVÁ TĚ ZEŠTÍHLÍ!**
NOVINKY ZE SVĚTA
- TAJEMSTVÍ KRÁSY**
- 12 JARNÍ PROBOUZENÍ**
S JAREM PŘÍCHÁZÍ PŘIROZENÁ POTŘEBA ODLEHČIT – ŠATNÍK,
JÍDELNÍČEK I KOSMETICKOU RUTINU. PRÁVĚ TEĎ JE IDEÁLNÍ
ČAS NA RESTART KRÁSY A NALADĚNÍ NA NOVOU SEZONU
V DUCHU TRENDŮ ROKU 2026
- 16 MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ
MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI
PŘES 40 LET
- 20 JAPONSKÁ RUTINA PRO DLOUHOVĚKOST**
JAPONKY ČASTO OBDIVUJEME PRO NESTÁRNOUCÍ PLEŤ
A DLOUHÝ ŽIVOT PLNÝ VITALITY. JEJICH TAJEMSTVÍ
NESPOČÍVÁ V DRAHÝCH KRÉMĚCH, ALE V KAŽDODENNÍCH
RITUÁLECH INSPIROVANÝCH HARMONIÍ S PŘÍRODOU
- 22 MÝTUS PŘEPLNĚNÉHO DIÁŘE: PROČ PRÁCE
„OD NEVIDÍM DO NEVIDÍM“ NIČÍ VÁS I VÁŠ SALON**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON
- 26 PEČUJETE O KLIENTKY A ZAPOMÍNÁTE NA SEBE?**
JAK SPOJIT EMPATII A PODNIKÁNÍ
- 30 MATEMATIKA VZKVÉTAJÍCÍHO SALONU**
JAK SI SPOČÍTAT SVOU „HODINOVKU“ PRO KLIDNÝ
SPÁNEK
- 32 ETIKA NENÍ JEN TŘEŠNIČKA NA DORTU**
CO JE BEZPEČNÉ, CO JE FÉROVÉ, CO JE UDRŽITELNÉ –
A CO JE JEN DOBRĚ VYPADAJÍCÍ MARKETING
- 34 HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA PO 50**
PO MENOPAUZE KLESÁ ESTROGEN, PROGESTERON
I TESTOSTERON, COŽ MŮŽE OVLIVNIT ENERGIÍ,
SPÁNEK, POKOŽKU I NÁLADU
- 35 MOBILNÍ BRADA**
RESTART MLÁDÍ
- 36 POVINNÉ ZNAČENÍ PROVOZOVNY,
WEBOVÝCH STRÁNEK, ALE I INSTAGRAMU
NEBO FACEBOOKU, POKUD PRODÁVÁTE SVÉ
SLUŽBY NEBO ZBOŽÍ**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ ČR
- 38 VDECHNĚTE SVÝM VLASŮM ŽIVOT!**
CO STOJÍ ZA SILOU, PRUŽNOSTÍ A LESKEM VLASŮ?
ODPOVĚĎ SE SKRÝVÁ V BÍLKOVINĚ ZVANÉ KERATIN.
NEJEN ZDRAVÝ VZHLED JE PŘITOM VÝSLEDKEM JEHO
PŮSOBNÍ
- 41 JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT MAKE-UP?**
JAKÝ ZVOLIT ODSTÍN MAKE-UPU? SPRÁVNÝ ODSTÍN
RTĚNKY? CO DĚLAT, ABY VÁM OČNÍ STÍNY CELÝ DEN
VYDRŽELY A NEOPADÁVALY?
- 42 KDYŽ SE ŘEKNE PŘÍRODNÍ...**
DNES DALEKO VÍC PŘEMÝŠLÍME NAD TÍM, CO SI
DÁME NA OBLIČEJ, ODKUD KONKRÉTNÍ PŘÍPRAVKY
POCHÁZEJÍ A CO SKUTEČNĚ OBSAHUJÍ



DOKONALÉ TĚLO

44 „LEPŠÍ VERZE SEBE SAMA“

BEAUTY TRENDY SE V POSLEDNÍ DOBĚ MĚNÍ RYCHLEJI NEŽ KDY DŘÍV. PÉČE O TĚLO, VZHLED A DLOUHODOBÉ ZDRAVÍ PROCHÁZÍ ZÁSADNÍ PROMĚNOU. KLIENTI UŽ NEHLEDAJÍ RYCHLÉ PROMĚNY ANI EFEKTNÍ ZKRATKY, ALE DLOUHODOBOU KVALITU, BEZPEČÍ A PŘIROZENÝ VÝSLEDEK

48 HUBNUTÍ JE INVESTICE

ČEŠI SE DOŽÍVAJÍ VYŠŠÍHO VĚKU – A S TÍM PŘIBÝVÁ NEMOCÍ, KTERÉ ZKRACUJÍ ŽIVOT I JEHO KVALITU. JEDNOU Z NEJVĚTŠÍCH HROZEB JE OBEZITA. MNOZÍ JI STÁLE VNÍMAJÍ JEN JAKO ESTETICKÝ PROBLÉM, VE SKUTEČNOSTI ZÁSADNĚ OVLIVŇUJE NEJEN ZDRAVÍ A PSYCHIKU, ALE TAKÉ DÉLKU ŽIVOTA

VŠE PR/O ZDRAVÍ

50 ZA VŠÍM HLEDEJ STŘEVA!

AČKOLIV SI MNOZÍ MYSLÍ, ŽE TRÁVICÍ SOUSTAVA MÁ JEN JEDEN ÚKOL – ZPRACOVAT POTRAVU A VYLOUČIT ZBYTKY – VE SKUTEČNOSTI TOHO ZVLÁDÁ MNOHEM VÍC

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

52 BLAHODÁRNÁ KRÁSA ANEB UMĚNÍ PRO WELLBEING

KRÁSA MÁ LÉČIVOU MOC. I PROTO NEMOCNICE, TERAPEUTICKÁ CENTRA, WELLNESS ZAŘÍZENÍ, ALE TAKÉ KANCELÁŘE A VŮBEC PRACOVNÍ PROSTORY JSOU ČASTO VYBAVENÉ UMĚLECKÝMI VÝTVARNÝMI DÍLY

55 JAK POZNAT KVALITNÍ DOPLŇKY STRAVY

VE SPOTŘEBĚ POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ JSOU ČEŠI REKORDMANI. KUPUJÍ ALE VŽDY TY SPRÁVNÉ?

56 KOMU VĚŘIT, KDYŽ KAŽDÝ VÍ, CO MÁTE JÍST?

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, A SPECIFICKY VÝŽIVA, PATŘÍ MEZI OBLASTI, VE KTERÝCH KOLUJE MIMOŘÁDNÉ MNOŽSTVÍ MÝTŮ A NEPRAVD

58 ZPOMALIT JE SEXY

SPĚCHÁME, I KDYŽ NESPĚCHÁME – TAKTO JEDNODUŠE BY SE DAL NAZVAT SOUČASNÝ ŽIVOT MNOHÝCH Z NÁS. JE JISTĚ PĚKNÉ A UŽITEČNÉ ŽÍT NAPLNO, ALE NAPLNO BYCHOM MĚLI TAKÉ ODPOČÍVAT

60 JAK SI UŽÍT WELLNESS

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

61 JÓGOU PRO ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ

NEJSTARŠÍ ZMÍNKY O JÓZE POCHÁZEJÍ Z LET HLUBOKO PŘED NAŠÍM LETOPOČTEM. JEJÍ OBLIBA NEZMIZELA, STÁLE JE VYHLEDÁVANÁ JAKO CVIČENÍ NEBO ZPŮSOB MEDITACE. A VYBRAT SI MŮŽEME Z NĚKOLIKA DRUHŮ

62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

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

65 CESTA KE KONDICI

MOZAIKA VÝŽIVY



Pozor na nereálný kult krásy!

Dokonalá pleť, žádné vrásky, bezchybné líčení, ideální proporce obličeje – to je Instagram face. Ideál krásy, kterého lze ale bez filtrů a digitálních úprav jen těžko dosáhnout. Řada odborníků varuje před jeho riziky – od nesplnitelných požadavků na plastické chirurgy až po psychické problémy. Instagram face je iluze. Dosáhnout vzhledu, který je upravován množstvím filtrů a digitálních aplikací, je velmi náročné a výsledek působí nepřirozeně. „Přestože tento vzhled může působit atraktivně na první pohled, problémem je, že ztrácí originalitu a individualitu – mnoho lidí začíná vypadat podobně, což vytváří iluzi ‚jediné dokonalé krásy‘. Aby se tohoto efektu dosáhlo v reálném světě, muselo by se kombinovat velké množství výplňových materiálů, nití, výrazná úprava čelistní linie a často i opakované a překorigované zákroky. Výsledek je ale naživo nepřirozený a většinou nepůsobí harmonicky,“ varuje dermatoložka Lucie Polák z Medicom Clinic.

Věk do 35 let, to je doba, do kdy muži vnímají atraktivitu manželky. Dál je důležité předstírat mládí a naučit se vařit, ale nejíst s nimi.

Doc. PhDr. D.Phil. Laura Janáčková, CSc.

Už jste slyšeli KÁWÉČKO?

Vše, co potřebujete vědět pro bezpečné a legální beauty podnikání. V dalším díle podcastu KÁWÉČKO si povídáme s Monikou Kubovou Dvořákovou, členkou představenstva Asociace kosmetických a kadeřnických oborů a CEO Beauty Akademie.

Kde v praxi beauty podnikatelé nejčastěji chybují, na co se zaměřuje Česká obchodní inspekce a jak mít legislativu v malíčku, aniž byste trávili hodiny studiem zákonů? Celý díl najdete na Youtube Kosmetika & Wellness, Spotify a Apple Podcasts.



Hana Profousová, Foto: Archiv firem

Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic



PROČ

V pečujících profesích je prvním nástrojem empatie a otázka „PROČ?“ je jejím nejvíce přirozenějším vyjádřením. Možná začnete jemněji otázkou, která otevírá prostor pro porozumění: „Co vás ke mně dnes přivádí?“

Zastavit se na chvíli u „proč“ umožňuje pracovníkovi vidět za hranici povrchního požadavku a pochopit širší kontext – obavy, motivace, zdravotní stav, vztahy nebo limity, které klienta či klientku v ten daný moment ovlivňují.

Zároveň otázka „proč“ posiluje klientovu svěbytnost. Připomíná, že on sám je odborníkem na svůj život, a pracovník je zde jako průvodce, nikoli jako ten, kdo okamžitě ví, co je nejlepší. Dobrý vztah mezi klientem a pracovníkem začíná dialogem – a „proč“ je přirozeným začátkem každého upřímného dialogu.

A nakonec: ptát se „proč“ znamená ukázat respekt. Respekt k člověku i k jeho cestě. V pečujících povoláních, kde je lidskost a pochopení základem kvalitní služby, je to možná ten nejdůležitější důvod ze všech.

Vyzkoušejte to. Je to jen v hlavě.

Sérum proti stárnutí



Péče o pleť od mládí je klíčová pro zachování její krásy a vitality po celý život. S přibývajícím věkem přirozená produkce kolagenu a elastinu klesá, což vede ke vzniku vrásek, ztrátě pružnosti a nerovnoměrnému tónu pleti. Proto je důležité investovat do kvalitní péče včas. Nová séra Artistry využívají sílu rostlinných peptidů a účinných fytonutrientů k podpoře a ochraně kožních proteinů, což zajišťuje mladistvý a zářivý vzhled pleti po dlouhá léta. Sérum

proti projevům stárnutí (ideální pro prevenci a redukci prvních známek stárnutí, zlepšení elasticity a zjemnění pórů) a Korekční sérum (pro zralou pleť, vyhlazení vrásek, zlepšení textury a liftingový efekt) cíleně působí na deset klíčových známek stárnutí. Séra obsahují aminokyseliny redukující póry a brusinkové biopeptidy. „Tyto složky poskytují účinky podobné retinolu, ale bez rizika podráždění. Lehká a rychle se vstřebávající textura zajišťuje intenzivní hydrataci, zatímco jemné linky mizí, pleť je pevnější, zářivější a viditelně mladší,“ vysvětluje beauty specialista Amway Zuzana Gavendová.

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.**

KÁWĚČKO – NOVÝ VIDEOPODCAST ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

Měli jste zájem o titulní stranu časopisu Kosmetika & Wellness, ale je vyprodaná? Využijte video-podcast KÁWĚČKO kombinovaný s rozhovorem uvnitř časopisu!

O podcastu

Kosmetika & Wellness videopodcast **KÁWĚČKO** přináší rozhovory s osobnostmi, které určují směr kosmetického oboru. Sdílíme zkušenosti, data i příběhy, které mu pomáhají růst. **KÁWĚČKO** vzniká pod hlavičkou časopisu **Kosmetika & Wellness**, který **vychází od roku 2011**, média zaměřené zejména na informace a rady z oblastí marketingu, kosmetických ošetření, podnikání v salonu, etiky a estetiky, logistiky, práva a financí kosmetických salonů.

Cílová skupina posluchačů

Stejně jako čtenáři časopisu Kosmetika & Wellness, jsou i posluchači podcastu **KÁWĚČKO** odborníci z oblasti podnikání v kosmetickém oboru.

Podcast cílí na úzkou, ale významnou skupinu – profesionály, kteří obor nejen sledují, ale současně ho formují.

Proč spolupracovat?

- Zásah rozhodujících lidí v oboru – **KÁWĚČKO** sledují ti, kteří ovlivňují nákupní a strategická rozhodnutí.
- Spojení se značkou **Kosmetika & Wellness**, která dlouhodobě pokrývá zpravodajství z kosmetiky, dermatologie, estetické medicíny, plastické chirurgie.
- Kvalitní produkce, profesionální moderace a distribuce na všech hlavních platformách (Spotify, Apple Podcasts, YouTube, kosmetika-wellness).
- Možnost cross-promo přes web, sociální sítě a newsletter časopisu.
- Profesionální produkce (studio, střih, distribuce).



NABÍZENÉ FORMÁTY SPOLUPRÁCE

Základní balíček

Kosmetika & Wellness videopodcast:

Partner dílu Účast jako host

Uvedení loga / brandu jako partnera epizody
Propagace na webu a sociálních sítích Kosmetika & Wellness
Přehled výkonu (poslechovost, zásah, odkazy)

**Měli jste zájem o titulní stranu časopisu Kosmetika & Wellness, ale je vyprodaná?
Využijte videopodcast KÁWĚČKO kombinovaný s rozhovorem uvnitř časopisu!**

Podcast + rozhovor v časopise a na webu

Vše z předchozího balíčku +
Redakčně zpracovaný článek (interview / shrnutí rozhovoru)
Publikace v newsletteru Kosmetika & Wellness
Publikace v nejbližším vydání časopisu Kosmetika & Wellness
Výstupy pro interní PR a síť klienta

Postup při tvorbě videopodcastu Kosmetika & Wellness

1. Společně vybereme téma, které dává vaší značce i posluchačům smysl.
2. Připravíme scénář a harmonogram nahrávání.
3. Nahrajeme profesionální videorozhovor ve studiu nebo online.
4. Postaráme se o střih, publikaci, propagaci a výsledné reporty.

Shrnutí

Kosmetika & Wellness videopodcast je prémiová B2B mediální platforma, která propojuje značky a lídry české oblasti kosmetiky v autentickém formátu videorozhovorů. Každý díl má cílený zásah, vysokou odbornou relevanci a dlouhodobý komunikační efekt.

KONTAKT:

**Kosmetika & Wellness
Videopodcast Team
PhDr. Hana Profousová**
profousova@press21.cz

www.kosmetika-wellness.cz
+420 732 961 678

(Ceny jsou uvedeny bez DPH.
Konečná nabídka dle individuálních
požadavků a termínu natáčení.)



Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Víra tvá tě zeštíhlí!

Krása je otázkou siluety a stále více lidí (včetně poloviny hollywoodských celebrit) je najednou štíhlejších i bez tradičních diet. Nahradili je dávkou antidiabetika Ozempic. „Od dob Viagry se žádný lék tak náhle neproslavil,“ popisuje New York Magazine pověst „zázračného přípravku“, který se rozšířil z Hollywoodu do módy, umění a americké společnosti. Užívání Ozempicu potlačuje chuť k jídlu, ale je spojeno s nevolností, zácpou, průjmami a vážnějšími riziky (zánět slinivky, štítná žláza). Po vysazení se kila vrací rychle zpět – studie ukazují, že 2/3 úbytku váhy se vrátí do roka zpět. Zdravější a jistě dostupnější je jiný americký trend – adventistická dieta. Pokud příslušníci Církve adventistů žijí déle a zdravěji než ostatní Američané, není to jen díky jejich víře, ale hlavně díky zdravému životnímu stylu. Zastánci této církve žijí dny plné modliteb, žádný tabák ani alkohol a konzumují potraviny „tak, jak vycházejí ze země“. Vědecky podložený princip „Blue Zones“ v praxi znamená, že tito křesťané jedí především zeleninu, ovoce, ořechy a celozrnné obiloviny. Produkty živočišného původu konzumují jen střídavě a jakékoliv ultrazpracované potraviny jsou ze stravy vyloučeny.



Zázračná pilulka proti stárnutí?

Náš fyziologický (biologický) věk odráží stárnutí těla – např. v 50 letech může arteriální věk být 65 let s odpovídajícím rizikem srdečních onemocnění. Dobrá zpráva: lze ho zlepšit životním stylem a žít déle. Geny mají 20–30procentní vliv na dlouhověkost, zbytek (70–80 %) závisí na prostředí, životním stylu, výživě. „Během několika let bude pokrok obrovský,“ slibují experti. Jeff Bezos investuje miliardy do Altos Labs (založeny 2021), které testují buněčné reprogramování pro zvrácení stárnutí. David Sinclair (Harvard) obnovil zrak myším a předpovídá pilulku proti stárnutí do roku 2035: zdvojnásobil životnost kvasinek a červů a u myši prodloužil zdravý život. Klinické testy u lidí již probíhají. Není to tedy fikce, ale věda – pilulka je na obzoru, ale životní styl rozhoduje!

7 drinků týdně poškozují mozek

Je dobře známo, že nadměrná konzumace alkoholu je špatná pro zdraví. Lidé, kteří „píjí příliš mnoho“, mají zvýšené riziko rakoviny (prsů, tlustého střeva, jater atd.), onemocnění trávicího traktu (hepatitida, gastritida, pankreatitida atd.), kardiovaskulárních onemocnění (vysoký krevní tlak, mrtvice) a neurologických onemocnění (kognitivní poruchy atd.). Podle studie provedené Oxfordskou univerzitou však může být i „mírná“ konzumace alkoholu škodlivá, zejména pro mozek. Vědci analyzovali 25 000 lidí (průměrný věk 55 let) a zjistili, že i mírné pití (7 jednotek/týden) vede k menší hustotě šedé hmoty v mozku – ovlivňuje paměť, rozhodování a kognitivní funkce. Žádná bezpečná hranice neexistuje – i jeden drink za týden zvyšuje riziko. Novější studie (2025): více než 8 drinků za týden zvyšuje riziko hyalinní arteriosklerózy (poškození mozkových cév) o 133 %, což je spojeno s demencí. Dokonce i 1–3 drinky za týden zvyšují riziko demence o 15 %. I „mírné“ pití tedy škodí mozku dlouhodobě. Abstinence je nejlepší volba!

CLINICAL PRO

Vysoce účinná Dermaceutická péče s prokazatelnými výsledky

Anti-aging | Regenerace | Před a Po Zákrocích | Rozjasnění | Podpora Kožní Bariéry

Pokročilé složení s PDRN, Exozomy a Biomimetickými Peptidy pro cílenou buněčnou obnovu



www.charde.cz

CLINICAL PRO řada navržena speciálně pro estetické kliniky, dermatologická centra a profesionální kosmetické instituty.

CLINICAL PRO posiluje a doplňuje klinická ošetření, **posiluje kožní bariéru** a **prodlužuje účinek** po zákrocích (peeling, mikrojehlčkování, RF, laser, injekční aplikace atd.)

CLINICAL PRO je pokročilá **Dermaceutická péče**, která využívá vysoce účinné formule **PDRN, Exozomy, duální Retinoidní systém, Biomimetické Peptidy, Kmenové buňky** vyvinuté k podpoře regenerace pleti, obnovy kožní bariéry a dosažení viditelných anti-aging výsledků.

Proč **CLINICAL PRO**?

- Profesionální koncentrace aktivních látek vhodná pro pravidelná ošetření
- Nejnovější formule a složení dermatologicky testované s vysokou tolerancí
- Ideální doplněk **před a po estetických zákrocích** a **kosmetických ošetřeních**

Produkty řady **CLINICAL PRO** obsahují **90-97 % složek přírodního původu** (dle normy ISO 16128) a jsou založeny na inovativních biotechnologických aktivních látkách.





Intenzivní kúra
Treatment Treasure z řady
NEQI Build Boost je ideální
k restartu vlasů, NEQI, 259 Kč

S jarem přichází přirozená potřeba odlehčit – šatník, jídelníček i kosmetickou rutinu. Právě teď je ideální čas na restart krásy a naladění na novou sezonu v duchu trendů roku 2026. Méně hutnosti, více lehkosti. Méně kroků, více účinku.

Po zimě může být pleť suchá a unavená. Nahradejte hutné krémy lehčími texturami – fluidy, emulzemi či hydratačními gely. Zaměřte se na hydrataci a regeneraci: kyselina hyaluronová, aloe vera, panthenol či výtažky z mořských řas podpoří svěžest i pružnost.

Denní krém s SPF 30+ je nutností už na jaře, i ve městě. Ochrana před UV zářením je zásadní pro prevenci předčasného stárnutí i poškození pleti. Důležité je také pravidelné čištění. Nezapomínejte ani na „prázdná okna“, tedy na hodiny, kdy ponecháte pleť bez vrstev krémů. Dopřejte jí tak čas, aby si vzpomněla na své vlastní povinnosti přirozené obnovy a nezlenivěla.

Glow up 2026: přirozený jas

Trend glow up dnes znamená víc než změnu vzhledu – jde o propojení péče, zdraví a sebevědomí. Do popředí se dostávají bioaktivní ingredience podporující regeneraci na buněčné úrovni: proteiny, rostlinné kmenové buňky, ectoin, peptidy či růstové faktory. Posilují kožní bariéru a chrání před vlivy prostředí bez agresivních zásahů.

Velkým tématem jsou exosomy – mikroskopičtí „posílčiči“, kteří napomáhají komunikaci mezi buňkami a podporují vitalitu a projasnění pleti. Exosomy se v poslední době staly výrazným tématem prémiové péče o pleť.

JARNÍ PROBOUZENÍ

Vendula Presserová Foto: archiv firem

Inteligentní minimalismus

Letošní rok přeje jednoduchosti. Místo deseti kroků stačí několik chytrých produktů: lehký gel-krém, SPF a cílené sérum. Také tělová péče sází na lehčí textury podporující mikrobiom pokožky – například s niacinamidem či skvalanem.

Vlasy ve stylu glass hair

Korejský přístup ke kráse, který okouznil celý svět, inspiroval trend glass skin a nyní i glass hair. Nejde jen o lesk, ale o zdravé, hydratované vlasy a vyváženou pokožku hlavy. Ingredience známé z péče o pleť se objevují i ve vlasové kosmetice a podporují kvalitu vlasů od kořínků.

Jaro v jídelníčku: bylinky, vitaminy

Sezonní bylinky a mladá zelenina dodají tělu vitaminy i svěžest. Kopřiva zbavuje tělo balastu a je bohatá na železo a vitaminy, březová voda funguje jako zázračný elixír pro vitalitu, pampeliška pomáhá trávení, meduňka zklidňuje psychiku a dobře působí na nervový systém. Vhodné jsou také klíčky a microgreens – mladé výhonky plné antioxidantů, které obohatí saláty či smoothie. Trend inside-out propojuje výživu a krásu. Kolagenové nápoje, antioxidanty a složky podporující střevní mikrobiom přispívají ke kvalitě pleti zevnitř. Základem však zůstává pitný režim, pravidelnost péče a rozumně sestavený jídelníček.

Přípravek Artistry Skin Nutrition Omega Drops je navržen tak, aby umožnil jednoduchý, ale účinný každodenní krok v péči o pleť, který přispívá k obnově rovnováhy, hydratace a jasu a nabízí pleti nezbytnou výživu, Artistry, 1400 Kč



Korejský krém Melting Thread Eye & Neck vytváří na pokožce podpůrnou síť, která pomáhá zlepšit elasticitu a dlouhodobě podporuje pevnost pleti. Základem této technologie je čistý chitosan, který se po aplikaci postupně vstřebává do pokožky, kde podporuje tvorbu kolagenu, aktivitu fibroblastů a obnovu struktury pleti, 2800 Kč, k dostání v salonech Natinuel. Vzorečky a slevový kód lze vyžádat na futureskincare@email.cz www.futureskincare.cz



Lehký gel Fresh Boost Facial Gel Cleanser for Men s minerály z Mrtvého moře, avokádovým olejem a aloe vera pokožku osvěží a očistí, Alma K, 480 Kč



Pleťové sérum s exosomy, moderní veganskou složkou z mikrořas, přináší komfort zralé pokožce obličej a dekoltu, Green idea, 498 Kč



Doplňek výživy My Sleep Therapy kombinuje vitaminy s rostlinnými extrakty – levandulí, meduňkou lékařskou, magnolií. Součástí je patentovaná složka Thearelast®, extrakt ze zeleného čaje. Pomůže dobře spát a regenerovat během noci, Organic Oasis Lab, 952 Kč



Krém skin essence day respektuje cirkadiánní rytmy pleti, podporuje její obnovu a poskytuje hloubkovou hydrataci i anti-aging efekt, Energy, 767 Kč

Psychika, spánek a lymfa

Jarní únava je běžná – organismus se adaptuje na změny světla i režimu. Klíčem je kvalitní spánek, větrání ložnice a pravidelný denní rytmus. Pomocť mohou i doplňky stravy cílené na noční regeneraci.

Wellness trendy charakterizují rok 2026. Zdůrazňují podporu lymfatického systému a mikrocirkulace: jemný pohyb, dechová jóga či masáže prospívají tělu i psychice. Stejně důležité jsou drobné radosti a vědomé zpomalení.

Restart jako nový začátek

Jarní restart neznamena tlak na dokonalost. Je to výměna stagnace za pohyb, těžkosti za lehkost a únavy za svěžest. Letos se krása ještě více propojuje se zdravím a životním stylem. Péče podporuje přirozené funkce pleti a dlouhodobou rovnováhu. Začněte znovu – ne od nuly, ale od sebe. Jaro je silný spojenec.

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

SynCare
regenerační
BOOSTER tonikum

Chcete dopřát pleti důkladné odlišení a současně péči v jednom kroku?

Vyzkoušejte **novinku** – dermatokosmetické regenerační BOOSTER tonikum SynCare.

Přináší důkladné odlišení a současně ošetření pokožky v jednom. Jde o inovativní přístup v péči o pleť, její půvab i ochrannou funkci pokožky. Složení tonika totiž kombinuje regenerační peptidy s ochranným niacinamidem (vitamin B3), který zlepšuje texturu pokožky, zklidňuje, působí protizánětlivě a podporuje její ochrannou bariéru. Díky svým vlastnostem je dermatologicky velmi ceněný a stojí na prvních příčkách ověřené účinnosti a schopnosti ochrany pokožky.

BENEFITY této prémiové péče dále umocňuje hydratační schopnost tonika, a to díky obsahu 100% kyseliny hyaluronové, která dodává pokožce ztracenou svěžest.

SynCare BOOSTER zanechává pleť zbavenou všech nečistot, zklidněnou a připravenou přijímat následnou péči ráno i večer. Seženete v e-shopu značky za 647 Kč.



VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



NOVÝ MAKE-UP

CARE. SMART. COMFORT.

PHYTO MAKE-UP

NOVÁ GENERACE MAKE-UPU, KTERÁ PEČUJE O PLEŤ

Nová profesionální make-up řada Vagheggi přináší spojení dekorativní kosmetiky s péčí o pleť. Všechny produkty vznikly s jednoduchým cílem: aby make-up nejen dobře vypadal, ale aby byl i příjemný, pohodlný a prospěšný pro pokožku. Make-up se tak stává každodenním rituálem, který je rychlý, snadný a zároveň příjemný na nošení. Textury celé řady jsou

navrženy tak, aby byly téměř neznatelné na pleti, ale přitom poskytly požadovaný efekt – od saténového jasů až po vysoké krytí. Filozofie „Clean Beauty“ se odráží v kombinaci olejů, máseľ a aktivních látek, které současně zvyšují komfort i výkonnost barevných složek.

Všechny produkty jsou testovány dermatologicky a na obsah niklu.

Oční produkty jsou také testovány oftalmologicky.



CHCETE SE STÁT PARTNERSKÝM SALONEM VAGHEGGI?

Získejte do svého salonu špičkovou italskou profesionální kosmetiku, viditelné výsledky a spokojené klientky. Jsme rodinná firma s 35 lety zkušeností - spolehlivý distributor, který stojí za svými salony. Neváhejte nás kontaktovat nebo si rezervuje své místo na **Dni s Vagheggi**, kde vám značku bez závazků představíme.
www.skoleni.vagheggi.cz

Profesionální make-up displej je navržen tak, aby usnadnil práci při líčení po ošetření v kosmetickém salonu, umožnil rychlou orientaci v odstínech a zároveň vypadal v salonu reprezentativně.

Jeho uspořádání je plně variabilní, díky čemuž jej snadno přizpůsobíte svému stylu práce nebo sezonním limitovaným odstínům.





MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!

Nepochybuji o tom, že vy sami máte svých pět pohromadě. Ale co váš kosmetický salon, spa či wellness?

Tip z praxe:

Snaha vnutit vlastní vkus zákaznicím, ať už vědomě nebo nevědomky, může narušovat komunikaci a ve výsledku i ekonomické výsledky. Neexistuje jediný vkus, liší se podle místa, místní kultury a zvyklostí. Přesto se dá definovat jakýsi vkus všeobecný – ten by pro nás měl být odrazovým můstkem a východiskem při výběru designu našeho salonu.

Tradiční rčení o „pěti pohromadě“ nám připomíná pět základních lidských smyslů, jimiž vnímáme svět kolem sebe: zrak, chuť, čich, hmat a sluch. V kosmetickém marketingu se s nimi pracuje cíleně – a ten, kdo je dokáže vědomě využívat, je schopen jejich prostřednictvím posílit vztah s klienty i vlastní značku. Studium smyslového vnímání je samostatnou disciplínou marketingu. V tomto vydání se budeme věnovat (po čichu z minulé kapitoly) dalšímu ze základních lidských smyslů, a to zraku a jeho využití v profesionální kosmetické péči. Zaměříme se na to, jak zrak ovlivňuje chování a rozhodování zákazníků.

80 procent informací

Je známe, že prostřednictvím zraku vnímáme až 80 % informací. S jeho pomocí se orientujeme v prostoru, vnímáme světlo, barvy a jejich kontrasty. Lidský mozek navíc kombinuje vidění

s dalšími smysly, jako je sluch nebo chuť a hmat, a umožňuje tak správné fungování tzv. centrálního nervového systému, který řídí a integruje všechny naše tělesné funkce.

Barvy, světlo a tvary jsou základními kameny designu. I když bychom asi nenašli jednotnou odpověď na to co, co to design vlastně je, v konkrétním případě kosmetického salonu se odvíjí od vzhledu webových stránek, loga, vizuálů portálu provozovny, firemních tiskovin, interiéru salonu nebo wellness/spa (takže vesměs výsledky grafické práce) přes jeho architekturu po vybavení nábytkem, materiály, vystavené zboží, osvětlení...

V souvislosti s designem se mluví také o designu služeb, ale to již patří do oblasti procesů jako dalšího prvku, který vytváří zákaznickou zkušenost.

Méně je více

Ta první zkušenost, kterou váš potenciální klient udělá s vaším salonem, se nejpravděpodobněji odehraje prostřednictvím jeho zraku, a tedy toho obrazu, který mu nabídnete jako první. Na webových stránkách při vyhledávání, na portále a vstupu do salonu z ulice. Každý asi máme představu o tom, jak se navenek prezentuje třeba běžná večerka nebo secondhand s oblečením a jak vypadá luxusní lahůdkářství nebo prodejna selektivní značkové módy. Předpokládejme, že chcete patřit spíše do té druhé skupiny (i když nechcete odrazovat klienty přemírou luxusu a představou vyluxování jejich peněženky): vybírat budete spíše minimalistickou, čistou vizuální grafiku, tlumené barvy s omezenou škálou nebo vyloženě jednobarevné řešení, luxusní styly písma. To všechno dává světu vědět o vaší hodnotě a celkové úrovni.

Platí to i o vnitřním rozvržení. Velké množství produktů a nástrojů, které se v kosmetice používají, jde tak trochu proti tomuto proudu. Není ale nic jednoduššího, než celé vaše profesionální vybavení šikovně umístit do nábytku, který otevřete až v momentě, když klientka nebo klient leží na lůžku, a nevyděláte ho nepořádkem a nepřehlednými

A moje doporučení na závěr: při budování nové provozovny nebo rekonstrukci té staré si pečlivě promyslete, jak chcete navenek působit. Nevěřte jen svému vlastnímu úsudku, ale nechte si také poradit a vyberte si optimální variantu z mnoha možností, které se nabízejí. Přizpůsobte se vkusu a očekáváním (budoucí) klientely, ale nepamenejte na vlastní prezentaci a úroveň s jedinou myšlenkou: nevytváříte obchod, ale útočiště.



MIROSLAV SPILKA

vede se svou dcerou Danielou
distribuci kosmetických značek
Vagheggi a Payot
info@spilka.cz

nádobami a kabely. To ale neznamená, že místnosti musejí být zcela holé. Pravidlo ale říká, že méně je více. Použit můžete třeba velkoformátové snímky nebo grafiku (dodá vám váš dodavatel), kvalitní stylové a originální vizuály. Opět je třeba věnovat velkou pozornost použitým barvám – od výmalby, stěnových dekorací, podlahy, nábytku, sanitární techniky, textilií, svítidel.

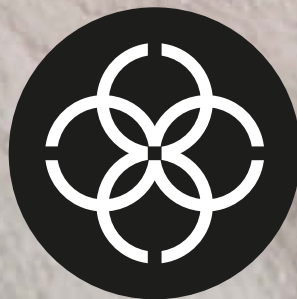
Pocit klidu a bezpečí

Velkou variabilitu vám navíc dává možnost instalace osvětlení, kde je možné nastavovat jeho barvy i intenzitu. Ideální jsou LED pásy a lišty, které je možné zabudovat neviditelně a které v celkovém rozpočtu vybavení nehrají podstatnou roli. S jejich pomocí nastavíte náladu své klientely a to, jak se u vás bude cítit. Myslete přitom i na pracovní osvětlení, které nesmí klientku oslňovat, ale přitom vám musí dovolit různá nastavení v různých fázích ošetření.

Pokud máte k dispozici výlohu, zaměřte se na atmosféru, kterou jejím prostřednictvím chcete sdělit. Nemusíte vystavovat vše, co nabízíte. Jednoduchost upoutá víc. Soustředte se na vystavené zboží, které chcete prodat, a správně ho nasvětlejte. Dívejte se na ně očima své klientky a snažte se ji upoutat – krásné zboží, jako je kosmetika, si zaslouží jednoduchou instalaci, která dá vyniknout kráse obalů a skladbě kompletní péče na doma. Pomohou krásné přírodní materiály, opět tlumené barvy, velké skleněné plochy – vše, co napomáhá navodit pocit bezpečí a klidu. Vše přitom nemusí působit jako prodejní regál v supermarketu. Naším cílem je pohodlné, téměř „domácí prostředí“, které umožní nenásilné rozhodování a výběr péče.



BEAUTYNESS





BEAUTYNESS PROFESIONÁLNÍ SÍLA MODERNÍ KOSMETIKY



KATEŘINA NEHYBOVÁ
produktová specialista a školitelka
ve společnosti ALMAF Beauty

O nové kosmetické linii jsme hovořili s Kateřinou Nehybovou, produktovou specialistkou a školitelkou ve společnosti ALMAF Beauty.

Mohla byste nám představit linii BEAUTYNESS a její benefity pro kosmetické salony?

Novinka pro kosmetičky, ucelená kosmetická linie BEAUTYNESS, představuje profesionální ošetřující produkty, vytvořené výhradně pro práci kosmetiček v salonech. Jejím cílem je propojit vysokou účinnost, bezpečnost a maximální komfort při práci v kosmetickém salonu, SPA i estetických klinikách. Produkty jsou vyvíjeny tak, aby respektovaly fyziologii pleti a současně poskytovaly viditelné výsledky – ať už jde o hydrataci, regeneraci, zklidnění nebo anti-aging efekt.

Pro salony má BEAUTYNESS několik klíčových benefitů:

- vysoká koncentrace aktivních látek
- možnost individualizace ošetření dle typu a stavu pleti
- kompatibilita s moderními přístroji i technologiemi
- ekonomická efektivita díky profesionálním balením (velmi nízký náklad)
- jasně definované postupy ošetření k dosažení skvělých a rychlých efektivních výsledků na pleti!

BEAUTYNESS PROFI+ umožňuje kosmetičce pracovat odborně, systematicky a s jistotou výsledku.

Jaký je rozdíl mezi PROFI a PROFI+ produkty?

Rozdělení na PROFI a PROFI+ reflektuje různé úrovně intenzity a technologické využití.

PROFI produkty: jsou určeny pro klasické manuální ošetření. Mají vysokou koncentraci účinných látek a jsou optimalizovány pro masážní techniky, masky či séra v rámci tradičního kosmetického rituálu.

PROFI+ produkty: byly vyvinuty speciálně pro přístrojové ošetření. Mají upravenou texturu, vodivost a molekulární strukturu tak, aby umožňovaly lepší penetraci aktivních látek při použití mikrojehličkování a technologií, jako je ultrazvuk, galvanie, radiofrekvence či elektroporace.

Kosmetické přístroje jsou dnes běžnou součástí salonů. Pro které přístroje lze produkty PROFI+ použít a proč právě BEAUTYNESS

Produkty PROFI+ jsou vhodné zejména pro mikrojehličkování (mikroneedling) a ultrazvuk, radiofrekvenci, galvanické ošetření, mikroproudy, přístrojovou mezoterapii, iontoforézu. Jejich složení je navrženo tak, aby byla zajištěna optimální vodivost a stabilita aktivních látek během přístrojové aplikace. Textury jsou lehké, rychle vstřebatelné a nezanechávají film, který by mohl narušovat funkci přístroje.

Produkty jsou určeny výhradně pro odborníky. Kde si je může kosmetička zakoupit?

Produkty BEAUTYNESS jsou dostupné výhradně registrovaným kosmetickým profesionálům prostřednictvím oficiálního distributora Almaf Beauty s.r.o.

Kosmetičky mohou produkty objednávat přes obchodního zástupce nebo prostřednictvím B2B systému distributora almaf.cz. Součástí spolupráce je také odborné školení, metodické materiály a podpora při zavádění ošetření do salonu. Tím je zajištěno, že produkty jsou používány správně, bezpečně a v souladu profesionálními standardy.



JAPONSKÁ RUTINA PRO DLOUHOVĚKOST

Štěpánka Strouhalová Foto: Shutterstock

Japonky často obdivujeme pro nestárnoucí pleť a dlouhý život plný vitality. Jejich tajemství nespočívá v drahých krémech, ale v každodenních rituálech inspirovaných harmonií s přírodou.

Japonci věří, že krása je odrazem harmonie těla a mysli, proto jejich rutiny zahrnují nejen kosmetiku, ale i relaxaci, masáže a stravu podporující zdraví. Japonské rituály krásy vycházejí z principu wabi-sabi, který přijímá nedokonalost jako součást přirozeného života. Na rozdíl od západního přístupu zaměřeného na rychlé výsledky a dokonalost kladou důraz na jemnost a pravidelnou, dlouhodobou regeneraci pleti. Tato filozofie spojuje vnější péči s vnitřní rovnováhou, kde prevence stárnutí začíná vyváženou stravou bohatou na antioxidanty a pokračuje pravidelnými rituály. Výsledkem je „porcelánová pleť“, která vypadá mladě i v pokročilém věku.

Kobido – masáž jako „přirozený botox“

Japonská rutina v péči o obličej je minimalistická díky filozofii prevence a harmonie s přírodou a dermatologové ji chválí pro efektivitu na evropské pleti díky jemné hydrataci bez podráždění, ideální pro suchou nebo citlivou pokožku. Nejznámější tradiční masáž Kobido (10–15 minut denně) mnozí považují za přirozený botox. Tato technika zpevňuje pokožku, zvyšuje průtok krve a lymfy, ulevuje od stresu a efektivně působí na přirozený lifting. Kombinuje vibrace, tlak, vyhlazování a hnětení pro lymfatickou drenáž a odvod toxinů z obličeje. Můžete ji praktikovat sami doma:

- Zahřívací úsek zahrnuje jemné tlaky pěstmi od středu obočí ke spánkům a od dolní části brady ke klíčním kostem, čímž zahříváte pokožku.
- Pro vyhlazení kontur se provádějí kruhové masáže podél krku a jemné štipání pokožky od spodní části brady až k uším, čímž se postupně zpevňují kontury obličeje.
- Na horní části obličeje dlaně jemně zatahují pokožku čela směrem ke spánkům a vytvářejí tlak mezi obočím pro uvolnění napětí ve svalech.
- Dolní část zahrnuje intenzivní masáž líc pomocí pěstí, jemné kruhové pohyby kolem rtů pro zmírnění jemných linií a kolem očí jemným vypínáním od vnitřního koutku oka směrem ke spánkům.

Péče o pleť – vrstvení (layering)

Japonská rutina „layering“ zahrnuje 7–10 vrstev produktů ráno i večer, kde každá vrstva „staví“ na předchozí pro maximální hydrataci. Pořadí je přesné!

- Dvojitě čištění je povinné – olej rozpouští lipidy, pěna odstraňuje zbytkové nečistoty, takže zajistí perfektní povrch pro další produkty a zabraňuje ucpávání pórů.
- Toner pak připraví pleť na absorpci účinných látek, esence dodá základní hydrataci, sérum cíleně působí na kožní problémy, oční krém chrání jemné okolí očí, emulze zafixuje vlhkost, krém uzamkne všechny složky a olej nakonec zabráni vypařování.
- Ráno se vše doplňuje opalovacím mlékem proti UV.

Důraz se klade na přírodní složky: rýžová voda pro hlubokou hydrataci, matcha pro silné antioxidanty, saké pro jemnou exfoliaci a hyaluronát pro charakteristickou „porcelánovou pleť“. Japonky preferují jemné produkty bez agresivních chemikálií.

Péče o vlasy a tradiční koupele

Pro vlasy je typické olejování před mytím, které stimuluje růst a zdraví pokožky hlavy.

- Použijte kokosový nebo arganový olej, zahřejte 2 lžice v dlaní, masírujte pokožku hlavy prsty 5–10 minut v kruhových pohybech od spánků dozadu, naneste na délku vlasů od středu ke konečkům, zabalte do teplého ručníku na 30–60 minut nebo přes noc, umyjte jemným šamponem.
- Opakujte 1–2× týdně večer před spaním pro maximální absorpci a viditelné zlepšení struktury vlasů.

Mezi nejdůležitější rituály patří tradiční koupele, které čistí tělo i duši.

- Ofuro, večerní koupel v menší vaně s vodou o teplotě 38–42 °C, je speciálním procesem kombinujícím relaxaci a péči. Před vstupem se tělo důkladně umyje mýdlem a houbou, aby se do vody nedostaly nečistoty. Voda je obohacena minerály a bylinami jako reishi nebo kamélie, což posiluje terapeutický efekt. Koupel trvá 10–20 minut a podporuje detoxikaci pleti, lepší krevní oběh a hlubokou relaxaci. Po náročném dni ofuro uvol-

ňuje mysl, harmonizuje tělo a zlepšuje pružnost svalů i kloubů. Teplá voda stimuluje tok krve, čímž přispívá k anti-aging efektu a usnadňuje překonání stresu a úzkosti.

- Hanakasumi je určený pro péči v kosmetickém salonu. Tento rituál harmonizuje energii, stimuluje smysly a navozuje hlubokou relaxaci. Začíná lehkou masáží přes osušku pro uvolnění svalů a napjatých partií. Následuje nanesení teplého peelingu na celé tělo. Během působení peelingu, který odstraňuje odumřelé buňky, probíhá reflexní masáž nohou na bázi reflexologie, která zlepšuje cirkulaci krve a životní energii. Po odstranění peelingu následuje modeláž celého těla technikami hnětení a působení a závěrečná masáž zad přes osušku. Výsledkem je hebká pokožka, uvolněné svalstvo a pocit vnitřní harmonie, který přetrvává ještě dlouho po rituálu.

Domácí japonské masky a přírodní recepty

Japonské rituály využívají kuchyňské suroviny místo drahých produktů, což je ideální pro domácí péči.

- Rýžová voda se připraví tak, že uvaříte 3 lžíce rýže ve 2 šálkách vody, scedíte tekutinu a necháte 24 hodin fermentovat v lednici. Roztokem oplachujte obličej; zjasňuje pleť díky vitamínu B a antioxidantům.
- Rýžové otruby (shiro nuka): 2 lžíce vložte do látkového sáčku, zalijte teplou vodou a použijte jako jemné čištění s exfoliačním efektem.
- Pro přirozený lifting proti vráskám rozmíchejte vaječný bílek, naneste štětcem na obličej a nechte působit 15 minut.
- Domácí matcha maska detoxikuje a dodává antioxidanty: smíchejte do hladké pasty 1 lžičku matcha prášku, 1 lžičku medu pro hydrataci a 1 lžičku jogurtu nebo aloe gelu pro zklidnění, přidejte trochu vody pro řidší konzistenci. Naneste na čistou pleť, vyhněte se okolí očí, nechte působit 10–15 minut, opláchněte teplou vodou a naneste toner. Používejte 2x týdně proti zánětům a pro zářivost pleti.
- Mrkvová maska: nastrouhejte jemně mrkev, smíchejte s vaječným žloutkem a kapkou citronu, nechte 15 minut na pleti a opláchněte minerální vodou – zklidňuje a vitamínizuje.
- Avokádová maska z uvařené rýže, rozmačkaného avokáda a medu působí (20 minut) na regeneraci suché pleti. Opláchněte rýžovou vodou.
- Proti akné: rozmixujte aloe vera gel s vlašskými ořechy, medem a moukou, naneste na obličej a nechte působit 10–15 minut. Masky má antibakteriální účinky s antioxidační podporou.

Krása zevnitř – strava a kolagen

Zdravý a krásný vzhled podporuje strava s malými porcemi, kde je klíčové pravidlo hara hachi bu – jíst jen do 80 % sytosti, aby tělo mělo prostor pro efektivní trávení a regeneraci. Důraz se klade na potraviny bez průmyslového zpracování a sezonní čerstvé suroviny.

- Rýžový ocet, miso, nattō nebo kimchi zlepšují střevní mikrobiom – proti akné a ekzémům.
- Mořské řasy (wakame, nori) dodávají jód, minerály a přirozený kolagen pro pružnou pleť; tučné ryby (losos, makrela nebo sardinky) poskytují omega-3 mastné kyseliny redukující záněty.
- Denně 2–3 šálky matcha nebo zeleného čaje chrání buňky před oxidativním stresem, UV zářením a záněty, čímž zjasňují pleť.
- Ovoce jako papája, mango, brokolice a mrkev dodávají vitamin C a další antioxidanty pro tvorbu kolagenu; zázvor podporuje detoxikaci.
- Ranní sklenice teplé vody s citronem nebo rýžovou vodou na lačno zlepšuje trávení, chrání buňky před poškozením, a pravidelný pohyb s hlubokým dýcháním stimuluje lymfatický systém a vede k zářivé pleti.





Foto: Shutterstock

MÝTUS PŘEPLNĚNÉHO DIÁŘE: PROČ PRÁCE „OD NEVIDÍM DO NEVIDÍM“ NIČÍ VÁS I VÁŠ SALON

Také máte občas pocit, že pokud chcete vydělat více peněz, musíte zkrátka o to více pracovat? Možná už jste se dostali do fáze, o které sní mnoho začátečníků – máte plný diář a spoustu klientů. Reálným výsledkem je ale to, že trávíte v salonu čas od brzkého rána do pozdního večera, ale vaše tržby a osobní výdělků neodpovídají vynaloženému úsilí.

V beauty oborech jde o velmi častý a nebezpečný jev. Jak jste už možná zjistili na vlastní kůži, nekonečná smyčka neustálé práce vede pouze k vyčerpání, stresu a dříve či později k celkovému vyhoření. V takovém stavu totálně ztrácíte motivaci a chuť svou práci jakkoliv zlepšovat. O rozšiřování podnikání nebo jeho posouvání na vyšší úroveň nemůže být ani řeč.

Neodnášíte to jen vy. Trpí i vaši klienti.

Tento způsob práce má negativní vliv nejen na vaše zdraví a psychiku, ale bohužel i na klientelu. Vaše výkonnost a soustředění během dne logicky klesají. Není v lidských silách, aby pátý nebo sedmý klient v pořadí dostal naprosto stejně kvalitní službu, dokonalý a špičkový servis, a především tolik potřebnou energii jako ten první.

Tady ale narážíme na tvrdou realitu byznysu. I ten poslední klient dne platí za vaši službu úplně stejné peníze jako ten první.

Právem ho proto vůbec nezajímá, že vás bolí nohy nebo že jste unavení. Odnese si od vás pouze dojem, že dnes „to nějak nebylo ono“. Díky své loajalitě vám to možná promine jednou, možná dvakrát. Brzy ale začne intenzivně přemýšlet, jestli by za své peníze nedostal jinde lepší péči.

4 pilíře klientsky i finančně zdravého salonu

Abyste se z této toxické smyčky vymotali a vaše snažení mělo konečně kýžený finanční efekt, budete muset radikálně změnit přístup a soustředit se na tyto 4 základní oblasti:

- Mít méně, ale o to kvalitnějších klientů.
- Pravidelně a sebevědomě zdrazovat.
- Aktivně více prodávat (domácí péči a doplňkové služby).
- Přemýšlet o delegování a možnosti někoho zaměstnat.

Dnes se detailně zaměříme na to nejdůležitější, na vaše klienty a strategickou práci s nimi.

Zlatá klec hledání nových klientů

Velmi častou a drahou chybou mnoha salonů je neustálá potřeba získávání nových klientů. Majitelkám pak ale chybí čas na vyhodnocování, správnou motivaci a péči o ty stávající.

Z marketingového hlediska vás hledání nových klientů vždy stojí nejvíce času, úsilí a peněz. Nejdůležitější fází, kterou u vás nový klient musí projít, je budování důvěry. Musí vám uvěřit. A to se stane pouze tehdy, když si s ním budujete vztah a on se přesvědčí, že vy a váš salon je přesně to, co hledal.

I POSLEDNÍ KLIENT PLATÍ ZA VAŠI SLUŽBU ÚPLNĚ STEJNÉ PENÍZE JAKO PRVNÍ.

Pokud se neustále soustředíte jen na „lov“ nových lidí, tuto energeticky nejnáročnější fázi absolvujete stále dokola. Pravidelně slychávám povzdechy kosmetiček: „Mým salonem projde hodně nových lidí, ale pořádku jich nemám dost a nevím, čím to je.“

Číslo nelžou. Proč potřebujete znát své statistiky

Chcete-li svou klientelu správně podchytit a produktivně s ní pracovat, neobejdete se bez jednoduchých statistik. Tou první a naprosto klíčovou je konverze návratnosti klientů.

Zjednodušeně řečeno, vašim úkolem je sledovat poměr, kolik nových lidí za určité období přišlo, a kolik z nich se k vám reálně vrátilo. Pokud zjistíte, že vaše konverze návratnosti je 50 % a méně (např. z 10 nových návštěvníků se znovu objedná 5 a méně), máte v salonu problém.



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

Zpravidla to velmi úzce souvisí s prvním dojmem. Co mohlo selhat?

- Nevyhovovalo jim prostředí.
- Nesedl jim váš způsob komunikace.
- Kvalita samotné služby pokulhávala.
- Celkový dojem z návštěvy zkrátka neodpovídal hodnotě částky, kterou klient zaplatil.

Sledování návratnosti je navíc naprosto nezbytným nástrojem, pokud někoho zaměstnáváte. Je to ten nejrychlejší způsob, jak v týmu odhalit slabý článek, který vám odhání zákazníky.

Objevte svůj zlatý důl

Jak už víte, zlatý důl celého vašeho podnikání se ukrývá v úzké skupině pouhých 20-30 % těch nejvíce nadšených klientů. Jsou to ti, kteří k vám chodí naprosto pravidelně, důvěřují vám a utrácejí u vás nejvíce peněz.

Důsledné soustředění a upření 100% pozornosti na tuto VIP skupinu z vaší databáze je jedinou cestou, jak si můžete dovolit pracovat méně, ale s podstatně vyšším výdělkem.

S tím souvisí druhá nepostradatelná statistika: Přehled tržeb a četnosti návštěv. Pouze na základě tvrdých dat (nikoliv dojmů) dokážete jmenovitě určit, kdo do této lukrativní VIP skupiny patří.

Pokud nebudete mít dokonalý přehled o tom, kdo vaši nejlepší klienti jsou, vaše touha MĚNĚ PRACOVAT zůstane jen snem. Skončíte tak, že budete obrovské množství energie a času zbytečně věnovat klientům a službám, kteří vás ekonomicky nikam neposouvají a jen vás vyčerpávají.

Pamatujte, celé tajemství výdělečného, úspěšného a stabilního salonu spočívá v tom, že dokážete najít a správně hýčkat ty nejlepší klienty tak, aby k vám chodili ještě častěji a s radostí u vás utráceli více peněz než doposud.

ARKANA

KOSMETIKA REGENERATIVNÍ MEDICÍNY NOVĚ V ČESKÉ REPUBLICE

Nemusíte měnit svou kosmetickou značku, rozšířte svou profesionální péči o nejmodernější přístupy – exosomy, spikule, neurokosmetiku, PRP like terapii, Lactobionic acid a nejnovější generace chemických peelingů.

Kosmetičtí specialisté se stále častěji setkávají se stavy problematické pleti, které hraničí s medicínským řešením, stejně tak přicházejí do salonů klienti po léčbě nebo při léčbě dermatologa. Kosmetická značka ARKANA patří do kategorie tzv. regenerativní medicíny, setkáte se s ní nejen v kosmetických salonech na celém světě, ale také na estetických klinikách a dermatologických centrech.

Kosmetika regenerativní medicíny ARKANA nemá za cíl tzv. relaxační odpočinkovou péči, ale soustředí se na funkční kosmetiku. Historie značky ARKANA začala v roce 2013 uvedením LACTOBIONIC THERAPY, následovala PRP LIKE THERAPY, CANNABIS NEUROCOSMETICS oncocosmetics, EXOSOMES, ARCHITECS a SPICULE. Aktuálně nabízí ARKANA více než 80 formulí, 18 kosmetických řad, 30 mezinárodních distributorů, 35 profesionálních protokolů, 24 patentovaných složek.

Produkty ARKANA získávají mezinárodní ocenění po celém světě – Acne QS Hacker-LNE Innovation 2018, Neuro NANA&GABA Cream-LNE Innovation 2019, GABA Cream-LNE Innovation 2018, Bo2Look-LNE Innovation, PRP-LNE Innovation, Transform HA Filler-LNE Innovation, Carbo V-Reconstructor-Winner of Glamour Glammies 2021.

Jaká nejúčinnější ošetření s ARKANOU získáte?

PRP THERAPY založenou na W3 peptidech inspirované Nobelovou cenou 2021 s výzkumem celulárních signálních receptorů.

NEUROCOSMETICS ovlivňuje nervový systém.

ARKANA dermoformula neobsahuje umělá aditiva, petroleum deriváty, iritační detergenty a parabeny.

Ke každému protokolu získává specializované centrum kompletní marketingové podklady včetně video instrukcí.

ARKANA je novým konceptem profesionální péče, který splní požadavky nejnáročnějších profesionálů a klientů.

Získejte více informací na seminářích, termíny naleznete na www.beautyakademie.cz.

Distributor v ČR: Derma institut s. r. o.

www.dermabeauty.cz

Přihlášky na semináře: www.beautyakademie.cz



ARKANA

ADVANCED BEAUTY CARE

NEURO GABA THERAPY

Neuropeels s okamžitým účinkem

udržuje a reguluje
pevné svalstvo

podporuje syntézu kolagenu
a kyseliny hyaluronové

zajišťuje celkovou
relaxaci a uvolnění



PŘED



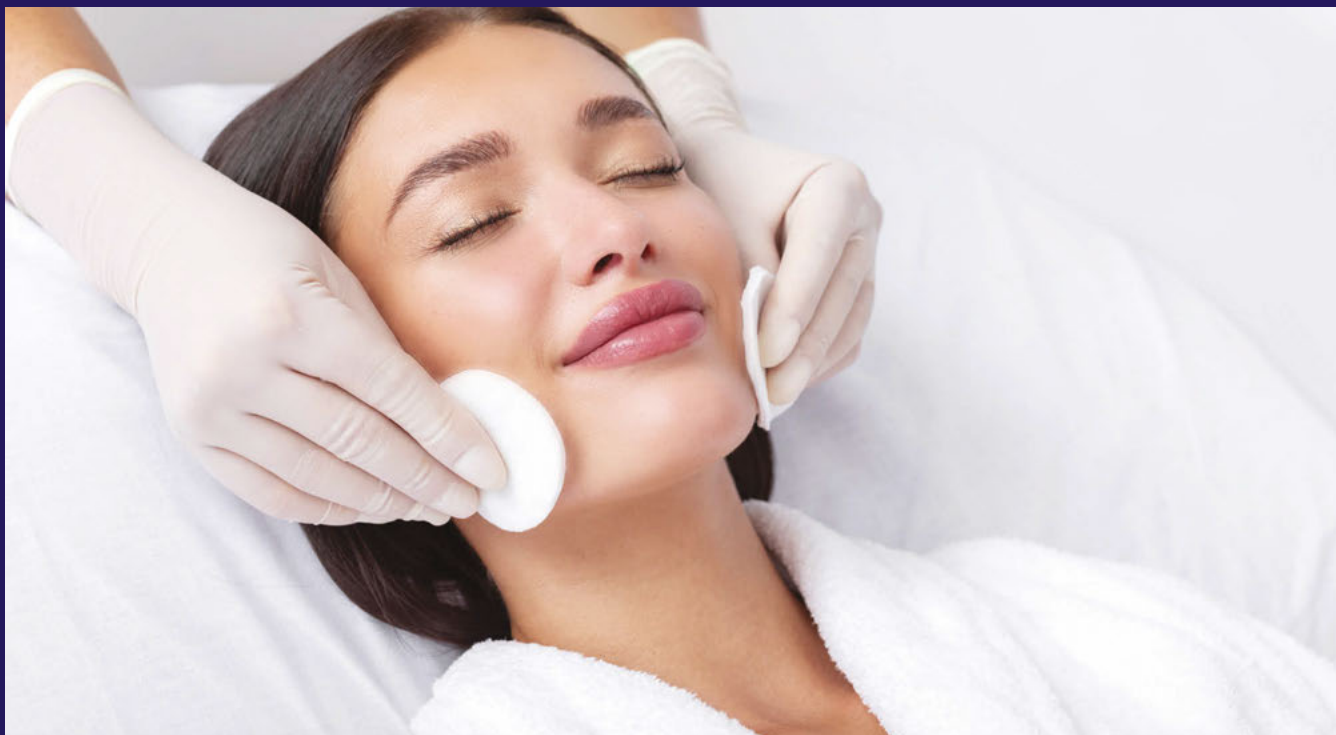
PO 1 OŠETŘENÍ



PEČUJETE O KLIENTKY A ZAPOMÍNÁTE NA SEBE?

JAK SPOJIT EMPATII A PODNIKÁNÍ

Zuzana Škoríková, Foto: archiv a Shutterstock



Kosmetičky jsou nádherně empatické ženy. Do své práce vkládají srdce, péči a opravdový zájem o druhé. Pro mnoho klientek nejsou jen poskytovatelkami služeb – stávají se důvěřnicemi, oporou, někdy i terapeutkami.

Vidím to dnes a denně – a sama jsem si touto cestou prošla. A zároveň vidím i druhou stranu.

Tu, o které se mluví méně. Mnoho žen v beauty oboru dává víc, než dostává zpět.

Víc času.

Víc energie.

Víc péče.

A postupně se začínou cítit unavené, zahlcené... a někdy i zklamané. Ne proto, že by nebyly dobré. Ale proto, že jejich empatie nemá hranice.

Kde se to začíná lámat

Možná se v tom poznáte. Klientka má objednané hodinové ošetření, ale vy cítíte, že její pleť potřebuje ještě něco navíc. Přidáte masku, prodloužíte masáž, věnujete jí víc času. Bez příplatku – protože chcete, aby odcházela spokojená. Používáte kvalitní produkty, dáváte maximum. A večer, když se podíváte na tržby, něco nesedí. Ne proto, že byste nebyly šikovné. Ale proto, že dáváte víc, než máte nastavené v systému.

Empatie je dar – ale podnikání potřebuje i hranice

Být milá je krásné.

Být vstřícná je důležité.

Ale pokud chcete, aby vás vaše práce dlouhodobě živila (a ne vysávala), potřebujete i jasné hranice.

Mnoho kosmetiček má pocit, že musí každému vyhovět. Že si nemohou říct o víc.

Že klientky nepřijmou doplatek za extra péči.

Pravda je ale jiná.

Klientky respektují ženy, které si váží své práce.

A podnikání bez jasných pravidel dřív nebo později začne bolet – finančně i energeticky.

Naučte se vnímat nejen pocity, ale i čísla

Vedle spokojenosti klientek je důležité začít vnímat i realitu vašeho salonu:

- Kolik času trávíte s jednou klientkou?
- Jaké produkty používáte?
- Odpovídá tomu vaše cena?

Pokud pravidelně pracujete déle, než máte nastaveno, nebo používáte dražší produkty bez úpravy ceny, dlouhodobě na to doplatíte.

Ne hned.

Ale postupně.

Doplňkové služby nejsou vnucování. Jsou péče navíc.

Masáž šije, LED terapie, barvení obočí...

To všechno může být přirozenou součástí zážitku a zároveň krásnou cestou, jak zvýšit hodnotu každé návštěvy.

Klientky často ani netuší, co všechno jim můžete nabídnout, dokud jim to neřeknete.

A když jim to nabídnete s lehkostí a respektem, většinou jsou za to vděčné.

Podnikání potřebuje systém

Pokud chcete mít v práci víc klidu, potřebujete přehled.

Rezervační systém.

Jasný cíle.

Přehled o tržbách.

Plánování akcí.

Ne proto, abyste byly „tvrdé business ženy“, ale proto, abyste mohly volněji dýchat.

Systém dává svobodu.



ZUZANA ŠKORÍKOVÁ

– Beauty & Wellness konzultantka s více než 20 lety praxe. Pomáhá ženám v beauty & wellness oboru budovat funkční, ziskové a udržitelné podnikání – v salonech, klinikách, hotelech i wellness centrech. S jasným systémem, lidským přístupem a profesionálním vedením.

Začněte si pokládat nové otázky

Nejen:

Je klientka spokojená?

Ale i:

- Funguje mi to finančně?
- Je moje cena férová ke mně?
- Podporuje mě moje podnikání, nebo mě vyčerpává?

Tohle jsou otázky podnikatelky.

A tou se můžete stát – bez ztráty své jemnosti.

Závěrem

Empatie je obrovský dar.

Ale sama o sobě vás neuživí.

Když spojíte svou laskavost s jasným systémem, vznikne něco krásného: podnikání, které vás podrží, místo aby vás vyčerpávalo. Začnete mít víc klidu v hlavě, víc lehkosti v práci a větší jistotu v číslech.

A právě o tom je vědomé beauty podnikání.

Pokud cítíte, že je čas posunout se z role „té, která všechno zvládá“ do role ženy, která své podnikání skutečně vede, zvu vás do mého kurzu Z kosmetičky podnikatelkou.

Společně se tam věnujeme tomu, co v salonech opravdu rozhoduje:

- jak si nastavit služby tak, aby vás podporovaly
- jak pracovat s časem bez pocitu neustálého tlaku
- jak se zorientovat v číslech bez stresu
- jak si vytvořit jednoduchý funkční systém
- a hlavně: jak podnikat s lehkostí, sebevědomím a v souladu se sebou.

Prakticky. Lidsky. Bez tlaku.

Protože vaše práce má hodnotu.

A vy si zasloužíte podnikání, které vám dává víc než jen plný diář.

Protože podnikání může být lehké. A vy v něm nemusíte být sama.

KOSMETICKÝ SALON – VAŠE CESTA K PRODLOUŽENÉMU MLÁDÍ



Tělová ošetření GERnétic harmonizují organismus, navozují pocit hluboké relaxace a regenerace, podporují detoxikaci a přirozenou rovnováhu těla i mysli.

V dnešní uspěchané době se od nás očekává, že budeme neustále výkonní, upravení a pozitivně naladěni. V každodenním shonu však snadno ztrácíme energii i vnitřní klid. O to důležitější je dopřát si čas jen pro sebe – zastavit se, zhluboka se nadechnout a věnovat pozornost vlastním potřebám, myšlenkám a pocitům.

Návštěva kosmetického salonu tak není pouhou otázkou vzhledu. Stává se prostorem, kde nacházíme pohodu, odkládáme starosti a dovolíme si luxus být hýčkáni. Péče o sebe už dávno není výsadou celebrit, ale přirozenou součástí moderního životního stylu.

Jak vybrat ten správný salon?

Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic, říká: „Ideální salon by měl být místem, kde se propojuje relaxační atmosféra s naprosto profesionální péčí. Klientka by měla už při vstupu cítit, že si může dovolit zpomalit. Vůně esenciálních olejů, klidná hudba, jemné doteky rukou kosmetičky i individuální přístup – to všechno vytváří prostředí, ve kterém se tělo i mysl dostávají do harmonie. Osobně doporučuji vybírat salony GERnétic, které pracují se stejnojmennou francouzskou kosmetickou značkou s holistickou filozofií. Ta nabízí péči, která dalece přesahuje běžné ošetření pleti. Díky moderním biotechnologiím mají kosmetičky k dispozici špičkové produkty cíleně působící proti známkám stárnutí. Podporují regeneraci buněk, dodávají pleti vyvážené koktejly aktivních látek, vyhlazují vrásky, zpevňují pokožku a obnovují její přirozený jas.“

Zároveň je důležité si uvědomit, že každé období života přináší jiné potřeby. Ve třiceti letech je klíčová prevence a podpora přirozené obranyschopnosti pleti. Ve čtyřiceti se zaměřujeme na posílení elasticity a udržení pevnosti kontur. A v období hormonálních změn je na místě intenzivní regenerace, výživa a celkové zklidnění pokožky. Profesionální kosmetička by měla tyto proměny respektovat a podle nich upravit péči. Každé ošetření by mělo být vždy přizpůsobeno aktuálním potřebám pokožky i přání klientky. Jen tak může být výsledek nejen viditelný, ale skutečně výjimečný. A nezapomínejme ani na to, že pocit klidu a hlubokého uvolnění má podle vědeckých studií pozitivní vliv na zpomalování stárnutí buněk i na naše celkové zdraví.

Tělové rituály pro hlubokou regeneraci

Pro skutečně intenzivní zážitek doporučuji tělovou péči, kterou kosmetika GERnétic nabízí. Jedinečné rituály pročišťují, regenerují a obnovují vitalitu pokožky i celého organismu. Přinášejí harmonii inspirovanou mořem a přírodou. Celotělový peeling **Peeling au Sel** s esenciálními oleji je mimořádně příjemná procedura působící na všechny smysly. Pokožka je po ošetření sametově hladká ještě mnoho dní a zároveň získává dávku

mořských minerálů důležitých pro vyvážené buněčné funkce. Výživný zábal s maskou **Vegetal** potěší zejména milovnice přírodní péče. Intenzivně regeneruje a vyživuje každou buňku pokožky, zanechává ji pružnou, jemnou a plnou života. Zábal z mořských řas **Marine Essence** probouzí detoxikační procesy těla, dodává cenné minerály a stopové prvky, hloubkově hydratuje a zpomaluje proces stárnutí pokožky. Během zábalů může kosmetička – pokud si budete přát – aplikovat do vlasů regenerační ampuli **Calming Capi**, která zklidní vlasovou pokožku a podpoří její zdraví. Protože krásná pleť a zdravé vlasy jdou ruku v ruce a společně posilují naše sebevědomí i pocit pohody.

Prodloužení účinku v domácí péči

Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic, doplňuje: „Salonní ošetření je začátkem proměny, ale skutečný efekt si klientky udrží především pravidelnou domácí péčí. Doporučuji jemný tělový peeling **Nettoyant Gommant Marin Corps**, který citlivě odstraňuje odumřelé buňky a vyhlazuje pokožku, aniž by ji zatěžoval. Pro každodenní hydrataci je ideální tělové mléko **Lait Corps Douceur** s bambuckým máslem, meruňkovým olejem a pepetidy. Pokožku zjemňuje, zvláčňuje a podporuje její pružnost. A pokud si chcete dopřát skutečný relaxační rituál i doma, sahňte po koupelové soli s esenciálními oleji **Sels de Bain**. Navozuje hluboké uvolnění, podporuje klidný spánek a pomáhá tělu regenerovat po náročném dni. Pravidelnost je klíčem – jen tak bude pleť dlouhodobě svěží, pevná a plná vitality.“

Investice do dlouhodobé vitality

Čas sice nezastavíme, ale můžeme ovlivnit, jak se s ním vypořádáme. Každá návštěva salonu je krokem k tomu, abychom se cítili mladší, svěžeji a sebejistěji. Není zbytečným luxusem, ale vědomou investicí do zdraví, sebevědomí a dlouhodobé vitality. Dopřejte si pravidelně chvíli, kdy jste na prvním místě vy. Vaše pleť, vaše tělo i vaše mysl vám to vrátí – svěžestí, energií i pocitem, že čas plyne s lehkostí, nikoli proti vám.

www.gernetic.cz

www.gernetic.sk

SPOLUPRACUJTE S NÁMI

Chcete dosahovat vynikajících výsledků v péči o pleť, rozvíjet se profesně a mít spokojené klient/ky? S naší kosmetikou to zvládnete. Dohodněte si termín a vyzkoušejte ukázkové salonní ošetření GERnétic.





MATEMATIKA VZKVÉTAJÍCÍHO SALONU:

JAK SI SPOČÍTAT SVOU „HODINOVKU“ PRO KLIDNÝ SPÁNEK

Martina Tetliaková (IG @Martina_Finance_v_Beauty)
Foto: Shutterstock a archiv

V minulém čísle jsme si ukázaly, že výdajový paušál sice zjednodušuje daně, ale často bere přehled o skutečné ekonomice podnikání. Výsledkem bývá plný diář, hodně práce a účet, který na konci měsíce neodpovídá vašemu úsilí.

Většina z vás vstupovala do beauty oboru z lásky k řemeslu. Chtěly jste pečovat, tvořit, pomáhat ženám cítit se lépe ve svém těle. Ve chvíli, kdy si ale pronajmete lehátko nebo vlastní prostor a začnete si psát vlastní ceník, nepřibývají vám jen klientky. Přibývá vám i role ředitelky vlastního podnikání a na tu vás nikdo nepřipravil.

Ředitelka totiž nemá na starosti jen kvalitu služby, ale především zdraví celého podnikání. A zdravé podnikání je takové, které zná svou cenu. Pokud nevíte, kolik skutečně musí vydělat jedna vaše hodina práce, nepodnikáte –, jen doufáte, že to nějak vyjde.

POKUD NEZNÁTE SVOU SKUTEČNOU HODINOVOU SAZBU, NEPODNIKÁTE. JEN DOUFÁTE, ŽE TO NĚJAK VYJDE.

Na téma skutečné ekonomiky salonu jsme se podrobně podívaly už minule, kde jste si mohly spočítat svou podnikatelskou „nulu“. Pokud ji máte hotovou, dnes na tato čísla navážeme a ukážeme si, jak z nich krok za krokem spočítat ziskovou hodinovou sazbu.

PRVNÍ KROK: Kolik hodin práce s klientkami máte skutečně k dispozici

V měsíci je zhruba 160 pracovních hodin. Jenže ne každá z nich je čas, který můžete věnovat klientkám. Část dne zabere administrativa, objednávky, úklid, příprava pracoviště, vzdělávání nebo prostě pauza, bez které se dlouhodobě fungovat nedá.

Možná teď namítnete, že zvládnete pracovat i víc. Ano, krátkodobě to jde. Tento článek ale nestaví na výkonnostním sprintu, ale na dlouhodobě udržitelném tempu. Proto jako základ počítejte přibližně se 100 až 120 hodinami práce s klientkami měsíčně.

DRUHÝ KROK: Výpočet, který změní pohled na ceny

Do výpočtu vstupují stejné nákladové položky, které jste si sepsaly minule – fixní a skryté náklady i vaše vlastní mzda. Nově k nim přidáváme plánovaný zisk a celé číslo přepočítáme na počet reálné prodejných hodin.

● **Hodinová sazba = (fixní náklady + skryté náklady + vaše mzda + plánovaný zisk) ÷ počet produktivních hodin**

Důležitá poznámka: Pracujeme s měsíčními čísly, tedy s tím, kolik má podnikání vydělat za jeden běžný měsíc. Zisk je součástí hodinové sazby, ne až zbytkem na konci. Materiál spotřebovaný při konkrétní službě do hodinovky nepatří a přičítá se až k ceně služby.

Jak z hodinovky vznikne cena služby?

Velmi jednoduše:

● **Cena služby = (váše hodinová sazba × čas služby v hodinách) + materiál**

Díky tomuto postupu máte jistotu, že každá služba pokryje provoz salonu, vaši práci i budoucnost podnikání. Spotřeba materiálu pak vstupuje do ceny až jako poslední krok.



MARTINA TETLIAKOVÁ

je průvodkyní finančních strategií pro beauty profesionály a zakladatelka značky Beautiful & Counting. Po 10 letech v bankovníctví a 8 letech v beauty praxi se rozhodla propojit dva zdánlivě odlišné světy. Pomáhá majitelkám salonů a kreativním duším přestat se bát čísel a používat je jako nástroj pro klidné, stabilní a prosperující podnikání. Ukazuje jim, že finanční strategie nespočívá v minulosti a papírech pro účetní, ale v budoucnosti a svobodě.

Zisk není luxus, ale nutnost

Zisk není odměna navíc, je podmínkou zdravého podnikání. Jsou to peníze na rozvoj, rezerva pro slabší období i na dny vaší dovolené. Bez zisku salon pouze přežívá. Rozumným cílem je počítat se ziskem 15–25 % podle vašich plánů a ambicí.

„Ale konkurence to má levnější...“

Možná vám teď vyšlo číslo, které vás zaskočilo. Možná je vyšší než ceny salonu přes ulici. Jenže ceník konkurence neříká nic o tom, jestli je jejich podnikání skutečně zdravé. Únava, přetížení a finanční tlak zvenčí vidět nejsou.

Právě proto je mnohem bezpečnější a zdravější přestat se porovnávat a začít řešit vlastní realitu. Vaše čísla, vaše náklady, váš život.

Proč vás tahle matematika osvobodí:

Jakmile znáte svou reálnou hodinovou sazbu, přestanete:

- nastavovat ceny podle pocitu nebo konkurence
- dotovat klientky vlastním časem a zdravím
- mít výčitky, když si vezmete volno

Čísla nejsou nepřítel. Dávají vám pevnou půdu pod nohama, díky které můžete podnikat klidněji, sebevědoměji a dlouhodobě.

Vaše inventura

Vyhradte si jeden klidný večer jen pro sebe. Vezměte si papír nebo Excel a buďte k sobě upřímná – ne proto, abyste se kritizovala, ale abyste se podívala na realitu svého podnikání. Je to první krok k tomu, abyste už letos nepracovala víc, ale chytřejší.



ETIKA NENÍ JEN TŘEŠNIČKA NA DORTU

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Etika zkoumá hodnoty, jako je dobro a zlo, a snaží se rozkrýt motivy našeho rozhodování. A co to je etická krása? Je to ideál, k němuž dnes ve světě wellness a krásy společně směřujeme. Práeme se, co je bezpečné, co je férové, co je udržitelné – a co je jen dobře vypadající marketing.

Etická krása spočívá ve vědomých volbách, které prospívají nejen našemu vzhledu, ale i lidem, zvířatům a planetě. To, co bylo ještě včera výjimečné, považujeme dnes za standard. Vstoupili jsme do „doby důkazů“, kdy sliby už nestačí – značky musí své sliby podložit certifikacemi a ověřitelnými daty. Etika už není třešnička na dortu. Je to základní ingredience.

Lidé

Etická krása začíná u respektu k člověku.

V současnosti vedle sebe paralelně běží dva protikladné trendy. Na jedné straně stojí dlouhodobá propagace přísných a často nedosažitelných ideálů krásy, zesílených dnes ještě

vlivem sociálních sítí a možností digitálních úprav. Na straně druhé se jako protiváha stále hlasitěji prosazuje etický přístup podporující sebepřijetí, přirozené stárnutí a zdravý vztah k technologiím. Krása se vrací k tomu, čím měla být od samého začátku: péči o sebe, ne bojem proti sobě. Stále více lidí se začíná řídit heslem „méně opravování těla, více práce s tím, jak se v něm cítíme“.

Součástí etiky je také bezpečnost: kvalitní složení produktů, jasné informace o rizicích, ochrana osobních dat a odmítání zbytečných či riskantních zákroků. Zkrátka dlouhodobý přístup, který upřednostňuje zdraví člověka před rychlým ziskem. Tím, že etické značky zdůrazňují informovaný souhlas a transparentní komunikaci, umožňují svým zákazníkům přebírat větší odpovědnost za svá rozhodnutí.

Důležitou roli hraje původ surovin. Zde by se jedním z vodiček mohl stát známý mezinárodní certifikát FAIRTRADE. Dnes je sice používán především v souvislosti s potravinářskými komoditami, jako jsou káva či kakao, ale objevuje se už i u kosmetických produktů, kde označuje ingredience pocházející z důstojných podmínek, bez dětské práce a s ohledem na přírodu. Etika se tak netýká pouze nás, zákazníků, ale i lidí, kteří někde na druhém konci světa stojí na úplném začátku výroby.

Zvířata

Žádné zvíře by nemělo trpět kvůli tomu, abychom se cítili krásní.

Testování na zvířatech bývalo dříve standardním způsobem zajištění bezpečnosti kosmetických produktů. Zvířata jako králíci, morčata, myši nebo krysy byla vystavována drastickým experimentům. Evropská legislativa sice od roku 2013 zakazuje na svém území prodej veškeré kosmetiky testované na zvířatech, ale globální trh je složitější, přestože se situace pomalu zlepšuje. Některé státy (většinou se v této souvislosti hovoří o Číně) donedávna testování na zvířatech dokonce vyžadovaly. Proto vznikly mezinárodní certifikace, které se na tuto otázku soustředí.

Nejrespektovanější je asi LEAPING BUNNY, který vyžaduje nezávislé audity celého dodavatelského řetězce a je pro nás zárukou, že značka, která tento certifikát získá, nejenže netestuje svou kosmetiku na zvířatech v Evropě, ale ani jinde na světě. Mýtus, že na zvířatech netestované produkty nejsou bezpečné, už dávno neplatí. Moderní věda nabízí spolehlivé alternativy, jako jsou buněčné kultury či počítačové modely. Logo králíčka ve skoku nacházíme na obalech kosmetických produktů už od roku 1996 a na stránkách organizace najdeme dnes jména 2326 etických cruelty-free značek. Při nákupu si však musíme dát pozor, abychom někomu nenaletěli. Ne každý

obrázek králíčka je Leaping Bunny, někdy firmy používají vlastní symboly, které nic neznamenají.

Etická krása se netýká jen testování. Mnohé značky přecházejí z tradičních živočišných složek na jejich rostlinné alternativy. Vegetariánská kosmetika vylučuje ingredience, k jejichž získání je nutné zvíře usmrtit. Veganská jde ještě dál – neobsahuje vůbec žádné živočišné složky, včetně medu či včelího vosku. S ochranou zvířat je nerozlučně spjata i ochrana přírody obecně, neboť jen tak můžeme zachránit životní prostředí mnoha zvířat, která jsou ohrožena lidskou činností. Známá je například problematika odlesňování kvůli palmovému oleji nebo využívání pesticidů ohrožujících hmyzí opylovače.

Planeta

Etická kosmetika není jen o tom, co si nanese na pleť, ale i o tom, jaký svět po sobě zanecháme.

Kosmetika za sebou obecně nechává vysokou uhlíkovou stopu – nejvíce asi kvůli výrobě, ale i kvůli přepravě a vznikajícímu odpadu. Etické značky proto stále častěji zveřejňují údaje o svých emisích, investují do obnovitelných zdrojů energie a hledají způsoby, jak celý proces výroby zjednodušit a zpřehlednit. Celý průmysl se posouvá od pouhé snahy neškodit k mnohem aktivnějšímu přístupu, který přírodu obnovuje. Roste důraz na šetrné získávání surovin, minimalizaci odpadu a inovace typu bezvodých receptur či přírodně rozložitelných materiálů. Značky se také snaží přecházet na cirkulární model, který počítá s tím, že obal spotřebovaného výrobku se nakonec nestane obtěžujícím odpadem, ale ceněnou surovinou pro další výrobu.

I zde hraje významnou roli nezávislá certifikace. Mezi nejpřísnější patří Cosmos, který sjednocuje evropské standardy pro organickou a přírodní kosmetiku. Zaručuje nám čisté složení produktu bez geneticky modifikovaných plodin a problematických chemikálií, a zároveň i ekologicky šetrnou výrobu, recyklovatelné obaly a transparentní původ surovin – to vše už od roku 2010.

Existují dvě úrovně certifikace. Označení COSMOS ORGANIC je přísnější a vyžaduje, aby ingredience produktu byly z 95 % organické neboli bio, to znamená pocházející z kontrolovaného ekologického zemědělství. Pokud je kosmetický produkt vyroben z přírodních surovin, ale nespĺňuje toto bio kritérium, je označován štítkem COSMOS NATURAL. Podle údajů na stránkách organizace se dnes Cosmos certifikátem pyšní přes 56 tisíc výrobců z celého světa.

Etická kosmetika podporuje i lokální produkci – kvůli ekologii a transparentnosti. Kratší dodavatelské řetězce znamenají menší uhlíkovou stopu, lepší dohled nad kvalitou a často i podporu malých výrobců, kteří pracují s respektem k přírodě.

HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA PO 50

Po menopauze klesá estrogen, progesteron i testosteron, což může ovlivnit energii, spánek, pokožku i náladu.

Co nás v tomto životním období trápí:

- návaly horka
- poruchy spánku
- přibývání na váze v oblasti břicha
- suchost pokožky a sliznic
- únava a pokles libida

Doporučený přístup:

- konzultace s lékařem o hormonální substituční terapii (HRT)
- pravidelné krevní testy (estradiol, progesteron, testosteron, štítná žláza)
- podpora přirozené detoxikace jater (hořká zelenina, dostatek vlákniny)

Klíčové vitaminy a minerály

Vitamin D3 + K2

- podpora kostí a imunity
- běžná dávka: 2000–4000 IU D3 denně + K2 MK-7

Hořčík (magnesium)

- nervový systém, spánek, svaly
- forma: glycinát nebo threonát
- dávka: 300 až 400 mg večer

Vitamin B12 (methylkobalamin)

- energie, nervový systém, mozek
- zvlášť důležitý po 50
- dávka: 500–1000 mcg denně nebo dle testů

Omega-3 (EPA/DHA)

- srdce, mozek, protizánětlivý efekt
- dávka: 1000–2000 mg denně

Zinek

- imunita, pokožka, hormony
- dávka: 15 až 25 mg denně



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.

Doplňky pro anti-aging a vitalitu

Kolagen (typ I a III)

- pružnost pokožky, klouby
- dávka: 10 až 20 g denně + vitamin C

Koenzym Q10 (ubichinol)

- energie buněk, srdce
- dávka: 100 až 200 mg denně

Kyselina hyaluronová (vnitřně)

- hydratace pokožky
- dávka: 120 až 240 mg denně

Adaptogeny (volitelně)

- ashwagandha → stres, spánek
- rhodiola → energie, odolnost

Součásti životního stylu, které násobí účinek

- Spánek: 7 až 8 hodin
- Hydratace: 2 až 2,5 l vody denně
- Cukr a alkohol: minimalizovat (urychlují stárnutí)
- Protein: 1 až 1,2 g/kg tělesné hmotnosti denně
- Silový trénink: minimálně 2 až 3x týdně (ochrana svalů a kostí)

Důležité

- doplňky vždy přizpůsobit krevním testům
- užívání léků konzultovat s lékařem
- kvalita doplňků je zásadní

Alena Klenot vydala další knihu, tentokrát v angličtině, pro ženy, které nechťejí stárnout pasivně, ale strategicky. Česká verze bude k dispozici koncem roku.

The Vital Reset Váš nový začátek po 50

Cítíte, že vaše energie, pokožka a hormony už nereagují jako dřív? Praktická elektronická kniha je ideální pro ženy, které chtějí vzít své zdraví, vitalitu a mladistvý vzhled do vlastních rukou – chytré, moderně a bez extrémů. V e-book najdete jasný plán, jak

po padesátce optimalizovat hormony, doplňky a každodenní návyky tak, aby vaše tělo znovu pracovalo ve váš prospěch.

Objevíte zde:

- jak restartovat energii a metabolismus
- které vitaminy a doplňky skutečně fungují
- strategii pro pevnější, hydratovanou pleť
- hormonální rovnováhu bez chaosu
- jednoduchý protokol „The Vital Reset“

Mobilní brada

Věk, genetika, nadváha nebo hormonální změny – to vše má vliv na vznik podbradku. Trápí ženy i muže napříč všemi věkovými kategoriemi. Jedním z rozšířených mýtů je, že podbradek mají zejména lidé s nadváhou. V posledních letech se ale lékaři čím dál častěji setkávají s další příčinou vzniku druhé brady – na vině jsou mobilní telefony a špatné držení těla. Jak „mobilní“ bradě předejít, nebo ji zmenšit?

Zlepšit držení těla – snažte se při používání mobilních zařízení držet telefon ve výšce očí, abyste minimalizovali sklonění hlavy. To může pomoci snížit napětí na krku a zamezit tvorbě podbradku.

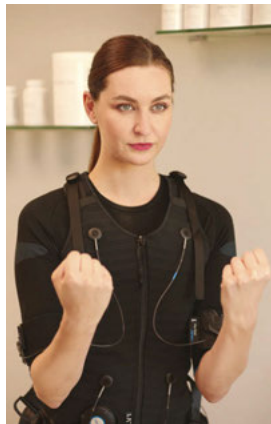
Cvičení krku a brady – specifická cvičení, která můžou posílit svaly na krku a bradě. Například můžete vyzkoušet „kiss the ceiling“ – pohyb, při kterém se díváte nahoru a napodobujete polibek směrem ke stropu. Tato cvičení pomáhají zpevnit svaly v této oblasti.

Pravidelný pohyb – celková fyzická aktivita a udržování zdravé váhy jsou klíčové pro prevenci hromadění tuku nejen pod bradou, ale i na jiných částech těla.

Masáže – lehké masáže můžou pomoci udržet svaly pružné a pokožku elastickou.

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



Aktivizující impulzy

Elektromyostimulace (EMS) je moderní metoda, při které elektrostimulační impulzy aktivují svaly přímo skrze pokožku. Během tréninku se zapojí až 90 % svalových vláken – výrazně více než při běžném cvičení. Už krátká série dokáže posílit celé tělo, zlepšit jeho kondici a zpevnit problematické partie. Jemné impulzy zajistí, že každý pohyb má maximální efekt. EMS šetří čas, takže se hodí i pro ty, kteří mají nabitý program, ale chtějí vidět výsledky rychle. A nejde jen o fyzické benefity – EMS pozitivně působí i na psy-

chiku. Pocit pevnějšího těla, větší energie a lepší nálady často přichází už po několika sezeních. Je to motivující start, který člověka připraví na nové cíle a pohybové výzvy.

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



Více informací
najdete na
www.vitalnisenior.cz

Pomůžeme vám oslovit „stříbrnou“ generaci!

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

*Senior není ten starý,
ale ten zkušený...*



press 21

Kontakt: Press21 s.r.o., Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5-Smíchov
tel.: +420 720 704 199, www.press21.cz, e-mail: info@vitalnisenior.cz

POVINNÉ ZNAČENÍ PROVOZOVNY, WEBOVÝCH STRÁNEK, ALE I INSTAGRAMU NEBO FACEBOOKU, POKUD PRODÁVÁTE SVÉ SLUŽBY NEBO ZBOŽÍ

Podnikatelé se často ptají, co vše musí mít označené svými identifikačními údaji. Provozovnu má označenou většina z vás. Jak jste na tom ale se sídlem, webovými stránkami nebo třeba Instagramem? Ano, i tyto „kanály“ musí být označeny identifikačními údaji podnikatele a musí obsahovat povinné odkazy.

Provozovny a sídlo

Sídlo musí mít každý podnikatel ze zákona a je to místo, kde máte hlášené své podnikání. U OSVČ je to obvykle trvalé bydliště, u s.r.o. je to adresa, kterou jste si sami vybrali. V tomto místě musíte mít povinně uvedené označení provozovny, např. štítek nebo cedulku na domě, kde bude uvedeno vaše jméno a příjmení, pokud jste OSVČ, nebo jméno firmy (v případě s.r.o.), IČO, provozní doba a optimálně uvést i kontakt na vás (není povinností). U každé provozovny je také aktuálně nutné ohlásit ji nejen na Živnostenském úřadě, ale také na Krajské hygienické stanici místně příslušné. A pokud se z provozovny odstěhujete, tak musíte provozovnu odhlásit na obou úřadech.

Provozovnu mít můžete, ale nemusíte, a může mít i totožnou adresu jako sídlo. Provozovnu musíte mít označenou jménem a příjmením (pokud jste OSVČ), nebo jménem firmy, (pokud jste s.r.o.), adresou, IČO, otevírací dobou a odpovědnou osobou. Označení provozovny musí být trvalé a zvenku viditelné, tzn. tak, aby vás případná kontrola mohla podle označení najít. A nezapomeňte, že po celou otevírací dobu musí být na provozovně někdo, kdo je schopen komunikovat v českém jazyce.

Označení webových stránek

Označení provozovny a sídla má už dnes většina podnikatelů správně, webové stránky ale označuje správně málokdo. Ze zákona mít webové stránky OSVČ nemusí, ale pokud je má, tak musí být správně označené v rozsahu: jméno firmy (u OSVČ jméno a příjmení podnikatele), IČO, informa-



ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,

Asociace kosmetických
a kadeřnických oborů ČR, z.s.,

www.akoer.cz

Foto: Radek Hensley

ce o zápisu v rejstříku, sídlo, případně provozovna, kontaktní údaje, jako je telefon nebo e-mail. Nezapomeňte na webových stránkách uvést také popis produktů a služeb a ceník a také způsob ověřování referencí, pokud je na stránkách máte uvedené. Na webu by měly být také uvedeny způsoby přijímání plateb a případné omezení pro dodání produktů nebo služeb. Součástí webových stránek musí být také povinné odkazy: obchodní podmínky (pokud nemáte obchodní podmínky, tak povinné údaje podle zákona o ochraně spotřebitele), zásady zpracování osobních údajů (GDPR), zásady cookies a informace o mimosoudním řešení spotřebitelských sporů. Nemáte webové stránky, ale prodáváte své služby na sociálních sítích – i pro vás platí povinnost mít sociální sítě označené.

Označení sociálních sítí

Kdo z vás má správně označené sociální sítě? I na sociální sítí – Instagramu nebo Facebooku musíte mít uvedené jméno a příjmení (pokud jste OSVČ), nebo jméno firmy (pokud jste s.r.o.), IČO, informace o zápisu v rejstříku, sídlo, případně provozovna, e-mail a telefon. Na sociálních sítích byste měli mít také uvedeny způsoby přijímání plateb a případné omezení pro dodání produktů nebo služeb. Součástí sociálních sítí musí být také povinné odkazy: obchodní podmínky, zásady zpracování osobních údajů (GDPR), zásady cookies a informace o mimosoudním řešení spotřebitelských sporů.

A poslední, na co určitě nezapomínat, je označení faktur, paragonů a smluv. Na všech těchto dokumentech je povinnost uvést identifikaci podnikatele, takže jméno a příjmení (pokud jste OSVČ), nebo jméno firmy (pokud jste s.r.o.), IČO, zápis v rejstříku a adresu.

Označování podnikání není ničím složitým, ale je nezbytné si ho kontrolovat nejen z pohledu případných kontrol úřadů. Pokud nebudete mít vaše podnikání dostatečně označené, tak vás zákazník nemusí najít a nebude si od vás moci produkt nebo zboží zakoupit.



MODRÉ SVĚTLO ANEB JAK MODERNÍ DOBA OVLIVŇUJE NAŠI POKOŽKU

Většinu dne trávíme obklopeni obrazovkami. Mobilní telefony, počítače, tablety i umělé osvětlení se staly přirozenou součástí našeho života. Jen málokdo si ale uvědomuje, že právě modré světlo (HEV záření) má významný vliv nejen na naši psychiku a kvalitu spánku, ale také na zdraví a vzhled pleti.

Na rozdíl od UV záření, před kterým se chráníme poměrně vědomě, působí modré světlo nenápadně – zato dlouhodobě a prakticky neustále.

Co je modré světlo a proč pleti škodí

Modré světlo proniká hlouběji do pokožky než UVB záření a podporuje vznik oxidačního stresu. Ten oslabuje kožní bariéru, přispívá k nerovnoměrné pigmentaci a urychluje proces předčasného stárnutí pleti. Pleť vystavená modrému světlu bývá často dehydratovaná, citlivá, unavená a bez přirozeného jasu. Zvláště ohrožená je pleť žen žijících ve městech, pracujících u počítače nebo trávících večery s mobilem v ruce.

Pleť v digitální době potřebuje víc než ochranu

Moderní kosmetická péče dnes už není jen o jednom krému. Je o komplexním přístupu, který pleti pomáhá regenerovat, posilovat její obranyschopnost a zklidňovat ji. **Francouzská značka ASTRALI staví svou filozofii právě na ochraně pleti před vnějšími vlivy moderního světa – modrým světlem, oxidačním stresem i znečištěním.** Základem péče je posílení kožní bariéry, hloubková hydratace, výživa a celkové zklidnění pleti.

Komfort jako klíč ke zdravé pleti

Z dermatologického hlediska je komfort pleti zásadní – pouze pokožka, která není přetížená a podrážděná, dokáže správně fungovat, regenerovat se a chránit se před vnějšími vlivy. Pokud je kožní bariéra



oslabená, pleť rychleji ztrácí vodu, je citlivější a náchylnější k předčasnému stárnutí. Pleť, která je dlouhodobě vystavená digitálnímu stresu, často volá po komfortní a regenerační péči. Bohaté krémové textury, vyživující oleje a aktivní látky pomáhají pokožce obnovit ochranný film, uzamknout vlhkost a zmírnit podráždění.

Právě COMFORT CREAM a DAY CREAM ASTRALI se stávají přirozenou součástí každodenní rutiny – zejména v chladných měsících nebo při dlouhých hodinách strávených u obrazovek. Díky kombinaci ochranných a regeneračních aktivních látek pomáhají pleti čelit digitálnímu stresu, podporují její přirozené obranné mechanismy a navracejí jí pocit komfortu po celý den.

Dopřejte pleti víc než jen krém

Pokud trávíte většinu dne u obrazovek, vaše pleť potřebuje cílenou a promyšlenou péči. Objevte filozofii značky ASTRALI a produkty navržené tak, aby chránily pleť před nároky moderní doby, posilovaly její přirozenou rovnováhu a podporovaly dlouhodobé zdraví.

Vaše pleť vám to vrátí klidem, komfortem a přirozeným jasem.

www.astrali.cz

Staňte se součástí světa ASTRALI

Zaujala vás francouzská přírodní kosmetika ASTRALI? Chcete s ní pracovat ve svém salonu či SPA nebo ji doporučovat klientkám pro domácí péči?

Nabídka pro kosmetičky: Vyzkoušejte zdarma ukázkové ošetření ASTRALI.

Více info na

<https://www.astrali.cz/pro-profesionaly/>





**VDECHNĚTE SVÝM
VLASŮM ŽIVOT!**

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Co stojí za silou, pružností a leskem vlasů? Odpověď se skrývá v bílkovině zvané keratin. Nejen zdravý vzhled je přitom výsledkem jeho působení. Na starosti má také potřebnou ochranu před škodlivými vlivy z okolí a zajištění pevné vnitřní struktury vlasového vlákna.

Kvalitu vlasů definuje především strukturální bílkovina, známá jako keratin. Tato základní stavební látka vlasů, ale i nehtů a chlupů se v lidském těle vyskytuje ve formě alfa-keratinu, který dokáže vytvářet pevná, pružná a odolná vlákna. „Tvorba keratinu probíhá v buňkách zvaných keratinocyty, které se nacházejí v epidermis – svrchní vrstvě kůže,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová. „Jak tyto buňky ve vlasovém folikulu dozrávají, postupně se naplňují keratinem a nakonec odumírají. Výsledkem je viditelný vlasový stvol na povrchu pokožky.

Jakmile dojde k narušení keratinu, projevy oslabení vlasů na sebe nenechají dlouho čekat. Ztrácejí poddajnost, začínají se třepit a přicházejí o schopnost zadržovat vlhkost. Nic ale není ztraceno, pokud znáte základní principy správné a efektivní péče.

Tento proces je označován jako rohovatění či keratizace.“ Keratin tvoří až 95 % vlasových vláken a představuje zásadní aspekt jejich zdraví. Chrání je před negativním působením vnějších vlivů, jako je sluneční záření, vítr, tepelný styling, chemické úpravy či znečištěné ovzduší, pomáhá jim držet tvar a zajišťuje lesklý vzhled. Jeho množství a správné fungování se odvíjí od řady faktorů.

Když chybí keratin

Nepřítelem číslo jedna pro keratinové zásoby je nadměrný styling a chemické zásahy. Používání žehliček, kulm a fénů bez nutné tepelné ochrany poškozuje keratinové řetězce zajišťující pevnost a zvyšuje jejich křehkost. Častým barvením a melírováním se zase narušuje jeho přirozená struktura ve vlasech a dochází k jeho úbytku.

Svůj podíl má také nevhodný způsob stravování. Pokud v jídelníčku chybí vitaminy, minerály a především bílkoviny, keratinu se v těle tvoří méně, což se brzy projeví i na kvalitě a odolnosti vlasových vláken. Nepřidá jim ani chronický stres a nedostatek spánku. Dlouhodobě vyšší hladiny stresového hormonu kortizolu totiž zamezují přísunu klíčových živin do vlasových folikulů, takže dochází ke zpomalení růstu i celkovému oslabení. Pokud člověk spí málo a špatně, výsledkem bývají matné vlasy bez života.

Ne vždy je příčinou životní styl. Také slunce, vítr nebo znečištěné prostředí snižují zastoupení keratinu. S věkem navíc jeho produkce přirozeně klesá. Není proto výjimkou, že starší lidé se často potýkají s jemnějšími, křehčími a suššími vlasy. Do hry přitom vstupují i genetické predispozice, které mohou ovlivňovat, jak intenzivně a v jaké kvalitě tělo dokáže keratin vytvářet.

I malé změny se počítají

Pro obnovu a posílení klíčových procesů v pokožce je v první řadě důležité minimalizovat další možné poškození. Dopřejte vlasům odpočinek od vysokých teplot, vyhněte se barvení a dalším chemickým zásahům a dejte přednost šetrným kosmetickým přípravkům, zejména s obsahem účinných přírodních látek, které nezpůsobují další zatížení, ale naopak přinášejí hloubkovou regeneraci, výživu a ochranu.

Výběrem vhodné kosmetiky to nekončí. Podcenit byste neměli ani životní styl. Kromě kvalitní regenerace, dostatečné hydratace a vyrovnání hormonálních hladin hraje zásadní roli také správná skladba jídelníčku. Zaměřte se na zdroje aminokyseliny L-cystein a L-methionin, které se nacházejí ve vejcích, hovězím a drůbežím mase, mléčných výrobcích, luštěninách a celozrnných výrobcích. Nezapomeňte ani na vitaminy, především skupiny B. Biotin napomáhá k syntéze keratinu a posiluje vlasové kořínky, vitamin B5 přispívá k obnově buněk a B12 v kombinaci se železem podporuje krvetvorbu

Jak se nedostatek keratinu projevuje? Vlasy jsou suché, drsné a nepoddajné, ztrácejí svou schopnost zadržovat vlhkost a snadno se cuchají. Mají tendenci se lámat, třepit a postupně se vytrácí jejich lesk i pružnost. Nedostatek keratinu se tak neprojevuje jen na vzhledu, ale i celkové kvalitě a síle vlasového vlákna. Ať už je tedy vašim cílem prevence, nebo hledáte účinné řešení pro zplihlé a oslabené kadeře, efektivní podpora tvorby keratinu je tou správnou cestou.

a přenos kyslíku do vlasových folikulů. Důležitý je i vitamin E pro ochranu před oxidačním stresem, vitamin D jako podpora růstu vlasů a minerály, mezi které patří zinek, selen a měď. Nemusíte se hned pouštět do radikálních ozdravných kúr. I malými změnami v pravidelné péči a každodenních návycích vdechnete vlasům opět život.



Intense Keratin šampon
a kondicionér fungují proti
lámavosti vlasů, Syoss, 119 Kč



Péče pro suché a poškozené vlasy
Hair Care Bond Repair, Revalid, 476 Kč



Vlasový olej Keratin
Smooth Oil udrží ve
vlasech dostatečnou
hydrataci, takže
jim dodává hebkost
a lesk, TRESemmé,
164,90 Kč



Nejdůležitější složkou masky z řady Repair
Reveal pro poškozené a barvené vlasy
je fytkeratin, NEQI, 259 Kč

Lak na vlasy
s tepelnou ochranou
Neuro Protect
HeatCTRL Iron
Hairspray vyhlazuje
strukturu vlasů
a chrání je před
vlhkostí, Paul
Mitchell,
1099 Kč



JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT MAKE-UP?

Markéta Davidovich, Foto: Make-up Institut



Markéta Davidovich

Jak si správně vybrat odstín make-upu? Správný odstín rtěnky? Co dělat, aby vám oční stíny celý den vydržely a neopadávaly? To jsou otázky, se kterými se snad každá žena potýká, kdykoliv si jde vybrat kosmetiku.

Vybrat si ten správný make-up je v dnešní době velmi obtížné, zvlášť když je na trhu spousta značek a snad v každém obchodě je nepřirozené světlo.

Co dělat v takovém případě?

Pokud chcete investovat do dražších značek, doporučujeme požádat beauty konzultanta v prodejně o vzoreček make-upu. Otestujete si tím, zda make-up sedí nejen barevně na denním světle, ale jestli ladí i s vaší skin care. Nemusíte se tak obávat, že jste si koupila drahý make-up, který vám ve finále nesedí.

Další věc, kdy doma zjistíte, že odstín make-upu není správný, je samotná jeho zkouška. Většinou odstín zkoušíte třeba na ruce. Bohužel na ruce odstín opravdu nepoznáte. Nejlepší způsob je nanést trochu make-upu na hranu brady a krku, popřípadě na výstřih. V případě že vám make-up neztmavne, tzv. nezoxiduje, a je jako vaše druhá kůže, pak je odstín správný.

Líčení víček

U očních stínů se můžete setkat s tím, že na víčku flekatí nebo se tzv. slijí, případně opadají. Většinou je to zapříčiněno tím, že je na víčku ještě zbytek očního krému. Víčko proto před nanesením stínů osušte suchým kapesníčkem, naneste podkladovou bázi. Doporučuje se nechat ji chvíli na víčku a poté nanést stíny. U třpytivých stínů použijte místo štětce spíše prsty, tím zamezíte opadávání a stíny tak vydrží celý den.

V Make-up Institutu na Osobních kurzech si můžete nechat poradit od profesionálních lektorů, kteří vám pomůžou vybrat nejen správný make-up, ale i jak na denní a večerní líčení, popřípadě poradí i to, co by vám slušelo. Velmi doporučujeme V.I.P. kurz, kde se lektor věnuje individuálně pouze vám a probere s vámi vše do detailu.

Do lekcí doporučujeme vzít svá líčidla, proto abychom mohli zkontrolovat, co máte za odstíny, a případně udělat v líčidlech pořádek.

Tento kurz naleznete na stránkách
www.makeupinstitute.cz

KDYŽ SE ŘEKNE PŘÍRODNÍ...

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Bývaly doby, kdy ta nejobdivovanější kosmetika musela mít krásný obal. Kupodivu to, co bylo uvnitř, se hodnotilo až na druhém místě. Doba se ale změnila. Nejen proto, že se na náš trh dostalo neuvěřitelné množství nejružnějších kosmetiky z celého světa. Daleko víc dnes přemýšlíme nad tím, co si dáme na obličej, odkud konkrétní přípravky pocházejí a co skutečně obsahují.

Kůže, náš největší orgán, dokáže absorbovat až 60 % všeho, co na ni nanese. Na tom je založeno působení kosmetických přípravků, které mají naši pokožku udržovat v kondici, vylepšovat ji, hydratovat a osvěžovat. Vnímavost kůže má ale i negativní stránku. Roky kontaktu s nejrůznějšími chemikáliemi obsaženými v kosmetických a čistících prostředcích nemusí zůstat zcela bez reakce. V populaci roste počet alergií, podráždění a zvyšuje se citlivost pleti. I to je důvod, proč se do centra zájmu a oblíbenosti dostávají produkty, které deklarují, že jsou vyrobeny na přírodní bázi. Čím zelenější, tím lepší. Nahrává to i trendu ochrany životního prostředí. Bohužel, ne každá kosmetika, deklarovaná jako přírodní, je bez poskvrny, a navíc ne vždy dokáže dostát potřebným a požadovaným standardům.

Jak šel čas

Používání kosmetiky, tedy přípravků, které by měly pečovat o tělo a pleť, není žádná novinka moderní doby. Ke zkrášlování se používaly domácí suroviny a přísady, které se daly najít ve spíži, na zahradě či louce za domem. Receptury se dědily a postupně vylepšovaly. Objevily se tak recepty na krémy, pleťové vody a masky, lidová tvořivost si věděla rady s podrážděním pleti, s alergickou reakcí na hmyzí bodnutí, pracovala s výluhy rostlin. Právě z těchto osvědčených starých návodů často vychází i současná produkce šetrné přírodní kosmetiky. Dříve se jako suroviny využívaly nejrůznější potraviny, v neposlední řadě nesolené vepřové sádlo. Je to

tradiční kosmetická surovina pro suchou, popraskanou a citlivou pokožku. Struktura podobná lidskému mazu se výborně vsřebává, regeneruje a zklidňuje. Hodí se k péči o jizvy, ekzémy, lupénku, popáleniny a jako základ pro bylinné masti (s heřmánkem, měsíčkem, kostivalem, řebříčkem). Bylinné přípravky s příměsí mateřídoušky na popáleniny, řebříčku na rány a levandule nebo šalvěje na podráždění a záněty známe dodnes. Naši předkové znali i hojivé působení medu, propolisu nebo mateří kašičky. Dodnes dokáže snad každá žena vykouzlit pleťovou masku z takových surovin, jako jsou vejce, tvaroh nebo smetana.

Zvláštní kapitolou bylo využití přírodních surovin na pleť mastnou nebo postiženou akné, kde hrála roli kopřiva, kysané zelí, kvasnice a cibule, odvar z měsíčku nebo heřmánku. Řada doporučených receptur se věnovala i vlasům. Na zesvětlení se používal heřmánek, tónování hnědé bylo dosaženo odvarem z ořechových slupek nebo listů. Pro posílení a lesk pomáhal žloutek či březová voda. Růst a kvalitu ovlivňovaly kopřiva, chmel, šalvěj a rozmarýn. A kondicionér? Oplach z octa, citronu nebo piva...

Bez chemické zátěže

Obecně vzato by čistě přírodní kosmetika měla obsahovat maximum přírodních složek z rostlin či minerálů, naopak by neměla využívat rostlinné složky z geneticky modifikovaných rostlin, ropné produkty, silikony, ethoxylované a silikonové látky, nanomateriály, syntetická barviva, syntetické parfémové apod. Nesmí obsahovat ani chemické UV filtry. Ke konzervaci jsou povoleny pouze určené konzervační látky. Na oficiální certifikaci ale nedosáhne taková, která obsahuje ingredience získané z živých nebo poražených zvířat, např. sádlo (někdy ke škodě věci) nebo norkový tuk, protože mají za následek smrt živočicha. Výjimkou jsou včelí vosk, med, mléko, lanolín apod. A rozhodně není přípustné testování na zvířatech!

Přírodní kosmetika by měla omezit působení chemické zátěže na lidský organismus, je tu i druhá strana mince, protože právě chemie v kosmetice má svou nepřehlédnutelnou roli.

- Zatímco laboratoře velkých kosmetických firem dokáží každoročně vyvinout řadu novinek, které čistí, hydratují, kráslí a omlazují pleť využitím nejnovějších poznatků biologie a samozřejmě chemie, stejné spektrum přípravků vyznavačkám jednodušší cesty ke kráse přírodní kosmetika v současné době nikdy nenabídne. Navíc, omezení přítomnosti např. chemických konzervantů zkracuje trvanlivost finálních výrobků na jeden rok.

- Komerční výroba přírodních produktů musí dodržovat velmi přísné parametry, na které můžeme doma při svépomocné výrobě okurkové masky klidně zapomenout. Pracuje většinou se špičkovými, a tedy i dražšími surovinami, takže produkty někdy působí jako zdánlivě drahé.

Vodítkem výběru může být certifikace

Tak jak roste zájem o přírodní kosmetiku, objevuje se snaha některých výrobců zákazníky trochu ošálit a zmást. Zrodil se dokonce nový termín, greenwashing. Je to název marketingového triku, kdy se některé produkty navenek na pultech tváří „přírodně“, i když takové nejsou. Slovo přírodní se nedá chránit a použít je může v podstatě každý. A tak se může objevit i na obalu výrobku, který žádoucím standardům neodpovídá. Obal může být zdobený lákavými květy a listy, slogany jako vegan, BIO, eco-friendly nebo natural, a přesto bude obsahovat silikony, parabeny i ropné deriváty.

Skutečné přírodní kosmetické produkty se pyšní certifikací, i když označení je několik, a ne vždy je jasné, co přesně znamenají a jak se liší. **The Vegan Society** (garance nepoužívání živočišných surovin), obsažené ingredience bývají označovány jako **Fair Trade** (např. třtinový cukr a některé bylinky) či **Allergy certified** (garance produktů bez alergenů, týká se často parfemace). O něco jednodušší cestou je **orientace podle kosmetických certifikátů** jako např. **CPK, COSMOS, ECOCERT, NaTrue, COSMEBIO, BDIH** a další. Každá certifikace má trochu jiné podmínky, ale všechny vyžadují obsah přírodních složek, omezení syntetických látek a důkladný dohled nad výrobním procesem.

Najít ideální přírodní kosmetiku, se kterou bychom byli co nejvíce spokojeni, je tedy trochu výzva. Ale jde to.

- **Čtěte složení.** Hledejte produkty s rozpoznatelnými přírodními složkami, jako jsou rostlinné extrakty (např. aloe vera, bambucké máslo), esenciální oleje a minerály. Vyhněte se produktům se syntetickými vůněmi, parabeny, sulfáty nebo silikony.

- **Respektujte požadavky své pleti.** Pokud máte citlivou pleť, vybírejte produkty označené jako hypoalergenní (nedráždivé) nebo nekomedogenní (neucpává póry). Pro suchou pleť jsou zase vhodné produkty s hydratačními složkami, jako je pravý arganový olej.

Vždycky může nastat problém

Každé tělo je živý organismus, a tak jak někdy nepochopitelně může zareagovat podrážděním na standardní klasickou kosmetiku, může se nám vzepřít i při použití kosmetiky přírodní. Alergické reakce na některou složku přípravku se mohou projevit zejména u suché, citlivé a atopické pleti.

- **Pleť s akné** – nemusí jí vyhovovat mastnější kosmetika s vysokým obsahem rostlinných olejů, která bývá pro značky 100% přírodní kosmetiky typická.

- **Atopický ekzém** – základem správné péče o atopickou pokožku je **pravidelné promazávání a hydratace pro zvýšení působení** ochranné bariéry pokožky. Obsah bylinek v přípravcích však **může vyvolat alergické kožní reakce a podráždění.** Pro některé atopiky jsou proto výhodnější **přípravky založené na ropných produktech – parafínovém oleji či vazelíně.** Nemají téměř žádný alergenní potenciál a vytvářejí na pokožce ochranný film, který brání dehydrataci a průniku nevhodných látek a mikroorganismů z okolního prostředí,

Opatrnost není nikdy na škodu

Ani používání přírodní kosmetiky nemusí ochránit před problémy s pleť. Alergická reakce dnes již skoro na cokoli se může projevit v každém věku a zcela nečekaně. Každý nový produkt, se kterým se naše pokožka seznamuje, může vyvolat netušenou reakci. A netýká se to jen přírodní kosmetiky, ale samozřejmě i běžné, standardní. Proto je tak nutná opatrnost. I známí kosmetičtí veteráni – bříza, aloe vera či heřmánek se mohou stát nepřítelem.

- Vyberte si jeden produkt, například čisticí vodu a nahraďte ho přírodní alternativou – květovou vodou. Když bude pleť spokojená, můžete přidávat další produkty a pozvolna přecházet k přírodní péči.

- Přípravky by měly logicky navazovat – ráno začít jemným čisticím prostředkem, pokračovat tonikem s výtažkem z bylin jako heřmánek, levandule, řepík nebo růže. Použít se dají hydratační krémy s obsahem aloe vera nebo jojobovým olejem.

- Konec dne znamená večerní péči. Důkladné očištění od make-upu. Následovat by měl hydratační krém nebo pleťový olej.

„LEPŠÍ VERZE SEBE SAMA“

Hana Profousová, Foto archiv Aesthevita



Beauty trendy se v poslední době mění rychleji než kdy dřív. Péče o tělo, vzhled a dlouhodobé zdraví procházejí zásadní proměnou. Klienti už nehledají rychlé proměny ani efektní zkratky, ale dlouhodobou kvalitu, bezpečí a přirozený výsledek.

„Letošní a příští rok budou v beauty businessu patřit třem hlavním trendům: longevity přístupu, miniinvasivním metodám a propojení medicíny s klientským zážitkem a důvěrou. Klienti dnes nekupují jen zákrok. Kupují jistotu, že o ně bude postaráno dlouhodobě,“ konstatuje marketingový stratég Michal Tvrđý, který více než sedmnáct let spolupracuje s předními klinikami a estetickými lékaři v Česku a na Slovensku.

Longevity místo jednorázových řešení

Jedním z nejvýraznějších trendů je posun od „rychlých proměn“ k dlouhodobé péči o tělo, pleť i psychickou pohodu. Koncept longevity, tedy aktivního prodlužování zdravého a kvalitního života, se stále více promítá i do estetické medicíny. „Lidé nechtějí vypadat mladší za každou cenu. Chtějí se tak i cítit dlouhodobě. Zajímají se o regeneraci, prevenci, kvalitu tkání, biostimu-

laci pleti i celkovou kondici,“ vysvětluje odborník. Kliniky proto rozšiřují nabídku o programy dlouhodobé péče, kombinaci estetických, regeneračních a preventivních metod a individuální plány na míru.

Nový standard v plastice

Druhým klíčovým trendem je prudký rozvoj šetrných a miniinvasivních zákroků. Umožňují dosahovat viditelných výsledků s menší zátěží pro organismus, kratší rekonvalescencí a při správné indikaci i s nižším rizikem komplikací. V této oblasti došlo v Česku ke skutečnému posunu v plastické chirurgii díky spolupráci Michala Tvrđého s MUDr. Jánem Pilkou, zakladatelem kliniky Aesthevita. „Skutečná inovace začíná nejprve na operačním sále v šetrnosti a respektu k tělu i psychice klienta,“ říká doktor Pilka. Patří sem například metoda MIA Femtech™, úprava prsou bez řezu do prsní tkáně, bez celkové anestezie a bez hospitalizace. Na tento směr navázal koncept Preservé™, který umožňuje větší objem poprsí při zachování šetrného přístupu. „Začaly k nám chodit ženy, které by dříve o operaci vůbec neuvažovaly. Bály se narkózy, jizev nebo nepřirozeného umělého vzhledu. Tyto obavy zmizely,“ popisuje Ján Pilka. Díky tomu se otevřela cesta i pro starší klientky nebo ženy, které chtěly jen jemnou menší úpravu, ne dramatickou proměnu.

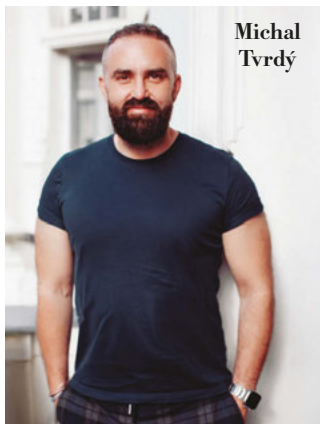


Chirurgické fitness

Další oblastí je Hi-Def liposukce s augmentací svalových struktur. Nejde jen o odsátí tuku, ale o cílené tvarování těla a zvýraznění svalových kontur do atletické postavy. „Klasická liposukce zeštíhlí. Hi-Def tvaruje a vytváří atletickou postavu, tedy strukturované, anatomicky vyvážené tělo se zvýrazněním svalových skupin,“ vysvětluje plastický chirurg. Metoda vychází z detailní práce s anatomii a chováním tkání v čase, proto ji označuje jako „chirurgické fitness“.

„Celé to jde ruku v ruce s trendem longevity a udržitelnosti vý-

sledku. Není to zákrok ,na chvilku' ani rychlá zkratka k efektu. Naopak, funguje jako silný impuls ke změně životního stylu. Klienti jsou motivovanější, častěji začnou pravidelně cvičit a lépe se o tělo starají, protože výsledky vidí dřív a jasněji i ve svalech. A tím roste šance, že efekt nebude jen krátkodobý, ale vydrží, protože lidé dnes nechtějí výsledek na jednu sezonu. Chtějí



Michal Tvrдый

změnu, která dává smysl i za rok,“ vysvětluje Michal Tvrдый.



MUDr. Ján Pilka

Nejen na fotce po zákroku

Stále větší význam mají kombinované zákroky a celostní komplexní přístup. Místo izolovaných úprav se lékaři častěji zaměřují na harmonii celku, kvalitu tkání a pokožky, tedy na to, aby výsledek působil přirozeně nejen „na fotce po zákroku“, ale i dlouhodobě v běžném životě. Do popředí se dostává biostimulace a regenerace spíše než „přeplněné“ obličej. Místo toho, aby se jen přidával objem, pracuje se s kvalitou pleti zevnitř, často s využitím vlastních regeneračních schopností těla. Výsledkem je zdravější, mladší a rozzářenější vzhled, který nevypadá jako zásah, ale jako dobře vedená péče. Když se pracuje komplexně, výsledek je přirozenější a stabilnější.

Společným jmenovatelem současných trendů je změna myšlení klientů. Ti už naštěstí nechtějí „nový obličej“ nebo kopii někoho jiného. Chtějí vypadat lépe, mlaději, zdravěji a sebejistěji, zkrátka jako lepší verze sebe sama.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

17.–18. 4. 2026

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

Klára Kováčová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER

ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
AKADEMIKŮ
ČESKA
REPUBLIKY

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETIČEK

ORGANIZÁTOR

ABF
Association of Beauty for Future

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

ABF
CATERING

WE
HOTEL

PARTNER PRO ENERGETIKU

pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY

SKODA



SKUTEČNÝ PŘÍBĚH ZNAČKY

„CHTĚLA JSEM DOPLŇKY, KTERÝM MŮŽU VĚŘIT.
PRO SEBE A SVÉ DCERY. PRO VŠECHNY ŽENY.“

Rozhovor s Alenou Jírů, zakladatelkou WIWELAB®

Aleno, za značkou WIWELAB® stojí velmi osobní příběh. Jak vlastně celý projekt vznikl?

Byl to naprosto přirozený vývoj. Jsem normální žena, dlouhodobě pracuji v beauty sektoru a stýkám se především se ženami. Každý den si vzájemně vyprávíme svoje příběhy, sdílíme radosti i starosti. Také mám dvě dcery a neustále pro nás nakupuji nějaké potravinové doplňky, protože věřím, že výživa zevnitř má zásadní vliv na to, jak se cítíme i jak vypadáme. Jenže čím více jsem se o potravinové doplňky zajímala, tím víc jsem začala narážet na obrovský rozdíl mezi marketingem a realitou.

V čem konkrétně jste ten rozpor viděla?

Začala jsem opravdu čist složení. Porovnávat dávky. Ptát se na původ surovin. A bohužel jsem často měla pocit, že platím spíš za krásný obal a silné sliby než za skutečně funkční produkty. Některé doplňky vypadaly skvěle navenek, ale obsahovaly jen minimální množství aktivních látek. Jiné slibovaly zázraky, ale při detailním pohledu bylo jasné, že reálné výsledky nemůžeme čekat. Vadilo mi to čím dál tím více.

Byl nějaký konkrétní moment, kdy jste se rozhodla, že to chcete dělat jinak?

Byl to okamžik, kdy si moje dcery začaly kupovat doplňky na vlasy. Krásné obaly, úžasné barvy, skvělý marketing... než se podíváš na složení. To mě opravdu naštválo. A to byla vlastně ta poslední kapka. Rozhodla jsem se, že si ty doplňky stravy uděláme samy. Samy pro sebe, nejlépe, jak to jenom bude možné.

Jaký byl další krok od myšlenky k vlastní značce?

Rozhodla jsem se spojit své zkušenosti a jasné požadavky s týmem špičkových českých vývojářů



a technologů, kteří sdílejí stejnou filozofii: čisté složení, funkční dávky, ověřené suroviny a reálné výsledky. Tak vznikla značka doplňků stravy **WIWELAB®**, kterou vyrábíme s hrdostí v České republice. Každý produkt vzniká podle skutečných potřeb žen – ne podle trendů, ale podle života. Spojuje přání cítit se dobře ve vlastním těle s racionálním, laboratorně podloženým přístupem.

Značka se jasně profiluje jako „od žen pro ženy“. Co si pod tím máme představit?

Znamená to, že produkty vznikají z reálné ženské zkušenosti. Řešíme témata, která ženy skutečně provázejí celým životem: hormonální výkyvy, akné a problematickou pleť, únavu a stres, menstruační cyklus, padání a kvalitu vlasů, perimenopauzu a menopauzu, potřebu regenerace a vitality. Každý produkt vyvíjíme tak, aby měl jasný smysl.

ALENA JÍRŮ
zakladatelka značky WIWELAB®
www.wiwelab.com



Jaké je v současné době portfolio značky WIWELAB®?

- HAIR BY WIWELAB® – pro kvalitu, hustotu, krásu a lesk vlasů
 - LADY BY WIWELAB® – pro ženy 40+, hormonální rovnováha, menopauza
 - WOMAN BY WIWELAB® – pro ženy 15+, hormonální rovnováha, PMS, menstruace
 - COLLAGEN BY WIWELAB® – pleť, krásu, anti-age, 10 000 mg kolagenu Naticol®
 - W-VITAMIN BY WIWELAB® – prémiový komplex vitaminů a minerálů pro ženy
 - CHILL BY WIWELAB® – pro lepší zvládnutí stresu a každodenní psychické zátěže
 - SLEEP BY WIWELAB® – pro večerní zklidnění a lepší spánkový režim
- Každý produkt má jasné a srozumitelné zaměření. A další produkty připravujeme.

Proč by si podle vás ženy a obchodní partneři měli vybrat právě WIWELAB®?

Protože každá žena si zaslouží produkty, které fungují. Protože prevence, harmonie a dlouhodobá podpora těla má zásadní význam pro kvalitu života. A také proto, že za značkou stojí žena, která sama ví, jaké otázky si klientky kladou – a co od doplňků skutečně očekávají. A dále proto, že se na nás obchodní partneři vždy mohou spolehnout a vědí, že od nás dostanou maximální péči a servis. Zaškolení, marketingová podpora – to jsou věci, které jsou pro nás samozřejmostí.

Jak byste značku WIWELAB® shrnula jednou větou?

WIWELAB® vznikl z přání vytvořit značku, které bych důvěřovala i já sama. Pro sebe a své dcery a také pro všechny ženy, které chtějí být silné, krásné a v rovnováze.

**VŠE PRO VAŠI KRÁSU
A VITALITU by wiwelab®**





HUBNUTÍ JE INVESTICE

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Češi se dožívají vyššího věku – a s tím přibývá nemocí, které zkracují život i jeho kvalitu. Jednou z největších hrozeb je obezita. Mnozí ji stále vnímají jen jako estetický problém, ve skutečnosti zásadně ovlivňuje nejen zdraví a psychiku, ale také délku života. Většina lidí se snaží zhubnout vlastními silami, odborníci ale upozorňují, že nejbezpečnější a nejúčinnější cesta k dlouhodobému úspěchu je pod vedením lékaře.

Populace stárne a zároveň roste věk odchodu do důchodu. Místo samotné délky života však lékaři dnes čím dál častěji zdůrazňují pojem healthspan – tedy počet let, které člověk prožije ve zdraví a bez zdravotních omezení. Medicína sice dokáže život prodloužit, ne vždy ale zajistí, že ho prožijeme kvalitně. Obezita a s ní spojené nemoci jsou přitom častým důvodem, proč lidé tráví stáří spíše v ordinacích než aktivně.

PODLE ÚDAJŮ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE ZKRACUJE OBEZITA ŽIVOT V PRŮMĚRU O 6 AŽ 10 LET.

„Tuková tkáň není jen pasivní zásobárna energie, ale aktivní orgán, který ovlivňuje metabolismus, hormony i zánět v těle. Když je jí příliš, tělo stárne rychleji – přetížení se pak promítá do všech orgánů a určuje, jak dlouho zůstaneme zdraví,“ říká prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z IKEM.

Podle údajů Světové zdravotnické organizace zkracuje obezita život v průměru o 6 až 10 let. Udržení zdravé hmotnosti tak není otázkou vzhledu, ale jedním z nejúčinnějších způsobů, jak prodloužit počet let prožitých ve zdraví.

Kilo dolů přináší úlevu

V Česku žije s nadváhou nebo obezitou více než 60 procent dospělých. Vyšší hmotnost ale kromě snížené pohyblivosti či

únavy přináší i vyšší riziko cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku, srdečně-cévních onemocnění a některých druhů rakoviny – tedy nemocí, které patří k nejčastějším příčinám úmrtí. „Obezita urychluje stárnutí organismu. Metabolické změny, které způsobuje, jsou srovnatelné s těmi, jež přicházejí až ve vyšším věku. Proto se u lidí s obezitou častěji objevují závažné diagnózy mnohem dříve,“ konstatuje prof. Haluzík.

I malá změna přitom může znamenat velký rozdíl. Už pouhé snížení tělesné hmotnosti o 5 až 10 % zlepšuje krevní tlak, hladinu cukru i citlivost na inzulín. Zlepšuje se spánek, fyzická kondice i nálada. Každý kilogram dolů tak přináší tělu úlevu – a v důsledku toho i víc let prožitých aktivně a bez nemocí.

Společné hledání cesty

Na rozdíl od minulosti dnes léčba obezity neznamená přísné diety a zákazy. Jde o dlouhodobě udržitelnou změnu životního stylu, postavenou na pochopení fungování vlastního těla. Lékař v tomto procesu nehraje jen roli hodnotitele výsledků, ale především průvodce – pomáhá nastavit reálné cíle, motivuje a hlídá, aby hubnutí probíhalo bezpečně a ve prospěch celkového zdraví. Společně s pacientem hledá cestu, která odpovídá jeho možnostem, zdravotnímu stavu i aktuální životní situaci. „Cílem není zákaz oblíbených jídel, ale rovnováha, kterou lze udržet dlouhodobě. Když se podaří nastavit systém, který člověk zvládne dodržovat i v běžném životě, výsledky jsou udržitelné,“ doplňuje odborník. Hubnutí se tak jeví jako dobrá investice do budoucnosti.



Luxurní tělový gel GINGER BODY GEL 250 ml (domácí péče) s 23karátovým zlatem a synergickou směsí aktivních složek, navržený pro profesionální zpevňující, tonizační a hydratační procedury. Při pravidelném používání pomáhá viditelně zlepšit pevnost, elasticitu a texturu pokožky, podporuje redukci „pomerančové kůže“ a zanechává pokožku hladkou, svěží a konturovanou, Yellow Rose, 1369 Kč



ZA VŠÍM HLEDEJ STŘEVA!

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Ačkoliv si mnozí myslí, že trávicí soustava má jen jeden úkol – zpracovat potravu a vyloučit zbytky – ve skutečnosti toho zvládá mnohem víc! Podílí se na tvorbě energie, posiluje imunitní systém a význam-

ně ovlivňuje i náladu a odolnost vůči stresu. Naše střeva navíc udržují neustálé spojení s mozkem, a to doslova.

Střeva představují jeden z klíčových orgánů, kde kromě finálního zpracování potravy dochází k řadě dalších životně důležitých procesů. Podílí se na řízení imunitního systému, až 80 % imunitních buněk vzniká ve střevech, chrání organismus před průnikem škodlivých patogenů, pomocí peristaltiky zajišťují odstranění nestravitelných zbytků a toxinů, a díky propojení s mozkem mají vliv dokonce i na naši náladu, kvalitu spánku či chuť k jídlu. Jde o vědecky prokázaný jev, jenž zajišťuje tzv. osu mozek-střevo. Tato obousměrná komunikační dráha mezi centrální nervovou soustavou a střevním prostředím přenáší signály související nejen s regulací trávení a metabolismu, ale také s emocemi, hladinou stresu, fungováním imunitního systému nebo tvorbou hormonů. „Až 80 procent serotoninu neboli hormonu štěstí se tvoří ve střevech. Člověk tedy svou dobrou náladu posiluje hlavně stravou – jak správný má jídelníček, tak dobře se potom cítí,“ vysvětluje odbornice na celostní medicínu.

nu Irena Hončlová. Právě z tohoto důvodu jsou střeva často nazývána jako druhý mozek lidského těla.

Komplexní ekosystém

V souvislosti se střevy hovoříme o mikrobiomu. Tento komplexní ekosystém různých druhů mikroorganismů, jako jsou bakterie, viry, houby a prvoci, utváří složení trávicích orgánů – především našich střev – a zásadně ovlivňuje jejich správnou funkci. Struktura mikrobiomu je přitom velmi individuální.

„Na úplném začátku je mikrobiom definován způsobem porodu – děti narozené přirozenou cestou mají většinou daleko rozmanitější složení než novorozenci, kteří přišli na svět pomocí císařského řezu. U dětí hraje roli také samotné kojení. Pokud se matka stravuje zdravě a dítě není předčasně odstaveno, má to velmi příznivý vliv na vývoj jeho střev. V opačném případě hrozí riziko snížené diverzity. U dospělých je největším faktorem strava a životní styl. Bylo vědecky prokázáno, že lidé s obezitou mají úplně jiné složení než štíhlejší jedinci s vyváženým jídelníčkem,“ konstatuje odbornice. Zdravá střeva a dostatečná diverzita mikrobiomu jsou tedy pro každého z nás naprosto klíčové. Udržet tuto rovnováhu však není vždy jednoduché – do hry vstupují nejrůznější onemocnění, zdravotní komplikace i životní styl, které mohou správnou funkci výrazně narušit.

Co ovlivňuje mikrobiom

Ať už se jedná o nekvalitní spánek, nadměrnou konzumaci alkoholu a jiných návykových látek, chronický stres, dlouhodobě nevhodnou stravu nebo antibiotickou léčbu, všechny tyto faktory nejenže výrazně narušují složení střevního mikrobiomu, ale zároveň oslabují i obranyschopnost střevní sliznice. U většiny lidí je poté výsledkem tzv. syndrom propustného střeva, kterému v určité míře čelí každý z nás. O co přesně jde? V ideálním případě by ze střev do krevního oběhu měly pronikat pouze vitaminy, minerály a další prospěšné látky, jejichž velikost jim dovoluje projít skrz střevní stěnu. V případě narušení rovnováhy se však drobné otvory v membráně zvětšují a stávají se volně průchozí i pro větší částice, jako jsou patogeny, toxiny a špatné bakterie. Takto „děravá“ střeva způsobují zatížení imunitního systému, podráždění organismu, vznik zánětů a celkové oslabení. U některých lidí se může dokonce zvýšit i riziko rozvoje řady autoimunitních onemocnění, jako autoimunitní onemocnění štítné žlázy, ekzémy, alergie, Crohnova choroba či ulcerózní kolitida.

Syndrom propustného střeva má tedy zásadní vliv na to, jak bude střevní prostředí fungovat a jak se imunitní systém vypořádá s vnějšími podněty. Pokud se totiž často potýkáme s nachlazením a nemoci se nás drží takřka po celý rok, odpověď bývá ukrytá právě ve střevech a složení mikrobiomu.

Prebiotika preventivně?

Optimální je přijímat probiotické kultury kvalitní a pestrou stravou.

V případě potřeby je možné dodat probiotika tělu vhodnými potravinovými doplňky.



Bez změny stravy to nepůjde!

Klíčem ke zdravým střevům je především pestrý a vyvážený jídelníček. Vše, co konzumujeme, formuje a určuje, jaké bakteriální kmeny a další mikroorganismy budou ve střevech převládat. V první řadě je tedy potřeba usměrnit naše stravovací návyky. Zaměřit bychom se měli na dostatečné zastoupení prebiotik, která představují potravu pro prospěšné bakterie. Jedná se o potraviny bohaté na vlákninu, jako je ovoce, zelenina, obiloviny a celozrnné výrobky, luštěniny nebo také ořechy a semínka. Jakmile máme mikroorganismy nakrmené, je čas prostředí obohatit o nové druhy a kmeny. V tom nám pomůžou hlavně fermentované potraviny. Ať už se jedná o nakládanou zeleninu, kombuchu nebo kefír, pravidelný – ideálně každodenní – příjem přispívá k růstu množství prospěšných bakterií ve střevech. Pozor ale! Nadměrná konzumace může vést k přemnožení kvasinek rodu Candida, což s sebou nese řadu zdravotních problémů. Střevům velmi svědčí také hovězí vývar, který je nejpřirozenějším multivitaminem a multiminerálem pro lidské tělo.

Antibiotika = atomová bomba!

V případě onemocnění či dočasných zdravotních problémů, kdy optimálně poskládaný jídelníček nestačí, je možné podpořit funkci střev, a tedy i celkový stav imunitního systému potravinovými doplňky ve formě prebiotik a probiotik. Například v případě antibiotické léčby je tento přístup zásadní. Antibiotika totiž ve střevech fungují jako atomová bomba, která vyhubí vše, co jí přijde do cesty – bez ohledu na to, zda jde o prospěšné bakterie, či škodlivé patogeny. Člověk by tedy už v průběhu léčby či těsně před jejím koncem měl začít užívat jednodruhová probiotika. Ta ve střevech vybudují stabilní základ, který je následně dobré obohatit širokospektrálními probiotiky o další kmeny. Ne všechny doplňky stravy jsou ale stejně kvalitní. Skutečně účinná širokospektrální probiotika by měla obsahovat alespoň 10 různých kmenů a minimálně 10 miliard živých kultur v jedné dávce. Důležitá je také správná doba suplementace – ideálně ráno nalačno, přibližně 20 minut před snídaní, kdy má tělo nejlepší podmínky pro jejich vstřebání.

BLAHODÁRNÁ KRÁSA ANEB UMĚNÍ PRO WELLBEING

Eva Hirschová
Foto: archiv a autorka

Snídaně s výhledem na hory nebo večere pod hvězdami jsou v hotelu Turm nejen kulinárním zážitkem

„Krása je světlo v srdci,“ mnil libanonsko-americký básník, spisovatel, malíř a filozof Chalíl Džibrán. **„Krása je slib štěstí,“** napsal francouzský romanopisec Stendhal. A ruský spisovatel F. M. Dostojevskij věřil, že: **„Krása zachrání svět!“**

Méně vzletnými slovy vyjádřeno: krása, v tom nejširším slova smyslu, člověku dělá dobře. Oči hledící značnou část dne do monitoru počítače a displeje telefonu, uši zahlcené kakofonií hluků a šumů, mozek přetékající informacemi valícími se ze všech stran potřebují odpočinek. A krása má léčivou moc. I proto nemocnice, terapeutická centra, wellness zařízení, ale také kanceláře a vůbec pracovní prostory jsou často vybavené uměleckými výtvarnými díly. Nejde tu jen o dekoraci. V prostředí, které podporuje psychickou rovnováhu, se lépe dýchá, přemýšlí, regeneruje, zkrátka žije. Mozek reaguje na barvy, tvary a rytmus – aktivují se centra spojená s odměnou, zvědavostí a regulací stresu. Proto i krátký kontakt s uměním, s krásou může jeho hladinu snížit.

V architektuře bledých hor

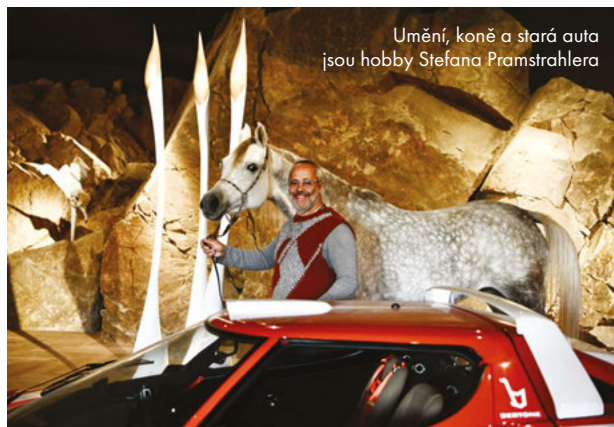
Dolomity jsou podle Le Corbusiéra nejkrásnější architekturou světa. Fakt, že vápencové, dramaticky rozeklané pohoří „bledých hor“ v severní Itálii, táhnoucí se od údolí Pusteria na severu až po Valsuganu na jihu a od údolí Piave na východě po údolí Adige na zápa-

dě, je nádherný div přírody, usoudilo i World Heritage Committee. V roce 2009 bylo devět horských dolomitských skupin zapsáno do seznamu Chráněných přírodních památek UNESCO.

Náhorní plošina Seiser Alm, italsky Alpe di Siusi, je v Dolomitech jedním z nejkrásnějších míst. Nejvýše položené pastviny v Evropě, v nadmořské výšce od 1680 do 2350 metrů, na kterých se stále ještě od jara do podzimu pasou krávy a ovce, mají rozlohu asi 8000 fotbalových hřišť a nádherné vyhlídky na vápencové štíty si tu můžete užívat na každém kroku. V zimě při projíždění 62 km sjezdovek převážně červených a modrých „spojováků“,

Vesnický hostinec tři generace majitelů zvelebily na pětihvězdičkový Art hotel





Umění, koně a stará auta jsou hobby Stefana Pramstrahlera

kteří jsou ke „kochání“ jako stvořené. Také na 80 kilometrech lyžařských stop pro klasiku i skating se tu posiluje nejen kondice fyzická, ale z krásy okolní civilizací jen málo dotčené přírody získává novou energii i psychika. A na jaře, v létě, které tu nikdy není spalující, i na podzim jsou procházky po kvetoucích loukách a posezení na slunečných terasách vysoce občerstvující.

Poklady ve věži

Když se po 1. světové válce dědeček Stefana Pramstrahlera rozhodl téměř za babku koupit chátrající věž (německy Turm, odtud název hotelu) na skalnatém útesu v městečku Völs (skála) před hrozivým masivem Schlern, byl tu obyčejný hostinec. Věž postavil někdy ve 13. století baron Pompeius Valerius ze slavné římské rodiny Colonna, kterou císař Friedrich I. Barbarossa vykázal stejně jako mnoho jiných z věčného města na Tibeře. Z šlechtického vyhnanství se během let stala fara (kostel je stále blízko), soudní dvůr, obecní šatlava a nakonec hospoda. V zimě se tu scházeli sedláci, podruhoví i čeledíní a mnohdy i tři dny a tři noci hráli karty, jedli, popíjeli a často se i pohádali a pořádně porvali.



Víno z vlastních vinic Stefana Pramstrahlera dostanete k večeři, matolína a jadrčka se využívají ve wellness

WELLBEING NENÍ JEN ABSENCE NAPĚTÍ, STRESU, ALE TAKÉ PŘÍTOMNOST RADOSTI.

Spali na lavičích nebo pod stolem. Možná právě proto se v rodině Pramstrahlerů ujala myšlenka ubytovacího hostince, který se postupně přerodil do pětihvězdičkového hotelu.

„Na úřadování, dneska bychom řekli management, byla moje maminka, to byla svatá, a přitom velmi racionálně uvažující žena,“ vzpomíná na druhou generaci vedení hotelu, na své rodiče, Stefan Pramstrahler, představitel už té třetí, a ukazuje nám na „stěně předků“ v téměř zachované dřevěné „štubě“ portrét své matky. I dneska si tu hosté Art Hotelu Turm mohou dát štam-



V Gallarii je možné uspořádat i satebni hostinu

prli šnapsu. Za časů jeho otce Karla tu ale místo sedláků popíjeli hlavně malíři, sochaři, umělci nejen z nedalekého Bolzana, ale i z Benátek, Vídně, Berlína, Paříže... Romantické prostředí, nádherná příroda, hory je inspirovaly, bezstarostná atmosféra podněcovala tvorbu. Jen občas nebylo dost peněz na zaplacení postele, jídla a nekonečných rund. Stefanův otec, který byl s bohémskými hosty kamarád, miloval umění, a tak mu platba „v naturáliích“ vyhovovala. Umění navíc dobře rozuměl. V dobách, kdy sběratelé byli hlavně mecenáši, on byl už i investor. Z obyčejného hostince se rodině podařilo vybudovat luxusní butik hotel, který se od jemu podobných liší svou sbírkou uměleckých pokladů. Na „skále“ uprostřed někdy drsných hor byste je nečekali. Obrazy, mnohdy i velmi vzácné, visí na stěnách pokojů, v několika řadách jsou jimi „vytápetované“ chodby, na hodnotná díla se díváte v restauraci i v recepci wellness. Karl Pramstrahler nasbíral za svého života kolem 2000 obrazů, akvarelů a litografií a jsou mezi nimi díla autorů, jako je Pablo Picasso, Salvador Dalí, Paul Klee, Giorgio de Chirico nebo Oskar Kokoschka.



Galerie vytesaná do skály je i konírnou

Galerie v maštali

Být v pohodě není v dnešním světě snadné. K dosažení vnitřní harmonie lidé vědomě i nevědomě používají různé techniky od meditace, jógy až po arterapii. Wellbeing ovšem není jen absence napětí, stresu, ale také přítomnost radosti. Pohled na krásu, estetická radost je překvapivě dostupná. Nemusíte přitom být znalec, „rozumět“ výtvarnému umění. I pro naprostého laika může procházka galerií fungovat jako „mentální sprcha“. „Krásu“ lze hledat a najít i ve světle, v jeho odrazech na fasádách domů, v době naaranžovaných květinách, v předmětech denního užívání...

Určitě tyhle myšlenky inspirovaly Stefana Pramstrahlera, když v roce 2000 začal hotel Turm revitalizovat a rozšiřovat. Zadááním architektonické soutěže, kterou vypsál, bylo zachovat



Plavání ve venkovním bazénu s vyhlídkou na masiv Schlernu je samo o sobě wellness

původní charakter a zároveň dosáhnout toho, aby hotel odpovídal současným trendům. Výsledek je ohromující. Spojení tradičního interiéru se současným designem vyvolává pocit bezpečí a zároveň luxusu. V některých pokojích najdete třeba typickou starobylou tyrolskou pec a malovanou almaru vedle designové postele, v jiném je sama postel doplněná ručně



Senná lázeň má v Jižním Tyrolsku dlouhou tradici

malovaným čelem z roku 1835. Původní se setkává s novým i v rozsáhlém wellness. Sauna s obrovským proskleným výhledem do přírody v ochlazovací části odhaluje i skálu, na které hotel stojí, a solná jeskyně je opravdu vyhloubená v masivu.

Skála musela ustoupit i pár minut od hotelu vzdáleným novým výstavním prostorám Gallerie Gatschhof. Stephan ji překvapivě umístil ke svým dalším koníčkům – koňům a starým autům. Drahocenní arabští plnokrevníci v superčistých boxech hledí na nablýskané oldtimery a na umělecké fotografie, sochy či jiná díla, která tu vystavuje a zájemcům jednou týdně osobně před-



Saunové rituály v kameně a dřevěné sauně mají sílu magie

stavuje. „Gallerie má i jídelní část, a tak slouží také jako ideální místo pro pořádání různých společenských setkání nebo třeba svateb,“ říká nám u sklenky prosecca, která je dalším hmotným „bonusem“ zajímavé prohlídky. „No řekněte, není vstup do nového života s krásou ten nejšťastnější začátek?“

JAK POZNAT KVALITNÍ DOPLŇKY STRAVY

Hana Profousová, Foto: archiv



Je tu jaro a s ním víc slunce, víc čerstvé zeleniny a ovoce, zkrátka víc přírodních vitaminů. Některé ale v potravě nebo v přírodě nenajdeme a musíme je doplnit z potravinových doplňků. V jejich spotřebě jsou Češi rekordmani. Kupují ale vždy ty správné?

Nevěřte klamavým reklamám!

Doplňky stravy podléhají v České republice přísné domácí i evropské legislativě. Státní zemědělská a potravinářská inspekce tyto výrobky namátkově kontroluje a upozorňuje na ty nevyhovující. Česká a slovenská asociace pro speciální potraviny apeluje na spotřebitele: Nakupujte doplňky stravy u ověřených výrobců, chraňte své zdraví před pochybnými produkty z internetu a nevěřte klamavým reklamám.

Pro mnoho lidí je výběr doplňků stravy často záležitostí náhodné volby nebo impulzivního nákupu po přečtení oslnivé reklamy na internetu. Je ale důležité mít na paměti, že ne všechny produkty jsou stejně kvalitní a účinné a některé můžou být dokonce i nebezpečné. Abyste se mohli rozhodnout informovaně a zodpovědně, vyplatí se věnovat čas pečlivému výběru. Martina Šímová, předsedkyně představenstva České a slovenské asociace pro speciální potraviny, k tomu říká: „Vybírat doplňky stravy uvážlivě a s ohledem na kvalitu je klíčové. Důvěřovat informacím pouze ze spolehlivého zdroje a konzultovat výběr s odborníkem je ten nejlepší způsob, jak zvolit kvalitní a bezpečné doplňky stravy, které skutečně podpoří naše zdraví. Zárukou kvality jsou bezesporu výrobci, kteří jsou členy České a slovenské asociace pro speciální potraviny, protože ti se zavázali dodržovat etický kodex asociace.“

Ozbrojeni touto informací bychom se měli vyhnout podezřelému online prodeji. Na internetu se objevují pochybné e-shopy, které cílí na zranitelné spotřebitele, jimž slibují vyléčení závažných nemocí nebo rychlé zhubnutí. I když bychom často moc rádi zázraku uvěřili, při čtení takových informací bychom měli zpozornět. Tyto weby se často tváří jako české, ale ve skutečnosti jsou provozovány ze za-

hraničí. „Navíc u nich často dochází k nekalým obchodním praktikám – od zkreslování recenzí až po nesprávně uvedené slevy. Kontrola online prodeje doplňků stravy je bohužel mnohem složitější než u klasických prodejen. Potýkáme se s problematickou identifikací online prodejců, se ztíženým uplatňováním opatření vůči prodejcům ze zahraničí – zejména z třetích zemí – a s nedostatečnými kompetencemi vůči některým subjektům, jako jsou online tržiště,“ vysvětluje ing. Jindřich Pokora, ředitel odboru kontroly, laboratoří a certifikace Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Postup pro bezpečný nákup doplňků stravy

Před nákupem si ujasněte, jaké konkrétní potřeby máte a jaké zdravotní problémy chcete řešit. Jejich užívání konzultujte raději s lékařem, případně s lékárníkem nebo výživovým poradcem. Od nich se dozvíte, jaké doplňky stravy jsou pro vás vhodné nebo jak je mezi sebou (ne)kombinovat.

Pečlivě čtěte etikety a seznamte se se složením produktu. Vyhybejte se výrobkům s nejasnými nebo podezřelými dlouhými seznamy ingrediencí.

Přednostně vybírejte doplňky od renomovaných výrobců a členů České a slovenské asociace pro speciální potraviny. Nekupujte je jen podle hezkého obalu nebo zajímavé reklamy.

Dodržujte doporučené dávkování uvedené na obalu produktu a nikdy nepřekračujte doporučenou denní dávku.

Před nákupem si přečtěte recenze a zkušenosti ostatních uživatelů. Můžou vám poskytnout cenné informace o účinnosti a vedlejších účincích.

Nakupujte doplňky pouze od důvěryhodných prodejců a e-shopů. Ideálně se vypravte aspoň při prvním nákupu přímo do lékárny.

KOMU VĚŘIT, KDYŽ KAŽDÝ VÍ, CO MÁTE JÍST?

Klára Mastíková, Foto: archiv autorky a Shutterstock



Zdravý životní styl, a specificky výživa, patří mezi oblasti, ve kterých koluje mimořádné množství mýtů a nepravd. Setkáváme se s nimi v médiích, na sociálních sítích, v reklamách i v doporučeních odborníků v různém spektru odbornosti.

Zároveň je výživa unikátní v tom, že se týká každého z nás. Všichni jíme alespoň jednou denně a koneckonců jídlo je nedílnou součástí naší kultury. Stačí si vybavit narozeninové oslavy, svatby či pracovní setkání – jídlo zde často tvoří přirozený středobod společného času.

Možná právě proto má mnoho lidí potřebu se k výživě člověka vyjadřovat. A to i přesto, že se jedná o komplexní vědeckou disciplínu, obdobně jako například chemie, architektura či ekonomie. Když si chceme postavit dům, obrátíme se na odborníka, protože bez potřebných znalostí bychom nevěděli, kde začít. Jezdíme autem, ale málokdo umí opravit motor.

Jak se zorientovat v přemíře informací?

Základním principem je kritické posuzování zdrojů. Pokud narazíte na výživové doporučení, je vhodné zjistit, odkud pochází. Jedná se o subjektivní zkušenost veřejně známé osobnosti, například modelky, herečky, anebo o stanovisko člověka, který se skutečně v oblasti výživy profesionálně pohybuje? Rady mohou být míněny stokrát dobře, avšak bez odpovídajícího odborného vzdělání nelze plně porozumět souvislostem – od fyziologie přes metabolismus až po psychologické aspekty stravování.

Řada influencerů či osob s víkendovým kurzem doporučuje doplňky stravy a komplexní stravovací režimy hodné michelinského šéfkuchaře, aniž by vás jakkoliv znali. V lepším případě taková doporučení zafungují a vy dosáhnete kýženého výsledku bez újmy. V horším případě však mohou vést k nevhodným návykům a zdravotním komplikacím. Stejně jako si chráníme své finance či domov, je vhodné přistupovat odpovědně i ke svému zdraví a vyhledávat kvalifikované odborníky.

Bohužel se i v dnešní době občas stává, že ani vyjádření lékaře nelze nekriticky přijmout. Možná jste zaznamenali nešťastné výroky lékařů, kteří tvrdili, že pít čisté vody je marketingové lobby nebo že existuje prospěšná dávka alkoholu. Oficiální organizace WHO jednoznačně uvádí, že neexistuje doporučené množství alkoholu.



Mgr. KLÁRA MASTÍKOVÁ
Výživárka & Wellness specialista
mastikova.klara@gmail.com
<https://klaramastikova.tilda.ws/>

Selský rozum je užitečný

Dobrou zprávou je, že v prvních fázích rozhodování může být užitečné se řídit „selským rozumem“. Je pro mé tělo prospěšnější pít pytlíčkových koktejlů, nebo čerstvá zelenina? Opravdu je redukce tělesné hmotnosti pomocí vaječné, vinné, banánové nebo jakékoliv jiné diety prospěšnější než racionální vyvážený jídelníček? A pokud tomu skutečně věříte, jste přesvědčeni, že se takto dokážete stravovat ne týden, ale po zbytek života?

Jednoduchá zpráva typu „zhubněte za 14 dní 10 kg“ přirozeně přitahuje pozornost snáze než komplexní, ale pravdivé sdělení, že trvalá změna vyžaduje čas a jisté úsilí, abychom našeho cíle dosáhli. Nicméně ne vždy je nejrychlejší řešení to nejefektivnější a pro naše tělo nejzdravější varianta. Zázračné pilulky zkrátka a dobře nefungují. A pokud dlouhodobě pocítujete zdravotní potíže, pak prosím místo detoxikačních balíčků nejdříve navštivte lékaře.

Je naprosto v pořádku, že nevíte, možná jste zmateni ze všech rad, které si často vzájemně odporují. Od toho tu jsou kvalifikovaní odborníci s praxí. Poznáte je podle toho, že nepropagují extrém, ale udržitelnost a individualitu jednotlivce. Základní zárukou odbornosti je vysokoškolské vzdělání v jediném regulovaném oboru – v českém prostředí je to titul nutriční terapeut (zákon č. 96/2004 Sb.). Označení výživový poradce, nutriční specialista či výživový specialista zákonem regulovány nejsou. Proto se vždy důkladně ptejte na vzdělání daného člověka.

Samotný titul však není doživotní vstupenkou ke kvalitní praxi. Výživa patří mezi vědecky mimořádně dynamické disciplíny. Doporučení, která byla před dvaceti lety považována za standard, dnes mohou být překonaná. Nutriční terapeut, který se přestal vzdělávat, může paradoxně poskytovat méně přesné informace než poradce, který svůj obor aktivně sleduje a čerpá z aktuálních vědecky ověřených poznatků. Jistě se mnou budete souhlasit, že toto platí napříč všemi odbornostmi – chtěli byste, aby vám dům postavili podle projektu z 90. let nebo aby vám do vašeho nového auta dali motor z Favorita?

ZPOMALIT JE SEXY

Hana Profousová, Foto: archiv



Spěcháme, i když nespěcháme – takto jednoduše by se dal nazvat současný život mnohých z nás. Je jistě pěkné a užitečné žít naplno, ale naplno bychom měli také odpočívat. A to se ukazuje čím dál tím víc jako problém.

Moderní technologie nám dávají možnost pracovat a řešit různé záležitosti bez ohledu na to, jestli je pracovní den nebo víkend. Všichni chceme žít naplno a často se bojíme, že když zvolníme, ztratíme s ostatními krok. Notifikace, tedy informace nebo upozornění o událostech, nás provázejí na každém kroku. Obvyčejný klid se začíná stávat největším luxusem.

Tady a teď!

Zrychlení se stalo měřítkem úspěchu. Rychlejší jsou nové zprávy, rozhodnutí, kariéra, doručení informací. Jenže zatímco svět běží, naše hlava to už často nestíhá. Uprostřed kalendářů, schůzek a nepřečtených zpráv se vytrácí chvíle, kdy jen tak jsme. Zpomalit přitom neznamená vzdát se ambicí. Znamená to přestat plýtvat energií tam, kde mizí beze smyslu. Znovu se nadechnout, vnímat, být v kontaktu sami se sebou. Psychologové mluví o vědomé přítomnosti, schopnosti být tady a teď, bez soudů a útěků do minulosti nebo budoucnosti. Dovednost,

Stav plné pozornosti na přítomný okamžik

Mindfulness (všímavost, bdělé vědomí přítomnosti) je stav plné pozornosti na přítomný okamžik. Umožňuje nám být si plně vědomi toho, co se odehrává v našem těle a co vnímají naše smysly, a to bez jakéhokoliv hodnocení nebo posuzování. Můžeme tak snížit stres a úzkost, přinést do života víc pohody a klidu. Mindfulness nám pomáhá najít „pevnou půdu pod nohama“ i uprostřed náročných situací, kdy jsme zaplaveni lavinou myšlenek, nebo když zažíváme úzkosti a trápení. Umožňuje žít život tak, aby byl v souladu s našimi vnitřními hodnotami, a ne ovládán emocemi nebo impulzivním chováním.

kterou lidé kdysi znali přirozeně, třeba při práci rukama, při vaření, nebo když jen tiše pozorovali déšť za oknem. Vietnamský mnich a zenový učitel Thich Nhat Hanh říká: „Myšlenky o minulosti a budoucnosti jsou jako mraky, které zakrývají oblohu naší mysli. Když se rozptýlí, objeví se jas, který byl vždy přítomen.“

Mindfulness chce odvahu

Být vědomě přítomný chce odvahu. Odvahu nic nedělat, neodpovídat hned, neotevírat telefon každou minutu. Je prokázáno, že pravidelné věnování pozornosti přítomnému okamžiku snižuje stres, zlepšuje schopnost zvládat emoce a posiluje subjektivní pohodu. Lidé, kteří denně věnovali pár minut soustředěnému dýchání, vykazovali nižší hladinu stresových hormonů a větší klid v běžných situacích. Nejde o ezoteriku, ale o biologii. Když zpomalíme, zklidní se tep, mozek se přepne z režimu „bojů nebo útek“ do stavu, kde může regenerovat. Mindfulness je vlastně takový restart.

ZPOMALIT NEZNAMENÁ VZDÁT SE MODERNÍHO ŽIVOTA. ZNAMENÁ ŽÍT HO VĚDOMĚJI.

Kde jinde bychom měli najít klid než doma. Jestliže se tu cítíme bezpečně, lépe vnímáme i svět venku. Jenže dnešní domov bývá často jen místem, kde dobíjíme baterie, doslova i obrazně. Přijďeme, vydechneme, pustíme seriál, padneme do postele... Nemusí to tak ale být, záleží na nás, jak si domov vybudujeme.

Moderní ticho

Ticho dnes není samozřejmostí. Mnozí se ho bojí, připadají si opuštěni. Ale právě v tichu se děje všechno podstatné. Slyšíme v něm vlastní myšlenky, vynoří se odpovědi, které se v přemíře informací a zpráv ztratily. Podle neurologických studií chvíle klidu posilují kreativitu a paměť. Mozek v uvolnění nachází souvislosti, které by ve stresu neviděl. Paradoxně, když nic neděláme, často vzniká to nejlepší.

Malé rituály, velký efekt

Zpomalení nemusí znamenat žádné drama. Nevyžaduje stěhování na venkov ani digitální detox v horách. Začíná v každodenních drobnostech: Ranní ticho. Dvě minuty jen dýchejte a vnímejte světlo, než vezmete do ruky telefon. Jeden úkon po druhém. Když pijete kávu, jen pijte. Nečtěte e-maily, neprohlížejte zprávy. Vychutnávejte ji. Pohyb. Chůze do práce bez sluchátek, zalévání květin, pohled z okna. Každý okamžik se může stát přítomností, když mu dovolíte být tím jediným, co právě děláte.

Zpomaliti neznamena vzdát se moderního života. Znamená to žít ho vědoměji. Nastavte si chvíle bez obrazovky, vytvořte si kout, kde se vám dobře dýchá, učte se říkat ne věcem, které vás vyčerpávají. A hlavně, buďte k sobě laskaví. Zpomaliti není slabost. Je to síla odmítnout diktát neustálého výkonu. Postupně zjistíte, že zpomalení není únik, ale návrat. K sobě, k druhým, k životu, který stále probíhá, jen jsme ho přestali vnímat.

Budoucnost, která nám dává prostor, už není v rychlosti. Architektura se vrací k přirozenosti, design ke klidu a technologie se učí být neviditelné. Možná nejde o to, kolik novinek zvládneme přijmout, ale kolik z nich dokáže pracovat tiše, aby nám umožnily žít víc offline. Umění zpomaliti tak není útek, ale návrat k rovnováze mezi světem venku a rytmem uvnitř.

JÓGOU PRO ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Nejstarší zmínky o józe pocházejí z let hluboko před naším letopočtem. Její obliba nezmizela, stále je vyhledávaná jako cvičení nebo způsob meditace. A vybrat si můžeme z několika druhů. Jedním z nich je jóga hormonální.

Hormonální jóga je cvičební metoda zaměřená na vyrovnaní hormonální hladiny v těle a zlepšení celkového zdraví. Kombinuje prvky různých jógových stylů, jako je Hatha jóga nebo Kundalini jóga. Zaměřuje se na fyziologii hormonálního systému a pomáhá při problémech spojených s hormonální nerovnováhou. Pomáhá řešit menstruační problémy (bolestivá menstruace, syndrom premenstruačního napětí), zmírňuje příznaky menopauzy (návaly horka, změny nálad atd.). Může zvýšit šance na otěhotnění a pomoci při problémech s plodností.

Tento druh jógy zahrnuje specifické cviky, které stimulují a masírují vnitřní orgány, například vaječníky, štítnou žlázu, nadledvinky. V kombinaci s dechovými technikami pomáhá harmonizovat hormonální hladinu a zlepšit celkovou pohodu. Z toho plyne zvýšená energie a celková vitalita.

Cvičení, které harmonizuje funkci důležitých orgánů v našem těle, je jednoduché, zvládnou ho i začátečníci. Je samozřejmě lepší začít s cvičitelem, existuje mnoho kurzů vedených certifikovanými lektory a potom je možné se józe věnovat v domácím prostředí. Cvičení spočívá z třicetiminutových sestav zahrnujících zahřívací a hlavní část. Doporučená frekvence je třikrát až čtyřikrát týdně. Existují speciální sestavy pro ženy, muže a diabetiky, které řeší jejich různé problémy a potřeby.

Hormonální jóga pozitivně působí na tělesnou nerovnováhu, je vhodná zejména pro osoby, které jednostranně zatěžují své tělo.

Výhody hormonální jógy

- Zlepšení hormonální rovnováhy.
- Zvýšení plodnosti.
- Podpora imunitního systému.
- Zlepšení nálady:
Mnoho cvičících zaznamená zlepšení nálady a snížení stresu.
- Lepší kvalita pleti, nehtů a zdravější vlasy.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv firem a Shutterstock



prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc.

Nová éra kardiovaskulární prevence

Reforma kardiovaskulární prevence v České republice klade důraz na mezioborovou spolupráci, dostupnost dat i možnost kontinuálního sledování zdravotních ukazatelů jak celé populace, tak jednotlivých pacientů. Reforma vychází z Národního kardiovaskulárního plánu schváleného Vládou ČR a z aktualizované vyhlášky Ministerstva zdravotnictví o preventivních prohlídkách u všeobecných praktických lékařů. Nové podmínky pro prevenci, mezioborová spolupráce, dostupnost dat, možnost kontinuálního sledování jak celkové populace, tak konkrétního pacienta, spolu se skutečnou digitalizací českého zdravotnictví jsou velkou výzvou pro nás všechny. „Pevně věřím, že se reforma preventivní péče podaří prosadit v běžné klinické praxi ve prospěch našich pacientů,“ říká prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, FACC, předseda České asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti.

Jak si užít wellness

Regeneraci rádi dopřejeme svému tělu i duši. Ale teplo, vlhkost a množství lidí, které se zde vyskytuje, může znamenat zvýšené riziko infekcí postihujících ženské intimní partie. Při nedostatečné nebo pozdní léčbě můžou tyto problémy dokonce přerůst v zánět dělohy, vaječníků nebo ledvin, což může mít dopad i na početí dítěte. Jak být v sauně v bezpečí: nenavštěvovat ji v plavkách – vlhké prostředí plavek, které jsou navíc většinou z umělé tkaniny, láká kvasinky k přemnožení. Pokud jsme v sauně bez prostěradla, nikdy si nesedáme přímo na lavici, dokonce ani ve své soukromé sauně. Ochlazení po sauně v ochlazovacím bazénku se nemusíte bát. Ve studené vodě kvasinky nepřežijí, proto se v ní ani nerozmnožují. V bazénu veřejném i soukromém by se delší dobu neměly zdržovat ženy náchylnější na vaginální infekce a po koupání by se měly osprchovat a co nejdříve převléct do suchých plavek. Po skončení relaxace ve wellness je dobré si obléct bavlněné, a ne příliš přiléhavé spodní prádlo.



Unikátní operace kýly

Mimořádná operace pacienta s rozsáhlou břišní kýlou se uskutečnila na brněnské klinice SurGal Clinic a vzbudila zájem i mezi zahraničními odborníky. Tým pod vedením primáře MUDr. Tomáše Paseky provedl zákrok, který byl teprve druhým svého druhu v Evropě. Lékaři při něm úspěšně zkombinovali dvě moderní metody, a to fasciální trakci pomocí systému Fasciotens, která umožňuje přesné a kontrolované napínání okrajů břišní stěny, a miniinvasivní laparoskopický přístup eTEP. Díky tomuto postupu bylo možné vyřešit rozsáhlou kýlu šetrně, přesně a s rychlou rekonvalescencí pacienta, a to v řádu dnů.



Minerálka vs. kohoutková

Přírodní minerální voda pochází vždy z chráněného podzemního zdroje původní čistoty. Při jejím stáčení se nesmí používat chemické úpravy ani dezinfekce a nelze do ní přidávat jiné látky s výjimkou oxidu uhličitého. Přírodní minerální voda má prokazatelné blahodárné fyziologické účinky na lidský organismus. Pitná voda z kohoutku pochází z kombinovaných zdrojů, povrchových i podzemních, a proto se její složení liší nejen podle regionu, ale i v průběhu času. Aby byla bezpečná k pití, prochází úpravami a dezinfekcí, nejčastěji chlorováním. To spolehlivě zajišťuje hygienickou nezávadnost, u citlivějších jedinců ale může být znát na chuti nebo působit dráždivě. Celkové složení ovlivňuje také kvalita rozvodů v jednotlivých domácnostech. Přírodní minerální vody tělo hydratují a zároveň mu doplňují cenné minerální látky, jako je hořčík, vápník, draslík, křemík nebo fluor.



KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

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

V druhém dílu letošního seriálu opět budeme popisovat různé druhy koření mírného klimatu, které se svou vůní a chutí i obsahovými látkami vyrovnají exotickým druhům a příznivým působením na lidské zdraví je i často předčí. Z poměrně většího počtu tohoto koření jsme vybrali ta, která patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Fenykl obecný **(*Foeniculum vulgare*)**

Fenykl obecný je víceletá rostlina pěstovaná jako dvouletá z čeledi miříkovitých. Lodyha dosahuje výše 1,5–2 m. Listy jsou čtyřnásobně dělené s čárkovitými úkrojky a s dlouhými blanitými pochvami. Květenství je velké, bohaté, květy žluté, sestavené do plochých okolíků. Plody jsou podlouhle oválné dvounažky, pětižebenné, podle typu odrůdy asi 6–10 mm dlouhé a 2–3 mm široké. Barvu mají zelenou, nebo zelenožlutou až nahnědlou. Snadno se rozpadají v jednotlivé nažky, silně aromaticky voní a příjemně kořeněně nasládlé chutnají.

Rostlina pochází z oblasti okolo Středozemního moře. Již ve starověku byla rozšířena do mnohých území v mírném a subtropickém pásmu Starého světa. Starověkými národy byl fenykl považován za afrodisiakum. V Řecku a později v Římě byl známý jako účinný lék proti rozmanitým chorobám. S Římany fenykl dorazil na sever, tedy také do našich zemí. Později s rozvojem mořeplavby se dostal téměř do celého světa, kde je uměle pěstován, nebo tam samovolně zplanel. V České republice se v přírodě volně vyskytuje na jihu Moravy.

Nejdůležitější obsahovou látkou fenyklu jsou silice, které se liší podle odrůdy a pěstebních podmínek. Mezi hlavní složky silic patří anetol, fenchon a estragol. Sladký fenykl obsahuje více anetolu a méně fenchonu a hořký fenykl zase více fenchonu a méně anetolu. Rostlina dále obsahuje fenykylkarbonové kyseliny (kyselinu chlorogenovou a kávovou), kumariny a furokumariny, dále flavonoidy (kvercetin a kemferol), mastný olej a pentacyklické triterpeny. Z minerálních látek draslík, vápník, hořčík, mangan, vitaminy A, B, C, E a kyselinu listovou.

Rostlina má mnoho léčivých účinků. Pomáhá uvolňovat svalstvo trávicího traktu, čímž zmírňuje nadýmání, křeče a plynatost. Je vhodná při zažívacích potížích, jako je dráždivý tračník nebo nevolnost. Obsahuje antioxidanty, které chrání buňky před poškozením volnými radikály. Uvolňuje hleny v dýchacích cestách a usnadňuje vykašlávání. Podporuje tvorbu mléka u kojících matek. Působí protiparaziticky a tlumí toxické působení alkoholu. Žvýkání nažek zahání pocit hladu.

Fenykl se využívá jako koření převážně ve formě semen, ale využívají se i zelené části rostliny. Semena mají silnou aromatickou chuť a jsou oblíbeným kořením v mnoha kuchyních. Mohou se používat celá, nebo rozemletá. Semena fenyklu se často přidávají do marinád na maso, do omáček, polévek, pečiva a pečených jídel. Jsou také důležitou součástí některých koření, jako je garam masala. V Itálii se dávají k divočině. Mla-

dé listy a stonky fenyklu mají svěží chuť a mohou být použity jako bylinky. Je možné je nasekat a přidat do salátů, omáček, polévek nebo přidat do marinád. Čerstvá nať se používá do rybích polévek (bouillabaisse ve Francii), k dušeným masům, do bylinkového másla, do salátů, do tvarohových pomazánek, do sýrů. Hlíza se používá především jako zelenina, ale někdy i jako koření. Má sladkou a anýzovou chuť. Můžeme ji nakrájet na plátky a přidat do pečených jídel, omáček nebo dušených pokrmů. Fenykl se využívá také při výrobě likérů, ve farmacii, ve voňavkářském průmyslu.

Mák setý (**papaver somniferum**)

Mák setý je jednoletá rostlina z čeledi makovitých. Má 50–100 cm vysokou, modravě ojíňenou lodyhu, s laločnatě vykrajovanými listy. Listy jsou přisedlé, podlouhle vejčité a pilovitě zubaté. Květní stopky jsou dlouhé, pokřivené, chlupaté, květy až 10 cm v průměru. Kalich je lysý, dva páry korunních plátků bílé, růžové, červené nebo fialové barvy s černohnědou skvrnou. Blizna má osm až dvanáct laloků, semeník kulovitý. Zralá makovice je světle šedá, téměř kulovitá, 3–8 cm v průměru s víčkem. Semena drobná, bílá, namodralá nebo černá, silně olejnatá.

Rostlina pochází z blízkého Orientu. Zde se nacházejí nejstarší důkazy o pěstování máku, datované až do doby 3400 let před n. l. Odtud se dostal před téměř 3000 lety do Indie a Číny. V té době byl znám také již v Evropě. Na Krétě byla nalezena přes 3200 let stará socha bohyně, která seřezává makovice z rostliny máku. Ve starověkém Egyptě byl používán jako prostředek proti bolesti a nespavosti. Mák se objevuje i v řecké mytologii a lékařství. Hippokratés ho doporučoval jako sedativum. Ve starověkém Římě vystoupil silněji kulinářský aspekt máku: kaše z medu a makových semen byla oblíbeným moučnickem.

Ve středověku arabští lékaři vyvinuli sofistikovanější postupy pro extrakci opia z máku a jeho využití v medicíně. V tomto období se pěstování máku rozšiřuje po celé Evropě. Na území dnešní České republiky se mák ve velkém (jako olejina) začal pěstovat počátkem 19. století. V současnosti u nás podle zákona o návykových látkách je zakázáno z máku získávat opium a pěstování máku na výměře větší než 100 m² podléhá ohlašovací povinnosti.

Zralé semeno jedlých druhů máku obsahuje kolem 50 % oleje a neobsahuje nebezpečné alkaloidy. Ty jsou obsaženy v suché šťávě z nezralých makovic (opium). Nejdůležitější z nich je morfin. Jako silný opiát se používá jako analgetikum (lék proti bolesti) a sedativum (uklidňující prostředek). Opium obsahuje i další alkaloidy jako kodein, noskapin, papaverin, thebain, které se ve farmaceutickém průmyslu používají k výrobě léků. Kodein se používá jako antitusikum (lék proti

kašli) a analgetikum, noskapin má antitusické a papaverin relaxační účinky a používá se k léčbě křečí. Thebain se používá jako výchozí látka pro výrobu dalších léků. Nicméně významná část produkce opia je zneužívána k výrobě nelegálních drog, jako je heroin (diacetylmorfin).

Makové semeno má vysokou výživnou hodnotu. Obsahuje velké množství vápníku, 12krát více než kravské mléko. Kromě tuků obsahuje bílkoviny, vlákninu, sacharidy, minerální látky (draslík, fosfor, hořčík, zinek, železo, mangan), organické kyseliny. Z vitamínů obsahuje zejména éčko.

Mák působí na náš organismus pozitivně v mnoha ohledech. Je doporučován zvláště při chronických bolestivých stavech. Snižuje vypadávání vlasů, lámavost nehtů. Chrání před osteoporózou, podporuje tvorbu kostní tkáně. Snižuje záněty v cévách, brání jejich ucívání. Pomáhá při trávení, zlepšuje činnost střev, zmírňuje problémy se zácpou. Pozitivně působí při zánětech kůže a ekzémech, zlepšuje vzhled pokožky. Má sedativní účinek, zlepšuje spánek, uklidňuje, pozitivně působí při únavě i při stresu. Odkyseluje organismus, snižuje cholesterol, podporuje imunitu.

V kuchyni se používá zejména jako koření a surovina do sladkých pokrmů. Jeho semínka se přidávají do chleba, housek, rohlíků a dalších druhů pečiva pro zlepšení chuti a vzhledu. Je důležitou součástí mnoha tradičních českých sladkých jídel, jako jsou makové koláče, buchty, knedlíky, vánočka a další. Mletý mák se používá jako náplň do buchet, koláčů a dalších dezertů. Může být také použit jako poleva na pečivo nebo dorty. Z máku se lisuje olej, který má jemnou oříškovou chuť. Používá se do salátů, dresinků a dalších pokrmů. Mák se objevuje v mnoha tradičních českých receptech, např. ve vánočním cukroví, v jablečném závinu nebo koláčích s mákem. Mák bývá součástí směsi koření, především v Orientu bývá přítomen v některých směsích kari.





Zlom v léčbě mnohočetného myelomu

Na konci roku 2025 došlo k výrazné změně možnosti léčby mnohočetného myelomu (MM) díky schválení úhrady jednoho z nejúčinnějších léků – daratumumabu – u nemocných s nově diagnostikovaným MM. Jde o cíleovou protilátku proti nádorovým buňkám způsobujícím tuto nemoc. V kombinaci tohoto léku s dalšími již používanými léky a transplantací periferních kmenových buněk se výrazně změnila prognóza přežití s touto krevní nádorovou nemocí, která dokáže bez léčby nemocného zabít již do 1–2 let.

Dosavadní léčba dokázala tuto situaci změnit s posunem průměrného přežití na cca 6 let. Příchodem možnosti použít v ČR daratumumab (s plnou úhradou zdravotními pojišťovnami) ihned po stanovení diagnózy MM se posunul odhadovaný průměr doby přežití bez relapsu (návratu nemoci) až na 17 let. Současně je nutné uvést, že MM postihuje zejména seniory ve věku kolem 65–67 let. Blížíme se tím k očekávanému přežití u stejné věkové skupiny i bez této zrádné nemoci.

Mnohočetný myelom je nemoc známá již od 2. poloviny 19. století. Jedná se o nádorové onemocnění pocházející z krevních buněk zodpovědných za naši imunitu. Jde o jeden typ bílých krvinek, které jsou dominantně zodpovědné za tvorbu protilátek, tedy za naši imunitu. Tyto nádorově změněné plazmatické buňky však produkují vadnou protilátku, kterou nazýváme paraprotein. Ten ztrácí svoji schopnost bránit rozvoji infekce, a navíc může vážně poškodovat ledviny. Dále tyto nádorově změněné plazmatické buňky produkují speciální působky vedoucí k poruše kostní přestavby (zvýšenému odbourávání kostní hmoty – osteolýze) s tvorbou ložisek („děr“) v kostech a k jejich následným zlomeninám, projevujícím se v případě postižení obratlů bolestmi v zádech. Odtud pramení zlidovělý název „kostižer“.

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

Mezi tři základní klinické projevy myelomu tedy patří:

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

Kromě projevů anémie jsou první klinické projevy dosti různé, proto se často stává, že tito nemocní přicházejí na specializované pracoviště (hematoonkologii) vcelku pozdě, protože lékaři primárního kontaktu nespojí tyto projevy s poruchou krevetvorby. Proto Česká myelomová skupina (CMG) léta podporuje projekt časného zachytu myelomu – Projekt CRAB, který má dominantně za úkol informovat právě lékaře prvního kontaktu o této vzácné nemoci, kterou v ČR nově onemocní ročně cca 650 lidí.

Může tomu nějak napomoci i sám pacient? Toto je velmi složitá věc, protože nechceme v naší populaci vytvářet paniku. Nejčastějším prvním projevem jsou stupňující se bolesti zad při postižení obratlů s jejich kompresivními zlomeninami. Koho však v seniorském věku nebolí záda, že? Nemůžeme se ani moc opřít o rodinnou anamnézu, protože zde nebyla prokázána dědičnost. Nejedná se ani o nakažlivé onemocnění.

Diagnóza se opírá o rtg. snímek bolestivé oblasti a vyšetření krve. Definitivní diagnózu potvrdí vyšetření kostní dřene. Typickou známkou MM je tvorba tzv. paraproteinu zachytitelného v krvi, na což může upozornit vysoká hodnota celkové bílkoviny v biochemickém vyšetření krve. Proto apelujeme na pravidelné preventivní prohlídky se základním krevním vyšetřením, které dokáží u velké části nemocných vést k vyslovení podezření na MM. Myelom sice postihuje spíše starší populaci, nicméně se může objevit i u lidí ve věku kolem 40–50 let, proto by se pravidelné prohlídky měly týkat již lidí od 40 let. Zejména u nemocného se zhoršujícími se bolestmi zad trvajících déle než měsíc jsou proto kromě rtg. snímku doporučovány základní krevní testy u praktického lékaře cílené na tuto nemoc.

Časnost diagnózy jednoznačně koreluje s výsledky léčby, a to nejen v délce přežití, ale zejména v kvalitě života.

Vzhledem k tomu, že není definován jasný vyvolávající faktor, nelze přesně definovat jiná konkrétní preventivní opatření. Obecně platí pravidlo vyvarovat se známých kancerogenních vlivů. Rovněž dlouhodobý stres může být určitým vyvolávajícím momentem.

MUDr. Jan Straub

1.interní klinika – klinika hematologie VFN v Praze

CESTA KE KONDICI

S jarem přichází snaha rychle očistit tělo i psychiku od „nánosů“ nezdravého způsobu života. Držíme různé detoxikační diety a snažíme se za pár týdnů organismus ozdravit. K fyzické a psychické kondici však vede jen vytrvalost. Cesta dlouhá a pomalá, která ovšem vůbec nemusí být žádné trápení.

Eva Hirschová Foto: archiv firem



Aristokratická kombucha a trendy sodovka

Černý čaj je už od 17. století favoritem králů a aristokratů po celém světě, od britské královny až po čínské dynastie. Typická plná nasládlá chuť černého čaje z Malawi obohacuje nabídku oblíbených kombuch PRAGER'S v limitované Black Edition s originální příchutí černého čaje.

Matcha nakopne šetrně

Matcha, zelený čaj původem z Japonska, má podobu prášku z rozemletých celých listů čajovníku. Oproti zelenému čaji je až desetkrát silnější, má vysoký podíl antioxidantů a živin. Díky obsahu L-theaninu podporuje soustředění a dodává tělu energii – na rozdíl od kávy ji ale uvolňuje postupně a šetrně. Matcha podporuje metabolismus, imunitní systém i správnou funkci zažívání.



Kakao proti stresu

Nároky každodenního života, hektika dne, starosti a nedostatky odpočinku způsobují stres a vyčerpávají psychiku. Zklidnění mohou přinést přírodní přípravky jako například Relax & DeStress kakao. Lahodná směs RAW kakaa, ashwagandhy KSM-66®, hořčičku a voňavého koření s nádechem skořice,



kardamomu a hřebíčku české značky Blendea pomůže uvolnit napětí v těle po náročném dni, poslouží jako příjemná pauza uprostřed každodenního shonu a večer vás připraví na klidný spánek.

Pohoda začíná ve střevěch

Mikrobiom ovlivňuje mnohem víc než jen trávení. Hraje klíčovou roli v imunitě, metabolismu a v neposlední řadě působí i na psychickou pohodu. Kimchi od české značky Beavia, fermentovaný salát z čerstvého pekingského zelí, mrkve,



ředkve, jarní cibulky, česneku a zázvoru, obsahuje živá probiotika. Výborně se hodí jako křupavá příloha ke grilovanému masu, tofu, do baget i burgerů, nebo jen tak na chuť. Vybrat si lze z variant pálivé, nepálivé a extra pálivé.

Bylinková očista

Bylinkové čaje doporučují výživoví experti trvale jako součást pitného režimu. Bylinný čaj Detox značky Leros svým složením podporuje



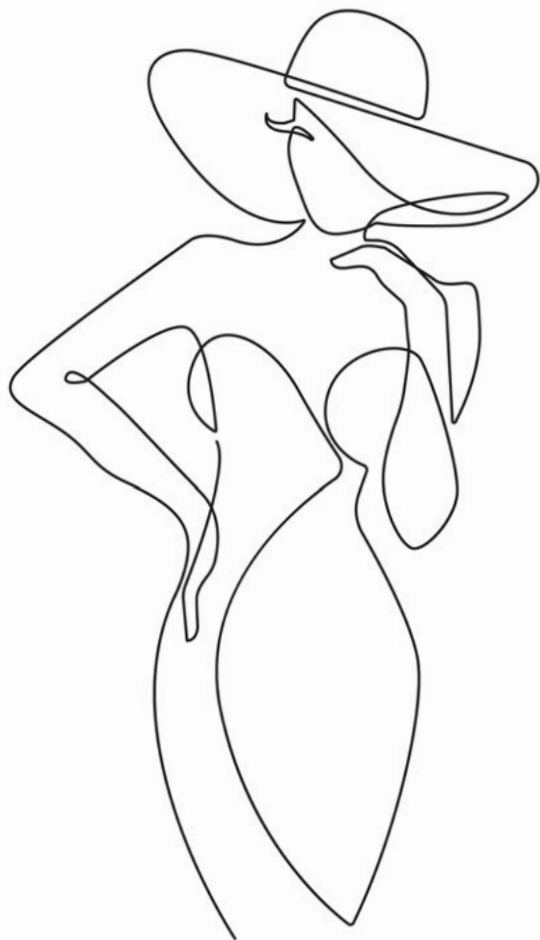
imunitní systém, pozitivně působí na trávení, zažívání a vylučování škodlivin z těla. Díky obsahu rooibosu má čaj příjemnou jemnou chuť, a tak se „očista“ stane potěchou.

Decaf není náhražka

V období jarních půstů se otevírá téma vědomého pití (mindful drinking). Při detoxu se lidé vyhýbají i kofeinu. Bezkofeinová káva má ale stále pověst chudého příbuzného s plochou chutí. Pražírna výběrové kávy Doubleshot



se proto rozhodla tyto mýty zbořit. Bezkofeinová káva z kostarické farmy Don Oscar dokazuje, že moderní decaf není náhražka, ale plnohodnotný gastronomický zážitek, který si můžete dopřát, ať už preferujete filtr, espresso nebo kapsle.



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Marketing v salonu

Jak vypadá moderní péče o pleť?

Věk neošálíš – nebo snad ano?

Pohyb pro krásu a zdravý život

Půvab přirozenosti

Finanční poradna pro úspěšný salon

Další číslo vyjde

20. května 2026

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 101 Kč,
roční předplatné 605 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

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

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. března 2026

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 čísel za 605 Kč včetně DPH.

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

**ŠÁTEK ZE 100% BAVLNY
A VLNĚNÉ PONOŽKY ZNAČKY
WHITE ORCHID**


**WHITE
ORCHID**
with love for nature

WHITE ORCHID Šátek ze 100% bavlny

Kvalitní lehoučký bavlněný šátek ve velikosti 70 x 70 cm s puntíkovým vzorem je nestárnoucí klasika. Červené tečky na krémovém podkladu s krásným zdobeným lemováním ve vínové barvě budou hravým doplňkem k vašemu outfitu. Šátek můžete použít na vlasy, kde skvěle drží, kolem krku nebo dále jako ozdobu na ruku, do poutek kalhot a krafasů, na kabelku, batoh apod. Stoprocentní bavlněné složení zajistí šátku prodyšnost, savost, ale také pevnost a odolnost. Hodí se pro každé roční období.

WHITE ORCHID Jemné vlněné ponožky

Premiové vlněné ponožky jsou měkké, prodyšné a dobře odvádí pot, takže noha zůstává v suchu. Využijete je celoročně, protože mají skvělé termoregulační a antibakteriální vlastnosti, takže jsou vhodné i proti zápachu. Mají oblíbený neškrťací lem, jsou elastické a díky přidanému spandexu se skvěle přizpůsobí velikosti chodidla. Jsou vhodné pro velikost nohy 35 až 41, můžete vybírat ze 13 barevných odstínů. Ideální například při chození na túrách, na domácí nošení, lyžování, kolo, kempink, do postele a kamkoliv se hnete.



Na e-shopu www.whiteorchid.cz
najdete mnoho další inspirace.



**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!

Cílíme na nejdůležitější informace a trendy

press21
www.press21.cz

