KOSMETIKA &Wellness

květen - červen 2026

„Máme kosmetičky, které jsou s námi od úplného začátku," říká Mgr. Ladislav Kavan, majitel společnosti GERnétic, která slaví 30 let na českém trhu.

cena výtisku
101 Kč / 7 €

03
9 772533 408004

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

www.kosmetika-wellness.cz

CRAB II

www.projektcrab.cz

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

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

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

Příznaky mnohočetného myelomu:

- bolesti páteře v bederní oblasti, které nereagují na běžné analgetika a přetrvávají déle než měsíc,
- chronická únava,
- opakované infekce,
- poruchy funkce ledvin.

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

Navštivte svého praktického lékaře včas!

Řešitelé a odborná garance projektu:
MUDr. Jan Straub a **prof. MUDr. Vladimír Maisnar, Ph.D., MBA**

VE SPOLUPRÁCI S

Česká myelomová skupina

PARTNEŘI PROJEKTU

AMGEN
Binding Site
Johnson&Johnson
Pfizer
sanofi
sebia
ZENTIVA

Není to jen marnivost!

Nerada píšu o negativních jevech, ale v poslední době jsem se dověděla o dvou případech nepřípustného chování lékařů k pacientkám poněkud vyššího věku, které mě dost zasáhly. Nebudu případy rozebírat podrobněji, ale v této souvislosti mě napadl více než šedesát let starý výrok Johna Lennona ze skupiny Beatles: „Nevěř nikomu, komu je přes třicet!" Překvapivě to platilo nejen tehdy, ale ukazuje se, že navzdory současnému sílícímu anti-ageismu to platí stále. Mladí lidé si zřejmě neumí představit, že jednou jim také nebude -cet, ale -sát. A určitě si nemyslí, že by mohli mít třeba pomalejší reakce...

Není tedy divu, že si ženy přejí vypadat mladě (mlaději, než kolik jim ve skutečnosti je). Nemusí za tím být jen marnivost, ale spíš snaha nevybočovat z řady uznávaných výkonných jedinců. Když totiž tak rychlí a schopní nejsou, chová se k nim mnohdy veřejnost dost přezíravě (někdy i hůř).

A tak klidně dál lžeme o svém věku všude tam, kde ročník narození není k dispozici! Za prvé vypadat mladě nás těší (tak na naši drobnou lež nikdo nepřijde) a za druhé víme, jak na to!

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

V minulém čísle časopisu Kosmetika & Wellness mě zaujal článek Japonská rutina pro dlouhověkost. Nemyslím si, že bych někdy mohla mít „porcelánovou pleť", což je podle autorky stále cílem mnoha Japonek. V Evropě je ideál krásy poněkud jiný. Článek byl ale velmi inspirativní svým přístupem k péči o pleť. A hlavně jejího chápání jako harmonie těla a mysli.

Jaroslava

SLEDUJTE NAŠI STRÁNKU NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU

6 **SYNERGICKÝ ELIXÍR**
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 **KÁWÉČKO**
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

10 **VĚDCI POTVRZUJÍ: HLADOVĚNÍ ČISTÍ MOZEK**
NOVINKY ZE SVĚTA

11 **NA PODPORU REGENERACE**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

12 **PÉČE O PLEŤ A MODERNÍ DERMATOLOGIE**
DERMATOLOGIE V POSLEDNÍCH LETECH VÝZNAMNĚ POKROČILA A DNES PŘESNĚJI ROZUMÍME STÁRNUTÍ PLETI. MODERNÍ PŘÍSTUP STAVÍ NA POCHOPENÍ TĚCHTO PROCESŮ A NA NĚKOLIKA KLÍČOVÝCH KROCÍCH, KTERÉ MAJÍ VĚDECKY DOLOŽENÝ EFEKT

16 **MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 **GERNÉTIC: JISTOTA PRO KLIENTY I KOSMETIČKY V POMÍJIVÉM SVĚTĚ BEAUTY TRENDŮ**
ROZHOVOR S MGR. LADISLAVEM KAVANEM, KTERÝ FIRMU PŘED TŘICETI LETY PŘIVEDL NA ČESKÝ TRH

20 **MÁTE PROBLÉM S CENAMI, NEBO S PRODUKTIVITOU?**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

24 **OBCHODNÍ PODMÍNKY NEJSOU JEN PAPÍR**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 **KRÁSA JAKO TERAPIE**
SEBEPÉČE SE Z OKRAJOVÉHO TRENDU STALA SPOLEČENSKÝM FENOMÉNEM. PODLE NEJNOVĚJŠÍHO PRŮZKUMU POVAŽUJE 82 % LIDÍ WELLNESS ZA JEDNU ZE SVÝCH HLAVNÍCH ŽIVOTNÍCH PRIORIT

31 **JAK HORMONY OVLIVŇUJÍ PLEŤ BĚHEM ŽIVOTA**
KLÍČEM K ZDRAVÉ A PEVNÉ POKOŽCE NENÍ JEN VNĚJŠÍ PÉČE, ALE I HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA

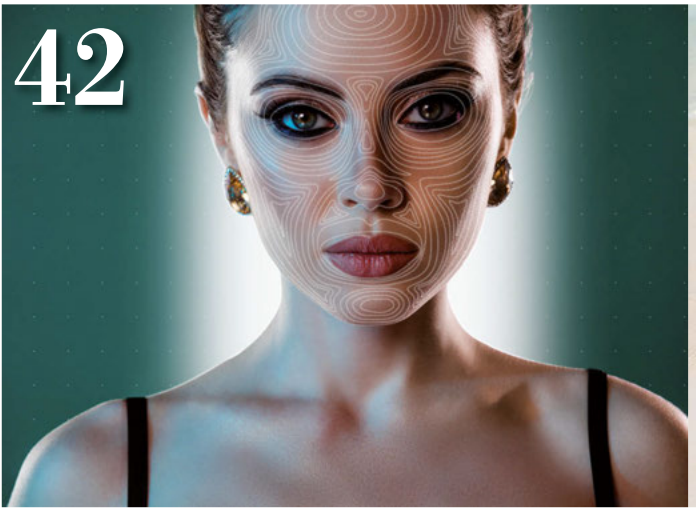
32 **JAK STAŘÍ DOOPRAVDY JSTE?**
TĚLO MÁ SVŮJ VLASTNÍ „VNITŘNÍ KALENDÁŘ" A TEN SE NEŘÍDÍ DATEM V OBČANCE. ODRÁŽÍ SKUTEČNÝ STAV BUNĚK, ORGÁNŮ A TĚLESNÝCH FUNKCÍ

34 **LÉTO KLEPE NA DVEŘE**
NEŽ MU OTEVŘEME, ZKONTROLUJME, ZDA JSME NA NEJTEPLEJŠÍ ROČNÍ OBDOBÍ DOBŘE PŘIPRAVENÉ

37 **MICHAELA SALAČOVÁ: PŘIROZENÁ KRÁSA NIKDY NEVYJDE Z MÓDY**
I VÍCE NEŽ DVĚ DEKÁDY PO VÍTĚZSTVÍ V SOUTĚŽI MISS VYPADÁ MICHAELA SALAČOVÁ SKVĚLE. DNES JE Z NÍ UZNÁVANÁ MAKE-UP ARTISTKA, KTERÁ ZE VŠEHO NEJRADĚJI PŘEDÁVÁ SVÉ ZKUŠENOSTI V RÁMCI LEKTOROVÁNÍ V MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

38 **LETNÍ VLASOVÉ VÝZVY**
SLUNÍČKO NABÍRÁ NA SÍLE A MILOVNÍCI LÉTA SE RADUJÍ, VLASY UŽ MÉNĚ. JAK JE OCHRÁNIT?

41 **NESKŘÍPEJTE!**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE



42 **VĚK NEOŠÁLÍŠ – NEBO SNAD ANO?**
MEZI STÁRNUTÍM OBLIČEJE A NAŠÍM CELKOVÝM ZDRAVOTNÍM STAVEM EXISTUJE PŘÍMÁ SOUVISLOST

44 **REGENERACE JAKO NOVÝ SMĚR ESTETICKÉ MEDICÍNY**
REPORTÁŽ ZE SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ A ANTI-AGING MEDICÍNY AMWC

46 **PŮVAB PŘIROZENOSTI**
ESTETICKÁ MEDICÍNA OBJEVUJE VÝHODY AUTENTICKÉ KRÁSY A PŘIROZENÝ VZHLED VÍTĚZÍ NAD „INSTAFILTRY“

DOKONALÉ TĚLO

48 **DAŇ ZA ZHUBNUTÍ**
REDUKCE VÁHY PŘINÁŠÍ VŠESTRANNOU ZMĚNU, BOHUŽEL I S NEVÍTANÝMI VEDLEJŠÍMI ÚČINKY. DAŇ ZA VYSNĚNOU POSTAVU PLATÍME VRÁSKAMI, POVISLOU KŮŽÍ A ZHORŠENÍM KVALITY VLASŮ

52 **KDYŽ KŮŽE NENÍ KRÁSNÁ**
KŮŽI MÁME KAŽDÝ JEN JEDNU A NA CELÝ ŽIVOT. ŽIJE S NÁMI, ROSTE S NÁMI A TAKÉ S NÁMI STÁRNE. MŮŽE SAMOZŘEJMĚ I ONEMOCNĚT

55 **OŠKLIVÁ KÁČÁTKA POD KONTROLOU**
JAK POZNÁTE RIZIKOVÁ ZNAMÉNKA, KDY VYRAZIT NA JEJICH KONTROLU A JAK SE SPRÁVNĚ CHRÁNIT PŘED SLUNCEM? RADÍ PROF. MUDR. JANA TŘEŠŇÁK HERCOGOVÁ, CSC., Z DERMATOLOGIE PROFESORKY HERCOGOVÉ V PRAZE ZE SÍTĚ MULTIKLINIKA

VŠE PR/O ZDRAVÍ

56 **KDO SE BOJÍ, MŮŽE BÝT NEMOCNÝ**
SOUČASNÁ DEFINICE ZDRAVÍ PODLE WHO ZNÍ: „ZDRAVÍ JE STAV ÚPLNÉ TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ POHODY, A NIKOLI POUZE NEPŘÍTOMNOST NEMOCI NEBO VADY.“ PŘESTO STÁLE JEŠTĚ MNOZÍ PSYCHICKÉ PROBLÉMY VYSVĚTLUJÍ JAKO ŠPATNÉ CHARAKTEROVÉ VLASTNOSTI

58 **ENERGETICKÁ KRIZE MOZKU**
V POSLEDNÍ DOBĚ, KDY NARŮSTÁ POČET NEMOCNÝCH S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU, PŘINÁŠEJÍ VĚDCI V USA NOVÉ POVZBUDIVÉ OBJEVY

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

60 **BALZÁM PRO TĚLO I DUŠI**
RAKOUSKO JE NAŠE OBLÍBENÁ DESTINACE. LYŽOVÁNÍ, MĚSTSKÁ ČI HORSKÁ TURISTIKA, CYKLISTIKA, TO JSOU ZNÁMÉ AKTIVITY. NÁŠ JIŽNÍ SOUSED ALE MŮŽE NABÍDNOUT MNOHEM VÍC: SKVĚLE VYBAVENÉ TERMÁLNÍ LÁZNĚ

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

64 **SLÁVA, NAZDAR VÝLETU!**
MOZAIKA VÝŽIVY

Už jste slyšeli KÁWÉČKO?

V dalším díle podcastu KÁWÉČKO si povídáme s marketingovým poradcem Radimem Andělem, ředitelem pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR, kterého dobře znáte z vyhledávaných příspěvků v časopise Kosmetika & Wellness.

První část podcastu s názvem Jak udělat ze salonu magnet na klienty se zabývá velmi důležitou otázkou: Jak naplánovat úspěch ještě před otevřením kosmetického salonu.

Celý podcast najdete na YouTube Kosmetika & Wellness, Spotify a Apple Podcasts.

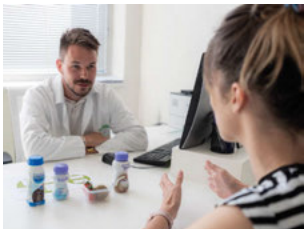
Ten, kdo si zachová schopnost rozpoznat krásu, nikdy nezestárne.

Franz Kafka

Synergický elixír

Pleťová maska LYI Renewal Sheet navrací pokožce svěžest a pevný vzhled díky intenzivní hydrataci. Jejím základem je malachitový extrakt v kombinaci s patentovaným komplexem MMC75, extraktem z mastixu, ultrahydratační 4D hyaluronovou kyselinou, niacinamidem, steviosidem, L-fukózou a buňkami z rostliny Centella asiatica. Dohromady tato sestava slouží jako silný synergický elixír, který vyhlazuje póry, reguluje tvorbu kožního mazu, zlepšuje strukturu povrchu a posiluje kožní bariéru.

Zhubnout bez operace?



Zhubnout bez drastických diet, bez operace a pod dohledem odborníků – takovou příležitost nyní otevírá OB klinika v rámci mezinárodní studie zaměřené na výsledky moderní nechirurgické léčby onemocnění obezitou. Pro pacienty s BMI nad 30 jde o možnost zapojit se do studie, která bude hodnotit výsledky redukce váhy u osob, u kterých se to nedařilo jinými postupy kontroly hmotnosti pod dohledem, nebo se dosaženou redukci nedařilo udržet. Základem programu je využití gastrického balónku (Orbera), minimálně invazivní metody, která nevyžaduje zásadní zásah do zažívacího traktu. Balón je zaveden do žaludku na dobu 12 měsíců, a to během krátkého zákroku v analgosedaci. Zákrok nemocnému pomáhá navodit brzký pocit sytosti i po snědení menšího množství jídla, a tím přirozeně snížit celkový denní příjem kalorií bez pocitu hladu.

Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

RADOST

Z pohledu psychologie není radost jen krátký pocit štěstí. Radost je, když se člověk cítí spokojeně ve vztazích, kdy není sám, někdo se o něj zajímá, pohladí ho nebo obejme. Radost přichází s pocitem užitečnosti, když můžeme někomu pomoci.

Radost se objevuje, vidíme-li výsledek svého úsilí a naše práce má význam. Radost se šíří při uznání, poděkování, pochvale a úsměvu. Radost můžeme mít z maličkostí, dobré kávy nebo drobného rituálu během dne. Radost podpoří dostatek energie po odpočinku nebo chvíli bez spěchu a stresu. Radost přináší pocit jistoty a bezpečí.

Radost se dostaví, když se naučíme něco nového, zvládneme i malé výzvy, něco změníme.

Dělejte radost sobě, svým klientkám i klientům. Bude nám všem mnohem lépe.

Je to jen v hlavě.

Péče musí být individuální

„Všechny zákroky, které slouží k ošetření pleti, musejí být konzultovány individuálně, protože každá pleť jinak reaguje a bylo o ni až do doby ošetření jinak pečováno," říká docent Martin Molitor, plastický chirurg z Art Ethic Clinic ze sítě Multi-klinika v Praze. Podle něj je proto velmi důležité zohlednit nejen věk klientky, ale především její životní styl a dlouhodobou domácí péči o pleť. „Když k nám na kliniku přijde paní, které je padesát let a celý život se hodně sluní a kouří, pravděpodobně bude zapotřebí vícero ošetření, než pokud nás vyhledá třeba třicetiletá žena, která se o pleť dobře stará, používá kvalitní kosmetiku, nekouří a chrání se před sluncem," vysvětluje plastický chirurg.

MUDr. Martin Molitor

Hana Profousová, Foto: Archiv firem

HEALTH I BEAUTY I 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
LPG
INNER POWER.
BETTER LIFE.

INZERCE

KOSMETIKA & Wellness

KÁWÉČKO – NOVÝ VIDEOPODCAST ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

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

O podcastu

Kosmetika & Wellness videopodcast **KÁWÉČKO** přináší rozhovory s osobnostmi, které určují směr kosmetického oboru. Sdílíme zkušenosti, data i příběhy, které mu pomáhají růst. **KÁWÉČKO** vzniká pod hlavičkou časopisu **Kosmetika & Wellness**, který **vychází od roku 2011**, média zaměřeného zejména na informace a rady z oblasti 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 **KÁWÉČKO** 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 – **KÁWÉČKO** 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 KÁWÉČKO 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 sítě 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 videorozhovoru. Každý díl má cílený zásah, vysokou odbornou relevanci a dlouhodobý komunikační efekt.

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

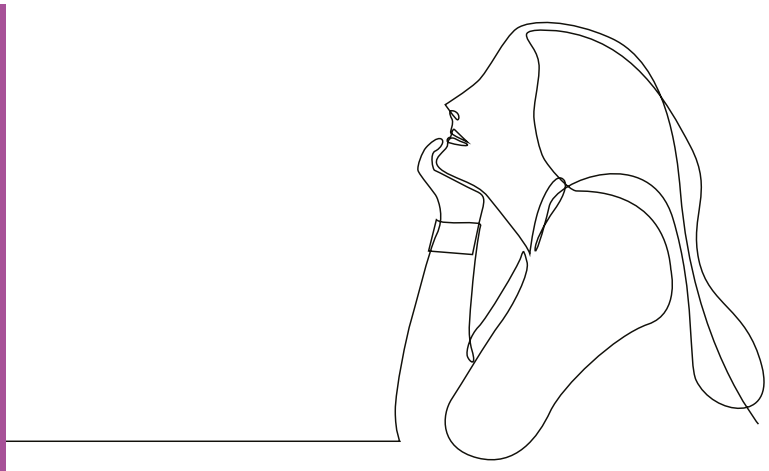
www.kosmetika-wellness.cz
+420 732 961 678

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

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Vědci potvrzují: hladovění čistí mozek

Přerušovaný půst se stal módním tématem wellness blogů. Ale i vědecká data potvrzují jeho prospěšný účinek, a nejde jen o hubnutí a metabolismus. Jde o mozek. Mechanismus je jasný: jakmile tělo dvanáct a více hodin nedostává potravu, spustí autofagii, proces buněčného čištění, při němž buňka rozloží a recykluje své vlastní poškozené části. Studie publikovaná v roce 2025 v časopise Essentials of Frontline Medicine shrnuje, že přerušovaný půst a kalorická restrikce mohou prostřednictvím aktivace autofagie bránit hromadění beta-amyloidu v mozku a zpomalovat neurodegeneraci. Výzkum z téhož roku publikovaný v The Journal of Physiology přímo u lidí prokázal, že časově omezený příjem potravy prokazatelně zvyšuje autofagický tok v lidských buňkách. A studie sledující pacienty s Alzheimerovou chorobou ukázala, že časově omezené stravování zmírňuje cirkadiánní poruchy, jeden z hlavních důvodů, proč tito pacienti končí v ústavní péči. Zkrácení „okna" příjmu potravy na osm až deset hodin denně má měřitelný dopad na záněty a metabolické zdraví. Nejjednodušší forma vynechat snídani nebo večeři, může mozku pomoct s úklidem, na který už sám nestačí.



Nová hranice v estetice a tkáňovém inženýrství

Použití 3D bioprintingu k vytváření biologických struktur, včetně kůže, tkání a orgánů, které mohou nahradit poškozené části těla, vstupuje do nové éry také u kosmetické dermatologie. 3D bioprinting umožňuje tisknout kožní štěpy z vlastních buněk pacienta, což otevírá nové možnosti pro dlouhotrvající a přirozené estetické zákroky, které daleko převyšují současné injekční metody a syntetické výplně. Na rozdíl od těchto výplní dokáže pleť biologický materiál bezproblémově integrovat, čímž obnovuje ztracenou elasticitu. Metoda také nabízí efektivní obnovu sktruktury pleti, opravu vrásek a objemu. Vývoj „bioinkoustů" složených z komponentů extracelulárního matrix, fibroblastů a keratinocytů umožňuje reprodukovat vrstvy pleti a věrně napodobit přirozenou strukturu kůže. Tento průlom otevírá cestu pro terapie pleti šité na míru biologii pacienta, což představuje zásadní posun od současných zákroků, které se primárně zaměřují na dočasná zlepšení a přináší naději na trvalejší a efektivnější řešení estetických problémů.

Buňky lze přimět vzpomenout si na mládí

David Sinclair, profesor genetiky na Harvardu, přirovnává stárnutí k poškrábané CD: hudba, tedy DNA, zůstává stejná, ale přehrávač ji čte se stále většími chybami. Geny, které měly mlčet, se zapínají, a ty zodpovědné za mladistvou funkci postupně utichají. Buňka neztrácí svůj genetický kód, ztrácí schopnost ho správně číst. Sinclairova Informační teorie stárnutí, publikovaná v časopise Nature Aging, staví na překvapivě optimistickém předpokladu: buňky si uchovávají záložní kopii mladistvé epigenetické informace, k níž lze přistoupit a obnovit tak aspekty buněčného stárnutí. Jinými slovy: CD lze vyleštit. Ve své přelomové studii publikované v časopise Nature Sinclair prokázal na buňkách tří genů myší, že lze obnovit mladistvé vzorce DNA a zlepšit například zrakovou funkci u starých zvířat. Sinclairova firma Life Biosciences také představila nový výzkum: lék ER-100 obnovil vzorce DNA methylace a zlepšil regeneraci neuronů v modelu oční choroby u opic, přičemž klinické testy u lidí jsou na cestě. Další kandidát ER-300 prokázal zlepšení jaterní funkce v myším modelu jaterního onemocnění. Otázka, zda lze skutečně přepsat software stárnutí, zatím zůstává otevřená. Ale záložní kopie, zdá se, existuje. Sinclair čelí i kritice. V roce 2024 rezignoval na funkci prezidenta Academy for Health and Lifespan Research poté, co firma, kterou spoluzaložil, tvrdila, že doplněk stravy pro psy dokáže zvrátit stárnutí. Vědecká komunita označila toto tvrzení za nepodložené. Sinclair přiznal, že měl být přesnější ve svých výrocích, ale výzkum hájí.

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Na podporu regenerace

Přenosný terapeutický přístroj Frellux Zepter využívá kombinaci červeného světla a elektrostimulace, jež působí současně na svaly, klouby i pokožku a podporuje přirozené regenerační procesy organismu. Technologie červeného světla proniká do tkání, zatímco jemné elektrické impulzy aktivují svaly a nervová zakončení. Při pravidelném používání může přístroj přispět ke zlepšení mikrocirkulace v tkáních, regeneraci svalů a kloubů, zejména po fyzické zátěži. Zároveň pomáhá zmírňovat svalové napětí, únavu a bolest a podporuje celkové uvolnění organismu při stresu nebo dlouhodobém přetížení. Kromě toho nachází využití i v péči o pokožku. Podporuje tvorbu kolagenu, a tím i pevnost a pružnost pleti, může přispět ke zjemnění jemných vrásek a zlepšení struktury pokožky. Také napomáhá lepšímu vstřebávání kosmetických přípravků a může podpořit redukci celulitidy či nerovností pokožky.

Šetrná liposukce

Laserová liposukce Cool Lipo šetrně rozpouští tuk a laserová energie zároveň vypne vazivové struktury v kůži, která se vyhladí a „přisaje“ zpět k tkáni. Oba kroky probíhají současně a výsledek se dále zlepšuje po dobu několika týdnů až měsíců. Zkapalněný tuk se odsaje tenkou kanylou; dojde tak k rychlejšímu konturování ošetřených partií a stažení uvolněné kůže. Případný zbylý tuk zasažený fotoakustickým působením je z organismu postupně vyloučen lymfatickým systémem. Nikam se nepřesouvá ani znovu neukládá. Největší výhodou tohoto typu liposukce je vedle co nejpřesnějšího vytvarování postavy bez případných nerovností i rekonvalescence po zákroku, kdy postačí nosit kompresní prádlo jen po dobu 2–4 týdnů. Ošetření touto metodou lze provádět prakticky na celém těle: tvářích, bradě, podbradku, krku, pažích, zádech, spodním i horním břiše, bocích, vnitřních i vnějších stranách stehen nebo kolenou. Napomáhá rovněž odstraňování pokročilejších stádií celulitidy, kdy pojivovou tkáň rozrušenou zapouzdřeným tukem šetrně oddělí a umožní kůži se zpět vypnout.

INZERCE

CLINICAL PRO
PDRN Advanced Cream

Dermaceutická novinka pro regeneraci, anti-age podporu a pohodlí pleti

CLINICAL PRO PDRN Advanced Cream je vysoce účinný krém s **výjimečně vysokou koncentrací lososího PDRN (2000 ppm / 0,2 %)**, vyvinutý pro profesionální anti-age péči, regeneraci a dlouhodobý komfort pleti. Je určen jak pro použití **v rámci kliniky a salonu**, tak jako **doporučená domácí péče** po ošetření.

Krém je vhodný jako **pre- a post-procedurální péče** – pomáhá **zklidnit pleť**, **podpořit regeneraci** a zároveň **zvyšuje a prodlužuje účinek ošetření i návratnost klientek** díky návaznosti na domácí rutinu.

Proč zařadit do nabídky kliniky a salonu:

- **2000 ppm (0,2 %) vysoce čistého lososího PDRN** – jedna z nejvyšších koncentrací pro každodenní použití
- **Centella exosomy, multi-peptidy a ceramidy** – cílená kombinace pro elasticitu, bariéru a komfort pleti
- **Lehká krémová textura** – nemastná, rychle se vstřebává, přitom zajišťuje dlouhodobou hydrataci
- **Vhodný pro všechny typy pleti, včetně citlivé** – bezpečné a univerzální doporučení
- **97 % složek přírodního původu (ISO 16128)**, dermatologicky testováno na citlivé pleti

Na **www.charde.cz**

© 2026 Yellow Rose Professional Cosmetics • DERMACEUTICALS CLINICAL PRO

PÉČE O PLEŤ A **MODERNÍ DERMATOLOGIE**

Hana Profousová, Foto Shutterstock a archiv

Stárnutí pleti je součástí biologického rytmu těla. Zpočátku probíhá nenápadně – zpomaluje se obnova kožních buněk, pokožka ztrácí svou přirozenou pružnost a postupně se mění její struktura. Později si všimneme jemných linek nebo unaveného vzhledu, který na běžné hydratační krémy nereaguje tak snadno jako dříve.

Není ale důvod ke smutku: dermatologie v posledních letech významně pokročila a dnes mnohem přesněji rozumíme tomu, proč se vrásky tvoří, jakou roli hrají hormony, životní styl i ochranná bariéra kůže. Moderní přístup staví na pochopení těchto procesů a na několika klíčových krocích, které mají skutečný, vědecky doložený efekt.

Když čas zanechá stopy

Kvalita a pružnost pleti jsou do velké míry dány dvěma základními strukturami – kolagenovými a elastinovými vlákny. Ta určují, jak dobře si pleť udrží tvar, jak reaguje na mimiku a jak rychle se dokáže vracet do původní podoby. S přibývajícím věkem ale jejich množství i uspořádání postupně slábnou. Zároveň se mění schopnost pleti zadržovat vodu a epidermis, vrchní vrstva kůže se postupně ztenčuje. Tím se pleť stává suš-

ší, citlivější a méně odolná vůči vnějším vlivům. Důležitou roli hrají také stres a hormonální změny, které se u žen výrazně projevují zejména po čtyřicítce a následně během menopauzy. Právě v tomto období může docházet k rychlejšímu úbytku kolagenu a ztrátě elasticity.

„Vráska není jen povrchový defekt," vysvětluje dermatoložka **MUDr. Gabriela Kičmerová**. „Je to výsledek strukturálních změn, které probíhají v kůži celé roky – od úbytku kolagenu až po oslabení ochranné bariéry. Do procesu navíc vstupují i dlouhodobé, mírné zánětlivé reakce, které si člověk často ani neuvědomuje, ale které zásadně ovlivňují kvalitu pleti. Proto je tak důležité dívat se na pleť komplexně – nestačí jen mechanicky vyhladit povrch. Je potřeba podpořit hlubší vrstvy kůže a zároveň stabilizovat kožní bariéru, protože právě ta rozhoduje o tom, jak dobře bude pleť reagovat na protivráskovou péči."

„Vráska není jen povrchový defekt," **vysvětluje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová.** „Je to výsledek strukturálních změn, které probíhají v kůži celé roky."

Příliš péče škodí

Nabídka kosmetiky je obrovská, není proto divu, že většina potíží spojených s vráskami vzniká z příliš horlivé péče. Dermatologové upozorňují, že častou příčinou podráždění, suchosti a narušené struktury pleti je přehnané používání kyselin a mechanické exfoliace, tedy odstraňování odumřelých buněk z povrchu pokožky.

Přílišná exfoliace vede k oslabení bariéry, ztrátě vody a zvýšené citlivosti, což v dlouhodobém horizontu vrásky nejen nezmenšuje, ale naopak je často ještě zvýrazní. Podobně rizikové jsou i „domácí experimenty", například míchání silných kyselin nebo používání trendových hacků z internetu. Výsledkem bývá nestabilní, reaktivní pleť, která následně hůře snáší i kvalitní protivráskovou péči.

„Setkávám se s tím velmi často – ženy mají pocit, že když do rutiny přidají více aktivních látek, efekt se zrychlí. Ve skutečnosti pleť reaguje přesně opačně," vysvětluje doktorka Kičmerová. „Narušená bariéra snižuje účinnost jakékoliv protivráskové péče. Proto je vhodné vybírat produkty, které kromě aktivních látek podporují i obnovu lipidů a hydrataci. Když péče zvládne obojí současně, pleť reaguje rovnoměrněji a výsledky jsou stabilnější. Dlouhodobě je tento vyvážený postup pro pokožku mnohem efektivnější než příliš agresivní přístup." Dermatologové proto doporučují soustředit se na konzistenci a jednoduché rituály.

Jak „připomenout" procesy

V kontrastu s boomem kosmetických trendů se dermatologická péče stále výrazněji vrací k několika základním kategoriím látek, které mají pro pokožku zásadní význam a jejichž účinky jsou dlouhodobě a spolehlivě testované. Podle odborníků jde především o aktivní složky, které zasahují do klíčových mechanismů stárnutí – tedy podporují tvorbu kolagenu, chrání buňky před oxidačním stresem a posilují ochrannou bariéru pokožky. Do popředí se díky tomu dostávají peptidy – signální molekuly, které pomáhají pleti „připomenout" procesy, které se s věkem zpomalují, zejména syntézu kolagenu a přirozenou regeneraci. Právě jejich přesné cílení a velmi dobrá snášenlivost z nich dělají jednu z nejúčinnějších složek v moderní protivráskové péči. Pleť díky nim získává lepší pružnost a celkově ucelenější strukturu.

Důležitou roli hrají i antioxidanty. Vitamin C či polyfenoly z rostlinných zdrojů pomáhají neutralizovat volné radikály, které patří k hlavním faktorům urychlujícím stárnutí. Antioxidanty zároveň podporují rovnoměrný tón pleti a působí preventivně proti vzniku pigmentací. Dermatologie jim připisuje zvláštní význam právě ve chvíli, kdy pokožka začíná ztrácet svou přirozenou obranyschopnost.

V hlavní roli biotechnologie

V posledních letech se pak stále více prosazují biotechnologické ingredience. Díky nim je možné vyvíjet velmi stabilní a přesně definované aktivní látky, které pleť dobře snáší. „Typickým příkladem jsou extrakty z mikrořas, jako je Dunaliella salina, bohatá na karotenoidy. Ty chrání kolagenová vlákna před rozpadem způsobeným UV zářením a dokážou zpomalit i tzv. glykační stárnutí, tedy proces, při němž cukry poškozují strukturu bílkovin v kůži," vysvětluje dermatoložka. „Dobře fungují například i extrakty ze zimolezu, které jsou přirozeným zdrojem polyfenolů, jež podporují odolnost pokožky a pomáhají zklidnit jemné projevy podráždění."

K regeneraci pleti přispívají i některé pečující oleje, mezi nimi především jojobový. Jeho struktura je velmi podobná kožnímu mazu, což mu umožňuje účinně doplňovat lipidovou bariéru, snižovat transepidermální ztrátu vody a posilovat celkovou rovnováhu pokožky.

NOVÝ MAKE-UP

Make-up, který pečuje o pleť: jeho složení vychází z receptur našich pleťových řad a proměňuje každodenní péči o pleť v opravdový rituál krásy.

Nová profesionální make-upová řada Vagheggi propojuje dekorativní kosmetiku s péčí o pleť. Vznikla s jasným záměrem jako profesionální sada pro líčení v kosmetických salonech a doma: aby líčení nejen skvěle vypadalo, ale bylo zároveň příjemné, komfortní a prospěšné pro pokožku. Každodenní make-up se tak mění v jednoduchý a rychlý rituál, který se pohodlně nosí po celý den.

Care. Smart. Comfort.

Nová generace profesionálního make-upu Vagheggi posouvá hranice mezi dekorativní kosmetikou a péčí o pleť. Každé složení je vyvinuto s důrazem na skutečnou potřebu pokožky – **make-up tak nejen kryje, ale aktivně pečuje**. Obsahuje stejné vzácné aktivní látky jako pleťová péče Vagheggi: hydratační formule s výtažkem z **cuateteca** pro intenzivní hydrataci, projasňující složení s **lapachem** pro podporu vitality a dlouhověkosti pleti či ochranný make-up s **SPF 50** a **vitamínem C**, který pomáhá chránit pokožku před vnějšími vlivy. Kolekce je navržena jako chytrý a flexibilní nástroj pro profesionály – umožňuje rychlou, intuitivní aplikaci i bez štětců a přináší perfektní výsledek během několika minut. **Lehké, téměř nepostřehnutelné textury** zajišťují maximální komfort a pocit přirozené krásy, zatímco Clean Beauty přístup garantuje složení bez nežádoucích látek, jako jsou parabeny, mastek či minerální oleje. Řada zahrnuje i kompletní péči o rty – od vyhlazujícího peelingu přes výživné balzámy až po oleje a rtěnky v tužce, které spojují **intenzivní barvu s maximálním komfortem**. Bezpečnost i účinnost jsou potvrzeny testy, které podtrhují hlavní filozofii celé kolekce: **make-up, který pracuje pro pleť.**

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 rezervujte své místo na Dni s Vagheggi, kde vám značku bez závazků představíme.

18.5.2026
DEN S VAGHEGGI
Dobrovíz u Prahy

19.6.2026
DEN S VAGHEGGI
Hotel Grand Palace Brno

www.skoleni.vagheggi.cz

S vizážistkou Vagheggi Marií Bucharovou o make-upu, který pečuje

Marie Bucharová je profesionální vizážistka a umělecká maskérka působící v prostředí divadla, opery i velkých produkcí. Působí také jako vizážistka značky Vagheggi, kde se podílí na prezentaci a interpretaci make-up kolekce v prostředí kosmetických salonů.

Jako vizážistka jste se aktivně podílela na prezentaci nové kolekce Vagheggi – jak byste ji zhodnotila z pohledu profesionála?

Velmi ráda jsem se zúčastnila představení nové kolekce líčení Vagheggi, měla jsem velká očekávání, která kolekce splnila. Kolekce určená pro salony je velmi praktická, barvy úžasné a hlavně, pro mě i jako kosmetičku je přidaná hodnota to, že je i pěstící. Potrfolio barev i produktů dostatečně vystihuje moje potřeby při mé profesi.

V čem podle vás naše make-up kolekce přinášejí přidanou hodnotu vašim klientkám?

Rychlé a efektní líčení pro klientky, které chtějí i po kosmetickém ošetření být lehce nalíčené. Kosmetika je velice lehká, což je velký bonus.
Pro náročnější nabízí i další efektivní produkty pro složitější make-up.

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

75.25

revoluce v péči o pleť

Kosmetický přístroj pro péči o pleť navržený pro podporu aktivních látek jediného krému

2026 WINNER
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
in partnership with BEAUTYSTREAMS

Krém 75.25 Longevity Day Cream se stal hvězdou veletrhu Cosmoprof Worldwide Bologna 2026

Mezinárodní porota ocenila jedinečnost krému 75.25, skutečně inovativního konceptu, který v dokonalé synergii spojuje kosmetické složení s integrovaným kosmetickým přístrojem a přináší tak vyšší účinnost a viditelné výsledky v oblasti dlouhověkosti pleti.

NAČTĚTE QR KÓD
a objevte řadu 75.25

MĚJTE VŠECH **PĚT POHROMADĚ!**

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

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

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.
Nedivil bych se ovšem, pokud by vás napadlo, že dnes nemám pět pohromadě já. Chci totiž psát o využití dalšího lidského smyslu v salonu – a to o naší chuti. Nebudu vám ale navrhovat, abyste vaše skvělé přípravky dávali svým klientům ochutnávat. Ne, půjdeme na to jinak.

Jak zahrát na emoce

Kupci v Orientu po staletí nabízejí svým zákazníkům horký čaj při vyjednávání obchodu a dobře vědí, proč to dělají. Každý, kdo navštívil Blízký nebo Střední východ, to jistě zažil. V Turecku před vámi přistane sklenka sladkého jablkového čaje s miniaturní lžičkou s přesně sledovaným cílem. Vědí dobře, jak zahrát na vaše emoce, vytvořit speciální přátelské prostředí a stisknutím tlačítka spustit vaše nákupní chování. Z obyčejného nákupu se najednou stává něco jiného – rituál.
A to už je slovo, které v kosmetice velice dobře známe. Nejdříve si ale řekněme, proč má mít chuť ve spojení s naší péčí takovou moc? Proč je schopná zvýšit nejen zážitek klienta z ošetření, ale dokonce i zvýšit jeho útratu, věrnost a frekvenci návštěv? Chuť totiž okamžitě zasahuje emoční centrum mozku, kterému napovídá: tady o mě pečují, je mi tu dobře a cítím se tady výjimečně. A to se silně ukládá do paměti jako jedinečný zážitek a zároveň dokonce jako spouštěč ochoty nakupovat (reward efekt). Tím, že klientce nabídnete bylinkový čaj, ovoce nebo ovocnou šťávu či malý zákusek, nedáváte jí už jen ošetření, ale celý „rituál" – a ten stojí za víc, než jen za základní cenu, a její vyšší částku klientka vnímá jako přirozeně oprávněnou.

Malá kosmetická show

Navíc v salonu zůstává déle a vy máte víc času na doporučení dalších ošetření, produktů a budování důvěry. Najděte si konkrétní chuť, kterou lze spojit s určitým výrobkem vhodným pro vaši klientku, nabídněte třeba bylinkový čaj a nezapomeňte připomenout, že „právě tahle bylina je i v našem krému XY". Takhle s přípravky můžete propojit třeba superovocné nápoje nebo yuzu s „antioxidanty" se stejnými benefity pro pleť, zeleninové smoothie apod.

Jsou to malé detaily vaší kosmetické show, ale zanechávají velký dojem. Některé klientky si je dokonce fotí a dál sdílejí (doporučení na dlani), a tak vám pomáhají naplnit klientelu a spoluvytvářet obraz vašeho salonu jako mimořádného luxusního místa.
Najdete si jistě vlastní nápady a recepty na určité nápoje, miniaturní müsli s ovocem, sladkosti nebo minisendviče. Každopádně máte mnoho možností třeba na vytvoření „signature" **uvítacího drinku salonu**, který bude vyjadřovat váš koncept nebo zaměření (např. citrusová voda s rozmarýnem, bylinkový čaj nebo minerální infuze z polodrahokamů...). Jiným takovým způsobem je zapojení degustace přímo jako **součást rituálu** – během ošetření nebo po něm. Jiný charakter bude mít při ošetření těla, jiný zase při (nebo spíš po) ošetření obličeje. Může to být třeba některý z kolagenových shotů, detox čaj po ošetření nebo přímo malý zdravý zákusek (třeba ovoce s jogurtem, losos s avokádem a okurkou). Pokud budete chtít vytvořit **skutečný zážitek** se silným dopadem, pak doporučuji standardně vybrat k anti-age proceduře skutečný antioxidační drink, k detox rituálu odpovídající bylinkový čaj nebo k relaxačnímu ošetření stejně laděný nápoj (levandule, meduňka...). Postavte je jako vrchol vaší nabídky. Nezapomínejte ani na **malý dárek** s sebou domů. Miniaturní čaj, čokoládový bonbon nebo vzorek superpotraviny propojené tematicky s právě absolvovanou kúrou pozitivně zafixuje klientovi aktuální zážitek, a ještě si na váš salon vzpomene doma při mlsání.
Nástrahy? Působení na chuť klientely nepatří k vysokým nákladům, ale zapomeňte na levné sušenky bůhví odkud, povadlé ovoce nebo 50% ovocnou šťávu. Nabídka musí odpovídat pozici salonu na trhu a nesmí působit levně. Myslete na zásady hygieny a možné alergeny. Vše musí být navíc velmi jednoduché a provozně praktické, aby s tím personál neměl problém.
Za to všechno dostanete spoustu emocí, každý si vás bude pamatovat, vaše vyšší ceny budou vnímané jako zasloužené, podpoříte prodej vlastních přípravků, dáte klientovi důvod, aby s vámi strávil delší dobu, bude vám věrný a doporučí vás svému okolí. Dobrou chuť!

SÍLA MEDICARE MIKROJEHLIČKOVÉ MEZOTERAPIE – MICRONEEDLING

Ve světě profesionální péče o pleť se mikrojehličková mezoterapie stala revoluční metodou pro ženy, které touží po oživené a mladistvé pleti. Tato dermokosmetická technika, jejíž název je odvozený z řeckých slov „meso" (střed) a „terapie" (péče), se zaměřuje na přímé dodávání účinných látek do kůže s cílem dosáhnout příznivých regeneračních účinků.
Mikrojehličková mezoterapie MediCare nabízí sofistikovaný, ale dostupný způsob, jak podpořit přirozenou regeneraci pokožky, což z ní činí základní kámen moderních salonních kosmetických rutin žen po celém světě.

4 hlavní účinky mezoterapie, které přinesou pleti viditelné omlazení

- Hluboká hydratace
- Anti-aging
- Rozjasnění a potlačení hyperpigmentací
- Zjemnění pleti

Jak ošetření probíhá

Specialistka používá massageroller nebo přístroj DermaSTAMP k mikromasáži pleti a podpoře jejího prokrvení. Díky tomu pronikají do hloubky kůže aktivní látky ze speciálních mezoterapeutických sér, jako je Mezo DNA pro omlazení nebo HYAWrinkles na jemné vrásky. Příjemnou tečkou a odměnou na závěr je chladivá a zklidňující mořská alginátová maska a Nicream krém pro citlivou pleť s UV filtrem.
Tradiční mikroneedling je spojován především s kyselinou hyaluronovou a s jejím silným hydratačním účinkem. PDRN z lososí DNA rozšiřují možnosti lékařů, lékařské kosmetiky a kosmetologů o svatý grál moderní estetické péče – přímou regeneraci kůže.

PDRN neboli polydeoxyribonukleotid z lososí DNA ovlivňuje na buněčné úrovni zejména tyto procesy: **PODPORUJE TVORBU NOVÉHO KOLAGENU, OMEZUJE PIGMENTOVÉ SKVRNY, OBNOVUJE PLEŤ POŠKOZENOU UV ZÁŘENÍM.**

www.syncare.cz

JISTOTA PRO KLIENTY I KOSMETIČKY V POMÍJIVÉM SVĚTĚ BEAUTY TRENDŮ

Na profesionální scéně je francouzská kosmetika GERnétic stálicí s nadčasovým přístupem k péči o pleť obličeje a dekoltu i pokožku celého těla. Mgr. Ladislav Kavan ji před třiceti lety přivedl na český trh. V rozhovoru se zamýšlí nad tím, kam směřuje vývoj kosmetických služeb i značky samotné a jak se proměňuje role kosmetičky v době, kdy si každý může hrát na odborníka.

Letos slaví profesionální značka GERnétic na českém trhu třicet let. Co pro vás toto výročí znamená osobně?
Nejdřív jsem si musel říct: To je fakt třicet let? Čas plyne jinak, když vás práce baví. Vzpomínám na naše první celosvětové setkání obchodních zastoupení GERnétic – byl jsem nejmladší, vzhlížel jsem ke zkušeným a snažil se pochopit, co mám vlastně v rukou a co s tím dokáže náš tým pro klienty udělat. Na letošním setkání jsem najednou patřil k těm nejdéle sloužícím a zkušenosti jsem předával já. To je hezký pocit.
Jsem rád, že jsem osobně potkal Dr. Alberta Laporta – zakladatele značky, lékaře a vizionáře s nevšedními znalostmi západní i východní medicíny, který celý svůj život zasvětil tomu, aby o sebe lidé mohli funkčně pečovat. Jeho osobnost byla inspirativní a ve světě krásy zanechala velký otisk. Dalším důvodem, proč mě svět kosmetických salonů baví po třech dekádách pořád stejně, jsou osobnosti, které své povolání vnímají jako poslání. I proto se v červnu v Praze chystá velká oslava našeho výročí, kde se potkají naši profesionálové s dalšími lidmi, kteří ke značce chovají přízeň a pomáhají ji rozvíjet.

Pamatujete si ještě na úplné začátky? Jaké byly první reakce kosmetiček a klientek, když jste značku na český trh přiváděli?
Velmi živě. První odborný seminář jsme pořádali v pražském hotelu Pyramida a vedl ho osobně Dr. Albert Laporte. Po teoretickém úvodu o výživě buněk a fungování kůže, která je největším orgánem těla a odráží vnitřní stav organismu, na sebe začaly všechny účastnice vyplazovat jazyky. Východní nauky o zdraví totiž podle stavu jazyka usuzují na kondici orgánových soustav. A když o tomto pohledu Dr. Laporte vyprávěl, nedalo se odolat, abychom si to na místě rovnou nevyzkoušeli. Představte si ten obraz. Bylo to nečekané, trochu komické a přitom fascinující.

V té době končila kosmetická péče v salonech u obličeje – GERnétic přišel s propracovanými postupy a přípravky pro péči o celé tělo včetně poprsí. Bylo to jako zjevení. Reakce byly nadšené právě proto, že kosmetičky okamžitě viděly, co to pro jejich práci znamená.

GERnétic je dnes vnímán jako velmi stabilní a respektovaná značka mezi profesionály. Čemu podle vás vděčí za tuto dlouhodobou důvěru?
Laboratoře GERnétic neboli Labogers jsou stále rodinnou firmou, která nešetří na kvalitě. Vynakládají neuvěřitelné částky na výzkum i vývoj, používají ingredience té nejvyšší kvality. Každý výrobek musí splňovat regulace pro Evropu, Asii, Ameriku i Austrálii a je dlouhodobě testován. Pokud v laboratořích nejsou na 100 % spokojeni, produkt jednoduše na trh neuvedou.
Ale důvěra není jen otázkou kvality produktu. Vzniká na základě vztahů. Máme kosmetičky, které jsou s námi od úplného začátku. Jednoduše proto, že jim GERnétic skutečně přináší výsledky a my se je snažíme po celou dobu podporovat, vzdělávat a být pro ně partnerem, nejen distributorem.

Kosmetický svět se za posledních třicet let výrazně proměnil. Co podle vás v péči o pleť zůstává nadčasové a neměnné?
Prevence a holistický pohled na člověka. Kondici pleti ovlivňuje zdravotní stav i nastavení mysli – a platí to i obráceně. GERnétic na tomto přístupu stojí od začátku a neustoupil z něj, i když šel trh jinými směry. Minerály, vitaminy, aminokyseliny a další potřebné látky pro vyváženou funkci pokožky dokážeme díky cílené péči dopravit přímo do buněk – to je princip buněčné výživy. O duši pak pečuje kosmetička při ošetření.
Produkty s vynikajícími výsledky ověřené mnoha lety praxe nepotřebují přebarvovat každou sezonu. To je velká výhoda pro kosmetičky a další profesionály pracující s GERnétic. Mohou se opřít o něco stabilního a vysvětlitelného. A přitom jim naše péče přináší možnost výsostně individuálního přístupu. Není časté, aby kosmetička dokázala souběžně úspěšně řešit akné a zpevnění kontur u ženy v produktivním věku.

Velkou změnu přinesly sociální sítě, kde se šíří nepřeberné množství rad a zázračných produktů. Dokáže se v tom zákazník orientovat?
Bohužel většinou nedokáže. Dnes se špičková kosmetika velmi blíží medicíně. Pro mnoho značek je ale nejdůležitější prodat. Pokud kosmetika splňuje normy, je v jejich pojetí bezpečná. Ale bezpečná ještě neznamená účinná.
Na internetu navíc může v podstatě kdokoli vystupovat jako odborník. Trochu přeháním, ale kdyby se mi podařilo do dostatečného množství zdrojů napsat, že nejlepším peelingem je drcená cihla, za chvíli se to někde objeví jako doporučení. Tak funguje šíření nepravd – a proto je role vzdělaného odborníka důležitější než kdy dřív.

V čem je práce profesionální kosmetičky nenahraditelná a jakou roli hraje v tom, aby klientka dosáhla skutečně viditelných výsledků?
Doporučujeme každému najít si vzdělanou, sofistikovanou a empatickou kosmetičku. Takovou, která umí správně pochopit potřeby klienta, diagnostikovat jeho pleť a doporučit správné postupy – nejen v salonu, ale i pro domácí péči. Kosmetička by měla být dlouhodobým průvodcem klienta, partnerem, který naslouchá a usnadňuje orientaci v záplavě informací.
A někdy jde ještě dál. Kolegyně v našich salonech už u několika klientů odhalily příznaky špatné funkce štítné žlázy nebo melanom na kůži a doporučily jim navštívit lékaře. To dokládá hloubku práce, ke které má vzdělávání v GERnétic vést. Profesionál, který pracuje s naší filozofií, vidí člověka holisticky – i v kontextu jeho zdravotního stavu. A to je hodnota, kterou žádný algoritmus nenahradí.

Čeho si na svých dlouholetých spolupracovnicích nejvíce vážíte?
Nejvíce si vážím těch, kteří ve svém oboru něco dokázali, a přesto se stále ptají, jak by se mohli posunout dál. Neustále se vzdělávají, objevují nové přístupy a nespoléhají na to, že to, co fungovalo dříve, bude fungovat i v budoucnu. S takovými odborníky je spolupráce nejkrásnější.

Pod Laboratoires GERnétic Synthèse patří GERnétic, ale i další značky. Kam směřuje budoucnost profesionální péče o pokožku v jejich pojetí?
GERnétic patří právem ke kosmetické špičce – více než 60 let neustálého vývoje nových produktů, moderní biotechnologie a důsledné ověřování účinků to dokládají. Máme klienty i kosmetičky, kteří vyzkoušeli jiné značky a vrátili se.
V laboratořích ale vznikla například i značka ASTRALI. Oslovuje především ženy, které hledají v kosmetické péči jednoduchost a prevenci. ASTRALI je hravá značka s důrazem na udržitelnost.
A letos laboratoře oznámily řadu GERnétic Medical, určenou výhradně lékařům na medicínsko-estetických pracovištích. Je to jasný důkaz, že se produkty z Labogers pohybují na té nejvyšší úrovni.

www.gernetic.cz

MÁTE PROBLÉM S **CENAMI**, NEBO S **PRODUKTIVITOU**?

Foto: Shutterstock

Proč plný diář ještě neznamená zdravý salon a jak zjistit, kde vám možná utíkají peníze.

Celý den nestíháte, klientky se střídají, telefon zvoní, kalendář je nabitý na několik týdnů dopředu. Večer padnete únavou. A přesto máte na konci měsíce pocit, že v pokladně vám zbývá žalostně málo.
Pokud to také tak cítíte, nejste samy. A hlavně, nejste špatné podnikatelky. Jen možná hledáte řešení na špatném místě. Ono totiž být plně vytížená a být zisková jsou dvě naprosto odlišné věci.

Tlak na marže roste

Náklady na provoz salonu citelně narostly. Energie, nájmy, ceny profesionální kosmetiky, mzdy. To vše stoupá. Jenže mnoho majitelek salonů reaguje jediným způsobem: pracuje víc. Přibírá klientky, prodlužuje otevírací dobu, škrtá si volné dny. A přesto se ziskovost nelepší.
Problém často neleží v tom, kolik práce děláte, ale v tom, jak je vaše práce nastavená. A tady vstupuje do hry klíčová otázka: Mám problém s cenami, nebo s produktivitou?
Než se k ní dostaneme, potřebujeme si říct něco o číslech. Vím, že účetnictví není vaše oblíbené téma. Ale bez něj se dál nepohneme.

Výsledovka = váš nejlepší kamarád

Výkaz zisků a ztrát, zkráceně „výsledovka", je jednoduchá tabulka – kolik peněz do salonu přišlo a kolik odešlo. Většina kosmetiček to nechává na účetní, a to je v pořádku. Ale vy byste měly rozumět tomu, co vám ta tabulka říká.

Kam se dívat ve výsledovce

V každém salonu najdete čtyři hlavní skupiny nákladů. Konkrétní procenta se liší podle velikosti, lokality i značky kosmetiky. Důležité ale je, abyste svá čísla znaly a sledovaly, jak se mění v čase.

Profesionální kosmetika a spotřební materiál

Odličovací produkty, materiál k jednotlivým druhům ošetření, jednorázové pomůcky, jako jsou ubrousky, tampony, špachtle, rukavice atd. – čím kvalitnější kosmetiku používáte, tím víc vás každé ošetření stojí. A právě proto musí vaše ceny tuto realitu odrážet. Ruku na srdce, víte úplně přesně, kolik vás materiál na jedno konkrétní ošetření stojí? Spousta kosmetiček to neví, nebo jen odhaduje. Bez tohoto čísla nemůžete vědět, jestli na tom ošetření vyděláváte.
Prodej produktů na domácí péči sledujte odděleně od služeb. Je to skvělý příjem, protože nevyžaduje váš čas v kabině, ale funguje na jiném principu, výdělek se řídí obchodní přirážkou od dodavatele. Pokud se tržby za služby a za prodej míchají dohromady, ztrácíte přehled.
Mzdové náklady jsou většinou největší položkou. A teď to nejdůležitější. Pokud jste v salonu sama nebo pracujete jako OSVČ, musíte sem započítat i svůj vlastní plat. Ne „co zbude", ale reálnou částku. Jako byste samy sebe zaměstnávaly. Jinak nevíte, jestli salon skutečně vydělává, nebo jen financuje vaši práci za nulový zisk. Říkat si, že si zaplatíte jen to, co na konci měsíce zbude, je právě ta past, která vám brání vidět skutečný stav podnikání.
Provozní náklady. Nájem, energie, pojištění, telefon, internet, účetní, software, úklid, praní, údržba, benzín. Platíte je, ať máte plno, nebo prázdno. Proto potřebujete znát svůj „bod zvratu", tedy minimální obrat, při kterém pokryjete všechny fixní náklady.

Co zbude po odečtení všeho, včetně vašeho platu, je čistý zisk salonu. Peníze na investice, nové vybavení, vzdělávání, finanční rezervu. Pokud vám po férové odměně pro vás samotné nezbývá skoro nic, máte problém. A je třeba ho řešit.

Cenový problém vs. problém s produktivitou

Cenový problém znamená, že vaše služby jsou podhodnocené. Děláte kvalitní práci, ale účtujete si méně, než kolik vás

provoz stojí. Typický příklad? Máte plno, pracujete od rána do večera, ale na konci měsíce nic moc nezbývá. To není lenost, to jsou špatně nastavené ceny.

Problém s produktivitou znamená mezery v diáři. Volná okna, pozdní příchody, ošetření, která trvají déle, než by měla. Tady zdražení nepomůže. Tady je třeba zaplnit prázdná místa a zefektivnit provoz.

Většina salonů má kombinaci obojího, ale je zásadní vědět, co převažuje. Řešení je pro každý problém jiné. A pokud je špatné, může vám uškodit. Když máte cenový problém a místo zdražení cpete do diáře víc klientek, skončíte vyčerpaná a zisk se nezvedne. Když máte v diáři mezery a zdražíte, riskujete, že odradíte i stávající klientky.

Tři způsoby, jak zvýšit příjmy

1. Přivést více klientek

Marketing, sociální sítě, doporučení. Důležité, ale nejpomalejší a nejdražší.

2. Zvýšit průměrnou útratu stávajících klientek

Vždy nabízejte doplňkové služby, produkty na domácí péči, prémiové varianty ošetření. Doporučujete všem klientkám pokaždé alespoň jeden produkt? Nabízíte sérum nebo speciální masku jako doplněk? Pokud ne, necháváte peníze ležet na stole.

3. Zvýšit ceny

Nejrychlejší a nejúčinnější krok. Pojďme si ukázat proč.

Proč je zdražení nejrychlejší cesta k lepšímu výdělku

Řekněme, že váš salon má měsíční tržby 150 000 Kč. Z toho zaplatíte materiál, nájem, energie a všechny provozní náklady. Zaplatíte i samy sebe. Svůj plat, řekněme 60 000 Kč měsíčně. Po odečtení všeho zbude třeba 10 000 Kč. To je čistý zisk salonu. Ne váš plat, ten už je zaplacený. Těchto 10 000 Kč je to, co můžete investovat, schovat jako rezervu nebo si přidat.

Teď si představte, že zdražíte o 10 procent. Tržby vzrostou na 165 000 Kč. Kolik z těch nových 15 000 Kč spolknou náklady? Skoro nic. Neděláte víc ošetření, jen je účtujete dráž. Materiálu spotřebujete stejně. Nájem, energie, váš plat, vše zůstává. Téměř celých 15 000 Kč spadne rovnou do zisku.

Místo 10 000 Kč zisku máte najednou kolem 25 000 Kč, aniž byste pracovaly o minutu déle. To je síla cenové páky.

Strach ze ztráty klientek je přirozený. Ale pokud odvádíte kvalitní práci a zdražení komunikujete otevřeně, naprostá většina klientek to přijme. A ty, které odejdou kvůli desetiprocentnímu rozdílu? To nebyly klientky, na kterých chcete stavět budoucnost.

Než začnete škrtat

Druhá cesta je snížení nákladů. Ale chytře, ne plošně. Neškrtejte vzdělávání a nepřecházejte na levnější občerstvení nebo spotřební materiál jen proto, abyste ušetřily. Klientky to poznají.

RADIM ANDĚL
marketingový poradce,
ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR
www.mujuspesnysalon.cz

Raději projděte položky pod „různé" nebo „ostatní náklady". Předplatná, která nevyužíváte, služby, které jste zapomněly zrušit, nepřehodnocené dodavatelské smlouvy. Pět zbytečných výdajů po 500 Kč měsíčně je 30 000 Kč ročně.

A podívejte se na materiál zblízka. Využíváte akce dodavatelů? Víte přesně, kolik materiálu na ošetření spotřebujete? Odměřujete ho přesně, nebo jen odhadujete od oka? Právě tady se v kosmetickém salonu skrývá velký prostor pro úspory.

Které služby vám skutečně vydělávají?

Ne všechny služby v ceníku jsou stejně výnosné. U některých spotřebujete drahý materiál a zabere vám to dvě hodiny. U jiných je materiál levnější a výnos na hodinu práce mnohem vyšší. Spočítejte si ke každé službě jednoduché číslo: cena ošetření minus materiál, děleno počtem hodin. Možná zjistíte, že vaše nejoblíbenější ošetření vydělává nejméně. Na základě toho můžete přehodnotit, co propagovat, co přecenit a co z nabídky třeba úplně vypustit.

Technologie a AI jako pomocník

Např. automatické připomínky schůzek snižují počet klientek, které nepřijdou. A každý výpadek je přímá ztráta. Plánovací systémy sestaví diář bez zbytečných mezer. Online rezervace často šetří čas vám i klientkám. A nástroje s umělou inteligencí dnes zvládnou napsat příspěvek na Instagram, připravit newsletter nebo analyzovat, které služby jdou nejlépe.

Technologie samozřejmě nenahradí vaši odbornost. Ale uvolní vám ruce pro to, v čem jste nejlepší, v péči o klientky.

Co udělat jako první?

Vezměte si poslední výsledovku, nebo si ji vyžádejte od účetní. Najděte pět čísel: tržby za služby, tržby za prodej produktů, náklady na materiál, mzdy (včetně té vaší) a provozní náklady. A pak se upřímně zeptejte: vydělávám málo proto, že mám nízké ceny, nebo proto, že mám v diáři mezery?

Odpověď na tuto jedinou otázku vám ukáže cestu dál.

ŽIVOT OBČAS NAPÍŠE LEPŠÍ PŘÍBĚH, **NEŽ JAKÝ BYSTE SI SAMY NAPLÁNOVALY**

Ne každý příběh začíná velkým snem. Některé začnou úplně obyčejně – tím, že vám každý den něco nefunguje, zdržuje vás to a vy si říkáte, že přece musí existovat lepší cesta.

U Hanky Kabrhelové Čermákové ta cesta vedla přes vlastní salony HotSpot v Berouně a Náchodě. A právě tam začalo vznikat PUXI. Z poznání, že salonům často neutíkají peníze proto, že by měly málo klientek, ale proto, že jejich systém neumí pracovat s provozem chytře – nevidí, kdy se diář skládá špatně, kde vznikají zbytečné mezery, kdy se klientka dlouho nevrátila, proč některé služby vydělávají míň, než by mohly, a které drobnosti v provozu majitelce každý měsíc potichu odnášejí peníze.

Hanko, vy stojíte za salonem HotSpot, ale zároveň i za systémem PUXI. To není úplně obvyklé spojení. Jak se to stalo?
Jednoduše – stačí, aby ti systém, co máš, lezl na nervy dostatečně dlouho.

Pamatujete si moment, kdy jste si řekla, že už nestačí hledat hotové řešení, ale že si ho budete muset vytvořit sama?
Ano, pamatuji. Půl roku jsem hlásila chyby a nelogičnosti systémů na support a nikoho to nezajímalo. Prostě styl drž pusinu a plať.
Tak jsem vzala notýsek, položila ho na recepci a řekla holkám, ať si zapisují všechno, co je v těch systémech štve. Měli jsme tenkrát tři separátní systémy, které spolu nespolupracovaly – rezervační systém, pokladnu a systém na správu dárkových poukazů. Měsíčně za to platíte nemalé peníze, tak kdyby to aspoň fungovalo a ulehčilo práci.

HANKA
KABRHELOVÁ ČERMÁKOVÁ

Holky ten notýsek vzaly a poctivě mi tam vše psaly. Každý problém, každou nelogičnost, každou věc, která zdržuje provoz nebo komplikuje práci. A ten notýsek se plnil skoro dva roky. Po dvou letech už jsem měla jasno. Místo dalšího čekání, jestli to někdo opraví, jsem začala vytvářet PUXI.

Co vás v běžném provozu salonu nejvíc trápilo?
Místo toho, abych řešila nové klienty, zlepšování služeb, tým a růst firmy, řešila jsem provozní blbosti, které by dobře nastavené systémy vůbec neměly vytvářet. Jeden příklad za všechny – recepce i rezervační program vytvářel hluchá místa v kalendáři, kde již nešlo vytvářet žádnou službu. Strašně často se stávalo, že rezervace byly poskládané tak, že vznikaly prostoje mezi službami, které už nešlo zaplnit. Zaprvé vám utíkají tržby, za druhé tam zaměstnanci pak sedí a čekají. Že máte prostoj jednou za den, vám nevadí, ale když máte čtyři klienty a víte, že jich mohlo být šest, tak happy nejsi. Že ti to takhle udělá lidský faktor, to ještě chápu, ale ve 21. století, že ti tohle dovolí rezervační systémy, to je strašné.
Takhle bych mohla mluvit ale i o systému na dárkové poukazy, to byla taky odbornost na téma, jak přidělat salonu práci. Mým cílem je vytvořit systém, který podnikatelům ve službách opravdu usnadní fungování jako celek a bude o tom celém přemýšlet trochu jinak.

Bylo pro vás od začátku jasné, že PUXI nemá být jen pro vás, ale i pro další podniky?

Ano. Služby jsou nesmírně těžký obor. Lidé, kteří v nich dělají, opravdu nelétají na Maledivy a nejezdí ve Ferrari. Když si plníte sen o vlastním podnikání, zvenku to často vypadá krásně. Jenže realita bývá tvrdá. Nikdo vám nepomůže, stát vás nepodpoří, všechno leží na vás. Máte stres, jestli poplatíte výdaje, jestli budou peníze na výplaty, na splátky, na provoz. Spousta z nás si na začátku bere půjčky a pak v noci nespí, protože nesou odpovědnost úplně za všechno.

Chtěla jsem vytvořit něco, co pomůže každému, kdo podniká ve službách. Aby už nemusel zažívat to zoufalství, které jsem na začátku zažívala já. Vytvořit takového parťáka, který chod podnikání změní. Který bude pomáhat.

Když se vrátíte na začátek svého podnikání, co pro vás bylo nejtěžší?

Asi právě to vystřízlivění. Když jsem otevírala první salon v Berouně, byl to moment, kdy jsem si potřebovala mentálně odpočinout. V té době jsem měla čtyřleté dítě, tři roky jsem stála v pozadí Entropiqu (česká e-sportová organizace) a už jsem byla unavená ze starostí, co přinášejí -náctiletí hráči.

Pamatuji situace, kdy nám třeba jeden z hráčů nedorazil na trénink před zápasem. Zrovna objevil, že existují děvčata, a my jsme ho nemohli sehnat, protože u nějaké zrovna byl. Maminka nevěděla, kde je, zápas se blížil a my řešili co s tím. Nakonec dorazil, ale ten stres, že dorazí hráči ze zahraničí, aby mohli hrát, a vy nemáte hráče odsud a nevíte, kde je.

Tenkrát jsem si říkala, otevřu si Thajské masáže. Já je potřebuji pro sebe, v Berouně nejsou masáže, kde bych byla spokojená, a bude to malý byznys, u kterého si mentálně odpočinu. Teď se asi musí každý, kdo ve službách dělá, strašně smát, já už se teď taky směju, ale tenkrát jsem fakt věřila, že to bude pohodinda.

Mně samotné opravdu nedošlo, jak těžký tenhle obor je, dokud jsem si to neprožila na vlastní kůži. A možná právě proto dnes tolik cítím potřebu tu cestu ostatním aspoň o něco zjednodušit.

Jak na software reagovali zaměstnanci?

Pilotní verze, kterou jsme nasadili do Berouna a Náchoda v květnu 2025, byla náročná. Jsem moc pyšná na svoje holky, že se s tím popraly, protože těch úprav tam bylo potřeba hodně. Když jsme to vychytaly, začala jsem to v srpnu pouštět ven a hledala ostatní obory, co by mi pomohly to vylepšit pro ně. Pro masáže jsem to už měla vychytané, ale co já vím, co potřebuje kosmetička?

Našli jsme spoustu salonů, co do toho s námi šly a v pilotním provozu nám psali feedback, co změnit. Díky tomu jsme byli schopni se strašně moc posunout. Ten feedback sbíráme dodnes a pracujeme na něm dál. Už nechci, aby lidi nebyli vyslyšeni a spousta těch nápadů nás i inspirovala k vývoji funkcí, které i mně pomohly v HotSpotu.

Dnes už jsou recepční mega happy za PUXI. Ale až teď mi byly schopné přiznat, že ten první půlrok to byl strašný systém a byly z toho zoufalé. Co je drželo, bylo to, že viděly, že když něco nahlásí, hned se to opraví. Když jste součástí procesu, vše vás baví víc a problémy líp překonáte.

Komu má dnes PUXI podle vás pomoct nejvíc?

Všem, kdo podnikají ve službách a mají chuť to mít jednodušší. Všem, kdo chtějí růst, ale brzdí je chaos, neefektivita, ruční práce a zbytečné chyby. Všem, kdo chtějí mít větší klid, větší přehled a víc prostoru věnovat se tomu, v čem jsou opravdu dobří. Myslím si, že podnikatelé ve službách nepotřebují další komplikovaný systém. Potřebují něco, co jim uleví. Co jim vrátí čas a energii. A přesně to je směr, kterým PUXI stavíme.

A kam chcete PUXI posouvat dál?

Rozhodně nekončíme. Rezervační systém byl začátek, ale od začátku jsem věděla, že pokud má mít takové řešení skutečný dopad, musí jít mnohem dál. Kromě rezervačního systému máme už i systém na dárkové poukazy a v beta testu pokladnu. A nekončíme, vidím spoustu cest, jak pomoct.

Co dnes PUXI umí:

- online rezervace
- rezervační web na míru každému salonu
- funkce, které pomáhají omezovat hluchá místa v kalendáři
- funkce, které pomáhají zvyšovat tržby salonu
- dárkové poukazy
- upozornění pro klienty
- přehled tržeb a statistik
- sbírat recenze na Googlu
- pokladna: v beta testu na 20 salonech, oficiální spuštění pro všechny 7/2026

www.getpuxi.cz

OBCHODNÍ PODMÍNKY NEJSOU JEN PAPÍR, ALE **ZPŮSOB KOMUNIKACE S KLIENTEM A OCHRANA VAŠEHO PODNIKÁNÍ**

ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ

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

Také se vám stává, že zavolá klient, který se rozčiluje, že musí uhradit storno poplatek nebo má propadnutý dárkový poukaz? Složitě mu vysvětlujete, že jste ho informovali již při první návštěvě o pravidlech, že je nezbytné objednanou návštěvu případně zrušit 24 hodin předem a že dárkový poukaz platí 6 měsíců. Všude na stolech máte papíry s GDPR, reklamačním řádem, formulací mimosoudního řešení sporů?

To vše za vás mohou v jednom dokumentu vyřešit obchodní podmínky, které nejsou ze zákona povinné, ale mohou podnikateli umožnit splnění mnoha zákonných povinností, které po vás požaduje zákon, a ještě informovat klienta o všem, s čím by měli být seznámeni klienti ještě před tím, než poprvé navštíví váš salon.

Zjednodušeně, do obchodních podmínek můžete vepsat vše, co chcete, aby věděl váš klient, když začne vaše služby využívat, a současně splnit požadavky zákona na informační povinnost. Jako podnikatel máte jen omezení, že obchodní podmínky nesmí obsahovat nic, co by odporovalo právním předpisům.

Zákon nestanovuje povinnost mít vypracované obchodní podmínky v salonu. Je to určitě ale dokument, který vám zjednoduší podnikatelský život.

Co mohou obchodní podmínky obsahovat?

Jak se k vám klienti mohou objednat – telefonicky, e-mailem, přes rezervační systém. Kdy klienty nepřijmete – např. trpí některým onemocněním, které je kontraindikací poskytované péče. Mohou obsahovat také výši storno poplatku a za jakých podmínek ho budete požadovat. Jak dlouho platí dárkové poukazy a za jakých podmínek je možno je využít. Kde si nechávat osobní věci nebo jak řešíte pozdní příchody. Prostě obchodní podmínky mohou obsahovat vše, o čem chcete svého klienta informovat a o čem by klient měl vědět, když navštěvuje váš salon.

Zákon stanovuje také povinnosti, o čem musíte klienta informovat. Nemusí to být formou obchodních podmínek, ale musíte prokázat, že jste klienta prokazatelně o některých věcech informovali. Obchodní podmínky mohou být zjednodušenou formou, kde splníte informační povinnost podnikatele, která plyne ze zákona o ochraně spotřebitele. Klienta musíte informovat o účincích a nebezpečích vaší péče, formě možností úhrady ceny služeb nebo produktu, musíte připravit reklamační řád i zpracovat GDPR, to znamená, jaké osobní údaje shromažďujete, jak s nimi nakládáte, kdo k nim má přístup. Nezapomeňte také klienta informovat o mimosoudním řešení sporů. Jestli vše vpíšete do obchodních podmínek nebo to budete řešit jednotlivými papíry, je jen na vás.

Obchodní podmínky sice nejsou vaší povinností, ale určitě vám zjednoduší podnikatelský život, komunikaci s klientem i případné řešení sporů. Nezapomeňte ale vždy klienta prokazatelně informovat, že obchodní podmínky váš salon má a zaslat klientovi jejich znění. Jak to můžete udělat? Můžete mu obchodní podmínky třeba poslat v příloze e-mailu s potvrzením objednávky nebo přiložit k potvrzení objednávky z rezervačního systému.

ÚČINEK OŠETŘENÍ MUSÍ BÝT **RYCHLE** VIDĚT A **DLOUHO** PŘETRVAT

Iveta Pecháčková z dermoestetické kliniky Dermitage je výraznou osobností české estetické kosmetologie. Ve své praxi klade důraz na vnitřní rovnováhu a celkovou harmonii těla.

Více než 25 let se pohybuje v oboru estetické medicíny, své zkušenosti sbírala na renomovaných pracovištích, jako je Ústav lékařské kosmetiky v Praze či Klinika plastické chirurgie a popálenin FNKV. Její profesní dráhu formovaly také četné zahraniční stáže.

Paní Pecháčková, jste výhradním zástupcem několika světových lídrů v oblasti dermokosmetiky pro ČR a SR, jejichž produkty využíváte k estetickým ošetřením na své dermoestetické klinice Dermitage. Jste však i certifikovanou školitelkou, která pomáhá vzdělávat odbornou veřejnost a rozvíjet potenciál dalších dermoestetických pracovišť i kosmetických salonů. Jak jste si značky, s nimiž jste spojila své profesní působení, vybírala?

Mojí životní filozofií je přinášet na český trh inovativní a ověřené přístupy, které propojují profesionální estetickou péči s každodenní kosmetickou rutinou. Ze své zkušenosti vím, že klientky chtějí vidět výsledek hned, nejpozději za pár dnů, a chtějí, aby vydržel. Je to velmi přirozené přání. O výsledku však rozhoduje nejen to, jak je ošetření provedeno, ale také to, jaké látky a s jakou účinností dokážete dopravit nejen do mělkých, ale i hlubších vrstev kůže. A také jak vypadá následná péče; jestli jste schopni nabídnout dermokosmetiku s opravdu vysokou koncentrací účinných látek, která bude bezpečná pro domácí použití a jejíž efekt bude vidět.

Co ženy, a možná i muži, u vás řeší nejčastěji?

Rozhodně je to snaha zastavit čas a pleť omladit, případně ji zbavit drobných nedokonalostí. Jsme specialisté na bezpečné neinvazivní mikrojehličkování. Využíváme přitom korejskou značku Genosys, která je světovou špičkou a jako první spojila mikrojehličkování s kosmeceutiky speciálně vyvinutými pro tuto metodu. Ve spolupráci s předními lékařskými a technickými specialisty neustále inovuje a přináší řešení, která nacházejí uplatnění v lékařských klinikách, dermokosmetických centrech i domácí péči. Účinnost je prokázána nezávislými laboratorními testy.
Nově nabízíme bohatý sortiment přípravků i pro širokou veřejnost

IVETA PECHÁČKOVÁ

– například pro následnou péči po ošetření na jiném pracovišti. Ze zkušenosti vím, že toto je bolavé místo. Například po chemickém peelingu, laserovém resurfacingu nebo mikrojeholičkování je pleť narušená, a teprve správný koktejl účinných látek jí dá potřebný impulz k omlazení s dlouhotrvajícími výsledky.

Co dalšího nabízíte?

Vedle dermoestetiky se zaměřujeme na kosmetickou péči o ruce, nohy a tělo. Pracujeme se švýcarskou profesionální značkou přírodní kosmetiky Mavex. Poskytujeme unikátní ošetření CALLUSPEELING, které přineslo revoluci do světa profesionální pedikúry. I po více než 12 letech zůstává tato metoda nepřekonaným lídrem díky své účinnosti a jednoduchosti použití. Využíváme a školíme také značky Xtreme Lashes (prodlužování řas bez alergií) a SofTap (permanentní make-up).

Vím o vás, že ctíte holistický přístup ke kráse...

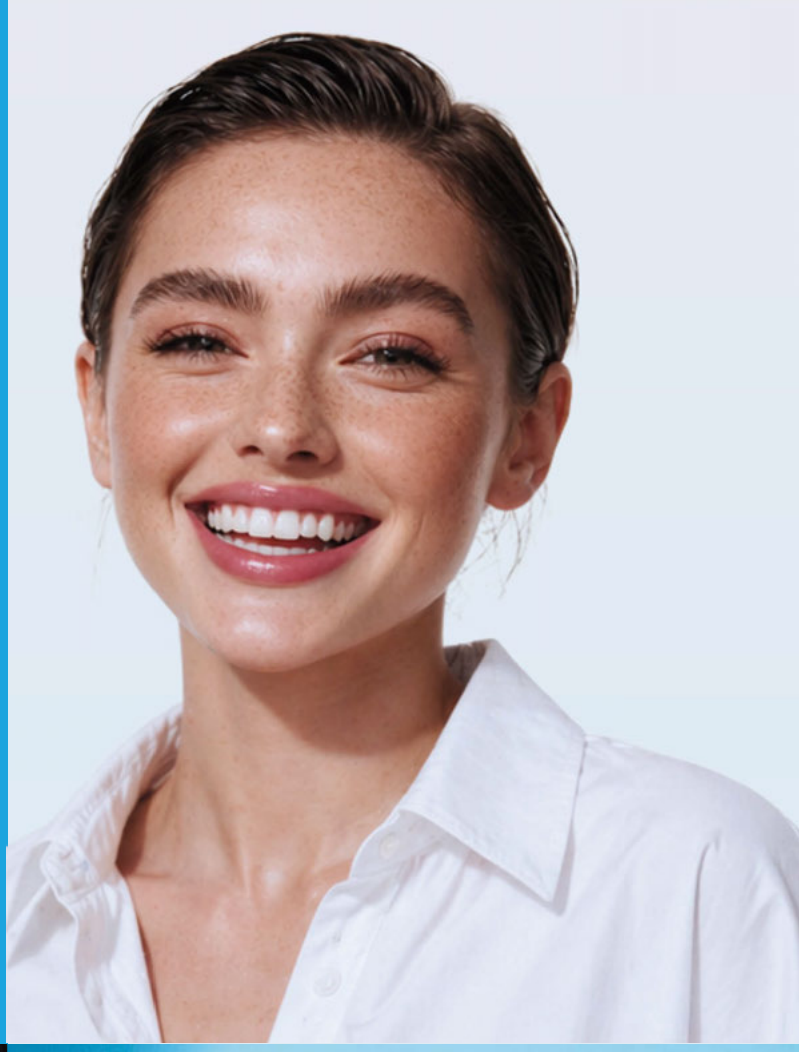
Součástí mého přístupu je i důraz na vnitřní rovnováhu a celkovou harmonii těla. Právě proto se věnujeme rezonančním masážím a izojóze, jemné formě cvičení, která propojuje vědomý pohyb, dech a práci s energií. Vnímám ji jako přirozený doplněk péče o pleť i tělo – protože skutečně zdravý a zářivý vzhled podle mne nevychází jen z kvalitní profesionální kosmetiky, ale i z vnitřního nastavení, klidu a dlouhodobé rovnováhy.

Více na dermitage.cz.

DR.GRANDEL

HYDRO ACTIVE

Maximální hydratace
pro vaši pleť.



www.almaf.cz

HYDRATACE JAKO ŽÁDNÁ JINÁ!

V době, kdy klientky i klienti stále více vnímají kvalitu pleti jako klíčový faktor krásy, se intenzivní hydratace stává základním pilířem každého profesionálního ošetření. Rozšiřte své portfolio o ty nejlepší hydratační produkty a nabídněte svým klientům péči, kterou si jejich pleť skutečně zaslouží.

Řada HYDRO ACTIVE od DR. GRANDEL přináší komplexní koncept intenzivní hydratace pro pleť i tělo. Díky „inteligentním" aktivním látkám dokážou produkty přesně reagovat na aktuální potřeby pokožky, doplňovat její zásoby vlhkosti a dlouhodobě posilovat její přirozenou rovnováhu. Výsledkem je viditelně svěžejší, hladší a vyhlazená pleť.

Maximální hydratace pro vaši pleť!

Portfolio HYDRO ACTIVE je navrženo tak, aby si z něj vybral opravdu každý. Obsahuje lehké gely a fluidy ideální pro mladší či smíšenou pleť, intenzivní hydratační krémy pro sušší a náročnější pokožku, stejně jako koncentrovaná séra pro cílenou péči. Nechybí ani produkty pro tělo, které ideálně doplňují domácí péči klientů a rozšiřují možnosti komplexní hydratační rutiny i mimo salon.

Velkou novinkou v řadě jsou produkty s komplexem Multiplex Hyaluron – sedminásobnou kyselinou hyaluronovou. Tento multi-talent dodává pleti hydrataci na všech úrovních a posouvá účinnost péče na novou úroveň. Tři nízkomolekulární formy pronikají hluboko do pokožky a zvyšují její zásobu vlhkosti, dvě středně molekulární formy hydratují horní vrstvy a dvě velké molekulární formy chrání epidermis, osvěžují ji a pomáhají snižovat ztrátu hydratace. Výsledkem je okamžitý pocit komfortu i dlouhodobě zlepšená kvalita pleti. Novinky Hyaluron Power Moisturizer a Hyaluron Power Eye Gel tak představují ideální volbu pro klienty, kteří hledají maximální hydrataci s viditelným efektem.

Ampule – ikonický produkt značky

DR. GRANDEL stojí na pevných základech tradice sahající přes tři generace rodinné společnosti GRANDEL Beautyness Company a patří mezi přední výrobce profesionální kosmetiky. Spojuje vědecký přístup, inovace a precizní německou kvalitu, na kterou se můžete ve své praxi vždy spolehnout – s důrazem na udržitelnost a odpovědný přístup k výrobě. Více než 75 let výzkumu, vývoje a produkce přináší jistotu, že volíte péči, která skutečně funguje a splňuje ty nejvyšší nároky.

Nedílnou součástí značky jsou pleťové **ampule** – ikonický produkt značky. Široký výběr nabízí dokonalé řešení pro každý typ a stav pleti. Malý zázrak s okamžitým účinkem. Každá skleněná ampulka obsahuje maximální koncentraci vysoce účinných aktivních látek, které pronikají hluboko do pleti a přinášejí viditelný efekt během několika minut. Jsou ideální jak pro zařazení do profesionálního kosmetického ošetření, tak i pro domácí péči klientů, kde například pomáhají prodloužit a umocnit efekt ošetření.

V letní sezoně hrají prim především hydratační ampule: Hydro Active, Hyaluron, Hyaluron at Night, Hyaluron Moisture Flash a prémiová Hyaluron Advanced+. Tyto varianty dodávají pleti intenzivní hydrataci, osvěžení a okamžitý „plumping" efekt, který klientky milují. Není náhodou, že DR. GRANDEL patří mezi průkopníky ve výrobě ampulí již od roku 1957 – a inspiruje celý kosmetický svět dodnes.

www.almaf.cz

Sleva ve výši **20 %** s kódem KOSMETIKA20
+ dárek ke každé objednávce **BIO maska zdarma**.

VIDITELNÁ ZMĚNA ZAČÍNÁ TADY

PROFESIONÁLNÍ PÉČE PRO SILNOU CELULITIDU

Cítíte, že vaše pokožka potřebuje víc než běžnou péči? Tyto tři produkty byly navrženy tak, aby se vzájemně doplňovaly a působily přesně tam, kde je to nejvíce potřeba.
Pro hladší, sjednocenější a viditelně krásnější pokožku.

EXKLUZIVNĚ V ČESKÉ REPUBLICE OD ZNAČKY

BiCroma.cz
Made in Italy

BIO remodelační krém

Díky kombinaci aktivních látek, jako je spirulina, kofein a fosfatidylcholin, podporuje tonizovaný vzhled a zanechává pokožku svěží a příjemnou na dotek.

940 KČ

KÓD: BICR0098

BIO obvaz

Cílená péče pro pokožku se sklonem k nerovnostem. Obvazy uvolňují aktivní látky během aplikace a podporují hladší, sjednocenější vzhled pokožky. Svěžest, lehkost a viditelný efekt v jednom kroku.

600 KČ

KÓD: BICR0100

BIO sérum

Účinná péče pro pokožku se sklonem k celulitidě.
Pro pokožku, která potřebuje víc než jen hydrataci. Každodenní rituál, který přináší pocit komfortu a viditelně upravený vzhled pokožky.

2100 KČ

KÓD: BICR0102

BICROMA.cz

MADE IN ITALY

Kosmetika, kterou **jinde v ČR nekoupíte**

Krémové bahno s řasou Laminaria, břečťanem a kaštanem koňským, 1000 ml

Intenzivní bahenní péče pro hladší, pevnější a revitalizovanou pokožku

Sleva ve výši **20 %** s kódem KOSMETIKA20
+ dárek ke každé objednávce **BIO maska zdarma**.

KRÁSA JAKO TERAPIE

Hana Profousová
Foto: Shutterstock

Sebepéče se z okrajového trendu stala společenským fenoménem. Podle nejnovějšího průzkumu považuje 82 % lidí wellness za jednu ze svých hlavních životních priorit. Kosmetika a beauty rituály dnes už neslouží jen ke zlepšení vzhledu – stávají se zdrojem radosti, sebevyjádření, psychické rovnováhy i sociálního propojení. Tento posun formuje zejména mladší generace, ženy i muži.

Podle odborníků dnes kosmetika plní mnohem hlubší roli než kdy dříve. „Už nejde jen o hygienu nebo estetiku, ale o každodenní rituál klidu, sebepoznání a péče o vlastní psychickou pohodu. Krása se stává nástrojem meditace, sebelásky i osobního rozvoje," konstatuje nutriční specialistka Michaela Gorčíková, která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy.

Z průzkumu vyplývá, že kosmetické produkty přinášejí radost téměř polovině lidí (46 %). Více než třetina populace (34 %) pak vnímá své beauty rutiny jako formu sebevyjádření. U generace Z je tento aspekt ještě silnější – 52 % mladých lidí používá kosmetiku k vyjádření různých stránek své identity.

Večerní rituály jako relaxace

Stále větší roli hrají také večerní rituály péče o pleť. Večerní rituály se stávají moderní formou relaxace. Více než třetina lidí si pravidelně vyhrazuje čas na zklidnění prostřednictvím skincare, přičemž u mladších generací tento podíl přesahuje 45 procent. „Oblibu si získávají zejména uklidňující procedury, jako jsou pleťové masky či koupele, které vyhledává více než polovina respondentů," doplňuje odbornice.

Beauty a kosmetické rutiny už dávno nejsou jen individuální záležitostí. Průzkum ukazuje, že kosmetické rituály se stále častěji proměňují ve společenský zážitek. Téměř polovina lidí (47 %) se při výběru produktů obrací na přátele a rodinu a 43 % příslušníků generace Z nachází radost ve společném líčení nebo přípravě na něj s přáteli.

Do beauty a kosmetického segmentu pronikají stále víc i muži. Častěji sahají po kosmetických produktech a otevřeně mluví o jejich pozitivním vlivu na psychickou pohodu. Největší oblibě se těší vlasové prostředky (61 %) a péče o pleť (60 %). Podle odborníků roste také používání lehkého make-upu, například BB a CC krémů.

Podle průzkumu společností Ulta Beauty a Bread Financial na vzorku více než 1800 respondentů považuje wellness za jednu ze svých hlavních životních priorit až 82 % lidí. Pro více než 70 % lidí je péče o sebe klíčovou součástí kosmetických rituálů. Tento trend přitom nejrychleji roste u generace Z a mileniálů.

JAK **HORMONY** OVLIVŇUJÍ **PLEŤ BĚHEM ŽIVOTA**

Hana Profousová
Foto: Shutterstock

Péče o pleť je dnes mnohem víc než jen správně zvolená kosmetika. Dermatologové i vědci zdůrazňují, že klíčem ke zdravé, pevné a hydratované pokožce není jen vnější péče, ale i rovnováha hormonů a celkové zdraví organismu. Hormonální změny můžou dramaticky ovlivnit stav naší pleti – od akné přes hyperpigmentaci až po ztrátu elasticity a suchost. Jak tedy správně podpořit hormonální rovnováhu a zabránit předčasnému stárnutí pokožky?

Hormony hrají klíčovou roli v mnoha tělesných procesech, včetně regenerace pokožky, produkce kolagenu a hydratace. Ženský hormon estrogen pomáhá udržovat pleť pevnou a pružnou. Jeho pokles, který nastává s věkem, ale také v důsledku stresu či životního stylu, vede ke snížení produkce kolagenu, elastinu i kyseliny hyaluronové. Výsledkem je tenčí, sušší a méně elastická pokožka. „Hormonální nerovnováha se neprojevuje jenom akné nebo mastnou pletí," upozorňuje dermatoložka MUDr. Olga Bahníková z kliniky Aesthetology. „Může se objevit i náhlé ztenčení pleti, zvýšená citlivost, tvorba pigmentových skvrn nebo ztráta pevnosti a hydratace."

Hormonální nerovnováha má přímý vliv na strukturu a funkci pokožky. Například snížená hladina estrogenu během menopauzy může způsobit až 30% pokles obsahu kolagenu během prvních pěti let od menopauzy, což dramaticky ovlivňuje vzhled pleti.

Mikrozánět: tichý nepřítel

Kromě hormonálních změn se na stárnutí pokožky podílí také mikrozáněty, které jsou často neviditelné, ale z dlouhodobého hlediska oslabují buňky a zrychlují jejich degradaci. Tento jev je způsoben kombinací faktorů – nezdravou stravou, stresem, UV zářením a vnějšími toxiny. „Mikrozáněty zpočátku nejsou viditelné, ale postupně narušují buněčné procesy, snižují produkci kolagenu a vedou ke ztrátě elasticity," vysvětluje dermatoložka. Chronický zánět je jedním z hlavních faktorů přispívajících k předčasnému stárnutí pleti.

Holistický přístup jako cesta k mladistvé pleti

Krásná pleť není jen otázkou dobrých genů nebo drahé kosmetiky – jde o souhru vnější a vnitřní péče. Zdravý životní styl, správná dermatologická péče a využití moderních biotechnologií můžou zásadně ovlivnit rychlost stárnutí pleti a pomoct ženám cítit se sebevědomě v každém věku.

Čím zpomalit stárnutí pokožky?

Správná péče o pleť by měla zahrnovat nejen kvalitní kosmetické produkty, ale i podporu vnitřní rovnováhy organismu. Patří sem:

1. Vyvážená strava: Jídlo bohaté na zdravé tuky, antioxidanty a fytoestrogeny může pomoct stabilizovat hormonální hladiny a snížit oxidační stres. Potraviny jako avokádo, lněná semínka, ořechy nebo listová zelenina podporují regeneraci buněk a produkci kolagenu.

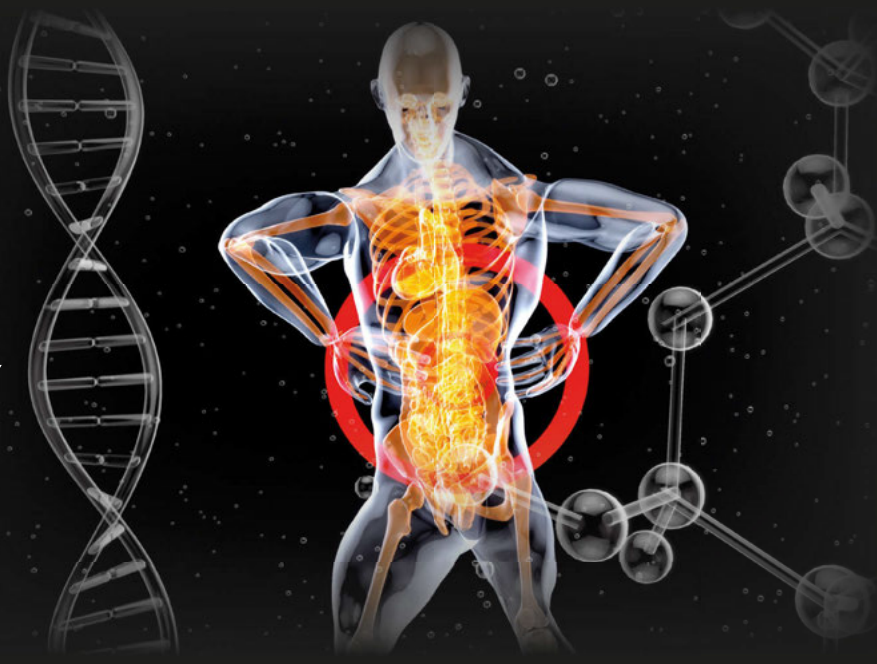
2. Pravidelná fyzická aktivita: Cvičení pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů, zlepšuje cirkulaci krve a podporuje okysličení buněk. Díky tomu pokožka lépe absorbuje živiny a regeneruje se.

3. Ochrana před UV zářením: UV záření nejenže urychluje stárnutí pleti, ale také zvyšuje zánětlivé procesy v kůži, což přispívá k tvorbě vrásek a hyperpigmentace. Denní používání SPF je proto pro ochranu pokožky klíčové.

4. Redukce stresu a kvalitní spánek: Stres a nedostatek spánku zvyšují hladinu kortizolu, který přispívá k zánětům a snižuje schopnost pokožky regenerovat se. Relaxační techniky, jako je meditace nebo jóga, můžou pomoct udržet hormony v rovnováze.

5. Moderní dermatologická péče: Technologie jako růstové faktory, které napodobují přirozené signály buněk a stimulují jejich aktivitu, se stávají stále důležitější součástí anti-agingu. Pomáhají obnovit produkci kolagenu, snížit zánětlivé procesy a zlepšit hydrataci pleti.

JAK STAŘÍ DOOPRAVDY JSTE?



Hana Profousová, Foto: LifeUnlocked

Když se vás někdo zeptá, kolik je vám let, prostě řeknete počet let od svého narození, tedy svůj chronologický věk. Tělo ale má svůj vlastní „vnitřní kalendář" a ten se neřídí datem v občance. Jeho biologický věk odráží skutečný stav vašich buněk, orgánů a tělesných funkcí. Jak zjistit, jak na tom doopravdy jste, případně si pár těch skutečných let ubrat?

Určitě jste si všimli, že někteří lidé ve stejném věku působí úplně jinak. Jeden čtyřicátník má energii a kondici dvacátníka, zatímco jiný už bojuje s únavou, zdravotními potížemi a možná i vypadá starší, než skutečně je. Obojí vyjadřuje rozdíl mezi věkem chronologickým a biologickým. Biologický věk se neptá, co je za datum, ani jak rychle čas letí podle kalendáře. Je naopak obrazem toho, jak rychle (nebo pomalu) tělo skutečně stárne. Měří, jak dobře fungují buňky, orgány a celkovou kondici organismu.

Poznejte svůj biologický věk!

Zatímco dříve to byla záležitost zdlouhavého vědeckého zkoumání, dnes už lze biologický věk změřit poměrně snadno na specializovaných klinikách. Mezi nejčastější metody patří laboratorní analýza krve, která sleduje markery zánětů v těle, funkci ledvin a jater, stav cholesterolu, hladinu cukru a další parametry spojené se stárnutím.

Potravinový doplněk LifeUnlocked NAD+ Komplex dlouhověkosti, 989 Kč

„Používají se různé DNA testy, včetně genetických analýz délky telomer hodnotících délku ochranných zakončení chromozomů jako ukazatel biologického věku a buněčného stárnutí. Vedle toho se často využívají i epigenetické testy, které zkoumají změny v methylaci DNA – tedy chemické značky ovlivňující aktivitu genů v průběhu času. Kromě toho se také používají testy fyzické kondice, funkce orgánů a bioimpedanční analýza, která měří elektrický odpor těla, přičemž přístroje jako InBody porovnávají naměřené hodnoty s průměrnými hodnotami pro daný věk," popisuje Tomáš Meštellér, spoluzakladatel společnosti LifeUnlocked.

Podpora kondice i mozku

Obecně platí, že biologický věk zvyšuje chronický stres, špatný spánkový režim a málo odpočinku, nevyvážená strava, nedostatek pohybu a také toxiny, zejména z alkoholu, kouření a znečištěného prostředí. Pokud tyto negativní faktory dokážeme redukovat pravidelným pohybem, relaxačními technikami, sociálními vazbami apod., jsme na dobré cestě ke snížení biologického věku.

„Samozřejmostí by měla být vyvážená strava bohatá na čerstvé, minimálně zpracované potraviny, dostatek ovoce, zeleniny a kvalitních bílkovin. Výrazně pomáhají také doplňky stravy obsahující látky, které podporují zpomalení stárnutí a snižování biologického věku, jako jsou NMN, spermidin, L-theanin a fisetin," upřesňuje Tomáš Netrval, druhý spoluzakladatel společnosti. Všechny tyto sloučeniny fungují vlastně jako „superhrdinové", kteří míří na stárnoucí zombie buňky a uvolňují místo pro pulzující život. Mají antioxidační a protizánětlivé schopnosti a podporují nejen fyzickou kondici, ale i činnost mozku.

VĚDOMÝ DOTEK: **NÁVRAT K SOBĚ**

Žijeme v době, kdy je všechno rychlé. Práce, povinnosti, očekávání. Neustále něco řešíme, plánujeme a vyřizujeme. Na zastavení často nezbývá prostor. Naše tělo si to ale pamatuje – a stejně tak i naše pleť.

Pokožka je velmi citlivý orgán, který reaguje na stres i emoce. Když jsme ve vnitřním napětí, často to vidíme právě na ní. Proto se dnes stále více žen obrací k péči, která není jen kosmetickým ošetřením, ale i chvílí hlubokého zklidnění.

Francouzská přírodní kosmetika Astrali pracuje s bylinnými maceráty, čistými aktivními látkami a respektem k přirozeným procesům pokožky. Filozofie je jednoduchá – místo boje s pletí ji podpořit. Jemnost je někdy účinnější než agresivní zásah a pleť často potřebuje spíše rovnováhu než tlak na rychlé výsledky.

Samotné ošetření nezačíná čištěním pleti, ale naladěním. Klientka uleží, zpomalí dech a jemné doteky v oblasti klíčních kostí a lymfatických uzlin pomáhají tělu přepnout z režimu stresu do režimu regenerace. Postupně se uvolňuje napětí a tělo dostává signál, že může na chvíli vypnout.

ASMR: když dotek uklidňuje nervový systém

Součástí ošetření jsou i techniky inspirované fenoménem ASMR – jemné senzorické podněty, pomalé pohyby a rytmické doteky. Ty mohou vyvolat příjemné mravenčení, hluboké uvolnění nebo stav mezi bděním a spánkem. Právě tehdy se aktivuje parasympatický nervový systém, který je zodpovědný za regeneraci. Pleť se zklidní, lépe přijímá aktivní látky a přirozené procesy obnovy se zesilují.

Dotek je přitom jednou z nejsilnějších forem komunikace. Dokáže uklidnit mysl, uvolnit tělo a vytvořit pocit bezpečí. V kosmetickém salonu tak vzniká prostor, kde si žena může na chvíli dovolit zpomalit, odpočinout si a být jen sama se sebou.

Moderní kosmetika už totiž není jen o produktech. Je o prožitku. O atmosféře, tempu práce a respektu k tělu i pleti. Někdy právě klid a pocit bezpečí dokážou udělat pro pleť více než ten nejdražší produkt.

Když se žena cítí dobře, její pleť přirozeně září. Když zpomalí, tělo začne regenerovat.

Krása totiž není dokonalost. Je to návrat k sobě.

Enjoy your skin.

Kosmetika ASTRALI, 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/

LÉTO KLEPE NA DVEŘE

Než mu otevřeme, zkontrolujme, zda jsme na nejteplejší roční období dobře připravené.

Hana Profousová
Foto: archiv firem

Letní dny plné aktivit, koupání v mořském příboji nebo na zahradě v bazénu, vlahé večery a noci pod hvězdnatou oblohou, párty s přáteli, to vše a mnohem víc nám přinášejí nadcházející měsíce. Aby byly opravdu plné pohody, je dobré: koupit si nové plavky, zhubnout do nich, zlikvidovat zimní „srst", rozzářit šatník barvami, pořídit si opalovací prostředky, do zavazadla si přibalit dobrou náladu a... Nebo se prostě jenom tak těšit!

Bio-Meso™ PDRN od GENOSYS jsou tekuté mikrojehly nové generace vyvinuté pro lékaře a estetické kliniky, které jsou zároveň vhodné i pro kosmetické salony. Technologie tekutých mikrojehel (spikule COG) kombinuje fytozomy a koncentrované aktivní látky pro hloubkovou regeneraci, lifting a omlazení pleti – bez jehel, bez rekonvalescence a s viditelným efektem už po 1. aplikaci, Dermitage, 1699 Kč

Na jaký zákrok ne/jít před létem?
Radí prof. Jana Třešňák Hercogová, CSc., z Dermatologie profesorky Hercogové v Praze ze sítě Multiklinika.
Před létem chce mnohá žena zajít na některý miniinvazivní zákrok (botox, nitě, výplně apod.), aby vylepšila svůj vzhled. Jak dlouho před dovolenou je možné na podobné ošetření jít, aby nezpůsobilo víc škody než užitku?
Miniinvazivní zákroky jsou každý jiný, před jeho absolvováním doporučuji konzultovat podrobně jeho rizika a péči o kůži po zákroku. Nejkratší doba před dovolenou by měla být týden, lépe dva u vyjmenovaných procedur. Z pohledu praktického bych ale raději uvažovala o období podzimu až zimy, aby se předešlo možným problémům, které by mohly v důsledku zkomplikovat zaslouženou dovolenou.

Dotek slunce
Jedním z nejjednodušších způsobů, jak dodat obličeji zdravý, jemně opálený vzhled, je práce s bronzerem. Správně zvolený produkt dokáže zvýraznit rysy, sjednotit tón pleti a dodat jí efekt „políbení sluncem" – bez nutnosti pobytu na slunci. Sculpt Balm se snadno roztírá, zvýrazňuje rysy a dodává pleti zdravý lesk, aniž by vytvářel šmouhy nebo působil těžce. Je vhodný pro všechny typy pleti, včetně suché a citlivé. Jak modelovat obličej pomocí krémového bronzeru:

- naneste bronzer pod líční kosti – od ucha směrem k ústům
- zvýrazněte linii čelisti pro optické zeštíhlení obličeje
- ztmavte čelo u linie vlasů a oblast spánků
- jemně konturujte boky nosu

Annabelle Minerals, 388 Kč

Kontrola celulitidy
Doplněk stravy Anti-Cellulite Beauty Essence s extrakty zeleného čaje, koenzymem Q10, resveratrolem, astaxanthinem a vitaminy přispívá ke kontrole celulitidy zevnitř, Neobotanics, 890 Kč

Glow Oil – tělový olej se třpytkami představuje synergii rostlinných olejů, včetně kokosového, bavlníkového a mrkvového, a je určený k výživě a ochraně pokožky. Je obohacený o vitamin E a o kosmetické perly, pokožce dodává zlatavý a saténový vzhled, Vagheggi, 725 Kč

Intenzivní bronz gel na opalování SPF 15 je ideální volbou pro všechny, kdo chtějí ze slunce vytěžit maximum a rychle dosáhnout krásného bronzového vzhledu. Voděodolné složení je obohaceno o přírodní vosky, másla a kokosový olej, Astrid, 219 Kč

Hyaluronic Filler – okamžitá koncentrovaná výplň – je vysoce účinné koncentrované sérum s kyselinou hyaluronovou, oligopeptidy a exozomy rostlinného původu. Přináší okamžitý „vyplňující" a hydratační účinek a zároveň podporuje dlouhodobé zlepšení vzhledu vrásek, mimických linií, pórů, textury a tónu pleti, Yellow Rose, 2099 Kč

Maska na ruce, která se bude hodit nejen po práci na zahrádce, přináší až 24 hodin hloubkové hydratace, Oriflame, 110 Kč

Proč používat peeling?

Peeling odstraňuje odumřelé kožní buňky z povrchu pleti, čímž podporuje její přirozenou obnovu a zlepšuje strukturu pokožky. Díky tomu může pleť lépe vstřebávat aktivní látky ze sér a krémů, které tak působí efektivněji. Zároveň pomáhá sjednotit tón pleti, redukovat drobné nedokonalosti a předcházet ucpávání pórů. Při pravidelném používání je pleť jemnější, jasnější a působí viditelně mladistvěji. Stačí jej zařadit do péče jednou až dvakrát týdně – podle typu pleti – a dopřát tak pokožce okamžitý pocit čistoty a regenerace.

Pudrový minerální peeling z lávového prachu, Thermes Marins de Saint Malo, 800 Kč

Domácí ošetření od hlavy až k patě

Beauty set 9000 se skin LED nabízí sedm výměnných nástavců pro epilaci, masáž, pedikúru i světelnou terapii, která podporuje regeneraci a zanechává pokožku jemnou a zářivou, Philips, 8199 Kč

Deodorant v lahvičce s rozprašovačem Fenjal Sensitive je určený pro každodenní použití a pro pokožku vyžadující mimořádnou jemnost. Na rozdíl od antiperspirantů neblokuje potní žlázy, ale zaměřuje se na neutralizaci zápachu. Jeho složení je obohaceno o pečující a zklidňující látky, bez alkoholu a agresivních složek, Fenjal, 145 Kč

Zuzana Gavendová

Rozjasnění

Artistry Labs Rozjasňující systém, který tvoří Rozjasňující sérum a Korektor proti skvrnám, cíleně redukuje pigmentové skvrny a obnovuje přirozený jas i sjednocený tón pleti. Je vyvinutý jako čtyřtýdenní intenzivní ošetření a je to ideální řešení pro ty, kteří hledají viditelnou změnu jasu a sjednocení tónu pleti. Pro výraznější nebo dlouhodobější výsledky lze systém bezpečně aplikovat po dobu až dvanácti týdnů a dosáhnout postupného zlepšení zářivosti, rovnoměrného tónu, vzhledu pigmentových skvrn a celkového jasu. „Délka používání vždy závisí na aktuálním stavu pleti a typu pigmentace. V mnoha případech je možné systém používat i déle. Zásadní roli ale hraje důsledná ochrana pleti. Při korekci pigmentových skvrn je nezbytné každodenní používání SPF, ideálně s faktorem 50," radí kosmetická specialistka Zuzana Gavendová.

Zelený rituál pro zdraví

Objevte jemnou ceremoniální matchu v prémiové kvalitě od české značky Blendea. Nadchne vás svou sytě zelenou barvou, sametovou chutí bez hořkosti a dodá vám přirozenou energii, kterou vám bude dávkovat postupně, aby vám vydržela po celé dopoledne. Smaragdově zelený matcha prášek je bohatý na aktivní látky i antioxidanty a skvěle se hodí pro přípravu každodenních čajových rituálů. Stejně tak si z něj můžete nachystat vaše oblíbené matcha latté nebo ho přidávat do mnoha zdravých receptů. **30 g za 399 Kč**.

Prodává **www.blendea.cz**.

Postarejte se o dlouhotrvající opálení včasným příjmem beta-karotenu a dalších šesti účinných látek s pozitivním vlivem na kvalitu, ochranu a stav vaší pokožky za pomoci Super beta-karotenu s měsíčkem a sedmikráskou, VITAR, 229 Kč

Omlazující CC krém Skin Perfect představuje denní péči pro ty, kdo chtějí vše v jednom bez efektu masky. Díky zapouzdřeným pigmentům se krém přizpůsobí tónu pleti, zakryje nedokonalosti a opticky ji rozjasní, Essenté, 1250 Kč

Hydratační a rozjasňující sérum Vivid Brightening je navržené pro podporu sjednoceného tónu pleti a zvýšení její zářivosti, Hydrinity, 4299 Kč

Přirozené opálení bez slunce? Dove Summer Revived samoopalovací tělová pěna spojuje péči o pokožku a bronzový efekt. Rychle se vstřebává, hydratuje a přirozený odstín se na pokožce rozvíjí postupně, Dove, 325 Kč

Denní nápoj Blendea Fatburn Day Drink pomůže udržet spalování tuků na vysoké úrovni po celý den. Obsahuje kombinaci kofeinu, zeleného čaje, guarany a L-karnitinu, které stimulují metabolismus, zvyšují energetický výdej a zlepšují soustředění.

Složení krému Luminous630 S/F 50+ s látkou Thiamidol® chrání před sluncem a bojuje proti pigmentovým skvrnám, Nivea, 537 Kč

Přenosné ochlazení

Přenosný ruční ventilátor HushJet™ Mini Cool určený do ruky nebo na stůl má hmotnost pouhých 212 g s výdrží baterie až šest hodin, má 5 úrovní výkonu – od jemného vánku pro práci či cestování až po rychlou osvěžující úlevu v těch nejteplejších dnech, Dyson, 750 Kč

Jak sladit brýle s barvou očí

Brýle dokážou víc než jen zlepšit vidění. Správně zvolené zvýrazní barvu očí, projasní tvář a podtrhnou osobnost. Jak tedy vybírat rámečky podle barvy očí, aby váš pohled opravdu vynikl? Radí stylistka Petra Kasalová z Alensa.cz

Modré oči:
Hra kontrastů i jemné elegance

Modré oči působí svěže a výrazně, obzvlášť ve spojení s tmavšími nebo teplejšími tóny rámů. Skvěle fungují odstíny tmavě hnědé, vínové nebo tmavě zelené. Pokud chcete odvážnější efekt, sáhněte po měděných nebo zlatavých kovových rámech, teplý kov podpoří jas očí. U světlejších očí doporučujeme pracovat s kontrastem. Příliš světlé nebo transparentní rámy mohou barvu očí potlačit, zatímco tmavší obroučky ji přirozeně zvýrazní.

Hnědé oči:
Univerzální základ pro experimenty

Hnědá je nejčastější barvou očí a zároveň nejuniverzálnější. Snese téměř jakýkoliv odstín rámu. Od klasické černé přes transparentní až po výrazné barvy. Výborně fungují teplé tóny jako karamelová, olivová, bordó nebo tmavě modrá. Pokud chcete dodat očím jiskru, vyzkoušejte kontrastní modré nebo zelené rámy. Hnědé oči si rozumí také s transparentními a jemně tónovanými rámy, které působí moderně a svěže.

Zelené oči:
Podtrhněte jejich jedinečnost

Zelené oči jsou méně časté, a právě proto si zaslouží pozornost. Nejlépe je zvýrazní teplé odstíny jako měděná, bronzová, vínová nebo švestková. Ty podtrhnou jejich přirozené zlatavé tóny. Skvěle fungují také tmavě hnědé a želvovinové rámy, které vytvoří harmonický celek. Vyhnout byste se měli příliš křiklavě zeleným rámům ve stejném tónu jako oči, mohou splývat a výsledný efekt bude méně výrazný.

Hydrogelová ALASKA MASK vyrobená z přírodních polymerů a vody z aljašského ledovce poskytuje chladivý efekt. Je extrémně pružná a elastická, dosahuje dokonalé přilnavosti k pleti obličeje a zároveň poskytuje „aktivní" hydrataci, Vagheggi, 690 Kč

MICHAELA SALAČOVÁ: PŘIROZENÁ KRÁSA NIKDY NEVYJDE Z MÓDY

Hana Profousová Foto: Make-Up Institute Prague

I více než dvě dekády po vítězství v soutěži Miss vypadá Michaela Salačová skvěle – sama říká, že klíčem je přirozenost a střídmost. Dnes je z ní uznávaná make-up artistka, která ze všeho nejraději předává své zkušenosti dál v rámci lektorování v Make-Up Institute Prague. Ke štěstí jí prý stačí les za domem, rodina, čtyři psi a práce, která ji baví. Jak se udržuje v kondici? A jakých největších beauty prohřešků se dopustila?

Je neuvěřitelné, že jste soutěž Miss vyhrála před 26 lety. Vypadáte skvěle! Jak se podle vás změnil pohled na krásu?
Podle mě se změnil poměrně zásadně, i když stále hodně záleží na osobním vkusu. Vnímám ale, že se dnes mladé dívky často snaží přiblížit určitému ideálu, který považují za žádoucí. Kvůli tomu někdy podstupují i zbytečné úpravy a přicházejí o to nejcennější – o přirozenost. Dříve byla krása víc autentická, dnes se i v některých soutěžích řeší konkrétní rysy. Je to škoda a já doufám, že se trend zase obrátí a přirozenost bude vnímána jako skutečná hodnota.

Žurnalistka, Miss, DJka, make-up artistka... kdy se cítíte nejvíc sama sebou?
Ke všem těmto aktivitám jsem se dostala tak nějak přirozeně a vlastně neplánovaně. Všechny mě ale vždy bavily a naplňovaly. DJingu už se dnes tolik nevěnuji, ale těch dvanáct let bylo skvělých. Psaní miluji od dětství, je to pro mě způsob, jak si třídit myšlenky. A make-up mě okouzlil díky modelingu: fascinovala mě jeho schopnost dodat ženám sebevědomí a úplně je proměnit. V každé z těch rolí se cítím sama sebou – přirozeně a šťastně.

S manželem jste spolu krásných 19 let. Jaký je váš recept na štěstí?
Je to hlavně ve vzájemném poznání a toleranci. Každý vztah je jiný, takže univerzální recept asi neexistuje.

Jak se z Miss stane uznávaná make-up artistka?
Asi přirozeně, když se v tom prostředí dlouho pohybujete, i když zpočátku z druhé strany. Líbil se mi celý proces líčení i samotné produkty a jejich možnosti. Postupně mě začala fascinovat síla proměny, kterou make-up nabízí. Před mnoha lety jsem absolvovala kurz MASTER PRO A-Z, což je nejobsáhlejší make-up průprava na kariéru make-up artistky. Poté jsem se rozhodla věnovat hlavně zralým ženám, které často neznají současné techniky ani produkty. A právě jejich radost, když se samy sobě líbí, je na tom to nejkrásnější. Make-Up Institute Prague nedávno otevřel svou pobočku i v Brně a dostala jsem skvělou možnost stát se lektorkou základních vizážistických kurzů a velmi oblíbené sekce osobního líčení.

Jakou beauty radu byste dala svému mladšímu já?
Že méně je více. Měla jsem období, kdy jsem se líčila opravdu hodně – a ne vždy vhodně.

Největší beauty prohřešek?
Těch by bylo! Ale obecně mi vadí přehnaně zvýrazněné obočí, silné linky na převislých víčkách nebo nepřirozené řasy. Úplně nejhorší je ale make-up o několik odstínů tmavší, než je pleť, který navíc není dobře rozetřený.

Vaše fashion a beauty ikona?
Líbí se mi Tereza Maxová, která umí krásně stárnout s grácií, Adriana Sklenaříková, ale i Kate Moss nebo Cara Delevingne.

Život v záři reflektorů, nebo život na pustém ostrově?
Na pustém ostrově bych vydržela maximálně týden, ale ani život v záři reflektorů nepotřebuji. Stačí mi Brno, les za domem, rodina, moji čtyři psi a práce, která mě baví.

Prozraďte nám na sebe něco, co jste ještě nikdy nikomu neřekla...
Mám velkou fobii z výšek. Už jen podívat se z balkonu ve vyšším patře je pro mě náročné. V osmnácti jsem měla vážnou autonehodu, kdy auto zůstalo viset z mostu a následně spadlo. Dopadlo to dobře, ale strach z výšek mi zůstal.

LETNÍ **VLASOVÉ VÝZVY**

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Sluníčko nabírá na síle a milovníci léta se radují. Vlasy ale už méně. Sluneční záření je totiž dost namáhá, vysušuje a může také přispět k blednutí barvy. Chystáte-li se na dovolenou k moři nebo jen rádi trávíte čas na slunci na zahradě nebo u bazénu, podívejte se na následující tipy.

Během léta jsou vlasy vystaveny intenzivnějším slunečním paprskům nebo slané či chlorované vodě. Výsledkem pak můžou být vysušené, vyšisované a snadno lámavé vlasy s roztřepenými konečky. Prvním krokem k zachování zdravých vlasů v létě je jejich ochrana. Tu vám v první řadě zajistí produkty s UV filtry chránící je před slunečními paprsky, které jim neprospívají. Dopřejte jim proto včas tu nejlepší péči a styling, ať je během hlavní dovolenkové sezony vaše kštice oslnivě krásná. Kromě produktů pro péči o sluncem namáhané vlasy myslete také na vnější ochranu, tou může být klobouk nebo šátek. Chlorovaná a slaná voda umí vlasy vysušit, chraňte si je proto i ve vodě. Nanesete si na ně ochranný olej nebo kondicionér a po koupání vlasy důkladně opláchněte čistou vodou.

Jedním z nejdůležitějších ochranných prvků je hydratace vlasové pokožky. Tomu přizpůsobíme výběr produktů s kyselinou hyaluronovou (dokáže hydrataci ve vlasech i udržet) a vitaminem E, které dodají hřívě potřebnou výživu, lesk a pružnost. V létě míváme tendenci si vlasy častěji mýt. To není samo o sobě problém, zásadní roli ale hraje volba šamponu a celkový přístup k péči. Opakované používání silných čisticích přípravků může pokožku zbavovat přirozených lipidů, což vede k paradoxní reakci – rychlejší tvorbě mazu u kořínků a současnému vysušování délek. Jestliže vás čeká třeba letní párty a vlasy plánujete tepelně upravovat fénem nebo žehličkou, nezapomeňte na termoochranu vhodnými prostředky. Pokud jde o styling, v létě platí, že méně je více. Vlasy zbytečně nezatěžujte a zkuste ležérní účesy, např. volné copy.

MUDR. GABRIELA KIČMEROVÁ

VLASY PŘI SPORTU DOSTÁVAJÍ ZABRAT

V létě se víc pohybujeme a víc sportujeme. To je dobré pro naši kondici, pro vlasy už méně. Pot je pro ně nepřítel číslo jedna. „Samotné pocení, kterému se při sportování nevyhneme, však vlasům neškodí. Problém vzniká ve chvíli, kdy na pokožce a ve vlasech zůstává delší dobu, opakovaně zaschne a kombinuje se s mechanickým třením. Zaschlé soli a minerály narušují přirozenou ochranu vlasu a přispívají ke zvedání šupinek kutikuly. Povrch vlasového vlákna je pak drsnější, méně lesklý a náchylnější ke krepatění. Pot mění prostředí na pokožce hlavy. Pokud se dlouhodobě hromadí a není šetrně odstraněn, naruší se kožní bariéra a dojde ke změnám pH. Pokožka je pak citlivější, hůře se regeneruje a vlasové folikuly nefungují v ideálních podmínkách. To se může projevit nejen zhoršením kvality vlasového vlákna, ale i tím, že nově rostoucí vlasy jsou jemnější a méně odolné. Není nutné vlasy po sportování agresivně zbavit mazu, ale pot z pokožky by se měl odstranit včas," doporučuje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová. „Dalším nenápadným zdrojem zátěže je způsob, jakým vlasy při sportu češeme. Sport a pevné účesy k sobě patří, ovšem problém nastává ve chvíli, kdy jsou kadeře dlouhodobě stažené příliš těsně a stále stejným způsobem. Opakovaný tah působí nejen na samotné vlasové vlákno, ale i na vlasový folikul."

Nutri Shine maska se díky svému složení postará o intenzivní a vydatnou péči. Znatelně vyhlazuje strukturu vlasů a propůjčuje jim pružnost a lesk. Vlasy přitom nezatěžuje a zanechává je hedvábně hebké, ALCINA, 385 Kč

Bezoplachové sérum Vitamino Color Spectrum je termoochranné, hydratuje, vyživuje a chrání barvu i vlasy před zkrepatěním ve vlhkém prostředí, navíc má i UV filtr, L'Oréal, 590 Kč

Doplněk stravy Revalid Hair Complex obsahuje aminokyseliny DL-methionin a L-cystin, které jsou důležité pro tvorbu keratinu tvořícího až 90 % vlasu. Složení s obsahem vitaminů a minerálů podporuje zdravý růst vlasů i nehtů, Revalid, 1134 Kč

Vlasová sada obsahuje Diamond Glass Shampoo s intenzivně hydratujícím výtažkem z divizny, 329 Kč, Diamond Glass Conditioner, který vlasy vyživuje a pomáhá uzamknout hydrataci uvnitř vlasového vlákna, 329 Kč, Diamond Glass Rinse, který vlasy rozzáří, 329 Kč, Forbiden Finish Diamond Glass, stylingový ochranný sprej, který obsahuje tepelně aktivované polymery a chrání vlasy před působením okolní vlhkosti, 159 Kč, NEQI

Barvostálý šampon Clear Essential vlasy nezatěžuje, šetrně je čistí a osvěžuje, Paul Mitchell, 821 Kč

Ochranný a vyživující suchý olej s UV filtrem, který pomáhá vlasy chránit před slunečními paprsky a zabraňuje vyblednutí barvy, Paul Mitchell, 939 Kč

BÁRA PACKOVÁ představuje metodu weft

HUSTÉ A DLOUHÉ

Čeká-li vás významná událost, na které chcete zazářit, můžete si nechat vlasy zahustit a prodloužit. „Prodlužování vlasů metodou weft našíváním na korálky (ringy) je šetrný a zároveň velmi efektivní způsob, jak získat delší a hustší vlasy bez použití tepla nebo chemie. Oproti jiným způsobům je pohodlnější na nošení, méně zatěžuje vlastní vlasy, spoje jsou nenápadné a flexibilní, takže účes působí přirozeně i při pohybu. Velkou výhodou je také dlouhá výdrž a možnost opakovaného posouvání bez nutnosti měnit celé pásy, což z ní dělá i ekonomičtější variantu," vysvětluje Bára Packová, kadeřnice a zakladatelka Le Salon Prague.

Maska Skinexpert ReviHair vyhlazuje povrch vlasů a usnadňuje rozčesávání. Obsažená aktivní složka FiberHance proniká hluboko do vlasového vlákna a obnovuje jeho sílu. Díky této látce pomáhá maska bojovat s lámáním vlasů a tlumí jejich poškození během barvení či tepelné úpravy, DR.MAX, 299 Kč

A\CPLEX Express maska na vlasy nabízí poškozeným a namáhaným vlasům bohatou péči, hydrataci a cílenou regeneraci. Komplex účinných látek, jako jsou aminokyseliny, proteiny a panthenol, obnovuje poškozená místa, podporuje strukturu vlasů a snižuje jejich lámavost, ALCINA, 620 Kč

Vlasy intenzivně podpoří a zregeneruje šampon Lavyl Hair, vyživuje i vlasové kořínky a pokožku hlavy. Obsahuje výtažky z levandule lékařské, která je známá zklidňujícím a hojivým efektem, a z rozmarýnu lékařského, který má antiseptické, protizánětlivé a antimikrobiální účinky. Rybíz červený je bohatý na vitaminy a pomáhá chránit pokožku, Lavyl, 929 Kč

Lak Flawless Volume vlasy zafixuje a dodá jim objem, TRESemmé, 229,90 Kč

Suchý šampon vlasy zbaví mazu a dodá jim objem a svěžest. Inovativní složení navíc poskytne dlouhotrvající objem přímo od kořínků a nezanechává na vlasech žádné stopy. TRESemmé, 189,90 Kč

Komplex Intensive Repair je ideální pro vlasy slabé a poškozené, Satinique, 850 Kč

Gliss Repair regenerační maska 4v1 je určena pro silně poškozené a suché vlasy, které ztrácejí keratin, Schwarzkopf, 125 Kč

Intenzivní maska pro hloubkovou regeneraci a výživu vlasů k občasnému použití. Díky obsahu kopřivy, ořešáku a lopuchu poskytuje hloubkovou výživu a hydrataci, takže vlasy jsou hebké, lesklé a snadno se upravují. Bambucké máslo a kokosový olej je zásobují důležitými vitaminy a mastnými kyselinami, které podporují zdravější a silnější růst. Arganový olej a kandelilový vosk pomáhají uzamykat vlhkost a dodají vlasům intenzivní lesk, oolaboo, 1059 Kč

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: Shutterstock

Mýty a fakta o modrém světle

Modré světlo je specifické tím, že sítnice oka na něj reaguje přibližně stokrát silněji než na jiné druhy světla. Jakmile se díváte do mobilu, televize nebo počítače, tělo dostává signál, že je den. Mozek je zmatený, a to může narušit přirozený biorytmus. Výsledkem bývají problémy s nespavostí. Řešením je použití brýlí se speciální povrchovou úpravou, které omezují pronikání modrého světla. Modré světlo může mít vliv i na stárnutí pokožky, jak potvrzuje Lenka Petruchová, optometristka e-shopu a očních optik Alensa: „Modré světlo podporuje vznik tzv. volných radikálů, které negativně působí na lidský organismus a urychlují proces stárnutí. To se netýká jen očí, ale i pokožky."

Sůl pod kontrolou

V České republice je konzumace soli tradičním a zároveň návykovým obyčejem. Češi patří mezi země s nadprůměrným příjmem soli, což souvisí jak s historickými stravovacími zvyky, tak se současným trendem vysoké konzumace průmyslově zpracovaných potravin, hotových jídel a polotovarů. Sůl je látka nezbytná pro správné fungování organismu, ale její nadměrný příjem vede ke zdravotním komplikacím. Způsobuje zadržování vody v těle, to přispívá k vyššímu krevnímu tlaku. Ten mechanicky namáhá cévní stěny, které postupně tuhnou a poškozují se, což je cesta k ateroskleróze. Srdce musí pracovat s větší námahou a časem může dojít až k srdečnímu selhání. Zvyšuje se riziko cévní mozkové příhody, infarktu myokardu i chronického onemocnění ledvin. Diskutuje se také o tom, zda vyšší příjem soli nezvyšuje chuť k jídlu, a tím nepřispívá k obezitě.

Neskřípejte!

Stomatologové potvrzují, že stoupá počet lidí, kteří skřípou zuby. Bruxismus – nevědomé skřípání či zatínání zubů – postihuje až 15 procent populace. „V poslední době vnímáme čím dál větší množství případů, kdy pacienti ze stresu zatínají nebo skřípou zuby. Tyto zlozvyky mají za následek extrémní přetěžování zubů. Nebezpečné je, že příznaky mohou být zpočátku nenápadné – například ranní bolest čelistí, citlivost zubů nebo bolesti hlavy. Pokud se však problém neřeší, může postupně vést až ke ztrátě jinak zdravých zubů," varuje Jakub Hladík, zubní lékař centra stomatologie The Clinic.

Usměvavá deprese

Tento pojem není oficiální diagnózou, řadí se do spektra depresivních poruch. Jedná se o stav, kdy člověk trpí obvyklými příznaky deprese, tedy pociťuje ztrátu energie, vyčerpání, beznaděj či pocit prázdnoty, avšak navenek působí vyrovnaně, vesele. Své potíže maskuje a úsměv může být způsobem obrany, za kterou se skrývá hluboké utrpení. Ačkoliv neexistuje jednoznačný profil člověka, který by byl ke smiling depression náchylnější, častěji se vyskytuje u lidí, kteří na sebe kladou vysoké nároky. Můžeme ji vidět u výkonově orientovaných lidí, perfekcionistů, manažerů, osob v pomáhajících profesích nebo také těch, kteří jsou zvyklí držet své emoce i vše ostatní pod kontrolou. Ohroženou skupinou však můžou být také mladí dospělí, kteří čelí tlaku „vypadat dobře", a to nejen v reálném životě, ale také na sociálních sítích.

Pohoda jako klíč k úspěchu

Pro mnoho párů představuje snaha o dítě nejen fyzickou, ale především psychickou zátěž. Neustálý tlak, stres či obavy z neúspěchu zvyšují napětí, které může negativně ovlivnit hormonální rovnováhu i přirozené biologické procesy v těle. Emoční rovnováha, vnitřní klid a pocit bezpečí jsou přitom při cestě k miminku stejně důležité jako samotná lékařská péče. Unica Clinic proto už řadu let úspěšně rozvíjí koncept „Holistic Fertility". Holistický přístup spojuje špičkové reprodukční metody s celostní medicínou. Do péče jsou zapojeny konzultace s psychologem, fyzioterapie, akupunktura, výživové poradenství, meditace i hormonální jóga. Vše s cílem podpořit tělo a mysl v každé fázi léčby.

VĚK NEOŠÁLÍŠ – NEBO SNAD ANO?

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Všechno souvisí se vším. A tak i mezi stárnutím obličeje a naším celkovým zdravotním stavem existuje přímá souvislost. Dříve jsme viditelné projevy stárnutí dokázali pouze více či méně dovedně skrývat, moderní metody jdou nyní mnohem hlouběji, až k samotným příčinám stárnutí, a bojují s ním zde. Hranice mezi medicínou a péčí o krásu je čím dál tenčí a občas už mizí úplně.

Převaha starších ročníků v populaci je stále výraznější a vše, co nám pomůže žít déle a šťastněji, je vítáno s otevřenou náručí. Chceme být zdraví, užívat si života, a ještě u toho také dobře vypadat. Mladší generace se od nás učí a na své stáří myslí už dlouho předtím, než pro ně začne být skutečně aktuální. Proto dnes firmy investují obrovské částky do výzkumu a vývoje a usilovně hledají další a další možnosti, jak našemu přání vyhovět.

Vědci postupně odhalili několik klíčových znaků spojených se stárnutím. Buňky se přestávají dělit, telomery se zkracují, dochází k epigenetickým změnám – toto je bitevní pole, na kterém se stárnutím bojují ty nejmodernější metody. Společným jmenovatelem je snaha stáří nikoli skrývat, ale podporovat přirozené zdraví a vitalitu naší pleti. Díky vědě pak může naše pleť být skutečně mladší, zářivější, bez nežádoucí pigmentace a drobných i hlubších vrásek, pevná a hydratovaná.

Diagnostika s AI

Základem jakékoli úspěšné péče je správné posouzení stavu. Dnes se bouřlivě rozvíjejí **dia-**

gnostické metody založené na umělé inteligenci. Naprosto neinvazivně, pohodlně a bezbolestně, pouze na základě vzhledu naší pleti dokáže AI přesně vyhodnotit aktuální stav až na buněčné úrovni a doporučit každému ten nejvhodnější postup, takříkajíc šitý na míru. Tím to ale vůbec nekončí, ba naopak. Se stejnou digitální přesností umí AI sledovat náš pokrok v čase a průběžně upravovat svá doporučení podle aktuální situace.

Velký boom zažívají i **složky produktů navržené prostřednictvím AI**. Umělá inteligence pracuje s velkými daty, dokáže dnes tedy lépe než člověk předvídat funkčnost určité ingredience, a tím dramaticky urychlit vývoj nových produktů. Navíc pracuje nejen na využití již existujících látek, ona navrhuje i zcela nové, dosud neexistující molekuly. A protože výkon umělé inteligence se stále zlepšuje, můžeme do budoucna očekávat ještě velké změny ve způsobu, jakým s její pomocí proti stárnutí bojujeme.

Účinné látky je potřeba dostat na místo určení a zde přichází chvíle pro **nanotechnologie**. Díky nim pronikají extrémně drobné částice hluboko do pokožky a jsou zde zvláště účinné v boji proti vráskám a při podpoře produkce kolagenu.

Zombie buňky

A když už jsme u tématu účinných látek, máme zde jedno cizí slovo, které stojí za zapamatování – **senolytika**. Jsou to látky, které v těle vyhledávají a ničí opotřebované buňky, které se přestaly dělit (tedy omlazovat), ale odmítají umřít. Tyto zombie buňky se časem v těle hromadí a tropí zde obecně neplechu, například v podobě chronických zánětů. Když se nám podaří z těla je odstranit, uvolníme tím prostor buňkám zdravým. S tímto principem pracuje i úspěšná česká značka GymBeam, kterou si většinou spojujeme s doplňky stravy pro sportovce. Svůj produkt přímo nazvala „Longevity Complex", česky „směs pro podporu dlouhověkosti". Kromě dalších látek obsahuje i resveratrol, patřící mezi senolytika. Ten omezuje už samotný vznik zombie buněk. Kromě intenzivních potravinových doplňků můžeme senolytika najít i v běžných potravinách – sáhnout můžete třeba po jablku, kurkumě či černém čaji.

Existují také výživové doplňky a úpravy životního stylu, které podporují dlouhověkost tím, že se zaměřují na naše **metabolické zdraví**. Metabolismus v mládí funguje totiž jinak než v dospělosti. Nejrychlejší je v dětství a ve stáří se zpomaluje. Rozdíl je v podstatě v tom, jak tělo hospodaří s energií. Aby náš metabolismus fungoval dobře, potřebujeme dostatečný přísun bílkovin ve stravě, budovat si svalovou hmotu, kvalitně spát a pozor – nehladovět. Vědci tedy zkoumají konkrétní metody, jak prostřednictvím stravování náš metabolismus ovlivnit ideálním směrem k delšímu a zdravějšímu životu.

Osa střevo-mozek

Se stravováním souvisí i **zdravý mikrobiom**. Nové poznatky ukazují, jak zásadně naše mikrobiální společenstva ovlivňují stárnutí i s ním související onemocnění. Velká pozornost se soustředí na osu střevo-mozek. V rovnováze pomáhají udržovat náš střevní mikrobiom probiotika a prebiotika. Také neustále zapomínáte, jaký je mezi nimi rozdíl? Probiotika jsou živé organismy – přátelské bakterie, kdežto prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, především vláknina. Výzkumy ukazují, že tyto složky naší stravy dokážou zlepšovat mozkové funkce, imunitu a celkové zdraví. Pozornost se stále více upíná na takzvaná psychobiotika, která umí pozitivně ovlivňovat naše duševní zdraví, pomáhají nám lépe zvládat stres a podporují psychickou pohodu a kvalitní spánek.

To, jakého věku a v jakém zdraví se dožijeme, je z velké části dáno našimi genetickými předpoklady, které jsme chtíc nechtíc všichni zdědili po rodičích. Otázkou, jak konkrétní geny zapínat a vypínat, aniž bychom nějaké do DNA přidávali či odebírali, se zabývá **epigenetika**. Jinými slovy, je to metoda, která zkoumá možnosti, jak geny řídit, aniž bychom přímo měnili DNA. V současnosti vědci intenzivně bádají nad tím, jak zajistit bezpečnost epigenetických metod a jejich co nejvyšší účinnost. Učí se přesně měřit, jestli a jak dobře epigenetické přeprogramování funguje. Vytvářejí biomarkery a testy, které to dokážou sledovat. K tomu využívají například epigenetické hodiny, které dovedou vysledovat biologický věk buněk podle chemických značek na DNA.

Oprava poškozených buněk

Tím se dostáváme k metodám, které jsou prozatím velice nákladné a dostupné pouze omezenému počtu pacientů na specializovaných klinikách. Je to **genová terapie** a **kmenové buňky**. Vědci se teď kupříkladu snaží určit, které konkrétní geny udržují naše buňky mladé, a odhalili jich už více než stovku. U kmenových buněk mimo jiné zkoumají možnosti, jak je využít k posílení produkce kolagenu a opravě poškozených buněk.

Jak je vidět, svět technologií bojujících proti stárnutí se rychle mění. To s sebou přináší zásadní etické otázky. V roce 1922 napsal Karel Čapek divadelní hru Věc Makropulos. Kladl si tehdy otázku, zda se člověk má pokoušet o svou nesmrtelnost, a došel k názoru, že bychom měli svůj lidský úděl přijmout – právě proto, abychom zůstali lidmi. Převedeno do světa krásy a wellness, pečujme o sebe, snažme se vypadat dobře a být zdraví, pozor ale na to, abychom své snahy nepřehnali a nezačali vypadat spíš nepřirozeně. Jak se říká, všeho s mírou.

REGENERACE JAKO NOVÝ SMĚR ESTETICKÉ MEDICÍNY

Štěpánka Strouhalová
Foto: archiv

V březnu proběhl v Monackém Grimaldi Foru 24. ročník světového kongresu estetické a anti-aging medicíny AMWC. Více než 18 000 odborníků ze 140 zemí se shodlo na jednom: obor vstoupil do nové éry, jejímž klíčovým slovem není korekce, ale regenerace a stále výrazněji také prevence. A jako každý rok jsme byli u toho.

Pod záštitou Monackého knížete Alberta II. se kongresu zúčastnilo více než 17 000 odborníků ze 140 zemí, vystoupilo přes 500 mezinárodních přednášejících a své novinky představilo více než 350 firem zastupujících přes 1000 značek. Program se odehrával ve 12 kongresových sálech s 250 hodinami odborných přednášek. AMWC 2026 potvrdil, že vědecká shoda oboru dozrála. Kdo v příštích letech chce pracovat na úrovni současného poznání, bude muset ovládnout nejen techniku injekcí, ale i jazyk buněčné biologie.

Hlavní téma: od vnější péče k regeneraci

Letošní ročník přinesl ústřední motiv, který prostupoval všemi přednáškovými sály, workshopy i kuloárními debatami: regenerace. Zpráva z Monaka je jednoznačná – estetická medicína vstoupila do nové biologické éry definované regenerací tkání, buněk a proaktivní péčí o zdraví pleti. Zažité korekce typu: doplňujeme to, co chybí, vyhlazujeme to, co se vráskčí, už přestává stačit. Nový přístup je preventivní: cílem není obnovit to, co tkáň ztratila, ale optimalizovat její budoucí fungování. Tento posun přímo ovlivňuje volbu terapeutických protokolů, způsob komunikace s pacientem i výsledky léčby.

Biostimulátory v popředí

Nejnovější generace biostimulátorů, které zlepšují stav kolagenu v pleti, přinášejí nová a efektivnější řešení. Obnovu objemu vytvářejí tak, že zlepšují kvalitu tkáně a způsobují postupnou, přirozenou rejuvenaci napříč kožními vrstvami. V rámci regenerativních protokolů odborníci zdůraznili využití metod na bázi kyseliny poly-L-mléčné (PLLA) pro obličej i tělo.

Jako další nástroje pro pokročilou biologickou podporu tkáně představili hybridní biostimulátory, které kombinují hydroxylapatit vápenatý (CaHA) a PLLA. Kombinované přístupy jako lipofilling, biostimulátory, laserové technologie a obohacená krevní plazma (PRP) míří nikoli na maskování stárnutí, ale na přestavbu obličejové struktury a dlouhodobé zlepšení kvality pleti.

Nejistoty v regulaci

Sekce věnovaná regenerativní estetice pokryla celé spektrum – exozomy, PRP, růstové faktory, polynukleotidy a kmenové buňky, to vše s důrazem na přístup založený na vědeckých důkazech. Odborníci otevřeně vyjádřili přetrvávající nejistoty v regulaci, rozdíly mezi jednotlivými formulacemi i chybějící jednotné standardy v této oblasti.

Značný zájem vzbudily polynukleotidy (PDRN). Podle nedávných dat mohou ve specifickém terapeutickém protokolu zvýšit produkci kolagenu až o 47 procent během 23 dnů, a to stimulací proliferace fibroblastů a posílením syntézy extracelulární matrix.

Umělá inteligence a personalizovaná medicína

Kongres věnoval značný prostor AI technologiím: nástrojům pro analýzu pleti řízeným umělou inteligencí, digitální diagnostice a personalizovaným algoritmům péče o pleť. Na pořadu byly také personalizované terapie, které se opírají o genomiku a jsou přizpůsobovány na základě genetického profilu konkrétního pacienta, například jak jeho geny ovlivňují metabolismus hormonů, reakci na určité látky nebo rychlost stárnutí pleti.

Neuro-estetika a neviditelné výsledky

Koncept, který přilákal velkou pozornost, lze charakterizovat slovy dr. Stevena Dayana jako „neuro-estetiku". V principu to znamená, že malé, přesně umístěné úpravy mohou výrazně ovlivnit vnímání tváře a i bez výrazně viditelného zásahu můžete vypadat zdravější, odpočatí, vyváženější. Průzkum společnosti Allergan Aesthetics ukázal, že 74 % pacientů dává přednost nenápadným, téměř nepostřehnutelným výsledkům.

Nová kapitola: Preventivní medicína

Jedním z nejvýraznějších posunů letošního ročníku bylo výrazné rozšíření programu směrem k preventivní medicíně proti stárnutí. Samostatná tematická sekce nabídla vizionářský pohled na budoucnost zdraví, které doprovází metabolická rovnováha, hormonální optimalizace, dobrý spánek, kvalitní výživa, optimalizace stresu a terapie podporující delší a zdravější život.

Rostoucí zájem o holistické přístupy se projevil v sekcích věnovaných výživě, hormonální terapii a wellness koučinku, s důrazem na to, jak životní styl přímo ovlivňuje estetické výsledky léčby. Estetická medicína se tak čím dál tím více prolíná s medicínou interní a preventivní.

Genomika (podobor genetiky) vstoupila na kongresovou půdu jako plnohodnotný nástroj personalizované praxe: přednáška dr. Gustava Torrese ze společnosti Fagron Genomics se v rámci oficiálního vědeckého programu věnovala genetickým markerům pro optimalizaci hormonální substituční terapie u žen v menopauze.

Preventivní myšlení prostupuje i přístupem k mladší generaci pacientů. Roste zájem o „preventivní estetiku" u pacientů ve věku 20 až 30 let, kteří hledají zlepšení textury pleti, přirozeného vzhledu a elasticity jako předstupeň pozdější anti-aging péče a vědomou prevenci.

Výhled: příští rok v Cannes

Jako největší překvapení organizátoři kongresu na závěr oznámili zásadní změnu. Po více než dvou desetiletích v Monaku vstupuje AMWC v roce 2027 do nové dimenze a příští ročník se uskuteční ve slavném festivalovém paláci v Cannes, v Palais des Festivals. Svůj záběr totiž rozšiřuje na celé spektrum oboru, od estetické medicíny a chirurgie až po longevity, regenerativní medicínu a wellness. A tato expanze odráží právě ten posun, který letošní kongres tak zřetelně nastínil: estetická medicína se stává medicínou kvality života a longevity.

PREVENTIVNÍ MYŠLENÍ PROSTUPUJE I PŘÍSTUPEM K MLADŠÍ GENERACI PACIENTŮ. ROSTE ZÁJEM O „PREVENTIVNÍ ESTETIKU" U PACIENTŮ VE VĚKU 20 AŽ 30 LET.

PŮVAB PŘIROZENOSTI

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Estetická medicína objevuje výhody autentické krásy. Přirozený vzhled vítězí nad „instafiltry“, hvězdy jako Julia Roberts inspirují k jednoduché péči bez extrémních zásahů. Současné trendy jemnými technikami vracejí obličejům jejich jedinečnou podobu.

Po éře obřích rtů a přehnaných kontur přichází únava z extrémů; přirozenost se stává novým luxusem a znakem dobrého vkusu. V dnešní estetické medicíně vyhrává přirozený vzhled nad radikálními zásahy nejen jako reakce na přehnané úpravy filmových hvězd, ale i na znepokojující trend narůstajícího počtu mladých lidí, kteří na klinikách vyžadují korekci obličeje i těla podle vzorů z aplikací na sociálních sítích. Jednoduše, trend se dnes obrací od „instafiltrů“ k jemnému podtržení individuality – cílem už není změnit obličej, ale vrátit mu svěžest a zachovat rozpoznatelné rysy. Klientky i klienti se bojí „přestřelených“ zásahů, chtějí vypadat dobře, ale pořád autenticky – aby okolí vidělo odpočatý, ne „předělaný“ obličej. Roste důraz na psychickou pohodu – úpravy mají zvedat sebevědomí, ne vytvářet závislost na stále výraznějších zákrocích.

Trendy „natural look“

V roce 2026 se trendy v estetické medicíně zaměřují na menší, proporční rty, které nahrazují „kachní“ efekt – lékaři je jen jemně doplňují objemem a hydratují, aniž by měnili jejich původní tvar. Facelifting a miniinvazivní zákroky se provádějí tak, aby tvář nepůsobila „vyžehleně“, nýbrž svěže a přirozeně pohyblivá. Důraz kladou na kvalitu pleti: lasery, radiofrekvence, mikrojehličkování a biorevitalizace stimulují vlastní tvorbu kolagenu, místo aby plasticky „překreslovali“ rysy obličeje. Beautifikace (termín pro chytrou kombinaci miniinvazivních ošetření) je na programu dne: botulotoxin, kyselina hyaluronová či nitě, které respektují přirozenou anatomii obličeje a vyhýbají se snaze napodobit jediný univerzální ideál krásy.

Nová role lékaře

Kliniky stále častěji otevřeně říkají „ne“, pokud požadavek vede k deformaci rysů nebo nerealistickému výsledku; etika se stává marketingovou kartou. Lékař se stává partnerem, který nastavuje hranice, vysvětluje rizika módních vln a plánuje dlouhodobou strategii stárnutí místo rychlého „wow“ efektu. Klíčovým slovem je kultivace – drobné úpravy v čase, které zachovají výraz a osobnost, ale vymažou únavu, stres a stopu let tam, kde to dává smysl.

O to více se lékaři soustřeďují na dosažení individuální krásy každého pacienta s jeho osobitostí a jedinečnou fyziologií. Dermatoložka Lucie Jarešová z kliniky DermaMedEst v Praze vysvětluje: „Většina žen dnes nehledá způsob, jak vymazat svou historii a rysy, ale jak vylepšit kvalitu pleti nebo drobné vady a stát se lepší verzí sebe sama. Můžeme samozřejmě zmírnit projevy únavy nebo stárnutí, ale důležitější je poznat správný čas pro preventivní ošetření a zachovat tak mladistvý obličej co nejdéle bez velkých zásahů.“ Některé vrásky jako mračivky mezi obočím, nasolabiální rýhy či vrásky na horním rtu lze zmírnit jemně, bez znehybnění obličeje. „Jedná se o soubor přesných procedur přizpůsobených individuálně, aniž by změnily rysy. Lehké použití botulotoxinu může oči znovu prosvětlit a dodat jim jiskru a živější pohled,“ dodává odbornice.

Pro zbytek obličeje Lucie Jarešová spoléhá na kombinaci metod zaměřených na zlepšení kvality pokožky: lasery pro sjednocení tónu pleti, stimulaci kolagenu a elastinu, léčbu zánětů nebo odstranění jizev, peelingy pro sjednocení barvy pleti a snížení tvorby mazu, nebo injekce kyseliny hyaluronové, které nejsou určeny k „nafouknutí“, ale k obnovení ztraceného objemu některých partií obličeje. Při ošetření Total Skin Solution jsou k dispozici přístroje poslední generace pro omlazení a lifting pleti v jednom ošetření, pozvednutí horních víček, zjemnění vrásek a mnoho dalších indikací, včetně zpevnění kůže problémových částí těla, jako jsou paže, břicho, stehna.

AI v přirozené estetice

Umělá inteligence dnes v estetické medicíně především zlepšuje komunikaci s pacienty a přesnost plánování zákroků. AI nástroje jako Crisalix nebo Modiface vytvářejí 3D modely obličeje z fotek, ukazují reálné efekty fillerů, botoxu či laserů – pacienti vidí výsledek před zákrokem. Predikují dlouhodobé změny včetně stárnutí nebo vlivu životního stylu, což snižuje nerealistická očekávání. AR (rozšířená realita) vizualizuje cévy, minimalizuje rizika jako ucpání cév při injekcích.

Algoritmy analyzují symetrii obličeje, stav pleti a genetiku pro vysoce personalizované plány. AI např. vybere i optimální produkty podle typu kůže. Prediktivní modely odhadují rizika komplikací (otoky, asymetrie) na základě tisíců případů. Robotické systémy jako ARTAS zvyšují přesnost u laserů či transplantací vlasů. Jaká je budoucnost? Umělá inteligence nenahrazuje lékaře, ale pomáhá a doplňuje – zvyšuje bezpečnost zákroků a spokojenost pacientů.

Inspirace od celebrit

Některé hollywoodské hvězdy, jako je Courteney Cox nebo Cameron Diaz, se po nadměrném používání injekcí vrátily k přirozenějšímu vzhledu. „Řekla jsem si: už nechci vypadat jako někdo jiný, raději budu sledovat, jak můj obličej stárne ve zdraví,“ přiznala Cameron Diaz. Julia Roberts je ještě realističtější: „Připadá mi smutné, že žijeme v deformované společnosti, kde ženy ani nechtějí vědět, jak by vypadaly starší. Každopádně já to chci zjistit. A také chci, aby moje děti věděly, kdy jsem naštvaná nebo kdy jsem šťastná.“ Mezi další hollywoodské příklady patří Sharon Stone (67), která spoléhá na cvičení a pleťovou péči, Andie MacDowell (67), jež se udržuje mladistvá díky józe, nebo Julianne Moore (64), která sází na hydrataci a pohyb. Sophie Marceau a Monica Bellucci propagují zdravý životní styl bez zásahů a české hvězdy jako Lucie Vondráčková či Tereza Ramba září jednoduchým stylem.

Jak pečuje o pleť Julia Roberts

Herečka se spoléhá na promyšlenou a minimalistickou rutinu péče o pleť, která vylučuje invazivní zásahy jako botox či fillery. Každý večer důkladně očistí obličej jemným cleanserem, aby póry volně dýchaly a aby předešla jejich ucpávání. Ráno nikdy nevynechává opalovací krém s SPF minimálně 30, ideálně minerální variantu s máslem shea, který ji chrání před fotostárnutím a pigmentovými skvrnami. Její hydratační rituály jsou založené na přírodních ingrediencích: kokosový nebo olivový olej nanáší na tvář i ruce jako noční masku, zatímco na suché oblasti jako lokty či rty používá produkty s hojivými a zklidňujícími bylinnými extrakty. Domácí peeling si připravuje z ovesných vloček, které jemně exfoliují pleť bez podráždění. Každý den věnuje 20 minut tvářové gymnastice před zrcadlem, čímž posiluje obličejové svaly a redukuje jemné vrásky. Mezi její oblíbené masky patří směs z avokáda na hydrataci a výživu, kterou aplikuje i na vlasy. To vše doplňuje jógou, proteinovou stravou a mantrou „Pij vodu, spi a buď šťastná“.

DAŇ ZA ZHUBNUTÍ

Vendula Presserová, Foto: Shutterstock

Redukce váhy přináší všestrannou změnu, bohužel i s nevítanými vedlejšími účinky. Daň za vysněnou postavu platíme vráskami, povislou kůží a zhoršením kvality vlasů. Proč se to děje? Jak útok na naši atraktivitu zmírnit?

Kůže není guma. Při rychlém úbytku váhy se tuk ztrácí rychleji, než se stihne adaptovat kolagenová síť. Výsledkem je ochabnutí, zejména na břiše, pažích a stehnech. Čím jsme starší, tím bývá dopad diet na kůži znatelnější.

Vlasy a obličej

Při viditelném zhubnutí řídnou vlasy a ztrácejí lesk. Vědět o sobě dávají i vrásky v obličeji a na krku. Důvodem je nedostatek živin a stres pro celý organismus. Co pomáhá? Zpomalit tempo diety a doplnit železo, bílkoviny, kolagen, vitaminy. V malém objemu stravy jich nemůže být dostatek, na místě jsou proto vitaminové tablety i komplexní potravinové doplňky.
Výrazu obličeje pomůžou úpravy líčení: krémové textury, rozjasňovač na lícní kosti, minimum pudru, jemnější odstín rtěnky.

Co (ne)jíst, aby pleť držela krok

Kalorické restrikce vedou k tomu, že organismus „šetří" – a kůže i vlasy to pocítí jako první. Zásadní je dostatek bílkovin, bez nich tělo nemá z čeho obnovovat tkáně. Pomáhá i vitamin C (podporuje tvorbu kolagenu), zinek a omega-3 mastné kyseliny.
Prakticky: vejce, ryby, želé, aspiky, kvalitní maso, luštěniny, ořechy, listová zelenina. Rozhodně se nevzdávejte olivového oleje v salátu, občas si dopřejte tučnější sýr. Tvaroh a mléko? Raději polotučné v menším množství než odtučněné. Vynikající položkou na jídelníčku jsou vývary, které dodají tělu kolagen i minerály. Pitný režim je banální rada, ale funguje: hydratovaná pleť reaguje pružněji.

Změny v kosmetice

Během hubnutí se vyplatí kosmetickou rutinu posílit. Zaměřte se na hydratační a vitaminová séra, produkty s kolagenem a tělové oleje. Masáže a lymfodrenáže? Neudělají zázrak přes noc, ale podporují cirkulaci a můžou zlepšit kvalitu pokožky. Podobně funguje i střídání teplot ve sprše nebo suché kartáčování.

V Hollywoodu stejně jako v Praze

Zkušenost s realitou „poté" není cizí ani celebritám. Po výrazném úbytku váhy se o ochablé kůži otevřeně rozpovídala například Adele. Zdůraznila, že pozitivní změna byla zdravotní, estetická pak i negativní. Khloé Kardashian přiznala, že po transformaci musela podstoupit zákroky pro pevnost kůže. Ani té, která se pravidelně umísťuje mezi dvacítkou nejbohatších žen světa, Oprah Winfrey, se potíže nevyhnuly. Kil se zbavila, ale otevřeně popsala, jak výkyvy váhy ovlivnily spolu s postavou i kondici kůže.

Nic není zadarmo

Mnoha lidem, kteří roky bojovali s obezitou, pomohly podpůrné injekce. A ty nejsou nijak levné. Kvalitní dieta také něco stojí. Na druhé straně: ubereme-li na množství, můžeme si za stejnou cenu dovolit kvalitnější jídlo.
Nic není zadarmo však hlavně v přeneseném smyslu: ke změně jídelníčku je třeba přidat pohyb. Pravidelný silový trénink pomáhá vyplnit prostor, který po tuku zůstane, a opticky tak zpevní kontury těla. Navíc podporuje prokrvení pokožky a její regeneraci, což je efekt, který žádný krém plně nenahradí.

Zázraky na počkání? Ne!

Povolená kůže není selhání, ale důkaz změny. Vyplatí se však hubnout pomaleji, víc pečovat a přijmout, že tělo má své tempo. Krása po dietě totiž nevzniká ve chvíli, kdy ručička váhy klesne. Vzniká až potom.

Kroky poté: estetická medicína

Radiofrekvence, ultrazvuk. Po výrazném úbytku váhy bývají první volbou neinvazivní metody, které stimulují tvorbu kolagenu a zpevní pokožku.
Abdominoplastika. Plastický chirurg odstraní přebytečnou kůži na břiše a zároveň může zpevnit i oslabenou břišní stěnu.
Lifting paží (brachioplastika) odstraňuje ochablou kůži na vnitřní straně paží.

A co obličej? Mírnější řešení představují výplně na bázi kyseliny hyaluronové nebo stimulace kolagenu. Výraznou změnu dokáže plastická chirurgie: minilifting je méně invazivní zákrok zaměřený na menší ochabnutí, zatímco klasický lifting řeší výraznější povolení tkání v celém obličeji i krku.

Kolagen snižuje lámavost a třepení vlasů, obnovuje pružnost. A přesně to vlasy po dietě potřebují. Dopřejte jim pořádnou dávku pečujícího kolagenu s řadou Collagen & Biotin, Bioxcin, od 220 Kč

Tělové máslo z nové kolekce Essense & Co. Garden Symphony ocení pokožka po extrémní zátěži, Oriflame, 219,90 Kč

Nutrilite Morning Nutrition aneb jak nastartovat den s důležitými živinami, a navíc vyladit během diety zažívání prostřednictvím tří produktů: protein, vláknina a prémiový doplněk Double X, Nutrilite, 4070 Kč

Tělový krém Cashmere Body Cream přináší pokožce výživu, obnovu, pružnost a jas, La Prairie, 7690 Kč

Arganový olej bio extra lisovaný za studena působí na tvorbu kolagenu a elastinu, pomáhá pleti v návratu k pružnosti, Saloos, 313 Kč

eberlin
BIOCOSMETICS

PŘEDSTAVUJE ŘADU EXOPEPTIDE

NOVOU ÉRU BIOKOMUNIKACE POKOŽKY

PŘIPRAVIT – REGENEROVAT – PODPOŘIT
= WELL-AGING
Nový způsob, jak přemýšlet o péči o pleť.
Řada Exopeptide vznikla jako odpověď na vývoj pokročilé kosmetiky, kde účinnost již nezávisí pouze na aplikovaných aktivních látkách, ale také na schopnosti pokožky je rozpoznat, interpretovat a reagovat na ně.

Tento biotechnologický koncept nové generace založený na principu buněčné biokomunikace je navržen tak, aby zlepšoval „inteligenci" pokožky a její dermální kondici, optimalizoval přirozené mechanismy ochrany, obnovy a rovnováhy pokožky bez ohledu na biologický věk.

Jeho formule, obohacené o biomimetické exosomy rostlinného původu, přesně cílené peptidy a regenerační aktivní látky, působí již od prvního kroku rutiny: hydratují, posilují kožní bariéru a viditelně zlepšují pevnost, jas a celkovou kvalitu pleti. Zároveň zvyšují účinnost následných procedur.

Řada Exopeptide je určena pro všechny typy pleti, zejména pro pleť citlivou, dehydratovanou, zralou nebo vystavenou vlivům okolního prostředí, které hledají účinnou, šetrnou a vysoce technologickou péči pro viditelně silnější, vyváženější a omlazenější pleť.

EXO-BIOMIMETIC COMMUNICATION
+ DUAL PEPTIDES
Srdcem této řady je její inovativní technologie EXO-BIOMIMETIC COMMUNICATION, založená na biomimetických exosomech rostlinného původu získaných ze zelené mikrořasy. Tyto patentované exosomy navržené tak, aby napodobovaly funkční architekturu lidských exosomů, optimalizují buněčnou komunikaci, obnovu pokožky a její odpověď na stres a představují veganskou, bezpečnou a vědecky ověřenou alternativu k exosomům lidského původu.

Tento bioaktivní systém nové generace obsahuje více než 1000 funkčně aktivních proteinů a více než 100 lipidů, včetně molekul podobných EGF, antioxidačních enzymů a mediátorů stresové odpovědi, a působí jako skutečný biologický posel pro pokožku.

Účinnost řady je dále posílena technologií DUAL PEPTIDES, tedy synergickými komplexy přesně cílených peptidů, specificky vybraných pro každý produkt, které působí tam, kde to pokožka potřebuje: na mimiku, pevnost a strukturu. Tyto peptidy stimulují přirozené procesy buněčné regenerace a přispívají k viditelnému zmírnění známek stárnutí, jako jsou vrásky a ztráta pevnosti.

PŘEDSTAVUJEME PRODUKTY Z ŘADY EXOPEPTIDE

EXOPEPTIDE ADVANCED PRE-TREATMENT TONER

První nezbytný krok v rutině Exopeptide.

Tato přípravná emulze intenzivně hydratuje, zklidňuje a vyhlazuje pokožku již od prvního použití a zanechává pocit svěžesti a komfortu. Pomáhá zlepšit vzhled pleti, podporuje její přirozenou ochrannou bariéru a připravuje ji na následnou péči tak, aby byl maximálně využit potenciál séra a dalších produktů. Ideální pro všechny typy pleti, včetně citlivé a dehydratované.

EXOPEPTIDE ADVANCED SERUM

Vysoce účinná péče, která viditelně zlepšuje vzhled pleti.

Toto biotechnologické sérum s hedvábnou texturou a rychlou absorpcí se dokonale přizpůsobí pokožce a dodá jí intenzivní hydrataci, pružnost a jas. Jeho pokročilé složení pomáhá zlepšit strukturu pleti, vyhladit její povrch a posílit její odolnost vůči každodenním vlivům. Výsledkem je hladší, pevnější a viditelně revitalizovaná pleť se sametovým vzhledem a přirozeným jasem.

TIPY PRO PROFESIONÁLY

Produktová řada Exopeptide je dostupná jak v profesionální, tak v domácí péči. Kombinací obou přístupů dosáhnete nejlepších výsledků.

Profesionální verze Exopeptide Advanced Séra má odlišné a koncentrovanější složení než verze pro domácí péči. Sérum lze v kabině zapracovat jak manuálně, tak pomocí přístrojů – například microneedlingem nebo sonoporací.

Zaujala vás řada Exopeptide od Eberlin Biocosmetics?

Kontaktujte nás a domluvte si prezentaci s ukázkou procedury nebo školení. Všechna školení lze absolvovat online i osobně v našem showroomu v Praze.

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

KDYŽ **KŮŽE** NENÍ **KRÁSNÁ**

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Kůži máme každý jen jednu a na celý život. Žije s námi, roste s námi a také s námi stárne. Chrání nás, podílí se na udržování tělesné teploty. Ale postupně se opotřebovává a projevují se na ní důsledky působení všech nežádoucích vnějších i vnitřních vlivů. Může samozřejmě i onemocnět.

Vrstvu pokožky tvoří buňky, které se neustále obnovují. Proto můžeme využívat peelingy, které opotřebené zestárlé buňky rychleji odstraní a pokožku opticky omladí. Můžeme ovlivnit její vzhled a stav speciálními složkami v krémech a sérech tak, aby se projasnila a osvěžila, udržela se v kondici a vypadala lépe. Podstupujeme kosmetickou péči a ošetření jako ochranu před dehydratací, vráskami a stárnutím. Ale někdy je i to málo.

Co nás může potkat?

Problémy s kůží se většinou nedají přehlédnout: červené nebo pigmentové skvrny, hrubé plochy, kožní výrůstky, to všechno jsou projevy, o které na kůži opravdu nikdo nestojí.

Keratóza – souhrnné označení pro stav, kdy kůže začíná nadměrně rohovatět. Nadbytečný keratin může způsobovat několik typů problémů. Známá je poměrně neškodná keratóza pilaris („kuřecí kůže"). Drobné hrubší pupínky vznikají ucpáváním vlasových folikulů, zhoršuje se při chladu a suchém vzduchu. Pomáhají krémy s ureou nebo kyselinou salicylovou na změkčení, šetrné peelingy. Závažnější je ale seboroická keratóza („stařecké bradavice"), která se projevuje v podobě mírně vystouplých barevných ložisek s hrubým povrchem. Nevypadají pěkně, ale dá se s nimi bojovat. Odstraňují se tekutým dusíkem, laserem nebo seškrábnutím u dermatologa.

Jinou formou keratózy je aktinická (solární keratóza). Nebývá tmavá, ale začervenalá a hrubá, objevuje se na místech, která jsou dlouhodobě vystavena slunci (obličej, uši, hřbety rukou). Rozhodně si zaslouží bedlivější pozornost a sledování. Dermatologové ji označují jako prekancerózu – stav, ze kterého se může vyvinout rakovina kůže. Potřebná je vysoká ochrana před sluncem a občasná kontrola dermatologem. Na něm bude rozhodnutí o léčbě – speciální krémy, kryoterapie nebo i chirurgické odstranění.

Nežádoucí útvary

Je to zkrátka tak. Naše kůže má na různých částech těla různou kvalitu, my jí zase nabízíme různý stupeň ochrany a poskytujeme také různou péči. I z toho mohou pramenit problémy. Kdykoli se na ní mohou objevit nežádoucí pigmentace, krátkodobá podráždění, nebo i drobné útvary, které sice nejsou nebezpečné, ale rozhodně nezdobí.

Angiomy tvoří klubíčka drobných cév a patří mezi nezhoubné kožní útvary. Vypadají jako jasně červené tečky, které bývají většinou ploché, mohou ale i mírně vystupovat nad kůži. Začínají se objevovat po 30. roce života a postupně je jich na kůži víc a víc. Jejich objevování souvisí se stárnutím, stěny cév křehnou a jsou viditelnější. Proto se také nepěkné červené puntíky označují i jako senilní angiom. Podobný je tzv. pavoučkový angiom, zprvu malá červená skvrnka, ze které vybíhají tenoučké cévky. Objevit se mohou prakticky kdekoli i u mladších lidí. Angiomy se dají odstranit laserem (nejšetrnější metoda, po které nezůstávají jizvy) nebo pomocí elektrické jehly. U pavoučích angiomů se dá použít i skleroterapie. Vždy je nutná ochrana proti UV záření. Angiomy jsou obvykle neškodné a odstraňují se hlavně z estetických důvodů, samozřejmě i tehdy, jestliže je lokalita nějak mechanicky drážděná (prádlem, brýlemi, řemínkem hodinek).

Fibromy jsou většinou drobné a světlé kožní výrůstky na stopce, které nejsou nebezpečné, ale vadí esteticky. Objevují se na krku, v podpaží, pod prsy nebo také na očních víčkách. Dají se odstranit laserem, chirurgicky či zmrazením tekutým dusíkem.

Chloasma a melasma se mohou objevit na dosud bezproblémové pokožce jako porucha pigmentace. Kůže má většinou rovnoměrné zabarvení odpovídající danému fototypu. V létě se může vlivem působení slunečního záření opálit, v zimě tato přechodná pigmentace vybledne. Jenže tento cyklus se může najednou změnit. Viníků může být několik, i když skutečný původce není nikdy zcela jasný. Mapovité hnědé skvrny se projeví na pleti brzy po intenzivním slunění nebo jako následek spálení kůže. Poprvé se mohou ukázat i v těhotenství nebo vlivem některých léků, např. hormonální antikoncepce. Mohou být nežádoucí reakcí na mechanický peeling nebo na užití některých kosmetických přípravků (např. parfémů) při slunění. Pronásledují milovníky slunečních paprsků, kteří dlouhodobě zapomínali na dostatečnou ochranu před UV zářením. Nepříjemné je, že každá taková skvrna může postupně měnit lokalitu i velikost. Často se objevují nejdříve nad horním rtem, postupují směrem na tváře, ale i na čelo. Sluneční paprsky vzhled pokožky vždy zhorší a skvrny jsou po létě nápadnější a obtížně se kamuflují i kvalitním make-upem. Redukce skvrn se většinou provádí v zimních měsících, postupné bělení se dosahuje chemicky bělicími krémy, chemickým peelingem u lékaře – dermatologa, někdy i laserem. Postižená i vybělená kůže se musí už navždy chránit před sluncem, jinak se skvrny znovu projeví. Rozhodně je nutné zapomenout na samoopalovací krémy a podobné přípravky, které ovlivňují pigmentaci.

Xantelasma je nepříliš častý kosmetický problém, objevuje se většinou ve vyšším věku. V okolí očí nebo očních víček se začnou objevovat ploché nažloutlé skvrny, které jsou vyplněny tukovými látkami. Bývají viditelné a ani make-up je nevylepší, samy od sebe nikdy nezmizí a postupně se jen zhoršují. Vyžadují chirurgický zákrok, projevy se ale mohou v budoucnu vrátit. Vždy je proto potřeba i návštěva odborníka na poruchy metabolismu tuků.

Vážné problémy

Névy. Nejčastěji je označujeme jako mateřská znaménka. Mohou to být různě veliké pigmentované anomálie na kůži, které se mohou vyskytnout kdekoli na těle. Někdy se s nimi narodíme, jiné se objeví později. Obsahují kožní barvivo melanin a bohužel se někdy mohou stát základem zhoubného pigmentového nádoru na kůži – melanomu. Není sice pravidlem, že by každý jednotlivý névus byl život ohrožujícím rizikem, ale je velmi důležité jakékoliv změny vzhledu pigmentových skvrn sledovat. U podezřelých projevů, jako je svědění, zvětšování, krvácení nebo změny barvy, by měl kůži vyšetřit lékař. Opatrnost je na místě i v případech, že je útvar drážděný oblečením, úpravou vlasů nebo se vyskytne na ploskách nohou. Nevhodně umístěné, podezřelé nebo z estetického hlediska překážející névy se dají odstranit chirurgicky nebo laserem. U podezřelých útvarů lékař vždy provádí histologické vyšetření, aby se vyloučilo riziko zhoubného nádorku, proto se tyto útvary odstraňují vždy pouze chirurgicky. Všechny pigmentace a kožní útvary, stejně tak jako névy, je zbytečné vystavovat nadměrnému slunečnímu záření, upozorňuje MUDr. Miloslava Prokopová Moskalyková z pražského centra CLED v Uhříněvsi. „A týká se to nejen pobytu na pláži, v soláriu nebo při krátkodobém pohybu v letních rozpálených ulicích. Vyplatí se pokožku chránit vhodnými opalovacími přípravky a zvyknout si na pravidelnou kontrolu znamének dermatologem po každé letní sezoně. Pro vyšetření pigmentových névů se používá ve většině dermatologických ordinací digitální dermatoskop. Znaménko se změří a posoudí podle důležitých parametrů, struktury a textury kůže. Počítač výsledky vyhodnotí, závěry se uloží v paměti k posouzení stavu při dalším vyšetření. Lékař tak snadněji a přesněji určí míru rizika."

Bazaliom. Na kůži se mohou vždy objevit i útvary, o které opravdu nikdo nestojí a které signalizují nepříjemný problém. Vyžadují také větší pozornost a dlouhodobou opatrnost. Bazaliom (bazocelulární karcinom) je nejčastějším typem kožního nádoru, který se může na pleti objevit na místech vystavených slunci, např. u očních koutků, na hřbetech rukou, na nose. Přestože se řadí mezi zhoubné, dobrá zpráva je, že většinou roste docela pomalu a téměř nemetastázuje, tedy nešíří se do jiných orgánů. Má však nepříjemnou schopnost pozvolna ničit okolí napadené tkáně. Zpočátku to není tak zlé, na kůži se objeví malý pupínek, který je ale velmi vytrvalý a nehojí se. Ranka je citlivá a stroupek se dá snadno strhnout při odličování nebo při mytí. Je to nepříjemné, dotčené lokality jsou navíc většinou neustále vystaveny slunečním paprskům. Chtělo by to včasný zásah, ale mnoho lidí má tendenci vyčkávat nebo situaci podceňovat. Není tedy výjimkou, že vyhledat pomoc donutí své klientky až kosmetička nebo kadeřnice, které na rozdíl od „majitelek" vídají postižené místo v časových odstupech a lépe registrují změny.

Odstranění nežádoucího bazaliomu je možné několika způsoby. U malých útvarů se často používá tekutý dusík, kryoterapie. Jeho výhodou je, že na pleti většinou nezůstane jizva. Je zde ale velké riziko recidivy, proto by se měl bazaliom vždy odstraňovat chirurgicky a provést histologické vyšetření.

Jenže někdy je odstranění takového útvaru vzhledem k lokalitě složitější. Nos je v obličeji velice nápadná lokalita a riziková oblast. Tvoří jej prakticky jen chrupavka s kůží a minimem podkožního tuku, a to i drobné chirurgické zákroky komplikuje. MUDr. Dušan Záruba, primář Ústavu estetické medicíny v Praze Emauzích, většinou operuje na nose tvarové nedostatky, ovšem někdy jsou zkušenosti plastického chirurga nezbytně potřeba i v méně „zásadních" případech. Odstranit kousek tkáně na špičce nosu vyžaduje mimořádný cit, nos by mohl zůstat nepříjemně deformovaný nebo vzhledově poškozený větší jizvou. Žádný zákrok tohoto typu se bez jizvy neobejde, důležité ale je, jak bude ve výsledku na obličeji vypadat. Důležitá je i pooperační péče. Po týdnu se vyjmou stehy, rána se zcela zahojí asi za dva týdny. I tak je ale nezbytné omezit na pár týdnů fyzickou námahu a chránit pleť před sluncem, aby se vyloučilo riziko nepěkných pigmentací. Počáteční zčervenání jizvy postupně zmizí, ale definitivní vzhled získává po několika měsících. Není výjimkou ani rok. Bazaliom může recidivovat, proto jsou důležité pravidelné kontroly na dermatologii.

OŠKLIVÁ KÁČÁTKA POD KONTROLOU

prof. MUDr. JANA TŘEŠŇÁK HERCOGOVÁ, CSc.

V létě odhalujeme stále víc kůže, proto je ideální čas zaměřit se na její zdraví. Jak poznáte riziková znaménka, kdy vyrazit na jejich kontrolu a jak se správně chránit před sluncem? Radí prof. MUDr. Jana Třešňák Hercogová, CSc., z Dermatologie profesorky Hercogové v Praze ze sítě Multiklinika.

I Kdy nastává ideální čas na kontrolu znamének?
Je těžké říct, kdy je na kontrolu znamének ideální čas. Pokud pozorujeme cokoliv, co na kůži dříve nebylo a co nemizí, je vhodné navštívit kožního lékaře – ke kterému není potřeba mít doporučení praktického lékaře, což se málo ví. Zvláště opatrní by měli být lidé se světlou kůží, kteří mají vyšší riziko vzniku kožních nádorů. A nesmíme zapomínat na děti, zvláště ty nejmenší, které bychom neměli vystavovat slunci.

I Existuje něco jako typické rizikové znaménko?
Je jiné než ostatní, říká se tomu „syndrom ošklivého káčátka". Má víc odstínů hnědé až černé barvy, včetně šedé nebo namodralé, ale nemusí být vždy tmavé. Bývá větší než pět milimetrů, má nepravidelné okraje a je asymetrické. Důležité je, zda se mění v čase – vyvyšuje se nad povrch kůže, svědí, krvácí apod., a také u koho se vyskytuje. U dětí to může být růžový nebo červený pupínek, případně pupínek barvy kůže, který rychle roste a krvácí.

I Je pro kůži větší riziko intenzivní opalování na dovolené, nebo nenápadné slunce ve městě?
Škodí jakákoliv nadměrná expozice slunečního záření – intenzivní opalování určitě, ale i ve městě může slunce působit velmi silně. Záleží na denní době, nadmořské výšce (čím výše, tím hůře), okolí (světlé plochy, sníh a vodní hladina odrážejí UV záření) i denní aktivitě – například beachvolejbal, kanoistika nebo horolezectví ve vysokých horách.

I Jaký nejčastější mýtus o znaménkách ve své praxi vyvracíte?
Nejčastěji si lidé myslí, že solária jsou bezpečná a že vyříznutím pigmentového znaménka dojde k metastáze melanomu.

IJak často bychom měli absolvovat kontrolu znamének u dermatologa, pokud nemáme potíže?
Četnost preventivních prohlídek záleží na individuálním riziku vzniku kožních nádorů, které určí dermatolog. Více náchylní jsou lidé se světlou pletí, kteří se snadno spálí, mají mnohočetná pigmentová znaménka nebo velké vrozené névy, mají melanom nebo jiná nádorová onemocnění v rodině, prodělali nádorové onemocnění, užívají imunosupresivní léky, jsou po transplantaci orgánů nebo tráví hodně času venku.

I Jak chránit znaménka na slunci: stačí SPF krém, nebo je potřeba víc?
Podle fototypu a míry rizika je třeba upravit péči o kůži. U rizikových osob se doporučuje nevystavovat se ultrafialovému záření, vyhledávat stín, nosit ochranný oděv a brýle a na nekrytá místa pravidelně používat ochranné krémy s SPF – ty by měly chránit jak proti UVB, tak i UVA záření a aplikovat se nejméně půl hodiny před pobytem na slunci. Lidé s vysokým rizikem by měli používat SPF 50+. U žen by mělo být používání SPF součástí každodenní péče o pleť, například v hydratačních krémech nebo make-upu.

KDO SE **BOJÍ**, MŮŽE BÝT **NEMOCNÝ**

Eva Hirschová, Foto: Multi-klinika a Shutterstock

Současná definice zdraví podle WHO zní: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady." Přesto stále ještě mnozí psychické problémy vysvětlují jako špatné charakterové vlastnosti: lenost, rozmazlenost, přecitlivělost, bojácnost nebo nedostatek pevné vůle.

Současný způsob života charakterizovaný hektickým tempem, nadměrnou stresovou zátěží, tlakem na výkon, rozpadem přirozených sociálních vazeb, a naopak sílícím vlivem sociálních sítí počet psychických potíží razantně zvyšuje. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) má zkušenost s duševní poruchou každý osmý člověk na světě, v Evropě pak každý druhý a v České republice se odhaduje, že se s psychickými obtížemi potýká téměř patnáct procent populace. Skutečnost ovšem může být i o dost vyšší, protože stále je dost lidí, kteří se s duševními problémy stydí svěřit i blízkým, natož pak navštívit psychiatra nebo psychologa.

Kdy běžné příznaky varují

Virózu nebo vymknutý kotník většinou poznáme i bez medicínského vzdělání, psychické poruchy ale máme tendenci bagatelizovat a zanedbávat. Únavu, špatnou náladu, pocit, že už toho je na vás příliš, strach, že nezvládáte, asi zná každý. Ale lékař ji definuje přesně: „Úzkost je přirozená reakce těla a mysli na skutečné nebo domnělé ohrožení. Projevy úzkosti se mohou projevovat tělesnými příznaky, jako je například bušení srdce, zvýšené pocení, nepříjemnými pocity strachu a ohrožení a také se mohou objevit úzkostné a obavné myšlenky – například představy o tom, jak špatně může aktuální situace dopadnout. Úzkost se může projevit všemi zmíněnými způsoby, nebo jen některými z nich," říká MUDr. Jan Michálek, vedoucí psychiatr Kliniky ambulantní psychiatrie a psychoterapie ze sítě Multi-klinika.

Mladá diagnóza

I dnešní padesátníci pamatují, že tělesné příznaky, jako jsou poruchy spánku, bušení srdce, tlak na hrudi, dušnost, pocit „knedlíku v krku", třes, napětí svalů, nevolnost, průjem, se braly jako projev neurózy, specifikované jako úzkostná. Stejně jako v současnosti jimi trpěly především ženy, u kterých se to vnímalo jako „slabost" typická pro něžné pohlaví. Teprve roku 1980 americká klasifikace DSM III poprvé jasně vymezuje „anxiety disorders" jako samostatnou skupinu poruch.

Lubomír Novohradský, kouč osobního rozvoje a výkonný ředitel společnosti Autentická média, uvádí několik klíčových

psychických příznaků, které můžou pomoct rozpoznat včas, že se jedná o úzkostnou poruchu, která bez řešení může vyústit i v akutní stavy, jako je panická ataka.

Jedním z nejčastějších je **pocit neustálého strachu nebo nervozity**, který se objevuje i bez zjevného důvodu. Lidé trpící úzkostí můžou mít pocit, že se něco špatného stane, cítí se neustále napjatí, i když je vše v pořádku a jsou v bezpečném prostředí. Dalším častým psychickým příznakem úzkostné poruchy je **špatná kvalita spánku**. Problémy s usínáním, nebo probouzení se uprostřed noci, kdy obavy a strachy, které jakžtakž člověk ve dne racionálně zvládá, nabývají obludných rozměrů a víření negativních myšlenek a děsivých představ nedá mysli odpočinout až do ranního budíku. Jak se pak člověk následující den cítí, je jasné, a kolotoč nespavosti jde pak těžko zabrzdit. I to může být spolupříčinou dalšího častého příznaku úzkostné poruchy, tedy **ztráty schopnosti soustředit se**.

Podrážděnost, kterou nemocný i jeho okolí může snadno zaměňovat za stres a nervozitu, je rovněž jeden z příznaků stavu úzkosti. „Tento negativní emocionální stav může ovlivnit mezilidské vztahy, pracovní výkon a celkovou kvalitu života. Pokud se tedy cítíte častěji podráždění bez zjevného důvodu, může to být signál, že úzkost zasahuje do vašeho každodenního fungování, a je důležité se tím zabývat dříve, než se situace zhorší," varuje Lubomír Novohradský.

Člověk postižený jakoukoliv formou úzkostné poruchy (psychiatrie rozeznává vedle tzv. generalizované úzkostné poruchy i sociální úzkost, specifické fobie nebo třeba u dětí separační úzkost atd.) má **pocit ztráty kontroly** a snaží **vyhýbat se situacím**, které pro sebe pokládá za rizikové. Mnohdy se pak pokouší vlastními silami „léčit", zkouší alkohol, různé pokoutně získané uklidňující medikamenty. Situaci to ale jen zhoršuje. Jediným smysluplným řešením je vyhledat odbornou pomoc.

Digitální terapeut živého nenahradí, ale pomůže

Jen šest procent Čechů ovšem řeší své psychické problémy s odborníky. Obavy z „psychiatrického stigma" trápící především nejvíc rizikovou starší generaci jsou ale jen jeden z důvodů, proč lidé otálejí s vyhledáním odborné pomoci. Dalším a velmi pádným důvodem je její špatná dostupnost. Odborníků je totiž v Česku málo a poptávka je velká. „Péče o duševní zdraví v Česku stále postrádá funkční strukturu. Přestože se o reformě dlouhodobě hovoří, v praxi chybí jeden z klíčových prvků, takzvaný stepped-care model. Ten slouží k tomu, aby se pacient dostal k pomoci, která odpovídá závažnosti jeho potíží. V Česku však lidé často končí v přeplněných psychiatrických ambulancích, přestože by jim mnohdy stačila jednodušší forma péče," říká psychiatr MUDr. Matěj Kasal.

MUDR. JAN MICHÁLEK

Jak zvládat úzkost – patero rad odborníka

MUDr. Jan Michálek, vedoucí psychiatr kliniky terapie stresu ze sítě Multi-klinika

1. Také o duševní zdraví lze pečovat preventivně. Zde platí všeobecně známá a zdánlivě banální doporučení – mít dostatečný a pravidelný spánek a dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, jíst vyváženou a pestrou stravu, trávit více času osobně s rodinou a přáteli v uspokojivých vztazích a omezit čas na sociálních sítích nebo v on-line prostoru.

2. Při jednorázových či ojedinělých úzkostných stavech lze využít svépomocné metody zklidnění, například dechová cvičení. Oblíbené je tzv. dýchání do čtverce (box breathing) – nádech na čtyři vteřiny, zadržení dechu na čtyři vteřiny, výdech na čtyři vteřiny a opětovné zadržení na čtyři vteřiny; cyklus se poté opakuje.

3. Metodou, která vyžaduje určitý trénink, je schopnost rozlišovat mezi tím, co se skutečně děje v přítomném okamžiku, a tím, co si pouze myslíme. Například si můžeme představovat pracovní pohovor, který nás čeká, a vytvářet si scénáře, co všechno se může pokazit – že neuspějeme, že se nám budou ostatní smát nebo že na nás budou křičet. Tyto myšlenky jsou spojeny s negativními emocemi i tělesnými reakcemi. V takové chvíli si můžeme vědomě připomenout: jsou to jen moje myšlenky, do budoucnosti nevidím. V tomto okamžiku například ležím ve své posteli, jsem v bezpečí, ve známém prostředí, a pouze prožívám negativní myšlenky o budoucnosti.

4. Důležité je také vyvarovat se konzumace alkoholu a omezit nadměrný příjem kofeinu, protože obě tyto látky mohou úzkost zhoršovat.

5. Pokud úzkosti přetrvávají a výrazně zasahují do každodenního života, je vhodné vyhledat odbornou pomoc – psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra. Existují různé způsoby léčby.

ENERGETICKÁ **KRIZE MOZKU**

V poslední době, kdy narůstá počet nemocných s Alzheimerovou chorobou, přinášejí vědci v USA nové povzbudivé objevy.

Po desetiletí byla Alzheimerova choroba považována především za onemocnění způsobené amyloidovými plaky a tau proteiny v mozku. Nejnovější výzkumy z let 2024 až do současnosti však přinášejí zásadní změnu:

Alzheimerova choroba může být především onemocnění z nedostatku energie v mozku.

Nové studie ukazují, že některými z hlavních problémů jsou:
- pokles NAD+
- porucha mitochondrií
- snížení produkce energie v mozku
- zvýšený zánět
- zrychlené stárnutí mozkových buněk

Co je NAD a proč je důležitá

NAD+ (Nicotinamid Adenin Dinukleotid) je molekula, která se přirozeně nachází v každé buňce lidského těla. Bez ní by v buňkách nemohly probíhat procesy, díky kterým získáváme energii z potravy. Patří mezi koenzymy – pomocné látky, které se účastní buněčných reakcí a umožňují, aby v těle probíhal energetický metabolismus. Existuje ve dvou formách: NAD+ a NADH: jde o dvě podoby téže molekuly, které si během buněčných reakcí předávají energii.
NAD+ jako jedna z nejdůležitějších molekul v těle:
- řídí buněčnou energii
- podporuje opravu DNA
- chrání mozkové buňky
- snižuje zánět
- zpomaluje stárnutí

S věkem dochází k poklesu NAD+ a ke zhoršení mitochondriální funkce, ztrátě energie v mozku a zhoršení paměti. Proto dnes někteří vědci dnes označují Alzheimerovu chorobu za diabetes typu 3 nebo energetickou krizi mozku.

Co ukazují nové studie

- Nízké hladiny NAD+ byly nalezeny u pacientů s Alzheimerovou chorobou.
- Zvýšení NAD+ zlepšilo v experimentálních modelech paměť.
- Obnovení mitochondriální funkce zpomalilo degeneraci mozku.
- Snížení zánětu vedlo ke zlepšení kognitivních funkcí.

Některé studie dokonce naznačují, že zvýšení NAD+ může zpomalit nebo potenciálně zvrátit časné stádium Alzheimerovy choroby, což představuje jeden z největších průlomů v léčbě Alzheimerovy choroby za posledních dvacet let.

NEJNOVĚJŠÍ VÝZKUMY UKAZUJÍ, ŽE ALZHEIMEROVA CHOROBA NEMUSÍ BÝT JENOM NEMOC MOZKU, ALE ŽE JDE O NEMOC ENERGIE MOZKU.

Zapomenutý lék pro mozek

Methylenová modř je stará látka, která se nyní vrací do popředí výzkumu neurodegenerativních onemocnění. V medicíně se používá již více než sto let jako antioxidant pro zlepšení mitochondriální funkce. Dnes se studuje pro využití při Alzheimerově nebo Parkinsonově chorobě, při ztrátě paměti a stárnutí mozku. Studie prokázaly zlepšení paměti, lepší koncentraci i průtok krve v mozku a zlepšení mozkové aktivity.
Výzkum ukazuje, že methylenová modř:

- zvyšuje produkci energie v mozku
- zlepšuje funkci mitochondrií
- zvyšuje okysličení mozku
- snižuje oxidační stres
- chrání neurony

Kombinace NAD+ methylenová modř

Nejnovější výzkum naznačuje, že kombinace NAD+ methylenová modř může být velmi nadějná. Dokáže zlepšit energii mozku, zpomalit neurodegeneraci, zlepšit paměť a podpořit kognitivní funkce. Některé studie naznačují, že methylenová modř může dokonce zlepšit rovnováhu NAD+ NADH v mozku.

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.

Tato kombinace by mohla být klíčová pro zpomalení Alzheimerovy choroby. Nejnovější vědecké směry ukazují, že budoucí léčba může zahrnovat:

- NAD terapie
- methylenovou modř
- mitochondriální podporu
- protizánětlivou léčbu
- metabolickou terapii

Výzkum naznačuje, že Alzheimerova choroba může být v budoucnu zpomalitelná, léčitelná v rané fázi a potenciálně reverzibilní.

Důležité upozornění:

Methylenová modř není zatím uznána jako standardní léčba Alzheimerovy choroby.
Dávkování musí probíhat pod lékařským dohledem.

UKAZUJE SE, ŽE NAD+ METHYLENOVÁ MODŘ MOHOU PŘEDSTAVOVAT NOVOU GENERACI LÉČBY ALZHEIMEROVY CHOROBY.

BALZÁM PRO TĚLO I DUŠI

Věra Kudynová, Hana Profousová
Foto: Hotel Reiters Supreme

Karl J. Reiter

Rakousko je naše oblíbená destinace. Lyžování, městská či horská turistika, cyklistika, to jsou známé aktivity. Náš jižní soused ale může nabídnout mnohem víc: skvěle vybavené termální lázně.

V Burgenlandu ve východním Rakousku je takových lázní několik. Mezi nejoblíbenější patří ty v městečku Bad Tatzmannsdorf. Ačkoliv je tu stálých obyvatel pár desítek, návštěvníků jsou po celý rok tisíce. Prameny byly objeveny v 17. století, ale až století dvacáté je začalo výrazněji využívat. Dnes mají lázeňské domy v oblibě i čeští rekreanti, kteří si chtějí užít pocit dokonalé relaxace. Najdou ho v Reiters Hotel Supreme.

Bublinky s hvězdičkami

Reiters Hotel Supreme v Bad Tatzmannsdorfu je velkoryse koncipovaný areál, svou rozlohou jde o největší soukromý resort v Evropě. Je vybaven dvanácti vnitřními i venkovními bazény, teplota vody v nejteplejším venkovním bazénu je 36 stupňů Celsia, pramen vyvěrá z hloubky téměř kilometru. I v největší sezoně, která je v zimních měsících, je k dispozici dostatečné množství lehátek a skoro až překvapí komfort prostoru: hammam, japonské Kensho Spa, 24 saun, to všechno je možné využívat od rána do večera. A po krásné únavě sladce a hluboce spát.
Efekt termálních pramenů zná každý jejich příznivec: uvolní svaly, prokrví kůži, působí skvěle na různá zranění i na artrózu kloubů. Výrazný léčebný efekt má i na kožní problémy a kardiovaskulární choroby. A působí mnoho následných týdnů. Kdo má to štěstí, že je úplně zdravý, užije si jen pro své blaho příjemně teplou bublající vodu, a v noci (bazény jsou otevřené do 22 hodin) je zážitek ještě doplněný o magické osvětlení bazénu a hvězdnatou oblohu.
V lázních je k dispozici také solná sauna, rašelinová kúra, vhodná pro chronické onemocnění degenerativního aparátu, dále jsou tu klasické i speciální masáže, inhalace, akupunktura.

Venkovní termální bazén láká v každé roční době

Jednou z vyhledávaných procedur je ájurvéda

Najít sám sebe

V pokojích, ale i v celém areálu musí návštěvník obdivovat smysl pro dokonalost: pokoje jsou obložené dřevem, které je krásně provoní. Vybavení interiéru je dílem nápaditého architekta. Resort si jako motto zvolil „Find yourself again". K tomu, aby tu člověk „našel sám sebe", přispívají nejen pokoje zařízené v souladu s Feng shui, ale také absolutní ticho. Důvod je prostý: když se naše oko dívá na hezké věci a architekturu, je to i balzám na duši.

Bylo by omylem se domnívat, že lázně a termály jsou jenom pro starší generaci. O své zdraví tu pečují i mladí lidé, takže významnou část klientů tvoří páry všeho věku, ale i dámské skupinky. Ladies&Private Spa jsou určeny právě jim. Pro dámy jsou k dispozici sauny, parní lázně i vířivky. V areálu jsou samozřejmě posilovny a tělocvičny, kde cvičí hosté všech věkových kategorií. Green je k dispozici milovníkům golfu, cyklisté zase můžou využít četné cyklostezky s různou náročností.

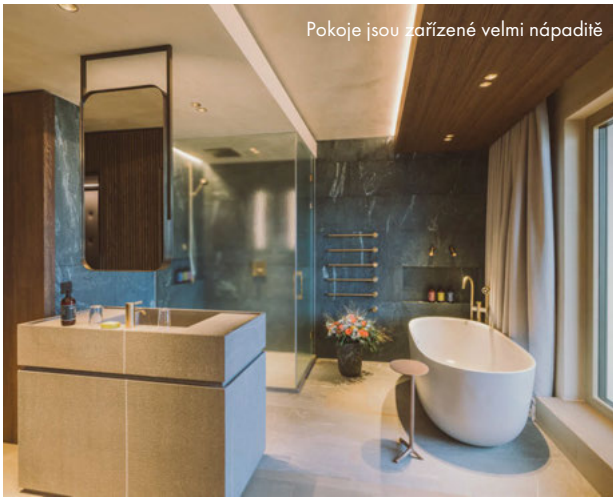
Reiters Hotel Supreme nabízí jednu část resortu pouze pro dospělé. Ochuzené ale nejsou ani rodiny s dětmi, těm je určen vedlejší areál Family Fun, a jak název naznačuje, zabaví se tu všichni.

Dalším zážitkem je zdejší gastronomie

Veselé slepičky

O zdejší gastronomii se dají psát ódy, jen ochutnávka sýrů (ve sklepech jich zraje 300 druhů) a ovoce by si vyžádala dlouhou dovolenou. Zdravý moderní životní styl se promítá všude, v restauraci například nikdo nesmí používat mobil. Šéfkuchař připravuje jídla, která chutnají jak vegetariánům, tak všem, kteří mají nějaké speciální chutě. Bufet nabízí spoustu dobrot, na které je šéfkuchař právem pyšný.

Resort je zajímavý svojí soběstačností: má bylinnou zahrádku, na louce pobíhají slepice, jejichž vajíčka označená různými „smajlíky" jsou perlou snídaňového bufetu. Dokonce se tu pěstují prasata a krávy. Jejich maso nabízí speciální jídelní lístek. Na obrovském pozemku se pasou ovce, koně, což je vítaná podívaná návštěvníků Family resortu.


Pokoje jsou zařízené velmi nápaditě

Ve znamení longevity

Přátelskost majitele Karla J. Reitera se projevuje všude, třeba i v tom, že často osobně vítá u vchodu do restaurace hosty, nebo že zná křestní jména všech členů personálu. Patří sem i všude přítomná pohostinnost: u bazénu jsou volně k dispozici jablka – čerstvá i sušená, voda nebo oříšky. Mezi praktické drobnosti patří i sušička plavek v převlékárně.

Návštěvníci resortu, kteří jsou relaxovaní lázněmi, gastronomií i vycházkami v okolí, se všichni usmívají. I ten, kdo sem přijel s nervy k prasknutí, je opečován a snad už druhý či třetí den se cítí klidně a svěže. Současný trend se jmenuje longevity, to znamená starat se o své tělo tak, aby nám dlouho vydrželo v co nejlepší kondici. K tomu pomáhá kombinace pohybu, kvalitního jídla a potřebného spánku. Lázně jsou skvělou variantou jak pro zdravé, kteří sem přijedou dobít baterky, tak pro lidi po úrazech či operacích. Jejich svaly a klouby v termálních pramenech úplně ožijí.

KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

Koření nemá samo o sobě výživnou hodnotu, ale je nutnou složkou potravy, protože jí dodává lákavou vůni, pikantní chuť, podporuje trávení, ale má i konzervační nebo dokonce léčivé účinky. Všechny druhy známého koření byly vlastně používány nejdříve jako léčiva. Dokonce jim byla 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 tomto dílu našeho 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 následující, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Hořčice (Sinapsis)

Hořčice je nevelký rod převážně jednoletých, žlutě kvetoucích bylin z čeledi brukvovitých. Jako koření se pěstují tři druhy blízce příbuzné: hořčice bílá, hořčice černá a hořčice indická. Tyto rostliny jsou zdomácnělé na celém světě. Jsou to jednoleté byliny s přímými, pevnými, jednoduchými nebo rozvětvenými lodyhami, dorůstajícími do výše 1 metru. Mají dva druhy listů. Přímé řapíkaté vyrůstají obvykle v růžici a bývají jedno- nebo dvojnásobně zpeřené. Lodyžní listy jsou krátce řapíkaté nebo přisedlé. Drobné pravidelné květy mají rozevřené kališní lístky vyrůstající ve dvou přeslenech. Jsou podlouhlého tvaru a na koncích jsou ohrnuté. Plody jsou výrazně zobákovité, válcovité, dvoudílné, pukavé šešule 2 až 5,5 cm dlouhé, vyrůstající na vztyčených nebo do stran se rozbíhajících stopkách. V každé části mají po 2 až 24 kulovitých, bezkřídlých semenech, která po navlhčení slizovatí.

Historie pěstování hořčice sahá až do starověku. První zmínky pocházejí z Egypta a Mezopotámie, kde se hořčice používala jako koření a léčivo. Římané drtili hořčičná semínka a míchali je s octem, čímž vznikla raná forma hořčice. Řekové ji podávali k masu a znali i její léčivé účinky, například při bolestech hlavy, zubů, revmatismu a epilepsii. Ve středověku se rostlina stala populární v Evropě, zejména ve Francii. Karel Veliký nařídil pěstování hořčice v klášterních zahradách, což přispělo k jejímu rozšíření. V 19. a 20. století se pěstování hořčice v Evropě rozšířilo a stalo se součástí běžné kuchyně. V současnosti se rostlina pěstuje po celém světě, v mírném klimatickém pásmu, a je oblíbeným kořením a dochucovadlem.

Rostliny rodu hořčice mají odděleně thioglykosidy (glukosinoláty, neboli sirné glykosidy – sinigrin a sinalbin) a enzymy myrozinázy. Po porušení rostlinných pletiv se tyto obsahové látky dostávají do styku, glukosinoláty jsou enzymy štěpeny a vznikají isothiokyanáty (hořčičné silice) se specifickou vůní a chutí. Nejvíce je jich obsaženo v semenech. Proto se již po staletí vyrábí z drcených hořčičných semen, hlavně z hořčice bílé, známá pochutina hořčice. Hořčice obsahuje dále bílkoviny, vitaminy A, B, C, E, minerály (vápník, hořčík, železo, draslík, fosfor, mangan, selen, zinek), omega-3 a omega-6 mastné kyseliny a vlákninu.

Hořčice má široké spektrum léčebných účinků. Stimuluje trávení, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a žluči. Zahřívá a zlepšuje prokrvení tkání, což může pomoci při bolestech svalů, kloubů, revmatismu. Pomáhá snižovat záněty v těle, působí antisepticky a podporuje krevní oběh. Používá se při léčení ekzémů, lupů, při bolestech zubů, kolice, neurologických problémech, a dokonce při popáleninách. Hořčičné obklady se tradičně používají k uvolnění dýchacích cest při nachlazení, kašli a bronchitidě.

Hořčice má pálivou výraznou chuť. Jako koření se užívají semena všech tří druhů hořčice. V Anglii a Americe je oblíben hořčičný prášek – suchá hořčice, do níž se někdy přidává kajenský pepř.

V indických pokrmech se často nalézá jako komponent rovněž drcená hořčice. Je součástí mnoha směsí koření, např. kari. Nejčastěji se používá kašovitá stolní hořčice, která se vyrábí z hořčičné mouky po vylisování oleje. Doplňuje se octem, solí, cukrem, rozmanitým kořením (estragonová hořčice), škrobovou moučkou, barví se a přidávají se konzervační činidla. Stolní hořčice je nejen přílohou, ale i součástí salátů, majonéz, studených i teplých omáček, pomazánek a rozmanitých jídel z masa. Celé semeno hořčice se užívá při konzervování zeleniny – zelí, červené řepy, okurek, hub, ryb. Mletého semena se někdy používá i do směsi pro kořeněná vína (vermuty).

V obchodě lze koupit hořčičné semínko jako koření, nebo zpracované v podobě polotekuté hmoty, jejímž základem je také mleté hořčičné semínko (doplněné vodou, octem, solí, cukrem, olejem a dalšími kyselinami a s přidáním barviv) a která se prodává v závislosti na složení pod různými komerčními názvy. Používá se jako ochucovadlo při jídle. Plnotučná (lidově nazývaná obyčejná) hořčice je jedna z nejjemnějších a je přibarvená žlutým kořením – kurkumou. Druhou nejužívanější je kremžská hořčice. Další druhy jsou: sladká bavorská hrubozrnná hořčice, francouzská dijonská hořčice, francouzská kremžská hrubozrnná hořčice a další.

Šalvěj lékařská (Salvia officinalis)

Šalvěj lékařská je vytrvalá, silně aromatická rostlina z čeledi hluchavkovitých. Je polokeřovitého vzhledu, má zdřevnatělé, 30 až 70 cm vysoké, přímé, obvykle nevětvené, olistěné, šedoplstnaté lodyhy. Listy jsou vstřícné, řapíkaté, podlouhle vejčité a jemně vroubkované, stříbrošedé až zelené. Jsou silně aromatické. Květy jsou v řídkém květenství modrofialové, někdy narůžovělé nebo i bílé. Obvykle kvete v květnu až červenci. Plodem je tvrdka.

Rostlina se jako koření používá už od starověku. Pochází z oblastí kolem Středozemního moře, zvláště roste v jižní Francii, Řecku, Dalmácii, Itálii. Šalvějí se kořenilo už v antickém Římě a dodnes se některé předpisy z rukověti Apicia Caelia z 1. století n. l. dochovaly v italské kuchyni. Listy šalvěje v té době byly i jedním z nejdůležitějších léčivých prostředků, Plinius starší jmenuje ve svých spisech mnoho potíží, které mohou být zmírněny právě prostřednictvím šalvěje. Do Evropy se dostala v 9. století, kde byla pěstována v klášterních zahradách a používala se k ochucování jídel, ale také v lidovém léčitelství.

Šalvěj lékařská obsahuje především silici, která jí dává charakteristickou vůni a chuť. Kdo jednou poznal vůni šalvěje, nikdy ji nezapomene. Je to typická vůně po éterickém šalvějovém oleji (oleum Salviae aethereum), který se skládá hlavně ze salvénu a ze salviolu, dále z thujonu (který je ve vyšších dávkách toxický), kafru, cineolu, borneolu a z basintolu. Dále jsou v rostlině přítomny třísloviny, saponiny, hořčiny, živice, flavonoidy, estrogenní hormony, pryskyřice, amid kyseliny nikotinové, cukry, bílkoviny, škrob, vitaminy skupiny B, vitamin P a minerální látky.

Rostlina může pomoct při trávicích potížích, jako je nadýmání a křeče. Horký šalvějový odvar je prvotřídním prostředkem proti nachlazení. Kloktadlo ze šalvějového čaje se s úspěchem užívá při bolestech v krku, laryngitidách a angínách a také při zánětech dásní a vředech v ústní dutině. Šalvěj je známá svým účinkem na omezení nadměrného pocení, zejména nervového původu. Má antiseptické účinky, což se využívá při léčbě drobných oděrek a zánětů kůže. Může také pomoct při menstruačních problémech, stresu, nespavosti a při hojení špatně se hojících ran. Využívá se též ve farmaceutickém a potravinářském průmyslu, v kosmetice k výrobě toaletních vod, parfémů a mýdel.

U šalvěje jako koření se používají čerstvé i sušené mladé listy a vrcholky lodyh. Chuť je kořenitá, svíravá, třísloviť nahořklá. Nejvíce se užívá v jižní Evropě do směsí sušených bylinek (provensálská, gyros, adžika), do guláše, ke grilování. Je vhodná i ke kořenění drštěk, skopového, jehněčího a telecího masa a ryb (zvláště úhoře s česnekem a zázvorem), mletého masa a nádivek. Čerstvá se užívá k nadívání telecích polpet a vepřových kotlet, do bylinkového másla. Ochutí smetanové i rajčatové omáčky. Pomáhá zlepšit stravitelnost luštěnin. Skvěle se snoubí s dýní, bramborami a rajčaty. V receptech staročeské kuchyně se šalvěj často objevuje v kombinaci s mátou, rozmarýnem a majoránkou.

SLÁVA, NAZDAR VÝLETU!

Vyrážíme! Vlakem, autem, na kole nebo pěšky, to je jedno. Nastalo období výletů (nejen školních) a my potřebujeme do batohu nebo batůžku vydatnou svačinu a láhev s osvěžujícím pitím.

Eva Hirschová Foto: archiv firem

Svačinky s čapími příběhy

Přední český výrobce bio potravin PROBIO uvádí na trh novou řadu fermentovaných svačinek s ilustrovanými motivy čápů. Prvními produkty jsou malinová granola a krekry z červené pšenice. Novou řadu zdravých svačinek poznáte podle obrázku čápů na obalu. Ti skutečně žijí v hnízdě na komíně v areálu PROBIO ve Starém Městě pod Sněžníkem. Svačinky jsou určeny jak pro děti do školy, tak i jako výživné a rychlé občerstvení na cesty, do práce nebo na výlety. Díky více než 12hodinové fermentaci mají vyšší stravitelnost a lepší využitelnost živin.

Rituál pohody

Jedním z nejjednodušších rituálů, který pomůže k vylepšení pitného režimu a prospěje organismu, je pravidelné pití bylinných čajů. Vybrané byliny tradičně podporují trávení, přispívají k normální funkci jater či pomáhají navodit pocit lehkosti. Například TEEKANNE čaj Játra a žlučník, bylinná kombinace s ostropestřcem mariánským, mátou, fenyklem, kořenem a natí smetánky lékařské a heřmánku, je zaměřená na podporu trávení a pocit pohody v oblasti břicha. Sáhněte po ní zejména v období nepravidelného režimu nebo při potřebě zklidnění zažívání.

Kokosová podpora

Na výlet do lesa, na cyklo vyjížďku nebo na túru do hor nesmí chybět zdraví prospěšná svačinka. Například ta od Wild & Coco. Malé balení rostlinného BIO fermentovaného Cocofir Shot vás osvěží, zasytí, ale také si zaručeně pochutnáte. Vybírat můžete z příchutí čokoláda, banán-citron, kakao, mango-maracuja nebo mladý kokos s dotekem vanilky. Ty proteinové mají navíc rostlinný protein pro zdravě fungující tělo a růst svalové hmoty. Cocofir shot je vyroben z mladého kokosu, podporuje prosperitu střevního mikrobiomu a posiluje nejen zdraví střev.

Domácí koktejly i marinády s yuzu

Exotický citrus yuzu, pocházející z Jižní Koreje, kde se pěstují ty nejkvalitnější plody, si v posledních letech získává stále větší oblibu mezi milovníky gastronomie. Yuzu od Yurami obsahuje až 74 % konzervovaného yuzu, což zaručuje intenzivní chuť a prémiovou kvalitu. Kromě samotného yuzu si můžete vychutnat také varianty, jako je citron, grep, maracuja, hallabong, zázvor nebo jejich kombinace, například citron & zázvor, maracuja & zázvor či yuzu & zázvor. Produkty jsou ideální pro přípravu horkých nápojů a letních limonád, ale skvěle se hodí také do čajů, alko i nealko koktejlů, dezertů nebo marinád. Zkrátka přirozeně zapadají do trendu domácí mixologie i moderní kuchyně.

Čoko-tečka pro dobrou náladu

Brněnská čokoládovna Ajala si zakládá na tom, že nejlepší chutě vymyslela příroda dávno před potravinářským průmyslem. Proto v jejím novém Ananasu v čokoládě nenajdete přidaný cukr ani nic, co tam nepatří – jen kolečka sušeného tropického ovoce obalená v kvalitní tmavé bean-to-bar čokoládě.

Z restaurace do batůžku

Ovocné nápoje a džusy Curiosa od Kofoly s jedinečným složením a kombinací bylin a koření si rychle našly své místo v nabídce restaurací po celé republice. Receptury bez přidaného cukru, slazené pouze ovocem a bez umělých sladidel, barviv a konzervantů zaujaly svou výraznou i osvěžující chutí. Nově budou ovocné nápoje Curiosa dostupné i v praktickém 0,5 l balení v PET lahvi.

WELLNESS DAY V AQUAPALACE PRAHA

DEN PLNÝ RELAXACE A POHODY

Přijďte si dopřát příjemnou relaxaci po celý den. *Wellness Day* je relaxační program pro dospělé a ideální příležitost, jak načerpat novou energii, uvolnit tělo i mysl a užít si chvíle pohody. Čeká vás pestrý program, který potěší milovníky aktivního odpočinku i klidné relaxace.

Dopřejte si den, kdy zpomalíte a necháte se unášet atmosférou odpočinku a wellness péče.

Nezapomenutelným bodem programu je oblíbený saunový ceremoniál v Panoramatické sauně plný vůní vybraných bylin. Atmosféra tepla, vůní a relaxačního saunování přinese jedinečný zážitek pro všechny vaše smysly. Během ***Wellness Day*** si můžete užít dopolední i odpolední dynamickou lekci cvičení AquaFIT, která příjemně protáhne celé tělo a dodá vám novou energii.

Dokonalý odpočinek

Součástí dne je i péče o pleť, a tak v průběhu ***Wellness Day*** obdržíte pleťovou masku zdarma, která vám pomůže osvěžit a vyčistit pleť a zároveň podpoří pocit celkové regenerace. K dokonalému odpočinku patří také chvíle strávené ve vodě – zaplavete si v bazénu, uvolníte se v obřích vířivkách nebo si můžete dopřát relaxaci na masážních lavicích.

Příjemnou atmosféru ***Wellness Day*** doplní možnost vychutnat si lahodnou kávu Costa Coffee, osvěžující nápoje i gastronomické speciality, které zpříjemní vaše chvíle odpočinku.

Užijte si den přesně podle svých představ – aktivně, relaxačně nebo kombinací obojího.

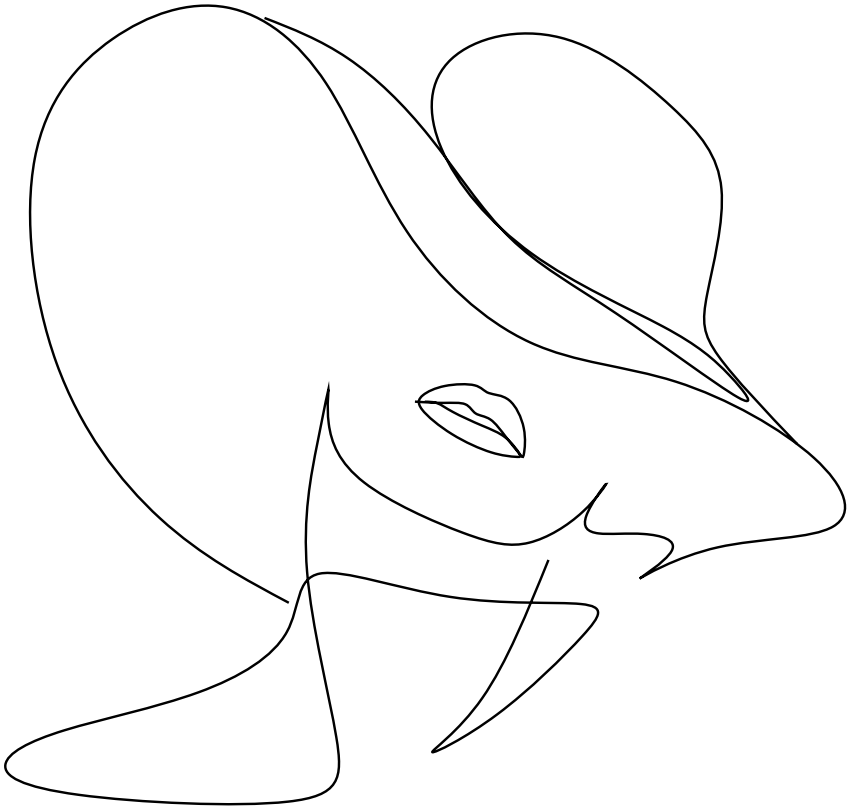
Wellness Day můžete pravidelně zažít o víkendových, svátečních i prázdninových dnech.

Relaxace podle vaší nálady

Kdykoliv během ***Wellness Day*** můžete navštívit Saunový svět, největší svého druhu v České republice, nebo využít nabídku SPA & wellness a dopřát si aroma masáže či další pečující služby.

Wellness Day je ideální příležitostí, jak na chvíli vypnout a věnovat čas jen sami sobě.
Užívejte si klid, pohodu a den, který bude patřit jen vám.

Více informací o Wellness Day a dalších službách najdete na **www.aquapalace.cz**



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon

Kosmetičky, rozumějí klientky vašemu ceníku?

Ty ošklivé pajizévky!

Dýchání pro zdraví

Narovnejte se!

Finanční poradna pro kosmetičky

Další číslo vyjde

29. července 2026

KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness
Časopis o kráse, zdraví, estetice a životním stylu

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

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

Stálí spolupracovníci
PhDr. Eva Hirschová
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 20. května 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:

SPRCHOVÝ GEL A SET MINIATUR ZNAČKY THERMES MARINS DE SAINT MALO

LES THERMES MARINS 1963 DE SAINT MALO

COSMETICS

Krása zrozená z moře

Přírodní tělová kosmetika Thermes Marins de Saint Malo ze severu Francie čerpá ze znalostí mořského prostředí a je založena na mořských ingrediencích a léčebných technikách. Produkty pocházející z Bretaně, které jsou obohaceny o mořské aktivní látky a výtažky z rostlin, se můžou pochlubit více než šedesátiletou tradicí.

Původně byla značka Thermes Marins de Saint Malo určena pro profesionální využití ve SPA a wellness. Následně byla doplněna o produkty pro domácí péči, aby mohla nabídnout komplexní řešení při péči o krásu.

Balíček obsahuje sprchový gel s pelvetií a aloe vera + set miniatur (čisticí gel, tonikum, hydratační gold krém a hydratační gold masku).

http://cosmetics-thermesmarins.cz/

Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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

Buďte v obraze jen za 605 Kč!

press 21
www.press21.cz

Cílíme na nejdůležitější informace a trendy