

KOSMETIKA

červenec - srpen 2026

cena výtisku 101 Kč / 7 €

&Wellness

Návrat
k přirozenosti?

Řeč těla
v salonu

Gamifikace
v praxi

Tichý
spojenec
proti
vráskám



Dp Synergist™
Dobrý přístroj nestačí.
Rozhoduje způsob,
jak ho budete používat.

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



16.
ROČNÍK



SESTRA SYMPATIE

Nejedná se o klasickou soutěž krásy.

My hledáme výjimečnou sestru! Mottem celého projektu je: **Krása má mnoho podob.**
A jaká by měla Sestra sympatie být? Především sympatická a srdečná, empatická a stylová.
Splňujete tyto předpoklady? Pak se budeme těšit právě na vás!

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

1. 6. – 30. 10. 2026

1. 12. 2026 – 31. 1. 2027

1. 2. 2027

14. 3. 2027

19. 3. 2027

REGISTRACE

HLASOVÁNÍ VEŘEJNOSTI o postupu 12 soutěžících do finále
online na stránce www.sestrasympatie.cz

ZVEŘEJNĚNÍ 12 FINALISTŮ na internetových stránkách
www.sestrasympatie.cz

MEETING FINALISTŮ

FINÁLE v rámci 15. reprezentačního plesu sester Sestry na sál!

Pokud se na vás vztahuje zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, a zároveň buď máte občanství České republiky, nebo vykonáváte nelékařské zdravotnické povolání na území České republiky alespoň 3 roky, pak můžete být právě vy tou sestrou, kterou hledáme – nejsympatičtější Sestrou sympatie!

Registrace probíhá od **1. června 2026** do **30. října 2026** na webových stránkách

www.sestrasympatie.cz

Chcete znát více informací a nenalezli jste je na webu? Kontaktujte nás na info@sestrasympatie.cz nebo na telefonním čísle **777 478 111**.

Jen krása nestačí!

Letos v červnu by Marilyn Monroe bylo sto let. Při této příležitosti se objevilo mnoho filmů a dokumentů, v nichž vystupovala nebo se hovořilo o jejím životě. Existuje jen málo lidí, kteří o Normě Jeane Mortenson, jak se původně jmenovala, nikdy neslyšeli. A ti, co ji



slyšeli, nebo spíš viděli, ji měli za trochu naivní krásku. Takové už je klíšé o krásných blondýnách. Mysleli si to možná i proto, že prohlásila, že nemá ráda svou roli Sugar ve slavném filmu Někdo to rád horké, protože si diváci budou myslet, že je hloupá, když nerozezná převlečeného muže za ženu.

Mezi všemi těmi pořady mě nejvíc zaujal ten, který vycházel z hereččina deníku. Z jejích zápisků vyplynulo, jak byla jedna z největších hollywoodských ikon 50. a 60. let minulého století opuštěná. Jako sexsymbol by neměla (a skutečně neměla) o mužské zájemce nouzi, ale chyběly jí kamarádky, spřízněné duše. Když se člověk utápí v alkoholu a ve smutku, zpravidla okolo něj nebývá mnoho přátel.

Marilyn zemřela velmi mladá, těžko říct, jak by její život a kariéra šly dál. V jejím osudu se ale dá číst nepřehlédnutelné poselství: sebevětší krása a sexappeal nedodají člověku štěstí. K tomu je potřeba mimo jiné mít okolo sebe přátele, kamarádky, lidi... A tak zvedněte oči od monitorů a displejů, kamarádkám a kamarádům raději zavolejte, nebo ještě lépe – sejděte se s nimi. Setkávání s milými lidmi je ten nejlepší lék na lidské bolesti.

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Kosmetika mě zajímá už skoro od puberty a raduji se ze stále účinnějších metod – a nemusí to vždy být drahé přístroje. V poslední době jsem svou rutinu obohatila o prostředek s dlouhou historií, dnes podle mě neprávem poněkud pozapomenutý. Když jsem se z vašeho časopisu dozvěděla o masážním kameni z růženínu, pořídila jsem si ho a používám ho k zapracování séra a krému do pokožky. Moje kosmetička mi řekla, že masážní techniku gua sha v kosmetickém ošetření běžně používá a klientky jsou z ní nadšené.

Alena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 NÁVRAT K PŘIROZENOSTI?

ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 KÁWÉČKO

INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

10 NEJLEPŠÍ LÉK NA SVĚTĚ JE POHYB!

NOVINKY ZE SVĚTA

11 MODRÁ PRO KRÁSU I ZDRAVÍ

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

12 TICHÝ SPOJENEC PROTI VRÁSKÁM

PŘI OXIDAČNÍM STRESU, KTERÝ URYCHLUJE PROCES STÁRNUTÍ, HRAJÍ ZÁSADNÍ ROLI ANTIOXIDANTY

16 MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!

ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

20 ŘEČ TĚLA V SALONU – TICHÁ KOMUNIKACE, KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘĚ KLIENTKY

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

26 ZISK NENÍ TO, CO ZBYDE

PROČ SI MAJITELKY SALONŮ NEVYPLÁCEJÍ MZDU, A JAK TO ZMĚNIT

32 GAMIFIKACE: NOVÉ SLOVO, STARÝ PRINCIP

MYŠLENKA, ŽE ČLOVĚK PŘIROZENĚ TÍHNE K TOMU, CO HO BAVÍ, PLATÍ I V SALONU ČI VE WELLNESS CENTRU

34 SKONČÍ V ČESKU ESTETICKÝ „DIVOKÝ ZÁPAD“?

ESTETICKÁ MEDICÍNA U NÁS PROCHÁZÍ ZÁSADNÍ PROMĚNOU. NA JEDNÉ STRANĚ STOJÍ MODERNÍ MEDICÍNA, NOVÉ TECHNOLOGIE A ODBORNÉ POSTUPY. NA STRANĚ DRUHÉ DÁL EXISTUJE ŠEDÁ ZÓNA NELEGÁLNÍCH A NEODBORNÝCH ZÁKROKŮ

36 ROZUMÍTE SVÉMU CENÍKU.

ALE ROZUMĚJÍ MU I VAŠE KLIENTKY?

PROFESIONÁLKY VE SVĚM OBORU SE NEUSTÁLE POSOUVAJÍ DÁL. NA CENÍKU TO ALE ČASTO NENÍ POZNAT

38 NOVÉ PŘÍSTUPY V LIFTINGU

ZA POSLEDNÍCH DESET LET DOŠLO V CHIRURGII OMLAZENÍ OBLIČJE K VELKÝM POKROKŮM, A TO JAK V NAŠEM CHÁPÁNÍ STÁRNUTÍ, TAK I V POUŽÍVANÝCH TECHNIKÁCH

40 REGENERACE A SPRÁVNÁ PÉČE = KRÁSNÉ VLASY

LÉTO JE PRO NAŠI HŘÍVU ZATĚŽKÁVACÍ ZKOUŠKOU, DOPŘEJME JÍ PROTO PATŘIČNOU PÉČI

43 MATKY JAKO PRVNÍ BEAUTY VZORY

VZTAH MEZI MATKOU A DČEROU VÝRAZNĚ OVLIVŇUJE I VNÍMÁNÍ KRÁSY A SEBEVĚDOMÍ

44 LETNÍ LABYRINT

LÉTO PŘINÁŠÍ MNOHO LÁKADEL, TĚŽKO SE JIM ODOLÁVÁ. UŽÍVEJME SI, ALE MYSLEME TAKÉ NA TO, ABYCHOM NA PODZIM MÍSTO KRÁSNÝCH VZPOMÍNEK NEŘEŠILY NĚJAKÉ TY ŠKODY V OBLIČJI I NA TĚLE

46 NENECHTE SE PŘEKVAPIT A ZKONTROLUJTE SI DOKLADY PRO PŘÍPADNOU KONTROLU

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

48 LÍČENÍ PLNÉ BAREV A KREATIVITY

FESTIVALOVÁ SEZONA JE IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTÍ VYSTOUPIT Z KAŽDODENNÍ RUTINY A VYZKOUŠET LÍČENÍ, NA KTERÉ SI BĚŽNĚ NETROUFNEME

43



50



- 49 UNIE KOSMETIČEK ČR
– TRADICE, VZDĚLÁVÁNÍ A KOMUNITA**
CO PŘIPRAVUJE UNIE KOSMETIČEK NA DRUHOU POLOVINU
LETOŠNÍHO ROKU

DOKONALÉ TĚLO

- 50 POŘÍDTE SI SEXY NOHY!**
LÉTO PŘEJE MINISUKNÍM A ŠORTKÁM. TY SI ZASE ŽÁDAJÍ
PĚKNÉ NOHY. MÓDA VELÍ, ABY BYLY OPÁLENÉ A HLADKÉ.
PŘEDEVŠÍM BY ALE MĚLY BÝT ZDRAVÉ
- 52 LASEROVÉ ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ
A PERMANENTNÍHO MAKE-UPU V ROCE 2026**
ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ A PERMANENTNÍHO MAKE-UPU
PATŘÍ V SOUČASNÉ ESTETICKÉ PRAXI MEZI NEJRYCHLEJI SE
ROZVÍJEJÍCÍ OBLASTI
- 55 V LÉTĚ CHYBÍ KREV**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 58 SPÁNEK – TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ, KRÁSY
A DLOUHOVĚKOSTI**
V DNEŠNÍ USPĚCHANÉ DOBĚ ČASTO PODCEŇUJEME
JEDNU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH VĚCÍ PRO NAŠE ZDRAVÍ –
KVALITNÍ SPÁNEK. PŘITOM PRÁVĚ BĚHEM SPÁNKU DOCHÁZÍ
K REGENERACI ORGANISMU
- 60 JAK BOJOVAT SE ZAPOMÍNÁNÍM**
ZAPOMÍNÁNÍ TRÁPÍ STÁLE VYŠŠÍ POČET LIDÍ. A MNOHEM
ČASTĚJI SE NEJEDNÁ O NĚJAKOU ROZTOMILOU ROZTRŽITOST,
ALE O VÁŽNĚJŠÍ PROBLÉM

52



62



RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 62 DÝCHÁNÍ PRO ZDRAVÍ**
JE S NÁMI OD PRVNÍHO OKAMŽIKU ŽIVOTA. VĚTŠINOU
HO ALE ZAČNEME VNÍMAT AŽ VE CHVÍLI, KDY
NÁM TĚLO ZAČNE DÁVAT SIGNÁLY, ŽE NĚCO NENÍ
V POŘÁDKU
- 63 LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO!**
MOZAICA VÝŽIVY
- 64 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ,
V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI



Návrat k přirozenosti?

Prof. MUDr. Jany Třešňák Hercogové, CSc., z Dermatologie profesorky Hercogové v Praze ze sítě Multiklinika jsme se zeptali: Očekáváte v dohledné době návrat k přirozenému vzhledu, nebo nás budou stále víc ovlivňovat upravené fotky na sociálních sítích? „Moc bych si přála, aby se stala první varianta.

Mám opravdu problém zejména s mladičkými dívkami, které mají nafouklé rty a jsou přesvědčené, že to vyřeší jakýkoliv osobní problém. Nikdo nehledí na to, jak budou vypadat za desítky let. Stačí se přitom podívat na dámy v letech, které s úpravou vzhledu začaly před dlouhou dobou. A protože se estetické zákroky staly normou, nikdo si ani neumí představit, že by mohly mít komplikace.“

„Nedokonalost je krása,
šilenství je geniální.“

Marilyn Monroe

Ectoin jde do hloubky

Jednou z klíčových složek moderních kosmetických prostředků je přírodní molekula nazývaná ectoin, kterou vědci našli v mikroorganismech přežívajících v extrémních podmínkách, kde chrání buňky před vysycháním, UV zářením a stresem. Stejně funguje i na lidskou pleť: intenzivně hydratuje, zklidňuje, regeneruje a posiluje buněčné struktury. „Ectoin nás jako aktivní látka naprosto nadchl. Fascinuje nás nejen svou schopností hloubkově a dlouhodobě hydratovat, ale také svou jemností a zároveň komplexním působením. Je šetrný a vhodný i pro citlivou či ekzematickou pleť. Navíc pomáhá obnovovat přirozenou kožní bariéru, kterou si často nevhodnou péčí narušujeme,“ popisuje ředitelka výroby a vývoje značky Aromatica Jana Blata. Na rozdíl od kyseliny hyaluronové, která působí hlavně na povrchu, ectoin posiluje přirozené obranné mechanismy pleti a působí hloubkově.

Už jste slyšeli KÁWÉČKO?

V dalším díle podcastu KÁWÉČKO si povídáme s Mgr. Ladislavem Kavanem. Majitel společnosti GERnétic, která letos slaví 30 let na českém trhu, vzpomíná na své podnikatelské začátky. Hovoří o spolupráci s kosmetičkami, tzv. Gernéticienne, z nichž mnohé pracují ve společnosti od samotného začátku, o důležitosti spolehlivosti a zamýšlí se i nad budoucností kosmetické profese.

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



Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr.
Ladislava Kavana,
GERnétic



KLIENKA SE VRACÍ KVŮLI POCITU

To, jak lidé reagují na sociální situace v pracovním i osobním životě, vysvětluje neurovědec Dr. David Rock prostřednictvím modelu SCARF. Vychází z poznatků, že náš mozek vnímá sociální situace podobně jako odměny a hrozby.

Model SCARF popisuje pět oblastí, které ovlivňují naše prožívání, komunikaci a vztahy:

- **Status** – každá klientka chce cítit, že je respektovaná, vnímaná a důležitá.

Například: věnovat jí plnou pozornost, ocenit její rozhodnutí nebo pokrok v péči o pleť.

- **Certainty (Jistota)** – lidé potřebují vědět, co je čeká.

Například: vysvětlit postup ošetření, doporučení produktů nebo důvod, proč něco navrhuje.

- **Autonomy (Autonomie)** – potřeba mít možnost volby a rozhodovat se sama.

Například: nabídnout varianty péče místo toho, abychom klientce jen oznámili, co „musí“ dělat.

- **Relatedness (Sounáležitost)** – důvěra a pocit bezpečného vztahu.

Například: naslouchat, pamatovat si potřeby klientky a vytvořit prostředí, kde se cítí příjemně.

- **Fairness (Spravedlnost)** – potřeba férového a transparentního jednání.

Například: otevřeně komunikovat cenu, očekávaný výsledek i limity péče.

Když jsou tyto potřeby naplněné, klientky se cítí bezpečněji, více důvěřují doporučením a rády se vrací. Naopak nejistota, pocit přehlížení nebo tlak na rozhodnutí mohou vést k nepohodě a ztrátě důvěry.

SCARF není jen nástroj pro pracovní prostředí. Je to jednoduchý způsob, jak lépe chápat lidi kolem sebe – a díky tomu budovat kvalitnější vztahy s klientkami, kolegyněmi i lidmi v osobním životě.

Protože dobrá péče nezačíná jen u pokožky. Začíná u pocitu, který člověku vytvoříme.

Je to jen v hlavě.

HEALTH | BEAUTY | WELLNESS

CELLU M6 INFINITY®

ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

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

ZEŠTÍHLENÍ

-5,8 CM

OBVOD PASU*

VYHLAZENÍ

93%

LÉČBA
CELULITIDY*

ELASTICITA

+93%

ZPEVNĚNÍ
POKOŽKY**

ODVODNĚNÍ

+50%

POCIT TĚŽKÝCH
NOHOU***



kpmedical.cz
endermologie.com
lpg-group.com



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

KÁWÉČKO

– NOVÝ VIDEOPODCAST ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

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

Podcast + rozhovor v časopise a na webu

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

Postup při tvorbě videopodcastu Kosmetika & Wellness

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

Shrnutí

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

KONTAKT:

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

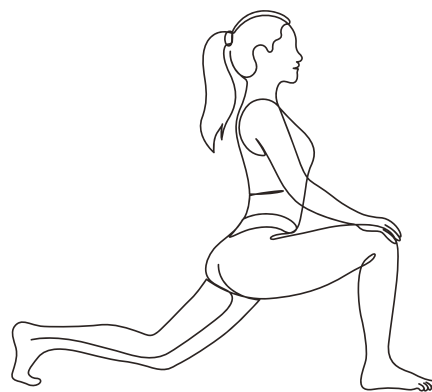
www.kosmetika-wellness.cz
+420 732 961 678



Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Nejlepší lék na světě je pohyb!

„Je těžké najít lék, který by toho dokázal tolik.“ To napsal deník Le Monde o fyzické aktivitě. Věda mu dává za pravdu: pravidelný pohyb snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky i některých druhů rakoviny. Srdce bije klidněji, cévy jsou pružnější, klesá LDL cholesterol a stoupá ten ochranný, HDL. U pacientů po léčbě rakoviny prsu nebo tlustého střeva snižuje pohyb riziko recidivy o třicet až padesát procent, protože tiší chronický zánět a posiluje imunitu. U cukrovky druhého typu fungují svaly jako spalovače glukózy nezávisle na inzulinu, takže chůze či plavání dokážou oddálit rozvoj nemoci. Navíc pomáhá s váhou a prodlužuje délku života. Žádný lék na trhu nemá takové spektrum účinku, a navíc sport nemá žádné vedlejší účinky. Světová zdravotnická organizace řadí fyzickou nečinnost mezi čtyři hlavní rizikové faktory úmrtnosti na světě a Francie na to reaguje legislativou. Od roku 2016 smějí lékaři lidem s chronickým onemocněním předepsat vhodnou fyzickou aktivitu na formuláři podobném lékařskému předpisu. Týká se to deseti až jedenácti milionů Francouzů s diagnózou jako diabetes, Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza nebo rakovina. WHO doporučuje dospělým sto padesát až tři sta minut mírné aktivity týdně, nebo sedmdesát pět až sto padesát minut intenzivního tréninku, plus posilování dvakrát týdně. Stačí ale i svižná chůze, kolo, plavání nebo zahradničení, bez předpisu, hned dnes.



Pohyb proti depresi

Přelomová je i studie o pohybu proti depresi. Dosud nejrozsáhlejší síťová randomizovaná studie s více než 14 000 účastníky trpícími depresí srovnávala pohyb s běžnou péčí, antidepresivy a psychoterapií, včetně kognitivně behaviorální terapie. Pohyb totiž zvedá hladinu endorfinů, serotoninu a dopaminu a snižuje kortizol, takže u mírné až středně těžké deprese může mít účinek srovnatelný s antidepresivy. Výsledek: chůze a jogging, jóga a posilování patří k nejúčinnějším disciplínám, tanec vykazuje ještě silnější efekt, i když jako výsledek menšího počtu studií, a kombinace pohybu s medikací nebo s psychoterapií účinek ještě dál zvyšuje. Efekt se přitom liší podle pohlaví i věku: posilování pomáhá o něco víc ženám, jóga a tai-či zase mužům, a zatímco starším lidem prospívá spíš jóga, mladším spíš silový trénink. Platí přitom jasná úměra: čím vyšší intenzita v rozumných mezích, tím výraznější zlepšení, ale i mírné aktivity jako chůze nebo jemná jóga přinášejí měřitelný efekt, zejména u starších lidí. Nejde o zázračný lék, upozorňují autoři studie, ale o důležitou doplňkovou nebo alternativní cestu pro lidi, kteří antidepresiva užívat nechťejí či nemůžou brát nebo se chtějí vyhnout návštěvě lékaře.

Potápění pro klid mysli

Francouzská federace potápěčských sportů FFESSM provedla výzkum přínosů potápění na zdraví. Potápění posiluje bránici, zapojuje svaly nohou přes ploutve, zpevňuje břicho i hýždě a zpomaluje tep. Zajímavější je ale efekt na psychiku. Studie DivStress vedená výzkumníkem Frédéricem Benetonem z univerzity v Aix-Marseille, srovnala rekreační potápěče se skupinou sportovních lezců a kajakářů. Výsledek: potápěčům výrazně klesá každodenní stres a lépe zvládají nečekané situace. Federace to vysvětluje uvolněním dopaminu, spojeného s pocitem uspokojení, a GABA (neurotransmitter kyselina gama-aminomáselná). Ta zpomaluje aktivitu nervových buněk, tlumí přemíru vzruchů v nervové soustavě a tím navozuje pocit klidu a uvolnění, na rozdíl od budivých neurotransmiterů jako glutamát. Proto po potápění přichází blahodárné uklidnění: nervová soustava se po zvýšeném vzrušení vrátí rychleji do klidového stavu, který doprovází silný smyslový zážitek v doprovodu tlumeného světla a zvuku, které se podobají meditaci. Od roku 2022 zavedla pařížská nemocnice GHU Paris výzkumný program, kde pacienti a personál společně absolvují pětítýdenní kurz potápění v bazénu, aby posílili vzájemnou důvěru a snížili úzkost. Podobně je zaměřen i evropský projekt One Health Underwater, který zkoumá vliv potápění na duševní pohodu mladých lidí. Pod hladinou navíc každý potápěč potřebuje parťáka, ať jde o potápění s přístrojem, nebo o potápění volné. Solidarita tu není fráze, ale podmínka přežití, kterou si člověk odnáší i na souš.

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

Hana Profousová, Foto: Zepter

UVA

UVB

UVA

Modrá pro krásu i zdraví

Světelná terapie Medolight BluDoc využívá technologii oceněnou Nobelovou cenou, která aktivuje procesy nezbytné pro regeneraci buněk a podporuje jejich opravné mechanismy. Kombinace vlnových délek a jejich frekvence se využívá k léčebným a kosmetickým účelům při poranění kůže, k léčbě ekzémů, kožních problémů, k tlumení bolesti nebo jako anti-agingová technologie. Přístroj využívá pozitivní vliv modrého LED světla a infračerveného světla, což přispívá ke správnému průběhu fotochemických reakcí důležitých pro biologické fungování a uzdravování kůže.

Působení přístroje má mnoho výhod: doplňuje se jím energetický deficit buněk, v buněčných mitochondriích se ukládá energie, která je nezbytná pro životní funkce buňky a její ochranu, snižuje se riziko nežádoucích mutací buněk, obnovuje se produkce kolagenu a světlem působícím na buňky a krevní plazmu se podporuje zvýšená imunita. Kromě toho se zlepšuje absorpce a účinek kosmetických přípravků a krémů.

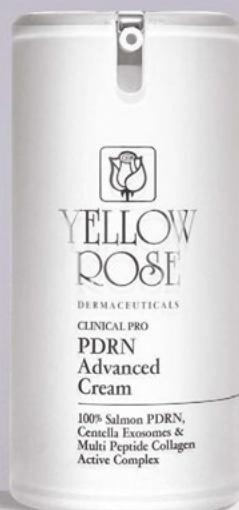
Modré světlo pomáhá ke zpomalení stárnutí pokožky, při léčbě suché, hrubé a poškozené pokožky, akné, ekzémů a lupénky, přispívá k lepšímu vstřebávání krému do pokožky a je prevencí proti vypadávání vlasů. Červené světlo pomáhá k posílení imunity, ke zmírnění bolesti hlavy, kloubů a páteře, při otocích v ústní dutině, při žilních zánětech a při namožení svalů.



YELLOW ROSE
DERMACEUTICALS

CLINICAL PRO
**PDRN
Advanced
Cream**

NOVINKA



INFORMACE O PRODUKTU



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



TICHÝ SPOJENEC PROTI VRÁSKÁM

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Stárnutí pleti není záležitostí „ze dne na den“, ale procesem, který nás provází dlouhodobě. Jemné linky, ztráta pevnosti nebo mdlý tón se objevují postupně, avšak často dříve, než by odpovídalo našemu věku. Jedním z klíčových, ale často podceňovaných faktorů, které tento proces urychlují, je oxidační stres – stav, kdy volné radikály převažují nad přirozenou obranyschopností pokožky. Zásadní roli zde hrají antioxidanty.

Pleť vystavená dlouhodobému oxidačnímu stresu reaguje poměrně předvídatelně – ztrácí jas, působí unaveně, jemné linky se prohlubují a kontury obličeje se postupně uvolňují. Zároveň bývá citlivější, hůře se hojí a častěji se objevují pigmentové nerovnosti.

„Oxidační stres však nepoškozuje jen povrch pleti. Volné radikály pronikají do hlubších vrstev kůže, kde narušují kolagenová vlákna a oslabují přirozenou ochrannou bariéru. Výsledkem není jen tvorba vrásek, ale i citlivost a horší schopnost pleti regenerovat se a reagovat na protivráskovou péči,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová. „Pleť pak může být sušší a reaktivnější, i když používáme kvalitní krémy.“

Pilíře prevence

Z dermatologického hlediska dnes antioxidanty patří mezi základní pilíře prevence stárnutí pleti. Nejde o rychlé „vyhlazení“,

ale o dlouhodobou ochranu buněk před poškozením, které se jinak sčítá. Právě proto mají antioxidanty význam nejen u zralé pleti, ale i jako prevence u žen, které chtějí proces stárnutí zpomalit.

„Antioxidanty pomáhají pleti zvládat každodenní zátěž, kterou si často ani neuvědomujeme. Slunce, smog nebo stres působí neustále. Když pleti dlouhodobě chybí antioxidační podpora, dochází pak k předčasnému rozpadu kolagenu a ztrátě elasticity,“ vysvětluje lékařka. „Ideální je kombinace antioxidantů ze stravy a cílené kosmetické péče, která je dodává přímo tam, kde jsou nejvíce potřeba.“

Proč hydratace nestačí

Hydratace zůstává důležitým krokem péče o pleť, sama o sobě však proces stárnutí neřeší. Bez ochrany před oxidačním stresem může být pleť sice krátkodobě vláčná, ale dlouhodobě ztrácí pevnost i jas. Moderní protivrásková kosmetika proto kombinuje hydratační složky s antioxidanty a látkami podporujícími tvorbu kolagenu. Velkou roli hrají zejména vitaminy C a E, rostlinné polyfenoly a biotechnologické extrakty, které dokážou působit i v náročných podmínkách. Právě tyto složky pomáhají pleti udržet rovnováhu a lépe reagovat na další aktivní látky v rutině.

„Důležité je vybírat produkty, které nejsou agresivní, ale podporují pleť komplexně – chrání ji, posilují kožní bariéru a zároveň stimulují přirozené regenerační procesy,“ doporučuje doktorka Kičmerová.

OCHRANNÝ ŠTÍT PLETI

Antioxidanty jsou látky, které chrání buňky před poškozením způsobeným volnými radikály vznikajícími vlivem UV záření, znečištěného ovzduší, stresu nebo kouření. Chrání tak struktury, které jsou pro mladistvý vzhled klíčové – kolagen, elastin i buněčné lipidy. Pokud jich má pleť nedostatek, dochází k rychlejšímu rozpadu těchto struktur a stárnutí se stává viditelnější. Tím, že pomáhají volné radikály neutralizovat, fungují antioxidanty v pleti jako ochranný štít. Vyskytují se především v přírodě, například v ovoci, zelenině, bylinách a rostlinných olejích. Péči můžeme podpořit také cílenou kosmetikou, která antioxidanty obsahuje.

VAGHEGGI

PHYTICOSMETICI

AQUA FACE

MULTIFUNKČNÍ HYDRODERMABRAZE

VGH AQUA FACE je nejpokročilejší **multifunkční hydrodermabrazní přístroj** navržený tak, aby nabízel vysoce přizpůsobitelné ošetření vhodné pro **všechny typy pleti**. Navržen a vyroben výhradně v Itálii.

S 6 funkcemi, které lze použít samostatně nebo v kombinaci, dle uvážení odborníka, na základě specifických potřeb pleti. Využívá **3 unikátní složení**, navržená a připravená s dlouholetými zkušenostmi Vagheggi Phytocosmetics pro použití s hydrodermabrazí.

Díky **makro kameře** umožňuje přesnou předběžnou **analýzu pleti**, která usměrňuje profesionální péči s cíleným a účinným působením.

Na nový přístroj nemusíte čekat. Vaši klienti také ne!

Posuňte svůj salon na vyšší úroveň s profesionálními přístroji Vagheggi. Široká nabídka multifunkčních i specializovaných technologií vám umožní vybrat řešení přesně podle vašich potřeb.

Díky financování ve spolupráci se společností **ESSOX** nemusí být investice překážkou. Začněte růst už dnes a splácejte postupně.



MAKRO KAMERA
(Analýza pleti)



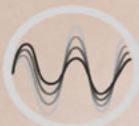
DERMABRAZE
(Mikrodermabrazie
s vakuovým odsáváním)



H2O SOLUTION
(Intenzivní terapie 2 typy
vodního roztoku s vakuovým
odsáváním)



RF + BIOSTIMULACE
(Bipolární radiofrekvence +
EMS Elektrostimulace)



DERMA INFUZE
(Elektroporace)



MASKIN PRO
(LED Maska)



VAGHEGGI
PHYTICOSMETICI

Distribuce: Spilka, spol. s r.o.
vagheggi@spilka.cz
www.vagheggi.cz

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

**PŘIJĎTE SE
SEZNÁMIT
S PROFESIONÁLNÍ
ITALSKOU
KOSMETIKOU**

50letá tradice

3. místo na italském trhu

*Výherce ceny Produkt roku
Cosmoprof Bologna 2026*



DEN S VAGHEGGI

Velice nás těší, že vás můžeme pozvat na den s VAGHEGGI, profesionální italskou značkou péče o pleť pečlivě vytvořenou pro profesionály, jako jste vy.

Seminář je zdarma a bez závazků pro budoucí spolupráci.

**SEMINÁŘ
JE ZDARMA**

REGISTRACE

DOBROVÍZ

14.9.2026

10:00 - 16:00

ŠKOLICÍ CENTRUM

Nad Bezednou 255



BRNO

18.9.2026

10:00 - 16:00

GRAND PALACE BRNO

Šilingrovo nám. 265/2



DOBROVÍZ

2.11.2026

10:00 - 16:00

ŠKOLICÍ CENTRUM

Nad Bezednou 255



BRNO

6.11.2026

10:00 - 16:00

GRAND PALACE BRNO

Šilingrovo nám. 265/2



MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!

Pokud jste se dostali ke čtení předchozích článků, tak byste minimálně o využití tří základních lidských smyslů a jejich využití v kosmetickém salonu již měli mít informace. Po čichu, zraku a chuti si dnes něco povíme o smyslu, který je v kosmetickém salonu využíván pravděpodobně nejsilněji – o hmatu.

Už jsme si řekli, že v kosmetickém marketingu se se smysly pracuje cíleně – a ten, kdo je dokáže vědomě využívat, je schopen jejich prostřednictvím posílit vztah s klienty i vlastní značku. Zatímco vůně vytvoří první dojem a hudba atmosféru, právě dotek rozhoduje o tom, zda klientka odchází s pocitem „tohle bylo výjimečné“. **Nejlepší salony proto pracují s hmatem během celé návštěvy**, nejen při masáži obličeje. Jak tedy přesně působit na klienty hmatem a jak jej vědomě využít k tomu, aby se cítil příjemně?

Tak předně: nejde jen o používání vašich vlastních rukou, jde i o hmat vaší klientky. Zatímco vy jako pleťová terapeutka budete využívat vlastní doteky jako hlavní pracovní nástroj, hmatové vjemy klientky výrazně ovlivní to, jak se bude u vás cítit, jak bude vnímat účinnost produktů a jaká bude pravděpodobnost, že si je nakonec koupí. Mozek totiž nehodnotí jen to, co cítí na obličeji, ale i to, co cítí na konečcích prstů.

K prvnímu kontaktu dochází hned při příchodu zákaznice tam, kde je obvyklé podávat na uvítanou ruku nebo pomáhat s uložení svršků. Od začátku bychom si měli hlídat **TEPLOTU** našich rukou. Nepodceňujte ji, studené ruce dokáží totálně zkazit první dojem z ošetření. Pokud dodržujete pravidlo, že byste si měli umýt ruce těsně před ošetřením a tak, aby to zákaznice vi-

děla, pak by to neměl být problém. Pomůže také krátké zahřátí dlaní o sebe. Teplota rukou ale není to jediné, s čím klientka přichází do styku. Roli hraje hebkost a teplota ručníku, teplé vlhké obklady, textury přípravků, třeba chladivá maska, textura odličovacích tamponů nebo hedvábnost štětců.

Věnujte pozornost **TLAKU**, s jakým se klientky dotýkáte. Největší chybou je držet stále stejný tlak po celou dobu. Tlak by měl stoupat velmi pozvolna od pomalého začátku, následovat uvolnění a další jemný dotek. Další podmínkou je nepřerušovaný kontakt. Jedna ruka se stále dotýká klientky, ať stojíte kdekoliv. Ne zbytečně se masážím říká „umění doteku“. Překvapí vás, jak velmi pomalé tahy a plynulé střídání rytmů vytvoří luxusní dojem z ošetření. Tradiční stimulační masáž doktorky Payot se dokonce inspirovala baletem, baletními pohyby a patří k vrcholům francouzské obličejové péče.

**HMATOVÉ VJEMY
KLIENTKY VÝRAZNĚ
OVLIVNÍ TO, JAK SE BUDE
U VÁS CÍTIT A JAKÁ BUDE
PRAVDĚPODOBNOST,
ŽE SI PRODUKTY KOUPI
DOMŮ.**

Tak jak střídáte intenzitu tlaku a rychlost pohybů, můžete na vědomí zákaznice působit **STŘÍDÁNÍM TEPLOT**. Po teplém ručníku může následovat chladivé sérum, po masáži vyvíjející teplo studené GuaSha kameny nebo krytyčinky. Dociľíte tím velmi intenzivních vjemů. Stejně můžete pracovat i s **MATERIÁLY**, kterých je v kosmetickém salonu na výběr celá řada: hedvábí, bavlna, speciální kovy, pomůcky z bambusu, maderoterapie, přírodní štetce, hladké polodrahokamy... Jsou jich celé zástupy. Celkový komfort vám pomáhá zásadním způsobem vytvářet měkkost lehátka, váleček pod nohy, materiál a váha příkrývky nebo třeba ručník pod pažemi. Dokonalý dojem zanechá na konci jemné probuzení tlakem, krátká masáž rukou, přidržení hlavy při posazení anebo pomalé sejmutí příkrývky.

Zajímavým tématem je **POUŽÍVÁNÍ RUKAVIC** při kosmetických ošetřeních. Neexistuje totiž jeden celosvětový standard. Ve většině západní Evropy se při klasické relaxační péči o pleť často pracuje holými rukama, ale při invazivnějších nebo hygienicky rizikovějších úkonech jsou rukavice pravidlem. Výjimku tvoří ale třeba Francie nebo Itálie, kde je běžné provádět luxusní masáže obličeje bez rukavic. Důraz je kladen na kontakt rukou s pokožkou a senzorický zážitek. Podívejte se na videa profesionálních značek (včetně italského Vagheggi), která často ukazují práci bez rukavic během masáže a aplikace produktů. Rukavice se používají hlavně při extrakcích nebo při práci s kyselinami. To odpovídá filozofii profesionálních evropských spa značek, kde je dotek terapeuta součástí zážitku. Pandemie Covid, kdy se zvýšilo používání rukavic skoro po celém světě, ale ukázala, že klientela vnímala doteky přes rukavice jako méně příjemné a zároveň snižovaly citlivost při masážích. Bezpečnost při běžném ošetření přitom není bez rukavic výrazně nižší než s nimi. Dnes se



MIROSLAV SPILKA

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

u nás rukavice doporučuji tedy především u manuálního čištění pleti, při práci s krví nebo tělními tekutinami, během chemických peelingu, mikroneedlingu a dalších invazivnějších procedurách.

VĚNUJTE POZORNOST TLAKU, S JAKÝM SE KLIENTKY DOTÝKÁTE.

Při prodeji přípravků na domácí péči se osvědčuje **TESTOVÁNÍ CESTOU VLASTNÍ ZKUŠENOSTI** klientky. Poté, co jí naneste závěrečné sérum a krém, požádejte ji, aby si jemně přejela po tváři. Sama ucítí efekt, a to nahradí jakékoliv vaše tvrzení v roli kosmetičky. Ještě lépe funguje porovnání „před a po“, popř. srovnání levé a pravé poloviny obličeje v průběhu péče. Často se to tak dělá při líčení. Pokud chcete využít skutečně luxusní způsob testování, nechte ji samotnou otevřít přípravek, potěžit kelímek, vyzkoušet pumpičku a nadávkovat produkt. Získá tím pocit, že už je tak trochu její a má k němu osobní vztah. Dva výrobky (každý na jednu ruku) doprovodte otázkou (chvilí ale počkejte a dejte jí čas, aby si pocit uvědomila) „který je vám příjemnější?“. Sama si pak vybere produkt a nebude se ptát na cenu. Nechte jí ho držet v ruce – udržíte tak její pozornost při vysvětlování způsobu použití a toho, jak působí.

Všechny popisované detaily vás budou stát jen minimum času i peněz, ale výrazně zvýší vnímanou hodnotu ošetření. Klientka si často neodnese vzpomínku na konkrétní sérum nebo masku, ale na to, že se v salonu cítila mimořádně opečovaná – a právě tento pocit bývá jedním z nejsilnějších důvodů, proč se vrací.

DOBŘÝ PŘÍSTROJ NESTAČÍ. ROZHODUJE ZPŮSOB, JAK HO POUŽÍVÁTE.

Petr Zach

Global Dp Dermaceuticals Educator



Ještě před několika lety představovala každá nová technologie malou revoluci. Ultrazvuková špachtle, hydroinfuze, elektroporace nebo mikroproudy postupně měnily podobu profesionální kosmetiky a určovaly, co bude klient považovat za moderní ošetření. Dnes se situace změnila. Multifunkčních platform je na trhu více než kdy dříve a rozdíly mezi nimi se na první pohled stále více stírají. Přesto existují kosmetické salony, které dlouhodobě dosahují lepších výsledků než ostatní.

Skutečně profesionální estetická péče propojuje **tři klíčové pilíře – špičkovou technologii, profesionální formule a odbornost terapeuta**. Právě z této filozofie vycházejí mezinárodní protokoly pro platformu Dp SYNERGIST™.

Na protokolu záleží

Od začátku bylo jasné, že nechceme vytvořit další multifunkční zařízení. Takových je dnes na trhu dostatek. Cílem bylo vytvořit **profesionální platformu**, ve které každá technologie obstojí sama o sobě a současně bude součástí promyšleného systému práce. Stejná pozornost byla věnována výběru jednotlivých technologií, jejich technickému zpracování, profesionálním **formule Dp Dermaceuticals™** i samotným procedurálním protokolům.

Před a po ošetření MESO-FUSE Calm



Rozdíl možná nejlépe ilustruje samotná **hydroinfuze**. Sama o sobě je dnes velmi populární službou, nicméně když ji spojíte s vodou bohatou na vodík a profesionálními séry Dp Dermaceuticals Meso-Fuse, přestává být pouze příjemným čistícím krokem. Stává se cílenou přípravou pokožky pro další fázi ošetření. **Vodíková voda** pomáhá vytvářet prostředí s nižším oxidačním stresem, zatímco bio-infuzní séra byla vyvinuta pro konkrétní indikace – od problematické pleti přes pigmentace až po projevy stárnutí. Každá formulace má své místo a svůj účel. Teprve následné technologie umožňují využít jejich potenciál naplno.

Stejnou logiku jsme uplatnili i u ostatních kroků. **Mikro-stimulace** je nejen vhodnou zpevňující procedurou. Podle zvoleného protokolu může podpořit mikrocirkulaci, připravit tkáň na další fázi ošetření nebo při vyšších intenzitách aktivovat mimic-

ké svaly tam, kde je žádoucí okamžité zpevnění kontur obličeje. Úkolem **elektroporace** je následně vytvořit optimální podmínky pro využití profesionálních formulací Dp Dermaceuticals. **Každá technologie má svůj jasně definovaný úkol, synergicky na sebe navazují.**

Originální protokoly nabízejí metodiku, která respektuje biologii pokožky, umožňuje terapeutovi odborně rozhodovat a současně zachovává vysokou míru opakovatelnosti výsledků. **To je rozdíl mezi návodem k obsluze a skutečným know-how.**

Jeden přístroj, desítky možností

Dnes už klient nepřichází kvůli hydroinfuzi ani kvůli elektroporaci. Přichází proto, že chce zdravější, pevnější a kvalitnější pokožku. **Optimálních výsledků dosáhneme správně navrženým postupem, výběrem kvalitních aktivních**



látek a technologií, které dokážou svůj úkol skutečně splnit. Proto jsme při vývoji Dp SYNERGIST™ pracovali na ucelené platformě, ne počtu hlavic, kterými bude přístroj osazen. Prioritou je systém práce, který bude stejně dobře fungovat v kosmetickém salonu, na estetické klinice i v lékařské praxi a který se dokáže přizpůsobit různým terapeutickým strategiím, aniž by terapeuta omezoval.

Kosmetický průmysl se bude dál vyvíjet. Přijdou nové technologie, nové aktivní látky i nové trendy. To je přirozené. Jsem



Petr Zach při ošetření

ale přesvědčený, že skutečný rozdíl budou vytvářet platformy, které nabídnou nejen kvalitní hardware, ale také profesionální kosmetiku, vzdělávání a originální metodiku práce. Právě propojení těchto částí umožňuje odborníkovi pracovat s jistotou, opakovatelně a s výsledky, které klient skutečně uvidí.

Ve světě, kde jsou technologie stále dostupnější, nebude rozhodovat, co váš přístroj umí. Rozhodovat bude to, co s ním dokážete vytvořit.

www.dermapenworld.cz

Před a po ošetření MESO-FUSE Even



ŘEČ TĚLA V SALONU

– TICHÁ KOMUNIKACE, KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘE KLIENTKY

1. DÍL: CO KLIENTKA VNÍMÁ JEŠTĚ PŘED OŠETŘENÍM

Klientka si o vás začíná vytvářet dojem dřív, než stihnete říct první odbornou větu.

Přichází do salonu, rozhlédne se, sedne si, podívá se na vás. A její mozek už pracuje. Nevědomě. Samozřejmě ne tak, že by si říkala: „Teď budu hodnotit kosmetičku.“ Přesto si během několika okamžiků skládá první obraz.

Působí jistě?

Vnímá mě opravdu?

Budu se tady cítit bezpečně?

Můžu jí svěřit svůj obličej?

A právě v kosmetice má tento první dojem mimořádnou váhu. Klientka k vám nepřichází jen nakoupit službu. Přichází do blízkého kontaktu. Bude mluvit o své pleti, možná i o věcech, které jí vadí nebo za které se stydí. A za chvíli zavře oči a nechá vás pracovat v bezprostřední blízkosti svého obličeje.

Proto nevnímá jen slova. Vnímá váš klid, jistotu, pohled, ruce, tempo pohybů i to, jestli jste celou pozorností opravdu u ní.

Slova nestačí, když jim tělo neodpovídá

Slova jsou důležitá. Klientka potřebuje rozumět tomu, co děláte, proč to děláte a co jí doporučujete. Jenže když hodnotí, jestli vám může věřit, sleduje i něco jiného. Jestli vaše tělo odpovídá tomu, co říkáte.

Můžete říkat: „Rozumím, že vás to trápí.“

Ale pokud přitom rovnáte pomůcky, uhýbáte pohledem a působíte, že už myslíte na další krok, klientka spíš ucítí odstup než zájem.

Můžete říkat: „Nemusíte se ničeho bát.“

Ale pokud jste sama nervózní, rychlá a nejistá, její tělo vám neuvěří. V kosmetice platí jednoduché pravidlo: klientka vám nevěří jen podle toho, co říkáte. Věří vám podle toho, jak se s vámi cítí.

První dojem vzniká už ve dveřích

O důvěře se nerozhoduje až na lehátku. Začíná už ve chvíli, kdy klientka vstoupí.

Všimne si, jestli zvednete hlavu hned, nebo ji pozdravíte jen mezi prací. Jestli se k ní otočíte celým tělem, nebo jen rychle prohodíte větu přes rameno. Jestli působíte, že vás vyrušila, nebo že jste ji očekávala.

Nová klientka bývá citlivější, než dává najevo. Nezná prostor, nezná vás, neví, jak budete pracovat. Možná už má špatnou zkušenost z jiného salonu. Možná se bojí, že jí budete pleť hodnotit, kritizovat nebo jí hned něco prodávat.

Proto první minuty nejsou formalita. Jsou nastavení bezpečí.

Stačí málo. Zastavit se, podívat se na klientku, přirozeně se usmát a dát jí pocit, že v tu chvíli není jedna z mnoha. Je ta, které se právě věnujete.

Oční kontakt – zájem ano, tlak ne

Při konzultaci je oční kontakt jeden z nejsilnějších signálů zájmu.

Klientka často mluví o něčem, co je pro ni osobní: akné, vrásky, citlivá pleť, zarudnutí, pigmentové skvrny, povadlé kontury.

Když se na ni díváte málo, může mít pocit, že vás její problém nezajímá. Když se na ni díváte příliš upřeně, může se cítit pod tlakem. Není cílem klientku propalovat pohledem. Jde o živý, přirozený kontakt. Díváte se na ni, když mluví. Krátce uhnete pohledem, když si zapisujete poznámku. Pak se k ní zase vrátíte.

Velmi častá chyba v salonu je, že kosmetička během konzultace dělá několik věcí najednou. Ptá se, ale zároveň chystá pomůcky. Píše poznámky, ale skoro se nepodívá. Rovná produkty, kontroluje pomůcky, přerovnáva ručníky.

Z pohledu kosmetičky je to pečlivost. Z pohledu klientky to může být nezájem.

Pomůže jednoduchá věta:

„Budu si dělat pár poznámek, abychom měly vaši péči co nejlépe nastavenou, ale pozorně vás poslouchám.“ Tím klientce vysvětlíte, že nepíšete proto, že jste duchem jinde. Píšete proto, že ji berete vážně.

Přikývnutí, které otevře víc než další otázka

Když chcete, aby se klientka rozpovídala, nemusíte ji zahltit otázkami. Někdy stačí dobře poslouchat tělem.

Jemné přikývnutí říká: „Pokračujte.“

Mírné naklonění hlavy říká: „Zajímá mě to.“

Krátké ticho po odpovědi říká: „Nemusíte spěchat.“

Velmi dobře fungují tři drobná přikývnutí za sebou. Ne přehnaně, ne divadelně. Jen jako přirozené povzbuzení. Klientka pak často neřekne jen první povrchní odpověď, ale pokračuje dál.

A právě tam bývají nejdůležitější informace.

Nejen: „Používám krém.“

Ale: „Používám ho, když si vzpomenu.“

Nejen: „Pleť mám citlivou.“

Ale: „Po posledním ošetření mě pleť pálila tři dny.“

Nejen: „Chci něco proti vráskám.“

Ale: „Vadí mi hlavně, že vypadám unaveně.“

V tu chvíli už nejste v běžném prodeji produktu. Jste v opravdové konzultaci.

Postoj, který říká: „Jste ve zkušených rukou.“

Klientka potřebuje cítit, že víte, co děláte. U náročnějších ošetření to platí dvojnásob. Peeling, intenzivní ošetření, speciální masáž, citlivá pleť, práce kolem očí. Tam už klientka nesleduje jen výsledek. Sleduje vaši jistotu.

Shrbená ramena, sklopená brada, neklidné ruce, hraní si s vlasy, řetízkem nebo rukávy. To všechno může nevědomě signalizovat nejistotu. I když odborně víte přesně, co děláte.

Naopak klidný postoj vytváří dojem profesionality.

Sedíte nebo stojíte vzpřímeně. Ramena jsou uvolněná. Hlava není sklopená. Pohyby jsou plynulé. Ruce nejsou schované ani založené. Dlaně působí otevřeně.

Neznamená to být tvrdá nebo autoritativní. Cílem není dominance. Cílem je klidná jistota.

Klientka má cítit: „Tahle žena je příjemná. A zároveň přesně ví, co dělá.“



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,

ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksesnysalon.cz

Ruce jsou váš druhý hlas

V běžné komunikaci jsou ruce doplněk. V kosmetice jsou jedním z hlavních nástrojů důvěry. Klientka si všímá, jestli jsou vaše ruce klidné. Jestli berete pomůcky jistě. Jestli se dotýkáte tváře s respektem. Jestli pracujete čistě, plynule a bez zbytečného spěchu.

Ruce, které spěchají, vytvářejí neklid.

Ruce, které váhají, vytvářejí nejistotu.

Ruce, které jsou jisté a klidné, vytvářejí bezpečí.

Zkuste si někdy všimnout vlastních rukou při konzultaci. Nemáte je často založené? Neřukáte prsty do stolu? Nedržíte produkt těsně u hrudi jako štít? Neukazujete na klientku nenápadně prstem, když jí vysvětlujete chyby v domácí péči?

Ukazování prstem může působit káravě. Otevřená dlaň působí vstřícně. Rozdíl je malý, ale pocitově obrovský.

Co si z toho vzít do salonu

Řeč těla není povrchní hra na dojem. V kosmetice je to součástí odbornosti. Klientka si nemusí pamatovat každý odborný výraz. Nemusí přesně vědět, jaké účinné látky jste použila. Ale zapamatuje si, jak se u vás cítila.

Jestli jste spěchala.

Jestli jste ji opravdu poslouchala.

Jestli se mohla zeptat.

Jestli z vás cítila jistotu.

Jestli měla pocit, že je v dobrých rukou.

Zkuste si při příští konzultaci všimnout jediné věci: co dělá vaše tělo ve chvíli, kdy klientka mluví.

Kam se díváte?

Co dělají vaše ruce?

Jste mentálně opravdu u ní, nebo už myslíte na další krok?

Možná právě tam najdete rozdíl mezi salonem, kde klientka dojde ošetření, a salonem, kam se chce vracet.



Zprava: Ing. Andrea Trčková, David Laporte,
Markéta Fassati a Mgr. Ladislav Kavan

Slavnostní večer k příležitosti 30 let značky GERnétic na českém trhu se odehrál v jedinečných prostorách Martinického paláce na Hradčanském náměstí v Praze – místě, které svou elegancí a historickou atmosférou dokonale podtrhlo význam tohoto výjimečného jubilea.

Oslava byla zároveň součástí 15. ročníku Fassati Art Festivalu, což jí dodalo ještě hlubší kulturní a společenský rozměr.

V duchu vděčnosti a inspirace

Celý večer se nesl v duchu vděčnosti, inspirace a sdílení společné cesty, kterou GERnétic v České republice za uplynulých třicet let ušel. Byla to příležitost ohlédnout se za bohatou historií značky, která si vybudovala pevné místo v profesionální péči o pleť, a zároveň oslavit hodnoty, na nichž stojí – odbornost, inovace a respekt k individuálním potřebám klientů.

**GERNÉTIC
– TO JE KRÁSA
ZEVNITŘ. OBJEVTE
SÍLU BUNĚČNÉ VÝŽIVY
A MĚJTE V PÉČI
O POKOŽKU NÁSKOK.**



GERNÉTIC SLAVÍ!

Foto: archiv GERnétic

Večer byl naplněn nejen slavnostní atmosférou, ale i uměním, setkáváními a sdílením inspirace – tak, jak se sluší na událost, která propojuje svět krásy a kultury. Děkujeme všem, kteří byli součástí této výjimečné chvíle, a těšíme se na další společné kapitoly značky GERnétic v České republice.

Poděkování zákazníkům: Program GERnétic Exclusive

Během roku 2026 značka spustila zákaznický program GERnétic Exclusive. Nejedná se o běžný věrnostní program, ale jedinečnou službu založenou na skutečné pozornosti, která zákazníkům poskytuje servis za hranicemi běžné zákaznické péče. Ke každému nákupu na e-shopu klient dostává jako poděkování za důvěru drobný dárek nebo doporučení dle potřeb jeho pleti nebo podle zvolených přípravků.

„GERnétic si zakládá na individuálním přístupu, naše zákaznice se snažíme poznat a na základě pozornosti vytvářet hodnotný vztah. Takový, který reflektuje jejich potřeby. Bez nutnosti registrace, bez pravidel a omezení. Tato všímavost a lidskost v péči o naše klienty představuje rozdíl mezi masovým prodejem a skutečnou exkluzivitou,“ popsala Ing. Andrea Trčková.

Zastoupení značky pro český i slovenský trh investuje do rozvoje profesních vztahů s experty v oblasti krásy a wellness, ale souběžně také do zákaznické zkušenosti. Produkty GERnétic bylo dříve možné zakoupit výhradně ve spolupracujících salonech, studiích, lázních či klinikách. Dnes je ve stejné míře plně etablována v online prostředí a je zákazníkům blízkou, tak jak to potřebují. Program GERnétic Exclusive je v tomto rozvoji dalším krokem, jak být zákazníkovi blízkou způsobem, který ocení.

Služba jako lovebrand

Francouzská profesionální kosmetická značka GERnétic si za dobu své existence na českém trhu získala tisíce zákazníků z řad beauty a wellness profesionálů i koncových klientů. A to především pro svůj výjimečný holistický přístup ke krásě a individuálním potřebám pleti i péči o vztahy, v nichž se služba mění v lovebrand založený na pozornosti.

„Těší mě, že jsem osobně potkal zakladatele GERnétic Dr. Alberta Laporta – lékaře a vizionáře s nevšedními znalostmi západní i východní medicíny, který celý svůj život zasvětil tomu, aby o sebe lidé mohli funkčně pečovat. Ve světě krásy zanechal velký otisk a já jsem rád, že jsme i my v České republice jeho součástí. I po třech dekádách mě svět kosmetických salonů baví pořád stejně, velkou měrou právě díky lidem, kteří za nimi stojí. Své povolání vnímají jako poslání. Rád bych na tomto místě poděkoval jim, našim klientům, spolupracovníkům a partnerům za důvěru a věrnost,“ uvedl Mgr. Ladislav Kavan, majitel českého a slovenského generálního zastoupení značky GERnétic.

Hvězdy GERnétic

Téma významného jubilea se během celého roku prolíná aktivitami, které dělají radost Gerneticienne – odborníkům pracujícím se značkou, i zákazníkům, kteří GERnétic s oblibou používají v domácí péči.

„V rámci pátého ročníku soutěže Hvězda GERnétic jsme ocenili výjimečné kosmetičky, které jsou značce věrné nejdéle a stále aktivně působí ve svých salonech. Bylo mi velkou ctí poděkovat jim s celým naším týmem za jejich profesionalitu, oddanost a dlouholetou práci,“ řekla o akci Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka generálního zastoupení GERnétic pro ČR a SR.

Více informací na:

www.gernetic.cz
www.facebook.com/GERnetic.cz
www.instagram.com/gernetic.cz

Slova Gerneticienne

„GERnétic pro mě představuje nadčasovou a výjimečnou kosmetiku s duší. I když jsem za svůj profesní život vyzkoušela mnoho značek, žádná mi nepřinesla tak viditelné výsledky a kvalitu jako právě GERnétic. Je to kosmetika, které věřím a která si mě získala svou účinností i filozofií,“ vyzdvihla Marie Drenková z Karlových Varů.

„GERnétic mi stále přináší radost a pocit jistoty. České zastoupení mi dalo spoustu příležitostí se vzdělávat, poradit se a poznat GERnétic do hloubky. Dalo mi možnost zúčastnit se celé řady zajímavých akcí, zahraničních seminářů a poznat řadu skvělých profesionálů. Moc za to všechno děkuji,“ shrnula Michaela Roháčková z Velkého Přítočna na Kladensku.

„Do dalších let firmě přeji stabilitu, prosperitu, věrnou klientelu, stále stejnou vášeň pro kvalitu, inspiraci a radost z práce,“ popřála Zuzana Bělíková z pražského Kosmetického studia GERnétic.

„Společnosti GERnétic do dalších let přeji mnoho spokojených zákazníků, stále nové nápady a úspěchy, které budou navazovat na její dlouholetou tradici a kvalitu. Ať si i nadále zachová lidský přístup, profesionalitu a schopnost přinášet lidem radost, krásu a sebevědomí. Přeji firmě pevné místo mezi špičkami v oboru a mnoho dalších úspěšných let,“ řekla Alena Kimlová z Kosmetického studia GERnétic v Praze.

Vyznamenané kosmetičky
– Výroční hvězdy GERnétic





PHYRIS

SEE CHANGE KOLAGENOVÉ OŠETŘENÍ PRO VIDITELNĚ MLADŠÍ PLEŤ

Dopřejte své pleti profesionální péči, která spojuje sílu mořských aktivních látek a moderní kosmetické technologie.

Kolagenové ošetření PHYRIS See Change (90 min.) je navrženo pro zralou, unavenou nebo dehydratovanou pleť, která potřebuje obnovit pevnost, pružnost a svěží vzhled. Ideální pro zákazníky po aplikaci hubnoucích injekcí, v menopauze a při projevech rychlého stárnutí pleti.

Základem ošetření jsou účinné látky inspirované mořem – kvalitní **mořský kolagen**, **výtažky z řas** a hydratační složky, které podporují přirozenou tvorbu kolagenu, intenzivně hydra-

tuji a pomáhají redukovat jemné linky i vrásky. Pleť je po ošetření okamžitě viditelně hladší, vypnutější a zářivější.

Pokračování v domácí péči se vyplácí. Klinická studie potvrdila viditelné zpevnění pleti a redukcí vrásek o 52 % za 28 dní při používání kombinace Somi primer + See Change kolagenový krém.

Ošetření je zároveň příjemným relaxačním zážitkem. Díky jemným masážním technikám a luxusním texturám produktů PHYRIS si pokožka odpočine od každodenního stresu a získá novou energii. Výsledkem je svěží, hydratovaná a mladistvě vypadající pleť.

PHYRIS See Change je ideální volbou pro každého, kdo hledá účinnou anti-age péči s okamžitě viditelným efektem i dlouhodobou podporou zdravého vzhledu pokožky.

Ucelená pleťová linie See Change od PHYRIS poskytuje pro domácí péči oční krém, Somi aktivátor a pleťový krém. Kosmetické ošetření je velice žádané a opakovaně se zákaznice ke své kosmetičce nadšeně vrací. Kosmetický rituál See Change a produkty pro domácí péči najdete v partnerských salonech PHYRIS.



Kontakt:

ALMAF Beauty s.r.o.,

Na Zájezdu 16, Praha 10-Vinohrady

www.phyris.cz

PHYRIS

Vydejte se na cestu krásy SeeCHANGE

intenzivní kolagenová péče o plet'



SeeCHANGE

Vyhlazení. Vypnutí. Zpevnění.

o 52 % pevnější kontury

při kombinovaném použití produktu SeeCHANGE SOMI + SeeCHANGE COLLAGEN CREAM za 28 dní

www.almaf.cz

ZISK NENÍ TO, CO ZBYDE

PROČ SI MAJITELKY SALONŮ NEVYPLÁCEJÍ MZDU, A JAK TO ZMĚNIT

Martina Tetliaková
Foto: Shutterstock a archiv

Peníze se točí. Klientky chodí. Diář je plný. A přesto na konci měsíce nepřichází ten pocit jistoty, který jste čekala. Možná už máte spočítanou svou hodinovou sazbu. A možná ji teprve hledáte. V obou případech je tu jedna klíčová věc,

kteřá rozhoduje o tom, jestli vaše podnikání přináší svobodu, nebo jen další formu vyčerpání. Rozdíl mezi tím, co si vyplácíte jako mzdu, a tím, co zůstává jako skutečný zisk.

Jedna z nejčastějších chyb, kterou v salonech vídám, je, že si majitelky vyplácí to, co zbyde. V praxi to ale často vypadá ještě jinak. Peníze si berou průběžně a po malých částkách, na nákup domů, hypotéku nebo kroužky dětem.

Když si nevyplácíte mzdu, nevíte, jak na tom jste

Na první pohled to působí nevinně. Peníze tam přece jsou, tak si je vezmete. Jenže právě v tu chvíli se za-

číná ztrácet přehled. Nevíte, kolik jste si vlastně vydělala. Nevíte, kolik vám podnikání skutečně dává. A už vůbec nevíte, jestli vám vydělává dost.

Ve skutečnosti se totiž stírá hranice mezi tím, co patří vám, a tím, co patří podnikání. Všechno se slije do jedné velké hromady peněz, ze které se platí úplně všechno. Provoz salonu i osobní život. A právě proto si z ní peníze berete po částech, podle aktuální potřeby, s pocitem, že je to celé vaše.

Mzda pak není vědomé rozhodnutí, ale nahodilý výběr. A to je zásadní rozdíl.

Mzda totiž není to, co zbyde. Je to pevně stanovená částka, kterou si vyplácíte za svou práci, stejně jako kdybyste byla zaměstnaná. Představuje odměnu za váš čas, odbornost i zodpovědnost, kterou nesete každý den.

Pokud si ji nedefinujete, podnikání vás sice může uživit... ale nikdy vám nedá jistotu.

Peníze se točí každý den

Je tu ale ještě jedna věc, která to celé komplikuje. Většina lidí v zaměstnání čeká na výplatu jednou za měsíc. K vám ale peníze proudí každý den. Po každé klientce vám přistanou na účtu nebo v hotovosti. A právě v tom je ten háček.

Je velmi snadné podlehnout iluzi, že se vám daří.

Když se peníze točí denně, mozek má pocit, že je jich pořád dost. Jenže bez jasně nastavené mzdy a struktury nepoznáte, kolik z těchto peněz je opravdu vaše odměna a kolik jen protéká vašim podnikáním dál.

A právě tady vzniká ten známý pocit: Peníze se točí, ale klid nepřichází.

Zisk: Peníze, které patří salonu

Aby to celé dávalo smysl, je potřeba oddělit ještě jednu zásadní věc – mzdu a zisk.

ZISK NENÍ VAŠE DRUHÁ VÝPLATA. JE TO TO, CO ZŮSTÁVÁ V PODNIKÁNÍ POTÉ, CO ZAPLATÍTE VŠECHNY NÁKLADY VČETNĚ SVÉ MZDY. PATŘÍ SALONU A SLOUŽÍ K JEHO STABILITĚ I RŮSTU.



MARTINA TETLIAKOVÁ
(IG @MARTINA_FINANCE_V_BEAUTY)

Martina je konzultantka a lektorka finančních strategií a cenotvorby pro beauty profesionály a zakladatelka značky Beautiful & Counting. Po 10 letech v bankovníctví a 8 letech v beauty praxi propojuje dva zdánlivě odlišné světy. Pomáhá majitelkám salonů přestat se bát čísel a začít je používat jako nástroj pro klidné, stabilní a prosperující podnikání. Ukazuje, že finanční strategie není o minulosti a papírech pro účetní, ale o budoucnosti a svobodě.

Zisk není vaše druhá výplata. Je to to, co zůstává v podnikání poté, co zaplatíte všechny náklady včetně své mzdy. Patří salonu a slouží k jeho stabilitě i růstu.

Je to rezerva pro období, kdy onemocníte nebo přijde slabší měsíc. Je to zdroj pro investice, na nové přístroje nebo vzdělávání. A je to i prostor pro nadechnutí. Vzít si dovolenou, zpomalit, na chvíli vypadnout, aniž by se vám celé podnikání rozpadlo pod rukama nebo stálo jen na vašem výkonu.

Jak to může vypadat v praxi

Představte si, že si nastavíte svou mzdu na 35 000 Kč měsíčně a k tomu plánujete zisk 10 000 Kč. To znamená, že každý měsíc potřebuje váš salon vydělat nejen na všechny náklady a vaši mzdu, ale i těchto 10 000 Kč navíc. Tyto peníze ale nejsou „navíc“. Postupně z nich vzniká rezerva. Díky ní vás nepřekvapí nečekané výdaje. A právě díky ní si po několika měsících můžete dovolit vzít týden dovolené bez stresu, že vám vypadne příjem, zatímco náklady běží dál.

Najednou totiž nejste závislá jen na tom, kolik odpracujete. Vaše podnikání začíná fungovat i ve chvíli, kdy zrovna nepracujete.

Zisk není náhoda, ale plán

Většina majitelék salonů na tuto částku čeká jako na zázrak na konci měsíce. Jenže realita je jiná. Zisk není to, co zbyde. Zisk je to, co si vědomě naplánujete při tvorbě ceníku.

Až se příště podíváte na svou hodinovou sazbu, už tam neuvídíte jen „peníze na nájem a na jídlo“. Uvidíte tam dvě jasné hranice: Vaši mzdu, která vám zaplatí život dnes.

Zisk salonu, který vám zaplatí klid a svobodu zítra.

A jakmile oddělíte svou mzdu od zisku, najednou uvidíte, kolik vám vaše podnikání skutečně dává.

JAKÉ SLUŽBY A PŘÍSTUP OČEKÁVAT OD FIRMY, KTERÁ VÁM DODÁVÁ KOSMETIKU NEBO PŘÍSTROJE?



Majitelky salonů si mohou v dnešní době vybírat mezi desítkami, možná i stovkami dodavatelů. Dodavatelé kosmetických značek a přístrojů nabízejí různé služby a bonusy ke spolupráci. Než se rozhodnete pro svého dodavatele, zeptejte se na všechny otázky, které vás zajímají, a vyhodnoťte si odpovědi. Můžete si udělat tabulku, kde si odpovědi od dodavatelů budete zaznamenávat. S vašimi dodavateli chcete pracovat roky, nechcete měnit kosmetickou značku každých několik měsíců. Je tedy dobré si ujasnit, že jste vybrali správně.

Na co se nezapomenout dodavatele zeptat, než se pro značku rozhodnete?

Mají produkty a přístroje dostatečnou dokumentaci? Kosmetické produkty musí mít zápis v CPNP a přístroje prohlášení o shodě nebo CE. Pokud si splnění této povinnosti neověříte, tak můžete mít problém při případné kontrole úřadů.

Má značka systém školení? Kvalitních kosmetických značek je na trhu velký výběr, ale pokud s produkty neumíte správně pracovat, nepřinesou vašim klientům požadované účinky. Školení mají některé firmy v rámci spolupráce zdarma, některé za poplatek. Důležité hlavně je, aby firma, se kterou se rozhodnete pracovat, systém školení měla.

Budete mít k dispozici obchodního zástupce, který vám bude průvodcem? Obchodní zástupce vám představí novinky, provede ošetření a je k dispozici k vašim dotazům.

Jaké jsou dodací lhůty při objednávce? Má dodavatel sklady v ČR, nebo vše objednává ze zahraničí? Doporučujeme si od dodavatele zjistit, jak dlouho trvá expedice produktů.

Má pro vás dodavatel připravený bonusový a věrnostní systém? Obvykle za každý nákup sbíráte body, za které si můžete objednat vybavení do salonu, vzorky nebo produkty zdarma.



Za jakých podmínek vám dodavatel poskytne vzorky, katalogy, vybavení s logy značky a další marketingové materiály?

Pořádá dodavatel kongresy a akce pro salony?

A samozřejmě se ptejte na recenze. V tomto případě doporučujeme vynechat sociální sítě a zeptat se kosmetických specialistů, kteří se značkou již pracují.

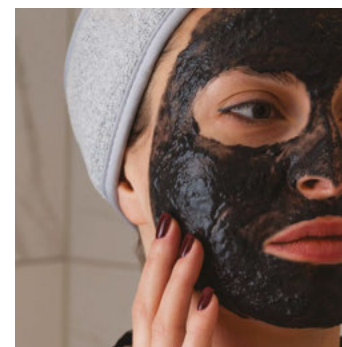
Výběr kosmetické značky nebo přístroje často majitelky salonu děsí. Není ale proč. Na trhu je velký výběr kvalitních kosmetických značek. Služby je to, co o výběru rozhoduje.

Beautyakademie.cz



Podnikání v beauty oboru je **cesta, ne cíl.**

V Derma institutu jsme s vámi
v každém kroku vašeho podnikání.



**KOMPLETNÍ
VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM**



**SPECIÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ
PROJEKTY S ODBORNÍKY**



**EXKLUZIVNÍ
PROFESIONÁLNÍ
KOSMETICKÉ ZNAČKY
s výhradní distribucí**



**ZÁZEMÍ OBCHODNÍCH
ZÁSTUPCŮ**



**PRÁVNÍ
A EKONOMICKÁ PORADNA**



**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ
SERVIS PŘÍSTROJŮ**



**KONGRESY, PREZENČNÍ
A ONLINE SEMINÁŘE**



ZAHRANIČNÍ CESTY



**VĚRNOSTNÍ
A BONUSOVÝ SYSTÉM**

1

**AKREDITOVANÉ
REKVALIFIKAČNÍ KURZY**

se specializacemi jsou vstupem
do oboru profesionální krásy

www.beautyakademie.cz

2

**ODBORNÉ KURZY
ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE**

ukončené certifikátem, rozšiřují
vaše profesionální znalosti

www.beautyakademie.cz

3

**PROFESIONÁLNÍ
4 KOSMETICKÉ ZNAČKY**

- * změní se vaše preference produktů nebo cílová skupina zákazníků, nemusíte měnit dodavatele
- * speciální profesionální řady s výhradním zastoupením
- * produkty klientské péče k zakoupení pouze u specialistů v salonech
- * prezenční semináře
- * online semináře
- * obchodní zástupce

www.dermabeauty.cz

4

**KOSMETICKÉ
PŘÍSTROJE**

zvýší účinnost vaší kosmetické značky. S profesionálním přístrojem získáváte zaškolení, kompletní dokumentaci pro KHS včetně provozního řádu, záruční a pozáruční servis.

www.beautykoncept.cz

5

**PRÁVNÍ A EKONOMICKÁ
PODPORA**

zajistí klid ve vašem podnikání.

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

1000 SPOKOJENÝCH ODBORNÍKŮ - KOMPLETNÍ SLUŽBY PRO VAŠE PODNIKÁNÍ



ANTI-AGE RADY SE HODÍ VŽDY

Moderní anti-age péče dnes nestojí na boji s časem, ale na promyšleném a komplexním přístupu k pleti i celkovému zdraví. Propojuje profesionální kosmetickou péči, vysoce účinné produkty, vyváženou výživu a duševní pohodu. Krása je vnímána jako harmonie mezi tělem, pletí a myslí. Skutečné a dlouhodobé výsledky přicházejí ve chvíli, kdy se péče o pleť stává přirozenou součástí životního stylu.



Sofistikované SPF produkty GERNÉtic chrání pleť před slunečními paprsky tím, že filtrují UVA i UVB záření, pomáhají předcházet předčasnému stárnutí pokožky, pigmentovým skvrnám a snižují riziko poškození kůže způsobeného sluncem.

Ochrana před UV zářením – základní krok anti-age péče

UV záření je hlavní příčinou předčasněho stárnutí pleti. Způsobuje vrásky, ochabnutí pleti, pigmentové skvrny. Zpomaluje buněčnou obnovu, snižuje tvorbu kolagenu.

Používejte přípravky s UV faktorem přizpůsobeným vašemu typu pleti a aktuálním podmínkám.

Během letních měsíců a při zimním pobytu na horách sáhněte po vyšší ochraně – minimálně SPF 30+. Máte-li světlou nebo citlivou pleť, je ideální volbou SPF 50+.

V běžném každodenním režimu postačí nižší UV faktor, který však zůstává důležitou součástí vaší denní rutiny.

Dokonalý komfort vaší pleti nabídnou sofistikované SPF produkty kosmetiky GERnétic. Přípravek Melano 15 je koncipovaný přímo na ochranu pokožky obličeje. Předchází vzniku pigmentových skvrn a chrání před dehydratací. Meruňkový olej poskytuje pokožce důležité antioxidanty, bambucké máslo zabráňuje vysoušení, vyživuje a regeneruje. Hebký krém se dobře roztírá, neucpává póry, nedráždí oči, umožní dokonale nalíčení a ochrání pleť během celého dne. Při intenzivnější sluneční expozici použijte Melano 30 nebo Melano 50+. Komplexy filtrů proti UVA a UVB záření jsou navrženy tak, aby poskytovaly účinnou ochranu pokožky, a přitom neobsahují nanočástice.

Hydratace – důležitý krok každé anti-age péče

Nedostatek vlhkosti v pleti urychluje vznik jemných linek a hlubších vrásek. Správná hydratace posiluje kožní bariéru, podporuje buněčnou obnovu a vytváří ideální podmínky pro tvorbu kolagenu a elastinu. Pleť je díky ní hladší, jasnější a odolnější vůči vnějším vlivům. Hydratovaná pleť je zdravější a stárne mnohem pomaleji. Dopřejte své pleti jednou týdně hydratační masku Hydra Ger. Vaše pleť bude okamžitě svěží a plná života.

Pokud vaše pokožka doslova volá SOS po hydrataci, nebo patříte mezi skutečné pleťové gurmány, sáhněte po hydratačním séru Cells Life s kyselinou hyaluronovou a peptidy, které pleti dodají okamžitý i dlouhodobý hydratační boost.

Regenerace – důležitá součást ochrany v boji proti vráskám

Kvalitní regenerační péče pomáhá pleti udržet pružnost, pevnost a svěží vzhled. Klíčovou roli hrají výživné a regenerační složky, antioxidanty, výtažky z ušlechtilých olejů a aktivní látky, které podporují obnovu buněk, posilují kožní film a zvyšují obranyschopnost.

TIP: Regenerační krém Synchro od kosmetiky GERnétic je naprosto nepřekonatelným produktem, který se podle slov mnoha uživatelů stává téměř návykovým. Dokonalou synergií účinných složek získaných nejmodernější biotechnologií nastartuje přirozené buněčné funkce a nedovolí vaší pleti předčasně stárnout.

Síla anti-age přípravků

Krásnou pleť bez jediné vrásky nelze bohužel udržet po celý život. Začneme-li na pokožce pozorovat první vrásky, je čas sáhnout po speciálních přípravcích, které nám strukturu pleti pomohou zlepšit. Po jejich aplikaci jsou vrásky opticky méně viditelné, pleť je svěží, propnutá, prosvětlená a sjednocená.

Používejte liftingové a zpevňující přípravky pravidelně. Jen tak zásobíte pleť důležitými látkami a dosáhnete skvělého výsledku. Ger Lift je luxusní regenerační krém, který vaši pleť pozvedne do nové úrovně krásy a pevnosti. Cíleně podporuje liftingový efekt a regeneraci pleti během dne i noci. Díky kombinaci intenzivně hydratačních složek, aktivních peptidů, antioxidantů a posilujících extraktů viditelně zlepšuje pevnost a pružnost, redukuje jemné linky a vrásky a dodává pleti svěží, mladistvý vzhled.

Domácí péče je důležitá, ale opravdový zázrak se často odehrává v salonu

Moderní kosmetické procedury dokážou cíleně působit proti známkám stárnutí. Profesionální kosmetičky dnes pracují s přípravky, které podporují tvorbu nových buněk, zlepšují krevní oběh a doslova „nastartují“ pleť k omlazení. Navíc lidský dotek má stále nezastupitelné místo. Ruce kosmetičky dokážou vnímat potřeby pleti, uvolnit napětí a stimulovat regeneraci jemnými masážními technikami. Výsledkem není jen vyhlazená pokožka, ale také přirozený, zdravý vzhled. Žádné umělé zásahy, jen chytrá podpora přirozených procesů. Každé ošetření se tak stává malým rituálem krásy i klidu.

Každý detail se počítá

Anti-age péče není jen o obličej. Krk, dekolt a ruce často prozradí věk dříve než tvář. Proto by i tyto partie měly být součástí každodenního rituálu. A nezapomínejme ani na životní styl – dostatek spánku, pitný režim, vyvážená strava a omezení stresu dělají pro krásu zázraky. Každý den máme možnost udělat pro svou pleť něco, co jí pomůže zůstat mladou, zdravou a zářivou.

www.gernetic.cz

www.gernetic.sk

SPOLUPRACUJTE S NÁMI

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



GAMIFIKACE: NOVÉ SLOVO, STARÝ PRINCIP

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Už v 17. století věděl Jan Amos Komenský, že člověk přirozeně tíhne k tomu, co ho baví – a pak není třeba nikoho nutit, aby u určité činnosti vytrval a rád se k ní vracel. „Učitel národů“ tento princip zahrnul do svého desatera školní výuky, ale to zdaleka není jediná oblast, kde se dá úspěšně využít. Stejně dobře vám poslouží i ve vašem salonu či wellness centru.

No dobře, řeknete si, Jan Amos Komenský, škola hrou, to všechno dobře známe – ale jak to souvisí s nějakou gamifikací? Odpověď je velice jednoduchá. Gamifikace je zavádění herních principů do neherního prostředí, tedy přesně to, co propagoval i Komenský. My lidé si zkrátka rádi hrajeme, kdekoli a kdykoli je to jen trochu možné. Slovo „gamifikace“ přišlo na svět v roce 2002. Vymyslel ho britský programátor Nick Pelling, když vytvářel uživatelské rozhraní, které by lidi bavilo stejně jako hraní her. Termín se rychle uchytil a zhruba o deset let později už gamifikaci znali po celém světě.

Najdete ji všude, stačí se rozhlédnout

Mezi základní stavební kameny gamifikace se rychle proboujaly dnes už standardní prvky jako sbírání bodů, postup na žebříčku hodnotí a úrovně, bonusové odměny, plnění výzev nebo vizualizace pokroku. Dnes na scénu rychle nastupuje rozšířená realita a umělá inteligence. A proč to na nás tak dobře funguje? Herní prvky totiž aktivují přirozený systém odměn v našem těle – uvolňuje se dopamin, roste motivace, naše zapojení i chuť pokračovat. Díky své účinnosti se gamifikace postupně stala natolik běžnou součástí našeho života, že už ji často ani nevnímáme.

Klasickým příkladem jsou vzdělávací aplikace. Pokud máte doma školáka nebo se učíte cizí jazyky, budete možná znát aplikaci Kahoot (vyvinutou v Norsku) či Duolingo (amerického původu). Obě jsou zábavné, v dětech i dospělých podporují soutěživého ducha a motivují nás k pravidelnému a dlouhodobému používání prostřednictvím takzvaných streaks – nepřerušované řady dní, kdy uživatel zůstává aktivní.

Šikovného způsobu, jak pomoci hry oživit expozice, se k velké radosti mnohých chopily i takové ctihodné instituce, jako jsou muzea. Národní muzeum v Praze na svých webových stránkách láká potenciální návštěvníky na zážitek rozšířené reality, která „dává možnost exponáty vidět a zažít v reálném prostředí. Mobilní telefon tak stačí jednoduše namířit na více jak 22 metrů dlouhou kostru plejtváka myšoka, která je zavěšená u stropu muzea, a aplikace ji okamžitě obalí masem a kůží, takže získáte dojem, že jste uprostřed oceánu.“

Firmy využívají gamifikaci jak směrem ven, k zákazníkům, tak dovnitř, na své zaměstnance. Herní prvky pomáhají motivovat jednotlivce i celé týmy, oživit nudná školení a přicházejí ke slovu i při náboru nových zaměstnanců. Takový zábavný gamifikovaný nábor pomáhá oslovit zájemce, kteří mají požadované vlastnosti. Místo tradičních dotazníků hrají uchazeči o místo ve firmě hry, které rychle odhalí, jestli jde o nadějněho kandidáta. Personalisté získají reálná data, na jejichž základě mohou vyhodnotit uchazečovu schopnost pohotově řešit problémy, myšlenkovou pružnost či zvládání stresu.

Jak zavést gamifikaci do vašeho wellness centra nebo salonu?

Prvním krokem je ujasnit si, proč chcete gamifikaci využít a kdo jsou vaši hráči. Předpokládejme, že se zaměříte na zákazníky a budete chtít zvýšit jejich zapojení, posílit věrnost a motivovat je k nákupu.

Skvělou zprávou je, že do gamifikace se můžete pustit okamžitě, aniž byste si kvůli tomu museli pořizovat nějaký speciální software. Stačí zapojit trochu herní psychologie do rezervačního systému, který už v salonu využíváte. Pojďme spolu prozkoumat pár takových možností.

1. Motivace k dokončení

Lidský mozek nesnáší nedokončené úkoly – jen si vzpomeňte na Sheldona z Teorie velkého třesku. Hry toho využívají tím, že ukazují například „profil vyplněn ze 70 %“. Jak na to? Rezervační systémy sice grafické znázornění pokroku běžně ne-



nabízejí, vy ale přesto lidské potřeby věci dokončovat můžete šikovně využít. Stačí, když si do automatické uvítací zprávy po první rezervaci místo strohého potvrzení vložíte text typu: „Vaše wellness karta je aktivována na 70 %. Chcete-li odemknout dárek připravený pro první návštěvu, doplňte do svého profilu datum narození a označte své tři oblíbené vůně.“ Efekt posílíte vložením obrázku znázorňujícího oněch 70 % dokončenosti.

2. Rezervační „streaky“ neboli série bez přerušení

Princip nepřerušovaných řad dní, kdy jste aktivní, proslavilo již zmiňované Duolingo. V salonu jej využijete pro podporu pravidelných návštěv. Stačí sledovat intervaly mezi rezervacemi a upravit automatické emaily po ošetření. Po masáži, která se má opakovat každé čtyři týdny, může klientovi přijít zpráva: „Rituál pokračuje. Pokud si další termín naplánujete do čtyř týdnů, vaše série zůstane nepřerušena a při třetí návštěvě získáte zklidňující pleťovou masku jako dárek.“ Klient si pak interval návštěv hlídá, aby o odměnu nepřišel.

3. Věrnostní program jako herní mise

Věrnostní programy patří do základního arzenálu podnikatelských zbraní. Zákazníci jsou odměňováni za nasbírané body, uskutečněné návštěvy či využití služeb. Zábavu dodáte tím, že je klientům nabídnete formou herní mise. Na webu nebo přímo v salonu své „mise“ představíte a body zákazníkům připsujete

ručně či automaticky v systému. Například mise Připravena na léto může obsahovat tři úkoly: absolvování pedikúry, absolvování depilace a nákup opalovacího krému. Jakmile klientka během května a června všechny tři kroky splní (rezervační systém eviduje její rezervace i nákupy), získá od vás odměnu. „Mise splněna: Získáváte koktejlový rituál zdarma“.

4. Změna stylu komunikace

A nakonec nejjednodušší a překvapivě účinný krok, kterým je prostá změna tónu komunikace. Z úředního „Vaše rezervace byla potvrzena“ přejdete na herní styl: „Vaše mise začíná za 24 hodin. Jste připravena na relax?“

Budoucnost patří hrám

Gamifikace funguje na zákazníky bez ohledu na jejich věk, zájmy či dovednosti. Budoucnost se posouvá k novému ekosystému založenému na využití umělé inteligence, která dokáže zákazníkovi zajistit zážitek šitý na míru. Umí totiž jeho chování analyzovat v reálném čase a okamžitě upravovat herní nabídku. Chytré značky už dnes lidem neřekají „kupte si náš produkt“, ale vtáhnou je do hry, ve které si zákazníci sami budují návyk. I vy můžete psychologii her využít ve svůj prospěch. Pomocí drobných změn v péči o zákazníky proměníte herní principy v mocného pomocníka, který bude bavit vás i vaše klienty.

SKONČÍ V ČESKU ESTETICKÝ „DIVOKÝ ZÁPAD“?

Hana Profousová Foto: archiv

Estetická medicína v České republice prochází zásadní proměnou. Na jedné straně stojí moderní medicína, nové technologie, odborné postupy a snaha o přirozený výsledek. Na straně druhé ale dál existuje šedá zóna nelegálních a neodborných zákroků, které můžou vážně poškodit zdraví pacientů.

„Nechci, aby bylo poznat, že jsem něco podstoupila.“ „Nechci vypadat uměle.“ „Nechci vypadat jako někdo jiný.“ Podobné věty slýchá estetická dermatoložka MUDr. Monika Kavková od svých klientek v Be Elite Clinic. Vlastně je to trochu překvapivé. Stačí se rozhlédnout a uvidíme mnoho žen s tzv. přeplněným obličejem nebo s „kačeřími“ rty. Někdo si tedy takové výkony přeje a někdo je musí provádět. Odborníci ze Společnosti estetické a laserové medicíny ČLS JEP se proto rozhodli vystoupit proti rizikům nelegálních a neodborně prováděných estetických zákroků, šedé zóně estetické medicíny, tlaku komerce a jasně vymezit hranici mezi zdravotní péčí a běžnou kosmetickou službou.

Pouze zdravotničtí pracovníci

Zákrokům, které jsou nepřiměřené, mění výraz obličeje a někdy jsou i nebezpečné, zejména když je klienti podstoupí mimo registrované zdravotnické zařízení, by měla učinit přítrž novela, která vstoupila v platnost v lednu letošního roku. Podle ní výkony za účelem změny vzhledu smí provádět pouze zdravotničtí pracovníci.

Na základě návrhu Společnosti estetické a laserové medicíny ČLS JEP mají být nově estetické výkony rozděleny do rizikových tříd podle hloubky zásahu, použitého materiálu, anatomické oblasti a schopnosti pracoviště řešit komplikace: čím vyšší riziko výkonu, tím přísnější požadavky na odbornost, doškolení, pracoviště a dohled.

„U výkonů s medicínským dopadem nelze argumentovat, že jde pouze o kosmetiku,“ upozorňuje doc. MUDr. Roman Šmucler z kliniky Asklepion. „Rozhodující není marketingový název, ale reálné riziko a povaha zásahu. Řada estetických výkonů nemůže být vnímána jako běžná kosmetická služba nebo volný trh krátkých kurzů. Pokud výkon zasahuje do tkání, využívá léčiva, zdravotnické prostředky, injekční, energetické, laserové nebo

„VÍCE OBJEMU NEZNAMENÁ MLADŠÍ VZHLED.“

MUDr. Monika Kavková,
členka výboru Společnosti
estetické a laserové medicíny ČLS JEP



jiné medicínské postupy a může způsobit zdravotní újmu, musí být posuzován jako výkon zdravotní s odpovídající odbornou odpovědností. Tím se zpřesňuje hranice mezi běžnou kosmetickou službou a estetickým zdravotním výkonem.“

Tichá estetika

Estetičtí dermatologové razí pojem „tichá estetika“. Podle doktorky Kavkové to není trend, ale budoucnost: „Moderní estetická medicína se posouvá od pouhého doplňování objemu k regenerativním a kombinačním metodám. Důraz musí být kladen na znalost anatomie, individuální plán, přiměřenost výkonů a dlouhodobý bezpečný výsledek. Dnešní klienti nehledají změnu identity, ale lepší verzi sebe sama. Cílem dobré estetické medicíny není, aby okolí

5 hlavních trendů

Regenerativní přístup – biostimulace (kvalita tkáně převyšuje pouhý objem)

Natural look – méně výplní, více struktury a zachování přirozené mimiky

Kombinační terapie – multimodální individualizace (výplně + biostimulace + lasery + radiofrekvence)

Prevence – dřívější intervence u mladších pacientů, zpomalení procesu stárnutí

Technologie – zapojení AI analýzy pro exaktní personalizaci léčebných plánů

„Z MEDICÍNSKÉ SPECIALIZACE SE V OČÍCH VEŘEJNOSTI STAL KOSMETICKÝ SERVIS.“

MUDr. Věra Terzijská,
členka výboru Společnosti
estetické a laserové medicíny ČLS JEP



poznalo, jaký zákrok pacient podstoupil, ale aby vypadal svěže, přirozeně a cítil se dobře, aniž by ztratil vlastní výraz.“

Estetická dermatoložka MUDr. Věra Terzijská zdůrazňuje, že je nutné rozlišit, kde končí medicína a začíná byznys. Upozorňuje na komercializaci estetické medicíny, tlak sociálních sítí, marketingovou prezentaci výkonů jako běžných služeb a riziko, že se z pacienta stává klient a z medicíny produkt. „Lékař musí zůstat garantem indikace, bezpečnosti a odborné odpovědnosti. To znamená nejen výkon správně provést, ale také pacienta správně vyšetřit, posoudit jeho očekávání, vysvětlit rizika a umět výkon odmítnout, pokud není medicínsky nebo psychologicky vhodný.“

Kdy zpozornět

Společnost estetické a laserové medicíny ČLS JEP varuje, že pacient by měl zpozornět zejména tehdy, pokud je výkon nabízen doma, v hotelu nebo v salonu bez zdravotnického oprávnění, není jasné jméno a kvalifikace osoby, která výkon provádí, nebo pokud se používá přípravky bez názvu, obalu, šarže a dokumentace.

Varovným signálem je také zákrok bez konzultace a informovaného souhlasu, tlak na okamžité rozhodnutí, sleva „jen dnes“, nereálné sliby, absence kontroly po výkonu nebo chybějící kontakt pro případ komplikací.

Desatero bezpečné estetické medicíny

Pacient by se měl vždy ptát:

1. Kdo výkon provádí?

Ptejte se na jméno, odbornost, praxi a odpovědnost osoby, která výkon provádí.

2. Jde o registrované zdravotnické zařízení?

Bezpečný výkon patří do registrovaného zdravotnického zařízení – ne do bytu, hotelu nebo salonu bez zdravotnického oprávnění.

3. Proběhla osobní konzultace?

Odborník zhodnotí zdravotní stav, léky, alergie, očekávání i nevhodnost výkonu.

4. Co přesně se aplikuje nebo používá?

Název, výrobce, původ, schválení, šarže a místo aplikace mají být dohledatelné.

5. Rozumím výkonu, rizikům, alternativám a následné péči?

6. Není cena podezřele nízká?

Úspora může spočívat v kvalifikaci, materiálu, sterilitě, pojištění nebo následné péči.

7. Netlačí mě někdo do rozhodnutí „jen dnes“?

Slušná medicína netlačí na okamžité rozhodnutí a neslibuje nereálně dokonalý výsledek.

8. Existuje plán řešení komplikací?

Předem je nutné vědět, kdo vás zkontroluje, kam volat a kdo řeší případné komplikace.

9. Odpovídá výsledek mé přirozenosti, nebo pouze trendu ze sociálních sítí?

Dobrý výsledek nemá být křiklavý. Má osvěžit výraz, respektovat proporce a přirozenost.

10. Nemám pochybnost, že mám říct ne?

Když vám nesedí člověk, prostředí, cena, materiál nebo tlak na rychlé rozhodnutí, odejděte.

„ESTETICKÁ MEDICÍNA NENÍ KOSMETIKA. VÝPLŇ NENÍ RTĚNKA
A LASER NENÍ FÉN. JDE O VÝKONY, KTERÉ MŮŽOU MÍT
ZÁVAŽNÉ NÁSLEDKY, POKUD JSOU PROVEDENY NEODBORNĚ
NEBO MIMO ODPOVÍDAJÍCÍ ZDRAVOTNICKÝ REŽIM.“

Doc. MUDr. Roman Šmucler, předseda Společnosti estetické a laserové medicíny ČLS JEP





ROZUMÍTE SVÉMU CENÍKU. ALE ROZUMĚJÍ MU I VAŠE KLIENTKY?

Zuzana Škoríková, Foto: archiv a Shutterstock

Během let práce v segmentu beauty & wellness jsem si všimla jedné věci, která se opakuje velmi často. Profesionálky ve svém oboru jsou šikovné, vzdělané a mají obrovskou hodnotu. Rozumějí pleti, technologiím i aktivním látkám. Neustále se posouvají dál. Když se ale podívám na jejich ceník, často vidím něco jiného.

Vidím seznam procedur. Ne promyšlenou nabídku, která klientce pomáhá se rozhodnout a zároveň podporuje podnikání samotné profesionálky. A přitom právě ceník je jedním z nejsilnějších nástrojů, které ve svém podnikání máte.

V prvním kroku klientku nezajímá postup. Zajímá ji výsledek

Když se žena rozhoduje, na jaké ošetření půjde, většinou nepřemýšlí nad tím, kolik sér použijete ani jakou techniku zvolíte. Přemýšlí spíše nad tímto:

- co to udělá s mojí pletí?
- pomůže mi to s vráskami, akné nebo citlivostí?
- budu se cítit odpočinutá a sebevědomě?

Benefit je první rozhodovací moment.

Ano, v okamžiku, kdy už klientka leží na lehátku, ráda si nechá vysvětlit jednotlivé kroky. Ale ve chvíli, kdy si službu vybírá, potřebuje především jasné a jednoduché porovnání.

Pokud ceník mluví jazykem značek, technologií a odborných výrazů, klientka se v něm může ztrácet. Ne proto, že by byla málo informovaná. Ale proto, že s ní nemluvíme jejím jazykem.

Když rozdíl není jasný, klientka se nerozhodne

Často vidím ceníky plné různých názvů ošetření. Každé zní jinak, každé má jiný popis. Cenový rozdíl je ale minimální. Pár stovek. Nebo dokonce žádný. Pokud je cena podobná, ale rozdíl v přínosu není jasně komunikovaný, klientka neví, co si vlastně vybrat. Jestliže máte v nabídce například tři hydratační ošetření, ale u každého je podobný popis a jen nepatrný cenový rozdíl, klientka nemá podle čeho poznat, proč by měla zvolit vyšší variantu. V tu chvíli nerozhoduje hodnota, ale zvyk, náhoda nebo nejnížší cena. A tak zůstává u jednoho ošetření. Opakovaně, ze zvyku. Ne proto, že by jiné nechtěla. Ale proto, že jí nikdo jasně nevysvětlil, v čem je vyšší úroveň jiná, intenzivnější nebo přínosnější.

Rozdíl nemá být jen v čase.

Má být v hodnotě, výsledku a celkovém zážitku.

Pokud vyšší úroveň pracuje s aktivnějšími látkami, delší masáží, rozšířenými technikami nebo hlubším řešením problému, klientka to musí vědět.

Když prémiová úroveň přináší komplexní rituál, luxusnější produkty nebo intenzivnější zážitek, měl by být tento rozdíl jasně pojmenovaný.

Časová, cenová i kalkulační logika vytváří systém

Podle mé zkušenosti velmi dobře funguje jednoduchá a přehledná hierarchie služeb. Nemusí být stejná pro každý salon, ale měla by mít jasnou logiku:

60 minut – základní péče

90 minut – intenzivnější práce

120 minut – prémiová úroveň

V některých provozech úplně chybí 60minutová procedura. Jinde zase nenajdete 120minutové prémiové ošetření, které má obrovský potenciál – zejména jako dárková volba nebo výjimečný zážitek. A to je škoda. Právě prémiová ošetření dokážou zvýšit hodnotu značky a přinést vyšší marži.

Stejně dobře fungují i sezonní ošetření nebo balíčky – systematická péče, která dává klientce jasný plán a vám větší stabilitu.

Důležitá je také cenová návaznost. Nejde o konkrétní čísla. Jde o logiku. Když ceny přirozeně rostou podle úrovně péče, klientka rozumí tomu, že každá vyšší úroveň má svůj důvod a jasný přínos.

A potom přichází ještě jedna zásadní věc – kalkulace. Často vidím, že kosmetičky podporují ošetření, u kterých stráví hodně času, použijí velké množství produktů, ale jejich reálná marže je minimální. Dělají je s láskou, ale už se neptají: Je to pro mě opravdu ziskové?

Jako podnikatelka potřebuji vědět:

- jaká je moje kalkulace,
- které ošetření chci podporovat,
- které mi přináší největší přínos,
- kde je moje reálná marže.

Proč podporovat službu, která mi bere energii a nepřináší odpovídající zisk?

Ceník není jen estetická záležitost. Je to strategické finanční rozhodnutí.



ZUZANA ŠKORÍKOVÁ

Beauty & Wellness konzultantka
s více než 20 lety praxe.

Pomáhá ženám v beauty & wellness oboru budovat funkční, ziskové a udržitelné podnikání – v salonech, klinikách, hotelech i wellness centrech. S jasným systémem, lidským přístupem a profesionálním vedením.

Méně služeb, více strategie

Při práci s klientkami často začínáme tím, že jejich ceník zjednodušíme.

Vybereme klíčová ošetření.

Nastavíme jasné úrovně.

Zkontrolujeme kalkulace.

Upravíme popisy tak, aby komunikovaly benefity.

Vytvoříme logickou cenovou strukturu.

Ne proto, že by dělaly něco špatně, ale protože když jsme dlouhodobě ponořené do své odbornosti, přestaneme někdy vidět věci s odstupem.

A právě odstup přináší strategická rozhodnutí.

Ceník jako nástroj růstu

Váš ceník není jen informační dokument.

Je to marketingový nástroj.

Je to strategický plán.

Je to základ vašeho růstu.

Když žena rozumí rozdílům, rozumí i ceně.

Když rozumí ceně, rozhoduje se klidněji.

A klidné rozhodování je znakem profesionálně vedeného podnikání.

Pokud dnes cítíte, že váš ceník nepracuje naplno – že možná podporujete ošetření, která vám nepřinášejí odpovídající hodnotu, nebo že mu chybí jasná struktura – je čas podívat se na něj s větším odstupem.

Právě tomu se věnuji i v rámci služby Tvorba cen. Společně se díváme na nabídku, strukturu služeb, kalkulace i způsob, jakým ceník komunikuje směrem ke klientkám.

Cílem je vytvořit systém, který bude srozumitelný pro klientky a zároveň ziskový pro vás.

Protože v tom nemusíte být samy. A správně nastavený ceník dokáže změnit celý váš byznys.

NOVÉ PŘÍSTUPY V LIFTINGU

Štěpánka Strouhalová
Foto: Shutterstock

Za posledních deset let došlo v chirurgii omlazení obličeje k velkým pokrokům, a to jak v našem chápání stárnutí, tak i v používaných technikách. Výsledkem jsou cílenější, přirozeněji vypadající zákroky a výrazně lepší pooperační výsledky. Přinášíme zkušenosti z Francie.



Moderní facelift se stává součástí komplexního přístupu. Neexistuje již standardní postup, který by se používal na každou pacientku stejně. Výsledek se dnes předvídá ještě před operací díky vysoce realistické počítačové simulaci, která se pacientce či pacientovi prezentuje už při konzultaci. „Přednost dáváme personalizovanému postupu a snaze o přirozený výsledek,“ potvrzuje doktor Patrick Trévidic, přednosta oddělení plastické rekonstrukční a estetické chirurgie pařížské nemocnice Sainte-Anne. Chirurgie se přitom čím dál častěji kombinuje s technikami kosmetické medicíny, injekcemi, lasery a peelingy, aby se zlepšila kvalita pleti a optimalizoval celkový výsledek.

Personalizovaný přístup

Tento posun odráží i to, jak se za posledních dvacet let proměnilo samotné vnímání estetické chirurgie. Pacientky dnes nehledají dramatickou proměnu, ale spíše diskrétní korekci, která zůstane nenápadná a bude ladit s jejich přirozenými rysy. Právě proto předoperační simulace, kterou dnes nabízí řada špičkových pracovišť, hraje tak zásadní roli: umožňuje sladit očekávání pacientky s reálnými možnostmi chirurgie ještě předtím, než dojde k samotnému zákroku. Technologický pokrok umožnil prodloužit trvání účinků zákroku. Zatímco tradiční facelifty nabízely v průměru osm let, současné techniky umožňují efekt trvající deset až dvanáct let, a to při respektu k přirozenému stárnutí obličeje. Facelift totiž čas nezastaví. Vytváří však určitý posun, při kterém pacientka předbíhá proces stárnutí až o deset let.

Stárnutí obličeje jako komplexní jev

Lifting byl dlouho spojován se ztuhlymi nebo přehnaně vypnutými tvářemi. Dnes lékaři chápou mechanismy, které stojí za stárnutím

obličeje, mnohem lépe. Tyto změny se dlouho redukovaly na pouhý účinek gravitace. Ve skutečnosti jde ale o mnohem komplexnější jev. Chirurgové se dnes shodují na tom, že stárnutí obličeje je výsledkem souhry tří mechanismů, které se navzájem prolínají. Prvním je gravitace, která je zodpovědná za postupné povolování tkání, zvláště patrné na víčkách a v obrysu obličeje. Druhým je přerostání objemů, tedy úbytek tuku v některých partiích, například na lících kostech, a nadbytek tuku jinde, typicky na dolních víčkách a v dolní části obličeje. Třetím faktorem je pak samotné stárnutí kůže, které mění kvalitu pleti a zásadně ovlivňuje konečný vzhled výsledku. Tento nový pohled si žádá individuální analýzu každé tváře. Chirurgové k tomu využívají i fotografie klientky z mladšího věku. Jak doktor Trévidic shrnuje, chirurg neomlazuje abstraktní obličej, ale konkrétního člověka s jeho vlastní historií a morfologií.

Práce do hloubky

Na rozdíl od starších technik, které v podstatě spočívaly v odstranění přebývajících kůže, tento přístup pracuje s hlubokými strukturami obličeje, které podírají obličejové tkáně. „Dnes už netaháme za kůži. Pracujeme na podkladové anatomii, což umožňuje přirozenější, déletrvající a méně traumatické výsledky,“ vysvětluje doktor Trévidic. Změnou polohy těchto hlubokých tkání obličeje znovu získává harmoničtější kontury, bez ztuhlého vzhledu nebo nadměrného napětí v některých partiích. Tato technika víc respektuje anatomii obličeje, což vede k menšímu otoku, menšímu počtu modřin a kratší rekonvalescenci. Výsledek umožňuje přirozenou mimiku, místo aby jí bránil. Ačkoli se koncept hlubokého liftingu obličeje zkoumal už v sedmdesátých letech dvacátého století, do běžné praxe se plně prosadil teprve v posledních letech, současně s tím, jak se zdokonalily operační techniky a zlepšilo se chirurgické porozumění anatomii obličejových tkání.

Stárnutí krku

Léčba stárnoucího krku byla dlouho slabinou liftingu. Jeden z nejvýznamnějších posunů v tomto ohledu přinesl výzkum doktora Trévidica zaměřený na sval platysma. Jde o tenký a široký povrchový sval, uložený těsně pod kůží krku, který se táhne od dolní části obličeje až ke klíčnímu kostem. Při sledování pacientek s obrnou lícního nervu na oddělení nemocnice Sainte-Anne si chirurg všiml, že na ochrnuté straně obličeje krk vypadal mladší. Toto pozorování ho přivedlo ke zjištění, že stárnutí krku nezačíná kůží, ale hyperaktivitou svalu platysma, který táhne kůži směrem dolů. S přibývajícím věkem tento sval může totiž být příliš aktivní, což podporuje vznik záhybů, svislých pruhů na krku i celkové povolení obrysu obličeje.

Neck & Face Lift

Jak uvádí doktor Trévidic, klasické techniky liftingu vykazují recidivu přibližně u 35 % pacientek, zatímco po přerušení nervových vláken vedoucích ke svalu platysma klesá toto číslo na zhruba 10 procent, a to bez jakýchkoli funkčních následků. „Tahat za kůži bez ošetření samotného svalu znamená bojovat proti aktivní síle. Aby byl zákrok účinný, je třeba léčit přímo příčinu,“ dodává doktor Trévidic. Tato metoda je dnes běžnou součástí praxe řady chirurgů po celém světě.

Tuto tezi potvrzuje například doktorka Katarina Trísková z pražské kliniky Medicom: metodu již běžně používá při ošetření botulotoxinem, který oslabí části nervů, jež tento sval ovládají. „Cílem není obličej zablokovat, ale zabránit tomu, aby jej přes-příliš aktivní sval trvale stahoval směrem dolů. Snížením tohoto nechtěného tahu zůstává krk i obrys obličeje hladší a v čase stabilnější. Současně se ještě se svalem platysma ošetřuje sval DAO (depressor anguli oris), což jsou dva nejdůležitější svaly pro lifting spodní části obličeje a vykreslení kontury.“

Méně invazivní rekonvalescence

Dalším klíčovým pokrokem posledních let je vývoj v oblasti anestezie. Nové léky tlumící bolest a moderní monitorovací zařízení dnes umožňují kratší zákroky, rychlejší rekonvalescenci a výrazně nižší pooperační bolest. „Předoperační tlumení bolesti pomocí léku, jehož účinek trvá až šest hodin, nám umožňuje snížit dávky celkových anestetik i morfinu, který po probuzení pacientky často způsobuje nepohodlí. Přerušuje se tak začarovaný kruh bolesti,“ zdůrazňuje doktor Trévidic. Pacientky dnes opouštějí nemocnici tentýž den, kdy podstoupily operaci, bez výrazné bolesti. Kombinace personalizovaného chirurgického přístupu, hlubší anatomické práce s tkáněmi a šetrnější anestezie tak dnes společně posouvá lifting o krok blíže k tomu, co si pacientky přejí nejvíce: přirozený, trvalý, a přitom nenápadný výsledek.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

2.-3. 10. 2026
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



Klára Kováčová
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



HLAVNÍ PARTNER



PARTNER



ZÁŠTITA



PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA



PARTNER PRO ENERGETIKU



OFICIÁLNÍ VOZY



REGENERACE A SPRÁVNÁ PÉČE = KRÁSNÉ VLASY

Hana Profousová, Foto archiv firem a Shutterstock

Když vlasy ztrácejí lesk, třepí se, slábnou nebo nadměrně vypadávají, je to jasný signál, že volají o pomoc. Některé vnější faktory jako UV záření, znečištěné ovzduší nebo sezonní výkyvy počasí neovlivníme, celkový stav vlasů je ale z velké části daný především každodenními návyky. Léto je pro vlasy zatěžkávací zkouškou, dopřejme jim proto patřičnou péči.

LETNÍ PÉČE: ČISTIT – HYDRATOVAT – CHRÁNIT.

Dobrou zprávou je, že i viditelná a hlubší poškození mají svá řešení. Důležité je poznat, co je důvodem oslabení, jakou roli hraje samotný typ vlasů? A na jaké složky v kosmetice se opravdu vyplatí zaměřit?

Příčin je celá řada

Denně jsou vlasy namáhány a vystavovány vlivům, které na ně negativně působí – pokud jim přitom chybí dostatečná ochra-

na a síla, je jen otázkou času, kdy se poškodí. Kromě vnějších faktorů, jako je UV záření, znečištěné ovzduší nebo změny ročního období, vlasy nejvíce zatěžuje náš každodenní přístup. Jednou z hlavních příčin je nadměrný tepelný styling bez použití ochranných prostředků v podobě sér, sprejů či olejů. Velmi časté fénování, žehlení a kulmování vysušuje a poškozuje vlasovou strukturu. Vlivem vysokých teplot trpí především kutikula neboli vnější vrstva vlasu. Riziko představují také chemické úpravy. „Barvení, trvalá nebo zesvětlování v mnoha případech zanechávají vlasy suché, křehké a lámavé. Velmi však záleží na frekvenci, způsobu a volbě samotných chemikálií. Barvení samo o sobě totiž nepředstavuje automaticky poškození. Pokud se provádí šetrně s použitím kvalitních přípravků a následnou péčí, můžou být vlasy stále zdravé a silné. Naopak u časté či agresivní aplikace barvy může dojít k značnému narušení vlasové struktury. Vždy je proto důležité dopřát vlasům dostatečnou regeneraci po každém barvení, aby se minimalizovalo poškození,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Jana Míková. Jedním z často přehlížených faktorů, který může mít na zdraví vlasů výrazně negativní dopad, je také jejich fyzické poškození. Špatně zvolený kartáč, těžké a příliš utažené účesy nebo časté mechanické namáhání při rozčesávání mokrých vlasů rovněž zvyšují možné riziko oslabení. Škodit může i vlasová kosmetika, jejíž nevhodné složení může vlasy zatěžovat. Svou roli navíc může sehrát i životní styl, zejména nevyvážený jídelníček, kterému chybí dostatek bílkovin, omega-3 mastné kyseliny a klíčové vitamíny a minerály jako železo, zinek, selen či většina vitaminů skupiny B, dále chronický stres, prudká ztráta hmotnosti nebo nedostatek kvalitního spánku.

Kompletní letní rutina

Mytí. Vybírejte šampon, který odstraní sůl i chlor. Po každém koupání v moři nebo bazénu je důležité vlasy opláchnout sladkou vodou a umýt šamponem, který odstraní usazeniny.

Hydratace. V létě potřebují vlasy intenzivnější péči. Masky jim dodá výživu, zacelí povrch a zabrání krepatění.

Ochrana před sluncem. Je nutné používat prostředky navržené pro ochranu vlasů před UV zářením. Chrání barvu, zabraňují vysušování a dodávají vlasům hebkost i lesk.

Termoochrana. Není potřebná jen při fénování nebo žehlení, ale chrání i před sluncem, protože UV záření vlas zahřívá podobně jako teplo z přístrojů.

ho namáhání poškodí. Barvené vlasy jsou poté zvláštní skupinou. Bez ohledu na přirozený typ jsou již oslabené, vyžadují proto pečlivější a skutečně šetrný přístup, který pomůže obnovit jejich ochrannou vrstvu, udržet hydrataci a zachovat pružnost i lesk.

Když vlasy volají SOS

Prvním krokem k obnově je odstranění roztřepených a poškozených konečků. Vlasy tak získají zdravější vzhled, snáze se budou rozčesávat a zároveň se zabrání dalšímu třepení, které by mohlo ohrozit i zbytek vlasu. Důležité je zaměřit se také na správně zvolenou kosmetiku, která podpoří hloubkovou hydrataci a vlasová vlákna patřičně vyživí. „Různé typy vlasů mají odlišné potřeby. Suché vlasy vyžadují především hlubokou výživu a hydrataci, zatímco mastnější vlasy ocení lehčí péči, která je nezatíží,“ dodává odbornice Jana Míková. Důležité je také omezení nadměrného tepelného, chemického a fyzického stylingu, a naopak zařazení regenerace v podobě šetrného mytí a česání, masáže vlasové pokožky, občasné pečující kúry a omezení těsných a příliš utažených účesů.

Podpořit zdraví vlasů je možné i vnitřně. Ideální je zaměřit se na potraviny a doplňky stravy bohaté na aminokyseliny DL-methionin a L-cystin, které hrají klíčovou roli v produkci keratinu, vitaminy B5, B1, B6 a B10, železo, zinek a měď.

Rozhoduje i typ vlasů

Oslabení u dlouhodobě namáhaných vlasů je patrné už na první pohled. Chybí jim pružnost a lesk, působí matně, suše a na dotek drsně. Zároveň jsou méně poddajné, snadno se lámou a na konečcích se začínají třepit. Postupem času může být třepení patrné i po celé délce. Výsledkem je úbytek hustoty a celkově nezdramý vzhled vlasů, které ztrácejí pevnost i vitalitu. Typickým znakem špatné kondice je také časté cuchání a obtížné rozčesávání. Při dlouhodobém a vážném poškození se navíc vlasová vlákna ztenčují, což může vést až k tvorbě drobných lysinek.

Každý vlas je přitom jiný, proto i reakce jednotlivých typů na zátěž se může výrazně lišit. Rovné a silné vlasy jsou díky své struktuře a vyššímu obsahu keratinu relativně odolné a často vydrží víc než například jemné vlasy. Tenčí vlasové vlákno se snadno láme a relativně rychle podléhá nešetrnému přístupu. Podobně jsou na tom i kudrnaté vlasy, které bývají přirozeně suchší, křehčí a jejich struktura je méně odolná vůči vnějším faktorům. Snadněji se tak vlivem vysokého tepla, chemických zásahů či mechanické-



Expresní bezoplachový kondicionér Gliss Full Hair Wonder působí jako ochrana proti teplu, a to až do 230 °C, Schwarzkopf, 188 Kč

Color Protect Locking Spray pomáhá prodloužit životnost barvy a zamezuje poškození v důsledku slunečního záření, Paul Mitchell, 861 Kč



Kondicionér z revitalizační řady Revalid Bond Repair posiluje vlasové vlákno zevnitř a obnovuje jeho narušenou strukturu. Neobsahuje parabeny, sulfáty ani silikonu, Revalid, 365 Kč



Posilující
hydratační
krém Moisture
Mystery
pro snadné
rozčesávání
s účinkem
proti krepatění
a tepelnou
ochranou,
NEQI, 259 Kč



Olejové sérum
z řady Intensive
Repair přináší
obnovu pro slabé
a poškozené vlasy,
pomáhá je zesílit
a zacelit roztřepené
konečky,
Satinique, 1000 Kč

Letní styling

Vyhňte se žehlení a kulmování.
Na hlavě noste klobouk nebo šátek.
Vlasy nikdy nenechávejte schnout
na přímém slunci.
Používejte bezoplachovou
péči každý den.
V letadle vždy aplikujte
hydratační olej nebo mlhu.
Před letem si nechte
zastříhnout koncečky vlasů.



Sprej Heat Defence chrání vlasy
před vysoušením a před teplem,
zároveň usnadňuje jejich
rychlou úpravu, TRESemmé,
184,90 Kč



Revitalizační šampon
z řady Sun pro péči
o sluncem namáhané
vlasy, Paul Mitchell,
530 Kč



Šampon Lavyl Hair pro obnovu
kvality regeneruje a vyživuje
nejen vlasy, ale hloubkově
i vlasové kořínky a pokožku na
hlavě, Lavy Cosmetics, 929 Kč



Anti-Hair
Loss Serum
působí přímo
u kořínků.
Podporuje
růst nových
vlasů, zklidňuje
pokožku hlavy
a pomáhá
redukovat
vypadávání,
Natulique,
1650 Kč



Šampon
s ochranným UV
filtrem pro barvené
vlasy, Kérastase,
560 Kč



Hydratační maska
Neu Moisture vlasům
dodá potřebnou
dávku výživy
a pomáhá obnovovat
jejich přirozenou
rovnováhu. Vlasy
jsou po použití hebké,
pružnější a lesklejší,
Neuma, 1092 Kč

MATKY JAKO PRVNÍ BEAUTY VZORY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Vztah mezi matkou a dcerou výrazně ovlivňuje i vnímání krásy a sebevědomí. Zatímco dcery si od matek přebírají vztah k vlastnímu tělu, samy naopak ovlivňují jejich kosmetické návyky.

Vztah ke kráse a vlastnímu tělu se podle nové britské studie formuje především doma. Podle ní je matka první a nejsilnější vzor pro vnímání krásy, sebevědomí i péče o sebe. Matky aktivně vedou své dcery k péči o pleť i kosmetickým návykům – 59 % z nich uvádí, že své děti seznamují s těmito rutinami už od útlého věku. Období dospívání se tak ukazuje jako zásadní pro budování zdravého vztahu ke kráse a formování kosmetických návyků. „Právě v tomto období je důležité předávat dětem jednoduché a srozumitelné návyky v oblasti péče, které nejsou založené na trendech, ale na dlouhodobé rovnováze a zdraví pokožky,“ říká Michaela Gorčíková, specialista na vývoj produktů ze společnosti deNatura.cz, která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy.

Sdílená kosmetika i zkušenosti

S přibývajícím věkem dcer ale tento vliv slábne. „Matky hrají zásadní roli v raných letech, kdy formují návyky i sebevědomí svých dcer. Postupně ale přichází fáze, kdy dcery hledají vlastní cestu a vliv rodiny ustupuje,“ komentuje odbornice Kristen Earp ze společnosti Yonder Consulting.

Studie také zdůrazňuje pouto mezi matkami a dcerami prostřednictvím společného nakupování kosmetických produktů a sdílení produktů. Až 72 % matek mladších dívek ve věku 10 až 12 let uvádí, že si jejich dcery často půjčují jejich kosmetické produkty. Tento společný „beauty svět“ ale postupně mizí s tím, jak si dcery budují vlastní styl a preference. „Důležité je už v dospívání vést děti k pochopení základů péče o pleť, aby rozuměly jejím potřebám a dokázaly o ni pečovat šetrně a smysluplně,“ radí Michaela Gorčíková.

Zajímavým zjištěním je, že vliv v rodině není jednosměrný. Dcery totiž inspirují také své matky. Zatímco 83 % dcer ve věku 10–12 let a 75 % dcer ve věku 13–15 let seznamuje své matky s novými kosmetickými produkty, tento vliv po 18. roce věku výrazně klesá na pouhých 45 procent. „Ukazuje se, že vztah mezi matkou a dcerou v oblasti krásy je dynamický a proměňuje se v čase. Zároveň je to příležitost pro obě strany: matky mohou předávat zkušenosti a dcery přinášet nové podněty, což vytváří přirozený dialog mezi generacemi,“ dodává odbornice.

Sociální síť jako nový konkurent

Kromě rodiny hrají stále větší roli i sociální sítě, které ovlivňují ideály krásy i sebevnímání mladých dívek. Až 82 % matek dcer ve věku 10 až 12 let má obavy z tlaku, kterému jejich děti online čelí. Odborníci upozorňují, že obrana proti tomu začíná u jednoduchého, ale zásadního kroku: pomoci dětem si uvědomit, že realita na obrazovce bývá často jen pečlivě upravenou iluzí. „Klíčem je naučit děti obsah nejen konzumovat, ale i zpochybňovat – ptát se, co nám skutečně dávají a co naopak berou. Pomocť může i vědomý výběr profilů: místo nereálných ideálů sledovat ty, které ukazují autentické příběhy a podporují zdravý vztah k vlastnímu tělu,“ domnívá se Michaela Gorčíková.

LETNÍ LABYRINT

Léto přináší mnoho lákadel, těžko se jim odolává. Radujme se, užijeme si, ale myslíme také na to, abychom na podzim místo krásných vzpomínek neřešily nějaké ty škody v obličeji i na těle. Přinášíme pár rychlých malých tipů na letní pomocníky.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Tyčinka na opalování
Clear Sun Stick SPF 50
je vhodná pro rychlou
aplikaci ochranného
prostředku, Vagheggi,
820 Kč



Pečující mlha Algae & mořský
fenykl je skutečný elixír
pohody pro obličej a tělo. Je
plná výtažků z mořských řas
a mořského fenylku, hloubkově
hydratuje pleť a zároveň jí
dodává svěžest a jas, Thermes
Marins de Saint Malo, 950 Kč

Podkladová báze se sérem
Artistry Future Glow
kombinuje benefity skincare
a make-upu v jediném kroku,
Artistry, 1485



Citlivé intimní partie potřebují péči,
která respektuje přirozenou rovnováhu
mikroflóry a svěžest. Bio Jemná intimní
pěna šetrně čistí, zklidňuje, dodá pocit
svěžesti a nádherně voní, Purity Vision,
249 Kč



Nenechte se zaskočit horkými letními dny a zůstaňte
„cool“ s látkovým vějířem se střapci a bambusovým
základem. Skvělý doplněk do města i na dovolenou
k moři, White orchid, 195 Kč



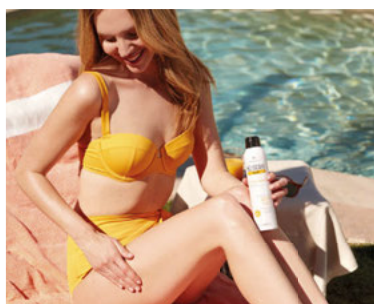
Aktivní uhlí ze skořápek kokosu se při
cestovatelských potížích může hodit,
Blendea, 149 Kč



Matující pleťový
krém s niacinamidem
Facial Mattifying
je určen pro ty, co
bojují s každodenním
leskem pleti.

Niacinamid reguluje
nadbytečný kožní maz a zmenšuje póry. Pleť
je čistá, matná a současně hydratovaná po celý
den, Nivea, 185 Kč

Vyhlazující znovupoužitelné „náplast“ pod oči Eye
Oatches přináší očím svěžest, relaxaci a obohacení
každodenní kosmetické rutiny, Primavera, 695 Kč



Tónovaný Heliocare 360 Water Gel Color SPF50+ Beige je ideální volbou pro dny, kdy chcete vypadat svěže bez zdlouhavého líčení. Tento lehký gelový krém sjednocuje tón pleti, dodává přirozený glow a zároveň chrání před UVA i UVB zářením, Tarsio, 769 Kč

Hydratační denní krém na obličej DD Cream Universal pro ochranu před UV zářením obsahuje mikropigmenty pro sjednocení a rozjasnění pleti, Dermeden, 703 Kč



Antiperspirant UNisex Soft Body SynCare bez hliníku a alkoholu nabízí ochranu a svěží pocit za každé situace, SynCare, 292 Kč



Šampon a kondicionér v setu Re Neu Mini podporují rovnováhu a osvěžení všech typů vlasů. Poskytují také lehkou hydrataci a chrání před negativními vlivy vnějšího prostředí, Neuma 336 Kč



Výhodou chladicího ručníku je schopnost zadržovat vodu, aniž by působil těžce nebo nepříjemně. Stačí ho namočit, lehce vyždímat a několikrát protřepat. Chladicí efekt se dostaví téměř okamžitě a při správném používání vydrží i několik hodin. Jakmile ručník začne vysychat, stačí celý proces jednoduše zopakovat, Kapatex, 249 Kč



Sluneční pečující pleťový fluid s kyselinou hyaluronovou phyto+EXOSOMES (SPF 50 UVB/UVA) dodává pokožce jemný a suchý pocit, Yellow Rose, 1239 Kč

Zklidňující krém na obličej obsahuje ectoin a skvalan, Candid, 279 Kč



Vysoce koncentrované sérum proniká hluboko do pokožky. V létě funguje jako okamžitá záchrana pro vyprahlou pleť po dni na slunci. Výborně poslouží i ke zklidnění pleti – pokud je pokožka po pobytu na slunci podrážděná, booster ji bleskově zchladí a zmírní pocity pnutí, Essente, 1060 Kč



Ultra Sheer Neviditelný Opalovací Fluid Age Shield SPF 50 cílí na pigmentové skvrny a známky předčasného stárnutí, pomáhá sjednotit tón pleti a předcházet vzniku vrásek, Neutrogena, 289 Kč

NENECHTE SE PŘEKVAPIT A ZKONTROLUJTE SI DOKLADY PRO PŘÍPADNOU KONTROLU

Dokladů, které musí podnikatel předložit případné kontrole, je poměrně dlouhý seznam. Dobrou zprávou je, že doklady nemusíte mít na provozovně a můžete je kontrole předložit dodatečně později. Nemusíte se tedy stresovat, že vám něco chybí, když vás kontroloři navštíví.

Přinášíme vám základní seznam dokladů, které je vhodné si připravit, abyste je mohli případné kontrole předložit.

Provozní řád

Od 1. 1. 2026 již nemusíte mít provozní řád na činnosti, které provádíte v salonu, schválený před začátkem činnosti KHS, ale provozní řád musíte mít zpracovaný a aktualizovaný. Nezapomeňte tedy provozní řád doplňovat o nové služby i přístroje, aby byl pro případnou kontrolu aktuální.

Ohlášení nebo odhlášení provozovny, ohlášení činností a přístrojů

Nově musíte novou provozovnu nebo stěhování do jiné provozovny nahlásit nejen na Živnostenském úřadě, ale také na KHS, to uděláte např. datovou schránkou na formulář, který najdete na www.akocr.cz. Také každou novou činnost, která spadá pod činnosti epidemiologicky závažné a kterou budete poskytovat svým klientům, nebo přístroj, který budete používat při svém ošetření, musíte nahlásit na KHS.

Nabývací doklady k majetku nebo zásobám

Kupujete si nové vybavení nebo produkty? Podle zákona o daních z příjmů, pokud máte tzv. výdajový paušál nebo paušální daň, si sice doklady nemusíte archivovat, ale podle živnostenského zákona je případné kontrole musíte předložit, takže si nezapomeňte ke každému vašemu nákupu pro podnikání fakturu nebo paragon z nákupu od prodejce uchovat.

Doklad o likvidaci tříděného odpadu

Nemáte uzavřenou smlouvu o likvidaci tříděného odpadu a vozíte ho do sběrného dvora? Uchovávejte si doklady o předání tříděného odpadu k likvidaci. Nezapomeňte také vést evidenci o likvidaci odpadu, pokud nejste součástí obecního odpadového hospodářství.

Evidence příjmů

Každý podnikatel, který nemá paušální daň, má povinnost prokazatelně a pravidelně evidovat příjmy. Jakým způsobem



**ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ**

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

bem evidenci povedete, je jen na vás. Pokud máte příjmy z více typů výdajových paušálů, např. provádíte kosmetické služby a současně prodáváte produkty klientům pro domácí péči, musíte evidovat příjmy i pokud se účastníte paušální daně.

Evidence živnostenských oprávnění

Každý podnikatel si musí sám ověřit, že na všechny činnosti, které provádí v rámci svého podnikání, má platné živnostenské oprávnění. Doporučujeme si udělat seznam činností, které v rámci svého podnikání provádíte, a zkontrolovat, že na všechny činnosti máte vhodné živnostenské oprávnění.

Kolaudační rozhodnutí

Poskytujete v salonu kosmetické služby, pedikúru, manikúru atd.? Kolaudační rozhodnutí musí být vystaveno na činnosti, které v salonu provádíte. Pro výše zmíněné činnosti to bývá většinou kolaudační rozhodnutí pro činnosti péče o tělo.

Doklady o vzdělání

Případná kontrola z Živnostenského úřadu neověřuje pouze, že máte platná živnostenská oprávnění pro činnosti, které provádíte, ale také to, že činnosti, které spadají pod řemeslné nebo vázané živnosti, provádí pouze osoby s dostatečným vzděláním. Buďte tedy připraveni předložit např. osvědčení o profesní kvalifikaci nebo jiný doklad o vzdělání.

Doklady k přístrojům a produktům, které používáte

Každý produkt, který používáte pro vaše podnikání pod živnostenským oprávněním, musí splňovat požadavky zápisu v evropském registru kosmetických produktů. Každý používaný přístroj k péči o tělo musí mít prohlášení o shodě, CE nebo obdobný doklad a návod v českém jazyce. Kontrola může také požadovat doklad o zaškolení. Vyžádejte si všechny doklady od prodejce.

A samozřejmě nezapomeňte splnit všechny povinnosti plynoucí ze zákona o ochraně spotřebitele, zejména informační povinnost – zpracované ceníky, možnosti platby, informace o zálohách, pokud je požadujete, a další. K tomu je nejvhodnější mít zpracované obchodní podmínky. Buďte na kontrolu připraveni a nenechte se zaskočit.



DETAILY, KTERÉ DĚLAJÍ ROZDÍL



www.cadenza.cz



**NOVÉ LOGO,
NOVÉ STŘIHY,
STEJNÁ SPOLEHLIVOST**

LÍČENÍ

PLNÉ BAREV A KREATIVITY

Markéta Davidovich, ředitelka Make-Up Institute Prague

Foto: Make-Up Institute Prague



MARKÉTA DAVIDOVICH

Festivalová sezona je ideální příležitostí vystoupit z každodenní rutiny a vyzkoušet líčení, na které si běžně netroufíme. Letošní trendy přejí výrazným barvám, zářivé pleti a kreativním detailům. Vedle třpytek a metalických efektů se do popředí dostávají syté oranžové, korálové nebo červené odstíny, které dokážou vytvořit moderní a nepřehlédnutelný look.

Právě těmito trendy jsme se inspirovali při focení ve spolupráci se společností Philips. Vznikl festivalový look kombinující svěží pleť, teplé oranžové tóny v očním líčení a výrazné lesklé rty. Celkový styling doplnily jemné vlny vytvořené pomocí vlasových pomocníků Philips, které podtrhly přirozenou krásu modelky a ukázaly, jak důležitou součástí každého beauty looku jsou i perfektně upravené vlasy.

Při tvorbě make-upu jsme pracovali s profesionální kosmetikou Kryolan, která je oblíbená mezi vizážisty po celém světě díky své vysoké pigmentaci a dlouhé výdrži.

Při festivalovém líčení je však stejně důležitá nejen kreativita, ale také výdrž make-upu.

Aby líčení vydrželo od prvního koncertu až do večerního programu, sáhli jsme po Kryolan Fixing Spray 300 ml, který pomáhá make-up spolehlivě zafixovat a prodloužit jeho výdrž i v náročných podmínkách. Právě kvalitní fixace je při festivalovém líčení klíčová – make-up musí obstát v horkém počasí, při tanci i během dlouhých hodin strávených venku. Fixační sprej je navíc vhodný nejen pro klasický make-up, ale také pro tělové barvy Aquacolor a další krémové produkty. Pro nejlepší výsledek se aplikuje v malém množství ze vzdálenosti přibližně 30 cm a po zaschnutí pomáhá vytvořit líčení odolné vůči studené vodě.

Festivalové trendy jsou zároveň skvělou inspirací pro všechny, kteří se chtějí v líčení zdokonalit. V Make-Up Institute Prague pořádáme kurzy pro začátečníky i pokročilé, kde se studenti seznamují s nejnovějšími trendy, učí se pracovat s profesionální kosmetikou a získávají cenné zkušenosti pod vedením zkušených lektorů z oboru.

Festivalová sezona je skvělou příležitostí nebát se barev a experimentovat. Právě kreativita je to, co dělá líčení zábavným a jedinečným. Ať už letos vyrážíte na hudební festival, letní party nebo jinou společenskou akci, nebojte se dát prostor své kreativitě. Výrazné barvy, kvalitní produkty a správně zvolený styling vlasů mohou proměnit i jednoduché líčení v look, který bude nepřehlédnutelný.

UNIE KOSMETIČEK ČR

– TRADICE, VZDĚLÁVÁNÍ A KOMUNITA

Unie kosmetiček působí na českém trhu již více než 36 let a za tu dobu si vybudovala pevné místo mezi nejvýznamnějšími profesními organizacemi v beauty sektoru.

Dnes unie sdružuje 905 členek a jejich počet neustále roste. Propojuje nejen kosmetičky a vizážistky, ale také pedikérky, masérky, stylistky a další odborníky z příbuzných oborů.

Kosmetika není jen práce, je to poslání

A právě tuto filozofii předává Alena Petirová, prezidentka Unie kosmetiček ČR, ve své akademii, v Unii kosmetiček i každodenní práci pro celý beauty obor. Již téměř 20 let zasvěcuje svůj profesní život kosmetice, vizážistice a vzdělávání budoucích kosmetických profesionálů. Na své profesní cestě absolvovala řadu soutěží, včetně Mistrovství České republiky v make-upu, kde získala krásné druhé místo, a v roce 2014 byla oceněna prestižním titulem Kosmetička roku. Své zkušenosti rozšiřovala také na odborných kosmetických stážích v zahraničí, kde i školila. Dnes stojí v čele Unie kosmetiček ČR již třetím rokem jako její prezidentka a zároveň vede vlastní vzdělávací centrum AEM Akademie v Humpolci. Ve vzdělávání klade velký důraz především na praxi, moderní trendy a práci s nejnovějšími kosmetickými přístroji. Absolventky kurzů, které jsou často zakončeny profesní zkouškou, získávají nejen kvalitní vzdělání, ale také jedinečnou podporu při rozjezdu vlastního podnikání. Součástí této podpory je například možnost zapůjčení kosmetických přístrojů do vlastních studií nebo další odborný rozvoj prostřednictvím aktivit Unie kosmetiček.



ALENA PETIROVÁ
Prezidentka Unie kosmetiček

Jejím hlavním posláním je:

- podporovat profesní růst členek
- poskytovat kvalitní vzdělávání
- organizovat odborné workshopy a semináře
- vytvářet prostor pro networking a sdílení zkušeností
- a zároveň budovat přátelskou komunitu, kde si ženy navzájem pomáhají

„Jsme jedna velká rodina,“ říká její prezidentka Alena Petirová. „Naše členky vědí, že se na nás mohou kdykoliv obrátit – ať už potřebují radu, podporu nebo jen sdílet své zkušenosti.“

Co Unie kosmetiček připravila na rok 2026?

Ani letošní rok nebude výjimkou a Unie kosmetiček ČR připravuje dvě významné události:

Kongres Unie kosmetiček 2026

Proběhne 19. 9. 2026 v samém srdci Vysočiny v Koutech v Hotelu Luna. Čeká nás den plný inspirace, odborných přednášek, novinek z oboru i společného setkání.

Mistrovství ČR v make-upu

Uskuteční se 2. 10. 2026 na veletrhu FOR BEAUTY, kde se opět představí talentované vizážistky z celé republiky.

Síla partnerství

Velkou součástí Unie jsou také kvalitní partneři, kteří pomáhají rozšiřovat odborné znalosti členek. Jedním z nich je společnost Anjolie, která se zaměřuje na zdraví „zevnitř“. Pomáhá řešit například problémy jako akné, kuperóza či další kožní potíže a učí členky, jak svým klientkám nabídnout komplexní péči nejen o pleť, ale i o celkové zdraví.

POŘÍDTE SI SEXY NOHY!

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Léto přeje minisukním a šortkám. Ty si zase žádají pěkné nohy. Móda velí, aby byly opálené a hladké. Především by ale měly být zdravé.

Celý život nás nosí, a jak se jim odvděčujeme? Často jim nevěnujeme dost pozornosti, výsledkem je suchá nebo zhrublá pokožka, zanedbané nehty... Základem je nejen nohy pravidelně umývat, ale také důkladně sušit, jinak riskujeme šíření plísní a bakterií. Nohám neprospívá ani opak – nedostatek hydratace, který se projevuje suchou a ztvrdlou kůží a bolestivými rankami. S tím se můžeme setkat, pokud si nohy po osprchování a utření nekrémujeme vhodným přípravkem.

Pro chodidla je důležitá i obuv. V létě sice málo prodýšné boty zpravidla nenosíme, ale jsou-li těsné, projeví se to otlaky, puchýři, rankami, kuřimi oky, nebo dokonce deformacemi prstů. Řešením je zajít si na pedikúru. Když tuto možnost nemáte, můžete zkusit některou „babskou“ radu: namáčet si nohy v roztoku jablečného octa s vodou, pomůže také aloe vera, med podpoří regeneraci kůže po odřeninách. Se suchou a popraskanou pokožkou si poradí olivový olej, na ztvrdlou pokožku platí teplá voda se sodou bikarbonou nebo citronovou šťávou.

Schopnost obnovy narušené bariéry kůže prokazuje také například beta glukán, přírodní polysacharid přítomný v buňkách stěn bakterií, obilovin či hub, jako je například hlíva ústříčná. Jednou z jeho hlavních výhod je schopnost vytvářet na povrchu pokožky tenký film, který posiluje její přirozenou bariéru a chrání ji před nepříznivými vlivy okolí. Pomůže i s vážnějšími projevy, jako je atopický ekzém.

Kromě vnější péče je vhodné pokožce celého těla, včetně chodidel, dodávat vitalitu a pružnost zevnitř. V této úloze je premiantem kolagen. Mnozí si ho spojujeme s omlazujícími účinky, protože má schopnost obnovit strukturu kůže na buněčné úrovni. Skvěle se osvědčuje i při problémech s chodidly.



Nožky jako z hedvábí

- Depilací odstráňte chloupky. Buď jednoduše doma depilačním krémem, klasickým holítkem, elektrickým přístrojem, nebo v salonu cukrovou pastou, voskem, laserem.
- Udělejte si peeling speciálním sprchovým gelem, brusným krémem.
- Nohy pravidelně mažte krémem, pleťovým mlékem nebo olejem, aby byla kůže zvlhčená a vyživená. Předejdete tak šupinatění a olupování kůže. Nezapomínejte na nártý a chodidla.
- Z chodidel odstraňujte ztvrdlou pokožku. Ideální je péči o nohy přenechat odborníkům. Většina specialistek na ni používá elektrické brusky, kterými se z chodidel a z míst, kde vznikají otlaky, odstraní ztvrdlá pokožka. Pedikérka upraví nehty a nohy namasíruje.
- Pořídte si oblečení a obuv, které vás nedřou a jsou prodyšné.
- V horkém počasí nebo i při každém sprchování si nohy osvěžte studenou vodou, proti otokům pomůže také pokládání nohou nahoru (na zvýšenou podložku).
- Příliš nesolte. Sůl zadržuje v těle vodu, výsledkem jsou oteklé nohy.
- Postarejte se, aby lymfatický systém správně fungoval. K tomu stačí chůze nebo jiný pohyb, nebo lymfu rozpoehybuje jemnou stimulací akupunkturních bodů, případně zkuste ruční nebo přístrojovou lymfodrenáž.
- Pokud to není společensky nutné, nenoste boty s vysokými podpatky.
- Nohy si jemně masírujte od prstů směrem nahoru ke kotníkům, uvolní se tak svaly.



Anti-Edema Emulgel pro okamžitý pocit úlevy pro péči o nohy s otoky obsahuje kanabinoidy z konopí se směsí esenciálních olejů z citronu, cypřiše, lavandinu, máty rolní, čistou ladanového a účinnou látku legactif, Neobotanics, 550 Kč



Ultrajemné vlákno ponožek působí lehce a vzdušně, takže i v teple zůstávají nohy svěží. Samodržící zdravotní lem zajišťuje, že ponožky nekloužou, nezařezávají se, netlačí a nevytváří otlaky, takže jsou vhodné např. pro cesty letadlem, nadotec, 129 Kč (2 páry)



Tonizační gel na nohy obsahuje výtažky z koňského kaštanu a řezanky, v kombinaci s řasami a mořskou vodou mají tonizující účinek. Esenciální oleje z rozmarýnu a šalvěje přinášejí příjemný pocit pohody. Mentol má osvěžující účinky a znamená okamžitou úlevu, Les Thermes Marins, 850 Kč

Beta glucan Gel pomůže regenerovat pokožku nohou nejen po slunění, ale rychle pomáhá léčit i drobná poranění, vyrážky nebo štípance, Natures, 210 Kč



Hydrolyzovaný tekutý kolagen Optimal Plus F-PRO Collagen je obohacený o kyselinu hyaluronovou, vitamin C, zinek a kyselinu listovou poslouží zdraví nohou, Optimal, 1249 Kč



LASEROVÉ ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ A PERMANENTNÍHO MAKE-UPU V ROCE 2026

Hana Profousová, Foto: archiv Tattoo Zone

Odstranění tetování a permanentního make-upu patří v současné estetické praxi mezi nejrychleji se rozvíjející oblasti. Zatímco dříve šlo spíše o okrajovou službu, dnes se stává běžnou součástí práce specializovaných laserových pracovišť.

Výrazný nárůst poptávky je patrný nejen u klasického tetování, ale i u permanentního make-upu, kde klientky stále častěji řeší korekce tvaru, zesvětlení nebo kompletní odstranění. Samostatnou kapitolou jsou oční linky, které patří mezi nejnáročnější a nejcitlivější oblasti vůbec.

Vývoj technologie: od nanosekund k pikosekundě

Na odstranění tetování a PMU včetně oblasti očních linek se dlouhodobě specializuje Laserové centrum Tattoo Zone v Krnově. „Začínali jsme před více než 18 lety s prvními Q-Switch nanosekundovými lasery. V té době šlo o zásadní posun oproti všem předchozím metodám. Dnes využíváme i pikosekundovou technologii, která nám umožňuje ještě přesnější a šetrnější práci s pigmentem,” říká Ivo Výboch, majitel Tattoo Zone. Rozdíl mezi technologiemi spočívá v délce laserového pulzu. Pikosekundový laser pracuje v kratších časových intervalech, což vede k efektivnějšímu fotoakustickému efektu a menší tepelné zátěži okolní tkáně.

Jak se odstraní pigment

Pigment při tetování i permanentním make-upu je uložen ve škáře, kde jej organismus nedokáže přirozeně odbourat. Laserový paprsek jej rozbíjí na mikroskopické částice, které jsou následně postupně odstraňovány lymfatickým systémem. „Je důležité si uvědomit, že laser pigment z těla neodstraní

okamžitě, pouze ho fragmentuje. Samotné vyčištění zajišťuje imunitní systém, a proto je mezi jednotlivými sezeními nutný časový odstup,” vysvětluje Ivo Výboch.

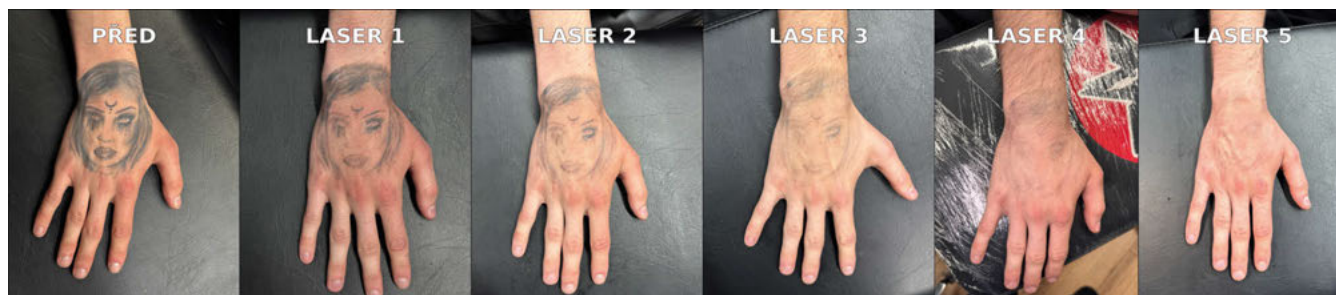
Oční linky: nejkomplexnější oblast permanentního make-upu

Odstranění tetovaných očních linek patří mezi technicky nejnáročnější zákroky v celé oblasti laserového odstranění pigmentu. Důvodem je kombinace velmi citlivé a tenké tkáně očního víčka, omezeného prostoru pro bezpečné působení laseru, častého výskytu starších či chemicky změněných pigmentů a také nerovnoměrného nebo hlubšího uložení barviva. Významnou roli zde hraje také oxidace pigmentů, která je typická zejména u starších PMU. Během laserové korekce může dojít ke změně barevnosti pigmentu, například z černé na šedou, modrou či hnědou.

„U očních linek je naprosto zásadní zkušenost a schopnost předvídat reakci pigmentu. Každé oko, každý pigment a každá historie PMU je jiná. Právě proto tuto oblast považuji za vysoce specializovanou disciplínu,” říká Ivo Výboch, který se na odstranění očních linek dlouhodobě zaměřuje.

Proč nejsou chemické removery vhodné v oblasti očí

Chemické metody odstranění pigmentu byly v minulosti využívány i v oblasti permanentního make-upu. V současné praxi jsou však v oblasti očních linek považovány za nevhodné. Důvodem je riziko podráždění citlivého očního okolí, nepředvídatelné hojení a možnost vzniku jizev, chemická reakce v tkáni a nižší kontrola výsledného efektu ve srovnání s laserovým odstraněním.



PMU z pohledu praxe: obočí, rty a korekce

Oblast obočí a rtů v rámci laserového centra má na starosti Markéta Tichavská, majitelka studia IN-VISAGE. „Dnes se velmi často setkávám s klientkami, které přicházejí s PMU, jež už neodpovídá jejich aktuálnímu vzhledu nebo stylu. Nejde vždy o nutnost úplného odstranění – často je cílem zesvětlení nebo úprava tak, aby bylo možné vytvořit nový, přirozenější výsledek,“ říká Markéta Tichavská, specialista s více než dvaceti lety praxe v kosmetice a permanentním make-upu.

Dodává, že laser se stal důležitým nástrojem i v přípravě k nové aplikaci: „V mnoha případech klientce neodstraňujeme PMU kompletně. Spíše pracujeme s jeho intenzitou tak, aby kůže byla připravená na nový pigment a výsledek byl esteticky čistý.“

Moderní technologie: komfort i přesnost

Současná laserová pracoviště kombinují samotný laser s podpůrnými technologiemi, které výrazně zlepšují komfort ošetření. Kryochlazení snižuje bolestivost a reakci kůže během zákroku, zatímco PFD patch (Perfluorodecalin) pomáhá optimalizovat průchod laserové energie tkání a stabilizuje průběh celého procesu. Díky těmto technologiím je možné pracovat přesněji a šetrněji než kdykoliv dříve, přičemž klientky často uvádějí, že očekávaly výrazně nepříjemnější průběh sezení.

Součástí technologického vybavení je také schopnost pracovat s širokým spektrem pigmentů. Kromě běžně odstraňovaných barev, jako je černá, hnědá a červená, je pracoviště vybaveno speciálními hlavicemi a vlnovými délkami určenými právě pro odstranění hůře eliminovatelných odstínů, zejména modré a zelené, se kterými si většina zařízení neporadí. Jedinými pigmenty, které nelze odstranit, jsou bílá a žlutá, protože jejich spektrum se překrývá s přirozeným kožním barvivem melaninem, a jejich odstranění by tak nebylo možné odlišit od účinku na samotnou kůži.

Kolik ošetření je potřeba

Počet sezení je individuální. U permanentního make-upu nejčastěji 1–4 sezení, u tetování 5–10 i více. Výsledek ovlivňuje typ pigmentu, stáří tetování nebo permanentního make-upu, lokalita zákroku, hloubka uložení barviva a stav imunitního systému. „Velmi důležitý je celkový zdravotní stav

klienta. Regenerace, hydratace a životní styl mohou výrazně ovlivnit rychlost odbourávání pigmentu,“ konstatuje Ivo Výboch.

Zkušenost jako klíčový faktor

Laserové odstranění tetování a permanentního make-upu je dnes výsoce specializovaný obor, kde se propojuje technologie, odborné znalosti a estetické cítění. „Za více než dvacet let v kosmetice a PMU vidím, jak moc se změnil přístup klientek i možnosti, které máme. Dnes už nejde jen o aplikaci nebo korekci pigmentu, ale o celkovou práci s estetickým výsledkem a harmonií obličeje, včetně oprav a předělávek nepovedených PMU,“ uzavírá Markéta Tichavská. „Za osmáct let práce s laserem vidím, že největší posun nastal v přesnosti a bezpečnosti. Dnes dokážeme řešit i velmi složité případy, které byly dříve prakticky neřešitelné,“ dodává Ivo Výboch.

TATTOO ZONE

tattoo ★ piercing

akreditované kurzy Tatér - Piercéř

laserové odstranění tetování a PMU

Tel: 608 721 102

@tattoozoner | @notattoozone

www.tattoozone.cz | www.notattoozone.cz



IVO VÝBOCH

- Tattoo Zone, Krnov
- tatér a specialista na laserové odstranění tetování, PMU a očních linek
- Tattoo Zone Academy – tatér/tatérka, piercer/piercerka
- 34 let praxe v tetování
- 18 let zkušeností s laserovou technologií

IN-VISAGE

SALON A ACADEMY

Založeno v roce 2007



KOSMETIKA



PERMANENTNÍ MAKE-UP



NEHTOVÁ MODELÁŽ



PRODLUŽOVÁNÍ ŘAS



ODSTRAŇOVÁNÍ
NEBO ZESVĚTLOVÁNÍ PMU



REKVALIFIKAČNÍ KURZY KOSMETIČKA
Akreditace MSMT



INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP



KVALITNÍ SLUŽBY



MODERNÍ TECHNIKY



BEZPEČÍ A HYGIENA



IN-VISAGE
Opavská 41, Krnov



724 522 442
www.in-visage.cz



in.visage



MARKÉTA TICHAVSKÁ

- IN-VISAGE, Krnov
- Permanent Make-up Artistka
- IN-VISAGE Academy – kosmetik/kosmetička
- specialista na laserové odstranění PMU
- 20 let praxe v oboru

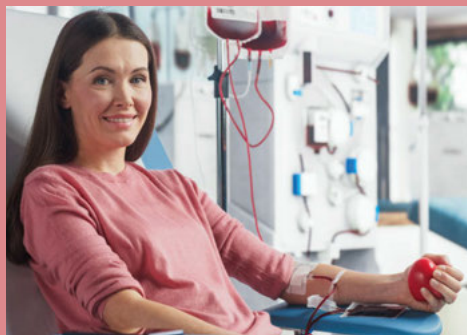
www.tattoozone.cz | www.in-visage.cz

| www.notattoozone.cz

@tattoozoner | @in.visage | @notattoozone

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: Shutterstock



V létě chybí krev

Jediná vážná dopravní nehoda může během několika minut spotřebovat desítky transfuzních přípravků. Přesto právě v létě, kdy úrazů přibývá, chodí darovat krev méně lidí. Proto má dobrovolné dárčovství krve neocenitelný význam. Z jedné odběrové jednotky krve (cca 450 ml) se obvykle připraví několik krevních složek: červené krvinky, krevní plazma a krevní destičky. Každá z nich pak může pomoci jinému pacientovi. Např. pacient po autonehodě často potřebuje červené krvinky k nahrazení ztráty krve a přenosu kyslíku, onkologický pacient může potřebovat krevní destičky při jejich nedostatku po léčbě a pacient s poruchou srážlivosti nebo krvácením dostává krevní plazmu. „Dárčovství krve podle nás patří mezi nejsilnější projevy lidské solidarity. Proto se snažíme naše pojištěnce motivovat, aby do toho šli,“ konstatuje Věnceslava Šlechtová zodpovědná v OZP za preventivní programy.

Letní citlivost chrupu

Zvýšená citlivost zubů není výjimečný problém – postihuje zhruba třetinu dospělé populace. V létě se navíc bolest zubů kvůli zvýšené konzumaci ledových nápojů a zmrzlin objevuje častěji. Nejde přitom jen o krátkodobý diskomfort, ale často o signál narušené zubní skloviny nebo ustupujících dásní. „Teplotní změny mohou dráždit obnažené kanálky a vyvolávat krátkou, ostrou bolest. Kromě toho se v létě častěji mění denní režim i stravovací návyky, což může vést k vyšší konzumaci kyselých potravin a nápojů, které narušují zubní sklovinu. Kombinace chladu a oslabené ochrany zubu tak zvyšuje citlivost, kterou si lidé právě v tomto období více uvědomují,“ vysvětlil Jakub Hladík, zubní lékař centra stomatology The Clinic.

„Citlivost zubů není dobré přehlížet, může signalizovat závažnější problém. Pokud se bolest začne stupňovat a protahovat, zub začne reagovat také na teplé podněty, skus, případně začne bolet spontánně a zhoršovat se navečer, může to být počátek zanícení dřeně zubu a je potřeba zavčas vyhledat odbornou pomoc zubního lékaře nebo dentálního hygienisty,“ doporučuje odborník.



PharmDr. Ivana Lánová

Jak předejít potížím

Zánět močových cest patří mezi často se vyskytující infekce, a to zejména u žen. Dobrou zprávou je, že většinu problémů s močovými cestami lze předcházet nebo je lze zmírňovat nejrůznějšími kroky, a to od správné hygieny až po úpravu životního stylu. Jako prevenci doporučuje PharmDr. Ivana Lánová, odborná konzultantka BENU lékáren, dostatečný pitný režim, pravidelné močení (moč odplavuje bakterie), správnou hygienu (otírat si po vyprázdnění na toaletě intimní partii zepředu dozadu), intimní zdraví (po pohlavním styku by si žena měla vždy alespoň odskočit na malou stranu, v lepším případě se dle možností umýt), chránit se před prochlazením (mokrý plavky zvyšují riziko) a pomáhat mohou také vhodné volně prodejné bylinné přípravky (kopřiva, lichořeřišnice, medvědice lékařská).

Ostre sledované srdce

V České republice prodělá cévní mozkovou příhodu každoročně přibližně 23 tisíc pacientů. Významná část těchto případů souvisí s poruchami srdečního rytmu, především fibrilací síní, která je dnes považována za jednu z nejčastějších příčin mozkové mrtvice. Velkou skupinu tvoří také pacienti s tzv. kryptogenní CMP, kdy se přesná příčina mrtvice nepodaří při standardním vyšetření odhalit. Nejvyšší šanci na záchyt fibrilace síní či jiné arytmie umožňují implantabilní srdeční monitory, které dnes již využívají nejmodernější technologie s AI. „Spolupráce neurologů a kardiologů je v diagnostice příčin cévní mozkové příhody zcela zásadní. Čím delší monitorace je, tím vyšší máme šanci zachytit fibrilaci síní nebo jiné arytmie,“ vysvětluje doc. Aleš Tomek, předseda Cerebrovaskulární sekce České neurologické společnosti ČLS JEP. Prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., MBA, přednosta Kardiologické kliniky FZS Univerzity J. E. Purkyně a Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem poukazuje na stále větší roli AI: „Algoritmy umělé inteligence umožňují rychlejší interpretaci dat, automatickou detekci arytmií i lepší vyhodnocení rizika pacientů.“





WONDER AXON

– OFICIÁLNĚ NEJLEPŠÍ TECHNOLOGIE NA FORMOVÁNÍ POSTAVY NA SVĚTĚ

Oceněno na prestižním veletrhu AMWC Monaco 2025.

Získejte pevnější postavu, zřetelnější kontury a viditelnou redukci tuku. WONDER AXON je nejvýkonnější zařízení svého druhu, které spojuje špičkové technologie pro efektivní formování těla bez nutnosti fyzické námahy.

Až 60 000 svalových kontrakcí za 25 minut aktivuje hluboké svalové struktury a přirozeně stimuluje odbourávání tukových zásob. Výsledky, kterých běžně dosáhnete po hodinách v posilovně, jsou nyní dostupné během několika málo návštěv, přičemž jednotlivá sezení trvají pouhých 25 minut.

Tři technologie. Jeden přístroj. Maximální účinek.

WONDER AXON kombinuje:

- **Elektromagnetickou stimulaci**
- **Neurostimulaci svalových vláken**
- **Radiofrekvenční energii**

Co můžete očekávat:

- Zpevnění a formování postavy
- Redukci tuku a obvodu v problémových partiích
- Viditelné zpevnění břicha, hýždí, paží i steh
- Vylepšení kontur a pružnosti pokožky
- Výrazné zlepšení vzhledu celulitidy
- Neinvazivní efekt pozvednutí hýždí

Technologie působí v šesti zónách současně: břicho, boky, hýždě, stehna (přední/zadní) a paže. Je ideální volbou pro každého, kdo chce zlepšit vzhled své postavy bez bolesti, bez rekonvalescence a bez kompromisů.

Jedním z největších hitů posledních let je lifting hýždí – a právě v této oblasti WONDER AXON přináší revoluci. Viditelný efekt již po několika návštěvách.

Estetická budoucnost je tady.

WONDER AXON redefinuje možnosti formování postavy – pohodlně, efektivně a s výsledky, které překvapí i ty nejnáročnější.

Pro více informací nás kontaktujte.

**Výhradní distributor Wonder Technology
pro Českou a Slovenskou republiku
je společnost**

Body & Care Clinic s.r.o.
www.bodycareclinic.cz
pristroje@bodycareclinic.cz
Tel.: +420 608 004 321



SPÁNEK – TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ, KRÁSY A DLOUHOVĚKOSTI



V dnešní uspěchané době často podceňujeme jednu z nejdůležitějších věcí pro naše zdraví – kvalitní spánek. Přitom právě během spánku dochází k regeneraci organismu, obnově buněk, posílení imunitního systému a zpracování informací, které jsme během dne získali. Ovlivňuje nejen naši energii a psychickou pohodu, ale také vzhled pokožky, hormonální rovnováhu a proces zdravého stárnutí.

Kolik hodin bychom měli spát? Odborníci doporučují, aby dospělý člověk spal 7 až 9 hodin denně. Někteří lidé se cítí dob-

ře i po sedmi hodinách, jiní potřebují spánek delší. Důležité je, abyste se ráno probouzeli odpočatí a během dne měli dostatek energie. Dlouhodobý nedostatek spánku může zvyšovat riziko vysokého krevního tlaku, cukrovky 2. typu, obezity, oslabení imunity, depresí i předčasného stárnutí pokožky.

Jaké vitaminy a doplňky můžou podpořit kvalitní spánek?

- **Hořčík** (magnézium) podporuje uvolnění svalů i nervového systému a pomáhá zmírnit napětí.
- **Melatonin** je hormon, který reguluje náš biologický ryt-

mus. Může být užitečný při poruchách usínání nebo po cestování mezi časovými pásmy. Je vhodné jeho užívání konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

● **Vitamin D** hraje důležitou roli v mnoha funkcích organismu a jeho nedostatek může souviset i s horší kvalitou spánku.

● **Vitaminy skupiny B** podporují správnou činnost nervové soustavy a přispívají k psychické pohodě.

● **Bylinky** jako meduňka, kozlík lékařský, mučenka nebo levandule můžou navodit pocit zklidnění a usnadnit večerní relaxaci.

Je však důležité si uvědomit, že žádný doplněk stravy nenahradí zdravý životní styl.

Spaní je nejlepší kosmetika

Ne nadarmo se říká, že spánek je nejlevnější kosmetický salon. Během noci se obnovují kožní buňky, tvoří se kolagen a pleť získává svěží vzhled. Lidé, kteří pravidelně kvalitně spí, mají často více energie, lepší náladu, zdravější pokožku a působí mladistvěji.

Pokud vás dlouhodobě trápí nespavost, časté noční probouzení nebo výrazná únava během dne, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Kvalitní spánek je jedním z nejdůležitějších pilířů zdravého stárnutí.

Pamatujte, že péče o sebe nezačíná drahou kosmetikou ani zázračnými doplňky stravy. Začíná každou noc, kdy svému tělu dopřejete čas na odpočinek, regeneraci a obnovu. Když dobře spíte, probouzí se nejen odpočatí, ale také zdravější, krásnější a plní nové energie.

Jednou z nejdůležitějších a nejrozšířenějších bílkovin v lidském těle je kolagen, který se tvoří v době spánku. Přispívá k mladosti pokožky, tvoří důležitou součást kostí, šlach, vazů a chrupavek. Je velice vyhledávaným doplňkem stravy na podporu mladistvé pokožky vlasů, nehtů a pohybového aparátu.

Kolagen – mýty a fakta

Kolagen je v posledních letech jedním z nejdiskutovanějších témat v oblasti krásy a zdravého stárnutí. Najdeme ho v doplňcích stravy, kosmetice i nápojích. Ale co je pravda a co jsou jen marketingové sliby?

Mýtus 1: Kolagen vymaže vrásky během několika týdnů.

Ve skutečnosti žádný doplněk stravy nedokáže vrásky „vymazat“. Kolagen může podpořit pružnost a hydrataci pokožky, ale výsledky se obvykle dostavují postupně a liší se podle věku, životního stylu i celkového zdravotního stavu.



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.

Mýtus 2: Čím více kolagenu, tím lépe.

Nadměrné množství kolagenu automaticky nepřináší lepší účinek. Důležitější je pravidelné užívání doporučené dávky a celkově vyvážená strava bohatá na bílkoviny, vitaminy a minerální látky.

Fakt 1: Tvorba kolagenu s věkem přirozeně klesá.

Přibližně po 25. roce života začíná organismus produkovat méně kolagenu. Tento proces urychluje nadměrné slunění, kouření, chronický stres, nedostatek spánku a nevyvážená strava.

Fakt 2: Vitamin C je pro tvorbu kolagenu nezbytný.

Bez dostatečného příjmu vitamínu C (asi 2000 mg) si tělo nedokáže vytvářet kolagen efektivně. Proto je vhodné zařazovat do jídelníčku citrusové plody, papriku, kiwi, jahody nebo brokolici.

Fakt 3: Zdravý životní styl je základem.

Ani ten nejlepší kolagen nenahradí kvalitní spánek, dostatek pohybu, ochranu pokožky před UV zářením, dostatečný pitný režim a pestrou stravu. Právě kombinace těchto faktorů podporuje zdravou pleť, pevné vlasy, nehty i klouby.

Kolagen může být užitečnou součástí péče o zdraví a krásu, ale není zázračným řešením. Nejlepších výsledků dosáhnete tehdy, když doplníte kvalitní kolagen vyváženou stravou, zdravými návyky a pravidelnou péčí o své tělo. Krása totiž nezačíná v zrcadle, ale uvnitř našeho organismu.

Kolagen může mít pozitivní účinky zejména na zdraví pokožky a kloubů. Vědecké studie naznačují, že pravidelné užívání kolagenu po několik měsíců může zlepšit pružnost pokožky a zmírnit bolesti kloubů. Nejde o zázračný přípravek – účinky jsou mírné a nejlépe fungují jako součást zdravého životního stylu.



JAK BOJOVAT SE ZAPOMÍNÁNÍM

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Známý vtípek praví, že písmena K+M+B, která koledníci na Tři krále piší nebo dnes spíš lepí nad veřeje, neznamenají ani Kašpar, Melichar, Baltazar, ani „Christus mansionem benedicat“, tedy „Kristus ať požehná tomuto domu“, ale dobře viditelnou připomínku pro odcházejícího: Klíče, Mobil, Brejle.

Pokud se mu ale zasmějeme, je to často už ve středním věku spíš hořký škleb. Máme své zkušenosti! Zapomínání totiž trápí stále vyšší počet lidí. A co hůř, stále častěji se nejedná o nějakou roztomilou roztržitost, dokonce ani o mírnou kognitivní poruchu (MCI – Mild Cognitive Impairment), tedy stav kognitivních funkcí mezi normálním stárnutím a demencí, ale o vážnější problém. Různé formy demence, mezi nimiž je nejvíce známá a taky nejčastější Alzheimerova choroba, se totiž rozmohly natolik, že odborníci hovoří o celosvětové epidemii.

Dnes žije ve světě 55 milionů lidí s demencí, každoročně přibude 10 milionů nových případů, a tak podle odhadů do roku 2050 bude Modrou planetu obývat 140 milionů takto postižených jedinců.

S rostoucím podílem stárnoucí populace se demence stává jednou z největších zdravotních a sociálních výzev 21. století. Česká republika není výjimkou – počty nemocných u nás také

strmě rostou. Jen Alzheimerovou nemocí trpí v ČR odhadem kolem 140 000 pacientů. V roce 2050 jich může být i dvojnásobek.

První příznaky berte vážně

Demence není jako chřipka, kdy ráno jdeme v pohodě do práce, ale odpoledne už máme horečku a bolí nás celý člověk. Kognitivní schopnosti začínáme ztrácet pomalu a postupně. Často jsou první signály vnímány jen subjektivně. Člověk si sám všimne zhoršení paměti, přizná si, že má potíže vybavit si některá slova, vyjadřuje se obtížněji, má problémy se soustředěním, nemůže si vybavit, který je den v týdnu, rozhodování mu dělá potíže, cítí, že je pomalejší. Tento odborně řečeno subjektivní kognitivní deficit (SCD) ale standardní testy nepotvrzují, ty jsou ještě v normě. Je to však důležitý mezistupeň, na který bychom měli reagovat. „Pacienti se subjektivní kognitivní stížnostmi mají až 2,2× vyšší riziko rozvoje demence oproti osobám bez těchto stížností,“ konstatuje MUDr. Jolana Kotoučová, lékařka z Centra pro neurodegenerativní onemocnění Neurologické kliniky Fakultní Thomayerovy nemocnice a 3. LF UK.

Naděje zatím chabá

Léčba demence se donedávna jevila jako zcela nemožná. Zatím medicína umí pozastavit progres symptomů. Nedávný objev nových molekul je sice významným krokem vědy, ale naděje, že „zlý

Zpozornět bychom měli při těchto varovných signálech:

1. Časté výpadky paměti

Zapomínáte na nedávné rozhovory, termíny nebo důležité události, přestože jste je prožili? Musíte si stále dělat poznámky na věci, které jste si dříve bez problémů pamatovali?

2. Potíže s každodenními úkony

Běžné činnosti jako vaření, nakupování nebo obsluha spotřebičů se stávají náhle obtížnými a vyžadují neúměrné úsilí?

3. Ztráta orientace

Ztrácíte se na dobře známých místech nebo nevíte, jaký je den, měsíc nebo rok? Chybí vám kontext v čase?

4. Změny osobnosti a nálady

Nápadné změny v chování, zvýšená úzkost, podrážděnost nebo apatie bez zjevné příčiny mohou být příznakem začínajícího problému.

Více kladných odpovědí znamená jediné:
Je čas navštívit lékaře.

Cesta k neurologovi, psychiatrovi, gerontologovi by měla vést přes praktického lékaře. Ten může provést standardizované testy a v případě nálezu vás odeslat ke specialistovi. Základní kognitivní screening udělají i v lékárnách Benu. Lékárník zájemce provede rychlým testem a doporučí další postup. Online kognitivní testování je dostupné na www.albav.cz.

Němec na A^β přestane ohrožovat stárnoucí populaci, jsou ještě hodně předčasné. „Protilátky cílené na beta-amyloid prokázaly v klinických studiích zpomalení poklesu kognitivních funkcí u časných stadií Alzheimerovy nemoci,“ říká doktorka Kotoučová. „Tyto přípravky však jsou určeny pro velmi úzkou skupinu pacientů – s ověřenou amyloidní patologií, v časném stadiu nemoci a bez kontraindikací. Nejsou vhodné pro většinu nemocných.“

Poněkud lepší vyhlídky mají lidé s mírnou kognitivní poruchou. Nová studie potvrdila účinek extraktu z Ginkgo biloby EGb 761 v léčbě mírné kognitivní poruchy a snížení rizika rozvoje demence. V reálné studii, která sledovala pacienty s mírnou kognitivní poruchou až po dobu 20 let, měli pacienti s touto diagnózou podstatně nižší riziko demence, pokud obdrželi více než dva předpisy u nás volně prodejného léku Tebokan s extraktem Ginkgo biloby ve srovnání s těmi, kteří takové předpisy neobdrželi.

Rizika, která lze zmírnit

V této chvíli ovšem neúčinnějším, všeobecně snášeným „lékem“ proti demenci je její prevence. Předcházet je dobré už mírné kognitivní poruchy. Prvním schůdkem na cestě k dobře fungujícímu mozku i ve stařeckém věku je znát rizikové faktory. Vyšší věk, pohlaví nebo co jsme v genech zdědili po předcích neovlivníme. Styl života je ale hodně na nás: vysoký tlak, cukrovka, obezita, kouření, nedostatek pohybu, sociální izolace, špatný spánek nebo porucha sluchu riziko demence výrazně zvyšují. Proti této hrozbě může člověk aktivně bojovat už od mládí, přičemž v každém věku se použité „zbraně liší“ a snížit možnost konce života v nesoběstačnosti lze celkově až o 40 procent. Ve dvaceti máte jiné starosti, ale je dobré vědět, že pokud dosáhnete nejvyššího možného vzdělání, ovlivníte vývoj pozitivně až o 7 procent. Patnáct procent „získá“ mozek, když ve středním věku budete věnovat pozornost zhoršení sluchu, budete předcházet úrazům hlavy, léčit vysoký tlak, omezíte alkohol a budete si udržovat zdravou váhu. V pozdním věku pořád ještě není pozdě na kondici mozku preventivně zapracovat. O 18 procent lze snížit riziko demence těmito opatřeními: 5 % nekouřit, 4 % léčit depresi, 4 % být družnější, 2 % často cvičit, 2 % vyhýbat se smogu, 1 % zvládnout cukrovku.

Zní vám to až příliš jednoduše? Ano, je pravda, že Alzheimer dostihl i velké, tvůrčí mozky, nevyhnul se známým a slavným ve všech oborech činnosti. Demencí trpěli a trpí Bruce Willis, Sean Connery, Peter Falk, Ronald Reagan, Margaret Thatcher nebo Gabriel García Márquez. Je pochopitelné, že se současné epidemie demence bojíme možná víc než před časem covidu. Tím spíš, že neexistuje očkování ani kauzální léčba. „Přesto je možné pro svůj mozek, pro paměť hodně udělat,“ radí neuroložka. „Čím dříve se začne, tím lépe.“

Pět klíčových poselství pro mozek

1. Kognitivní funkce lze chránit.

Mozek není pasivní – správnou péčí můžeme jeho stárnutí zpomalit a udržet ho vitální do vysokého věku.

2. Varovné signály nepřehlížejte.

Subjektivní kognitivní deficit je důvod k akci, ne ke strachu. Včasná reakce je klíčová.

3. Prevence je ve vašich rukou.

Pohyb, strava, spánek, sociální kontakt – to jsou nejučinnější „léky“ na demenci, dostupné každému.

4. Testujete se a sledujete trendy.

Využijte dostupné nástroje – lékárny, aplikace, praktický lékař. Jeden test nic neříká, trendy v čase říkají vše.

5. Začněte dříve, než bude pozdě.

Zbavte se nevhodných návyků, trénujte mozek, poskytněte mu dobrou výživu a podporu.

DÝCHÁNÍ PRO ZDRAVÍ

Hana Profousová Foto: Shutterstock

Je s námi od prvního okamžiku života. Většinou ho ale začneme vnímat až ve chvíli, kdy nám tělo začne dávat signály, že není něco v pořádku. Špatně spíme, jsme podráždění, cítíme vnitřní napětí nebo únavu... Právě tehdy se ukáže, jak zásadní roli dech v našem každodenním fungování hraje.

Dech totiž není jen automatický proces, který si tělo řídí samo. „Z fyziologického hlediska je to jeden z nejrychlejších způsobů, jak ovlivnit nervový systém,“ vysvětluje Radim Šlachta, fyziolog a odborník na zdravý životní styl. „Tím, jak dýcháme, tělu neustále sdělujeme, zda má zůstat ve střehu, nebo jestli si může dovolit zpomalit.“

Jako signál bezpečí

Autonomní nervový systém pracuje tiše v pozadí a řídí procesy, nad kterými běžně nemáme vědomou kontrolu. Ovlivňuje srdeční frekvenci, krevní tlak, trávení, hormonální rovnováhu i kvalitu spánku. Dech je v tomto systému výjimečný tím, že funguje automaticky, ale zároveň ho můžeme vědomě ovlivnit. V napjatých situacích máme tendenci dýchat rychle a mělce. Tělo pak zůstává v pohotovostním režimu, jako by čelilo nebezpečí, i když jsme „jen“ v běžném pracovním dni plném povinností. Pomalý a klidný dech naopak dává nervovému systému jasný signál, že je možné zpomalit. „Nervový systém čte dech jako informaci o bezpečí,“ vysvětluje fyziolog. „Pokud je dech klidný a plynulý, začnou se postupně měnit i další reakce těla – snižuje se svalové napětí, zpomaluje srdeční frekvence a tělo se dostává do režimu obnovy.“ Právě proto mohou dechové techniky fungovat překvapivě rychle, a to i ve chvílích, kdy máme pocit, že máme hlavu plnou myšlenek a nedokážeme se zastavit.

Jako stavební kámen dlouhověkosti

Z pohledu dlouhodobého zdraví a vitality není klíčové žít zcela bez stresu. Mnohem důležitější je schopnost těla se se stresem vyrovnat a znovu najít rovnováhu. A právě zde má dech velmi praktický význam. Výzkum ukazuje, že lidé, kteří dokážou lépe regulovat dech, mívají vyšší variabilitu srdeční frekvence, což je ukazatel, který souvisí s odolností nervového systému, kvalitnějším spánkem a nižší dlouhodobou zánětlivou zátěží. Tyto faktory hrají důležitou roli nejen v tom, jak se cítíme dnes, ale i v tom, jak bude naše tělo fungovat v dalších letech. „V souvislosti se zdravím a dlouhověkostí často mluvíme o důležitosti pravidelného pohybu,“ říká Radim Šlachta. „Méně už ale zmiňujeme regene-

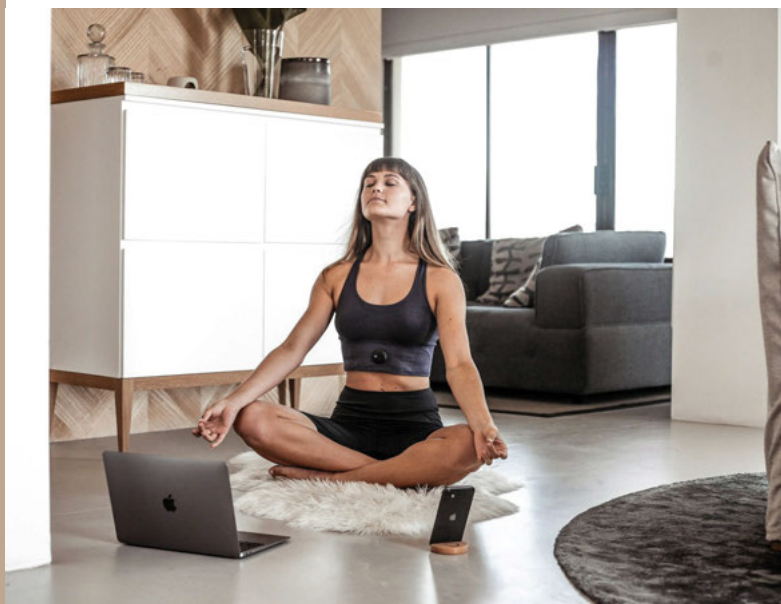
raci, která je stejně podstatnou součástí zdravého životního stylu. Dech je přitom jednoduchý a velmi účinný nástroj, jak se během dne na chvíli zastavit, uvolnit napětí a zregenerovat síly.“

Metoda 4-7-8

Práce s dechem nemusí znamenat další povinnost na seznamu úkolů. Stačí několik minut a vědomá pozornost. Jednou z nejjednodušších technik je prodloužený výdech. Nádech nosem trvá přibližně čtyři sekundy, výdech šest až osm sekund. Právě delší výdech pomáhá nervovému systému přepnout do klidnějšího režimu. Tento typ dýchání se hodí ráno po probuzení, během dne ve vypjatých chvílích i večer před spaním.

Další možností je krabicové dýchání, při kterém se nadechujeme, zadržujeme dech, vydechujeme a opět zadržujeme – vždy na stejný časový interval, nejčastěji čtyři sekundy. Tato technika pomáhá stabilizovat nervový systém a zlepšuje schopnost soustředění.

Velkou výhodou dechových technik je jejich dostupnost. Nepotřebují žádné pomůcky ani speciální prostředí. Lze je zařadit kdykoli během dne, klidně jen na pár minut. Právě tato jednoduchost z nich dělá nástroj, který může nenápadně, ale dlouhodobě podporovat pocit klidu, energie i vnitřní stability.



LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO

I když mnohdy je „způsob léta poněkud nešťastný“, teplé dny, prázdninové aktivity, častější pobyt v přírodě i během pracovního týdne vyžadují změny v jídelníčku a pitném režimu. Přinášíme pár osvěžujících tipů.

Eva Hirschová Foto: archiv firem

Svačinka s vůní exotiky

Základem limitované edice ovocných plátek Jablko & Mango jsou česká jablka jako u všech Ovocňákových plátků. Mangové pyré pak celou směs promění v prázdniny v tropech. Výsledkem je originální svačinka, která voní dálkami, ale zrodila se poctivou prací v Česku. Plátky Ovocňáku vznikají tak, že se ovoce rozdrtí a následně suší při nízkých teplotách, aby se odpařila voda,

ale ne chuť nebo zdraví prospěšné látky. Jde čistě jen o ovoce ve formě „RAW“ pochoutky, která spolehlivě zažene chuť na sladké.



Čistota a přirozenost

Nová řada DrWitt BALANCE vznikla pro okamžiky, kdy potřebujete do svého pitného režimu doplnit něco svěžího a čistého. Pro chvíle mezi schůzkami, při tréninku, na cestách, u pracovního stolu. Základem je jemně perlivá pramenitá voda s přírodním aromatem. Chuť je



postavená tak, aby nepůsobila výrazně a příjemně osvěžila. Máta příjemně osvěží lehce chladivým tónem, grapefruit dodá šťavnatý nádech a citron vše krásně rozjasní citrusovou chutí. Řada DrWitt BALANCE je bez cukru i sladidel – staví na čistotě a přirozenosti.

Parťák na snídani i jen tak, za odměnu

Veganský Cocofir od Wild & Coco je nejen velká lahůdka, ale i skvělý tip pro zdraví, pohodu a dobrou náladu. Doplní do jídelníčku velkorysou dávku probiotik. Vyrábí se z rozmixované dužiny a vody z mladého kokosu, které jsou fermentovány pomocí 31 bakteriálních kmenů. Dále obsahuje citlivě ošetřenou filtrovanou vodu a případně ovocné pyré. Produkty Wild & Coco jsou „Clean Label“, takže nemají žádné

přidané cukry ani stabilizátory a jejich složení je naprosto čisté. Za českým lovebrandem stojí pár inovátorů a milovníků zdravého životního stylu, Atrey a Kateřina Rae.



BIO Kombucha potěší

Kombucha je jemně perlivý nápoj z čaje, který fermentuje díky unikátní kultuře bakterií a kvasinek (tzv. SCOBY). Právě proces kvašení přeměňuje slazený čaj v osvěžující nápoj plný probiotik, antioxidantů a organických kyselin, které harmonizují trávení a přirozeně podporují imunitu.

Pokud si hlídáte příjem kalorií, BIO Kombucha od Mixit vás potěší. Většina cukru, který se do nápoje na začátku přidává, slouží jako palivo pro fermentaci. Výsledkem je nápoj s nízkým obsahem zbytkového cukru, vyrobený výhradně z BIO surovin bez umělých dochucovaadel.



Skyr i bez laktózy

Bezlaktózový Skyr reaguje na rostoucí zájem spotřebitelů o tuto alternativu. Díky tomu si tento tradiční islandský výrobek mohou vychutnat i lidé s laktózovou intolerancí nebo citlivějším trávením. Bohušovická mlékárna přichází s dvěma variantami – Natur bez příchuti a z období limitovaných edic oblíbené Mango, tentokrát slazené agávovým sirupem.

Z výživového hlediska zůstává bezlaktózový Skyr plnohodnotnou alternativou ke klasické variantě. Obsahuje tedy stejně tak vysoký podíl kvalitních bílkovin, je bohatým zdrojem vápníku a díky procesu kysání si zachovává i přirozené kultury, které mají pozitivní vliv na střevní mikroflóru.



Občerstvující, ale lehčí než zmrzlina

Extra ovocné sorbety Mrož vynikají vysokým podílem skutečného ovoce, až 83 %, díky němuž mají plnou, intenzivní chuť i přirozenou barvu bez potřeby umělých přísad, dochucovaadel či barviv. Vybrat lze z příchutí jahoda, malina a mango s opravdovými kousky ovoce. Každá lžička působí svěže, lehce

a přitom výrazně – ideální kombinace pro horké dny i jako lehký dezert po jídle. Díky absenci mléčné složky jsou tyto extra ovocné sorbety přirozeně bezlaktózové, vhodné nejen pro vegany, ale také pro ty, kteří hledají lehčí alternativu ke klasické zmrzlině.





KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)

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 připsována 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, mnohstranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Paprika (Capsicum)

Paprika je keřovitá, až 1 m vysoká rostlina z čeledi lilkovitých. V mírném podnebí se pěstuje jako jednoletka, ale v teplejších oblastech může být i víceletá. Má střídavé, tmavozelené listy. Květy jsou pravidelné, pětičetné, bílé (někdy s fialovým nádechem). Plodem je dužnatá bobule, která může mít různé tvary a barvy (zelená, žlutá, oranžová, červená). Nejznámějším a nejčastěji pěstovaným druhem je paprika setá, ale existují

i další čtyři domestikované druhy paprik. Jednotlivé odrůdy se liší barvou a tvarem plodů. Jako koření se používá červený plod papriky kořeninové jednoleté, který se suší a mele.

Různé důkazy ukazují, že paprika pochází z Mexika. První zmínky o této rostlině jsou staré více než 6500 let. Všechny druhy papriky jsou původem ze Střední a Jižní Ameriky, kde se staly důležitou součástí stravy mnoha civilizací. Mayové, Aztékové a Inkové používali papriku v jídle, k léčbě a v náboženských obřadech. První přivezl papriku do Evropy Kryštof Kolumbus a zpočátku byla považována za kuriozitu. Ve Španělsku se velmi rychle stala populární, protože se z ní vyrábělo chili, které představovalo náhradu za drahý pepř. Španělé byli první, kteří začali pěstovat papriku v mírném klimatickém pásmu. V Evropě se rozšířila v 16. a 17. století. Zmiňuje se o ní i Mattioliho herbář z r. 1562: „...paprika je rostlina přesporní, ale u nás ... známá“.

Kořeninová paprika se v současnosti pěstuje v teplejších oblastech mírného pásma. Světově známá je maďarská paprika. Ta je považována za národní koření Maďarska a připravuje se z ní především maďarský guláš. Papriku do Maďarska přivezli Turci v době expanze Osmanské říše. Ve městečku Kalocsa v Maďarsku se v říjnu koná dokonce paprikový festival. Velmi kvalitní je i španělská, slovenská, dalmatská a bulharská paprika. Pěstuje se také ve Střední a Jižní Americe, Africe, Asii, Austrálii aj.

Paprika je zdravé koření – sladká i ostrá. Obsahuje širokou škálu látek, které přispívají k její chuti, barvě a zdravotním benefitům. Mezi hlavní látky patří sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamin A, C, E, dále vitaminy skupiny B, minerály (draslík, železo, hořčík), karotenoidy, flavonoidy, vláknina, silice, saponiny, kapsaicin (hlavně v pálivých paprikách) a další. Ostrá látka kapsaicin je obsažena především v přepážkách plodu a semenech. Barevné papriky (červená, žlutá, oranžová) se liší

obsahem jednotlivých látek, např. červená paprika má více vitamínu C a beta-karotenu, zatímco žlutá paprika je bohatší na vitamin E a antioxidanty.

Paprika, ať už sladká, nebo pálivá, má několik léčivých účinků. Může pomoci s trávením a zlepšit funkci trávicího traktu. Stimuluje krevní oběh, zabraňuje kornatění cév, vzniku mozkových příhod a srdečních onemocnění. Kapsaicin obsažený v pálivých paprikách může pomoci snižovat bolesti svalů, kloubů, neuralgické bolesti, záněty v těle, zrychlit metabolismus a pomoci při hubnutí. Karotenoidy v paprice jsou prospěšné pro zdraví očí a mohou snižovat riziko šedého zákalu.

Paprika jako koření se využívá pro svou barvu, chuť a aroma v mnoha pokrmech. Pro základy jídel se používá paprika lahůdková a sladká, pálivá poté k pikantnímu dochucení. Mletá se dává do masitých jídel a téměř do všech druhů gulášů. Tvoří také základ oblíbené speciality kuře na paprice. Hodí se k vejci, měkkýšům, sýrům, pomazánkám nebo majonézám. Paprika je tradičním kořením maďarské kuchyně. V Portugalsku a Španělsku se přidává do klobás, jako je známé chorizo. Při tepelné úpravě ztrácí barvu, proto se doporučuje ji přidávat až ke konci vaření. Papriku při vaření také nepřidáváme do rozpáleného oleje, vlivem vysoké teploty může zhnědnout a zhořknout. Uzená paprika získá vynikající chuť kombinací s česnekem. Je to koření s využitím v potravinářském průmyslu (konzervy, uzeniny, sýry, kořenící směsi, hořčice, marinády, kečupy aj.), ale i ve farmaceutickém průmyslu

Tymián obecný **(*Thymus vulgaris*)**

Tymián obecný je vytrvalý, hustě rozvětvený, nízký polokeř, vysoký 20–30 cm, z čeledi hluchavkovitých. Je nazýván též mateřídouška dymján. Na bázi zdřevnatělé lodyhy je hustě obrostlý drobnými, čárkovitými, ochmýřenými listy. V úžlabí listů vyrůstají drobné růžové, růžově fialové, nachové květy. Plody jsou čtyři vejcovité tvrdky. Celá rostlina je aromatická a medonosná. Jsou známé odrůdy s citronovou či ovocnou vůní, zlatě nebo stříbrně skvrnitě kultivary atd.

Pochází ze stálezelených porostů „macchia“, ze západní části středomořského pobřeží. Má dlouhou historii používání, sahající až do starověku. Tymián byl v Egyptě používán při balzamování těla a k léčbě zranění. V Řecku byl symbolem odvahy a síly. Používal se k očištění vzduchu, jako obětiny bohům a také v lékařství. Římané převzali používání tymiánu od Řeků, používali ho v kuchyni, k aromatizaci vína a v náboženských obřadech. Jako koření

se užívá od středověku. Sušený a drcený se smíchal se solí ke zlepšení chutě pokrmů, nazýval se „vlašská mateřídouška“.

Tymián obsahuje především silice, třísloviny a hořčiny. Mezi hlavní složky silice patří cymol, thymol a karvakrol, které jsou zodpovědné za typickou vůni a chuť tymiánu a mají také antibakteriální a antiseptické účinky. Silice obsahují i další látky jako cineol, cymén, borneol, linalool a bornylacetát. Tymián obsahuje dále flavonoidy, organické kyseliny, minerály (vápník, železo, hořčík, draslík, zinek a další), vitamin A a v menším množství i další vitaminy.

Má řadu léčivých účinků. Působí proti průjmům, nadýmání, při zánětech zažívacího traktu. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě. Tymián je jedna z nejsilnějších působících rostlinných antiseptických drog, účinná proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům. Díky svým účinkům lze tymián využít při léčbě nachlazení, kašle, bolestí v krku, infekcích v ústech. Je vynikajícím dezinfekčním prostředkem pro plíce. Dá se použít v inhalacích, jako ústní voda či kloktadlo. Pomáhá také při infekcích močových cest a močového měchýře a účinkuje také jako diuretikum. Stimuluje produkci bílých krvinek, čímž zvyšuje odolnost organismu. Stimuluje krevní oběh. Čerstvou nať lze použít na poštípání hmyzem. Využívá se i v kosmetickém průmyslu (ústní kosmetika) a v aromaterapii.

Jeho nadužívání může způsobit tyreotoxikózu, proto by se k jeho použití hlavně ve formě čaje mělo přistupovat s mírou. Může ovlivnit účinnost některých léků, zejména na ředění krve. Těhotné a kojící ženy, osoby s hormonálně citlivými onemocněními a s poruchami srážlivosti krve by se měly o užívání tymiánu poradit s lékařem.

Tymián je univerzální koření s výraznou chutí, které se hojně používá ve španělské, francouzské, africké, italské, řecké, arabské a balkánské kuchyni. Je výborný do pokrmů z drůbeže, vepřového, hovězího, skopového masa i ze zvěřiny. Dodá rybám pikantní a aromatickou chuť. Je skvělý do rajské polévky a omáček, kde zvýrazňuje chuť rajčat. Hodí se k pečeným bramborám, grilované zelenině a středomořské zelenině, jako jsou lilky a cukety. Často se používá do jídel z čočky a fazolí, protože zlepšuje jejich stravitelnost. Skvěle se hodí do bylinkových máسل, sýrových pomazánek a dresinků. Je součástí mnoha směsí koření, např. provensálské byliny nebo bouquet garni, francouzské koření do omáček a polévek.





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon

Mějte všech pět pohromadě! Využití smyslů v salonu

Finanční poradna pro kosmetičky

Pigmentové skvrny: smutná vzpomínka na léto

Střevní mikrobiom a stav pleti

Pohyb pro zdravý život

Další číslo vyjde

18. září 2026

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Petrová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

Ing. Michael Klán
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz

Objednávka předplatného

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

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

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 29. července 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:

**Chcete dopřát pleti důkladné odličení
a současně péči v jednom kroku?**

Vyzkoušejte novinku, dermokosmetické regenerační BOOSTER tonikum SynCare. Přináší důkladné odličení a současně ošetření pokožky v jednom. Jde o inovativní přístup v péči o pleť, její půvab i ochrannou funkci pokožky. Složení tonika totiž kombinuje regenerační peptidy s ochranným niacinamidem (vitamin B3), který zlepšuje texturu pokožky, zklidňuje, působí protizánětlivě a podporuje její ochrannou bariéru. Díky svým vlastnostem je dermatologicky velmi ceněný a stojí na prvních příčkách ověřené účinnosti a schopnosti ochrany pokožky. Benefity této prémiové péče dále umocňuje hydratační schopnost tonika, a to díky obsahu 100% kyseliny hyaluronové, která dodává pokožce ztracenou svěžest.

SynCare BOOSTER zanechává pleť zbavenou všech nečistot, zklidněnou a připravenou přijímat následnou péči ráno i večer.

www.syncare.cz



**DERMOKOSMETICKÉ
TONIKUM SYNCARE
S EXTRAKTEM
Z BORŮVEK
A KYSELINOU
HYALURONOVOU**



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

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

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!

Cílíme na nejdůležitější informace a trendy

press21
www.press21.cz

