

KOSMETIKA

září - říjen 2026

cena výtisku 101 Kč / 7 €

&Wellness

Krása podle
Gen Z

Stíny léta
na pleti



„Budoucnost léčby akné nespočívá
v agresivnějších metodách, nýbrž v komplexnějším
přístupu,“ říká Ing. Alexandra Fričová,
MBA, z Kliniky Krávy PHYRIS

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



VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

Granato di Sardegna: Vánoční limitka inspirovaná krásou Sardinie

Limitovaná edice Granato di Sardegna spojuje antioxidační sílu granátového jablka s ochrannými účinky ectoinu. Poskytuje pleti hydrataci, komfort a ochranu před stresem i předčasným stárnutím během zimního období.

VAGHEGGI
GRANATO DI SARDEGNA

Crema viso antirughe
Crème pour le visage anti-rides
Anti-wrinkle face cream

50 ml e 1,69 fl.oz.

www.vagheggi.cz

@ vagheggi@spilka.cz



Chcete ve svém salonu nabízet profesionální kosmetiku Vagheggi a tuto krásnou limitovanou edici inspirovanou Sardinii? Přihlaste se na Den s Vagheggi – nezávazný seminář, na kterém vám představíme značku, její filozofii i možnosti spolupráce. Naskenujte QR kód a vyberte si termín.



Radost každý den!

Léto je za námi, do další dovolené daleko, Vánoce na krku... Patříte k lidem, kterým spolu s padajícím listím upadá nálada? Doufám, že ne, protože kdo chce, alespoň malou radost si najde každý den.

Herečka Helena Růžičková si prý ráno při pohledu do zrcadla říkala: „Neznám tě, ale umeju tě!“ Hrdina Otčenášková románu Mladík z povolání se naopak hned po probuzení správně motivuje: „Vypadáš skvěle a dnes prožiješ báječný den!“ a ono to opravdu fungovalo! I když se to možná nezdá, obě prohlášení svědčí o pěkném vztahu k sobě samému. Je jedno, které zvolíme, ale vyjdeme z toho – z hlediska našeho časopisu – nejdůležitějšího, a to „umeju tě“. Tím ranní i večerní rutina začíná a pak následuje jedna radost za druhou: peeling, sérum, krém, masážní kámen gua sha, přístroj na zapracování účinných látek do pleti, obličejová jóga, maska. Každý si doplní, co patří do jeho kosmetické rutiny. Je-li pravidelná, dělá skutečné zázraky! A komu by nedělalo radost, když má ze svého vzhledu dobrý pocit a okolí jím to navíc dá najevo. Ženy jistě dosvědčí, že se cítí sebevědoměji. No, není to nádhera, dosáhnout jen s malými pomocníky tak velkých výsledků? Ve skutečnosti to není tak jednoduché, to všechny víme. Ale kdo by se o nás měl lépe postarat než my samy o sebe!

Hana Profousová

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



Z vašich dopisů

Děkuji za článek Skončí v Česku estetický „divoký západ“? z minulého čísla. Jenom potvrzuje můj dojem, že dam s nepěknými „kačeřími“ rty a dalšími nepřírozenými zákroky neubývá, ačkoliv estetičtí dermatologové hovoří o návratu k přirozenému vzhledu. Všichni odborníci se ve zmíněném článku shodují v tom, že jejich pacienti si nepřejí razantní změny. Přesto ve svém okolí takto upravené osoby stále vidíme. Musíme se tedy oprávněně ptát: Kde se tedy berou „odborníci“, kteří takové proměny provádějí?

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





**6 JAK PRACUJÍ SPIKULE
ESTETICKÉ STŘÍPKY**

8 KÁWÉČKO
INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 STÍNY LÉTA
POKOŽKA JE PO LETOŠNÍM HORKÉM LÉTĚ CITLIVĚJŠÍ,
DEHYDRATOVANÁ, NÁCHYLNĚJŠÍ K PODRÁŽDĚNÍ,
OBJEVILY SE PIGMENTOVÉ SKVRNY. NYNÍ JE DŮLEŽITÉ
NEJEN ODSTRANĚNÍ TĚCHTO LETNÍCH „ŠKOD“, ALE
HLAVNĚ OBNOVA KOŽNÍ BARIÉRY

13 NEINVAZIVNÍ LIFTING PLETI
RESTART MLÁDÍ

**14 ŘEČ TĚLA V SALONU – TICHÁ KOMUNIKACE,
KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘĚ KLIENTKY (2)**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE
RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 LÁZNĚMI PROTI STRESU
NOVINKY ZE SVĚTA

22 MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ! (5)
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO
SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**24 BUDOUCNOST KOSMETIKY
JE V PĚČI ŠITÉ NA MÍRU**
I PŘES VEŠKEROU PĚČÍ PLEŤ PŘES LÉTO DOSTANE DOST
ZABRAT. CO S TÍM? JE DOBRÉ PLETI PO LÉTĚ DOPŘÁT NĚJAKOU
OZDRAVNOU KÚRU? RADÍ PHARMDR. LUCIA HAVLÍKOVÁ

**28 EET 2.0. ODSTARTUJE PRAVDĚPODOBŇ
1. 1. 2027**

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

32 JAK DŮLEŽITÉ JE MÍT ZDRAVÍ
VAŽME SI SVÉHO ZDRAVÍ JAKO NEJVÁŽNĚJŠÍHO DARU,
I KDYŽ NENÍ ZROVNA STOPROCENTNĚ DOKONALÉ,
PŘILOŽME SPOLEČNĚ RUKU K DÍLU A RADUJME SE ZE SVÉ
ZDRAVÉ KRÁSY

**34 DIÁŘ NENÍ NEKONEČNÝ:
PROČ PLNO NEZNAMENÁ VYDĚLÁNO**
FINANČNÍ PORADNA PRO KOSMETIČKY

36 PROČ UŽ DNES NESTAČÍ PEČOVAT JEN O PLEŤ
KOSMETICKÝ SVĚT SE NEUSTÁLE VYVÍJÍ. KAŽDÝ ROK
PŘÍCHÁZEJÍ NOVÉ AKTIVNÍ LÁTKY, MODERNĚJŠÍ
TECHNOLOGIE A ÚČINNĚJŠÍ METODY PĚČE. TA NEJVĚŠÍ
ZMĚNA SE DNES NEODEHRÁVÁ POUZE V LABORATOŘÍCH,
ALE PŘEDEVŠÍM V POTŘEBÁCH ŽEN

38 KRÁSA PODLE GEN Z
MLADÍ LIDÉ MĚNÍ SVĚT KRÁSY. NEJEN TÍM, JAKOU KOSMETIKU
POUŽÍVAJÍ, KDE SE INSPIRUJÍ, ALE TAKÉ TÍM, JAK O SEBE
NECHAJÍ PEČOVAT OSTATNÍ. STEJNĚ JAKO PŘI NAKUPOVÁNÍ
PRODUKTŮ DÁVAJÍ I V OBLASTI BEAUTY SLUŽEB PŘEDNOST
RYCHLOSTI, JEDNODUCHOSTI A DIGITÁLNÍMU ZÁŽITKU

39 KDYŽ SE PĚČE O TĚLO STANE RITUÁLEM
PĚČE O SEBE NEMUSÍ BÝT ODMĚNOU ZA TO, ŽE JSME
VŠECHNO ZVLÁDLI. MŮŽE BÝT PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ
TOHO, JAK SE O SEBE DLOUHODOBĚ STARÁME

40 VLASOVÝ STŘIH
ZATÍMCO MY JSME PO LÉTĚ ODPOČINUTÉ, ZRELAXOVANÉ,
NAŠE VLASY NA TOM BÝVAJÍ OBRÁCENĚ. CO S TÍM, POKUD
NÁS PODZIM ZASTIHNE S VLASY PADAJÍCÍMI, VYSUŠENÝMI,
KŘEHKÝMI, MATNÝMI A JAKO BEZ ŽIVOTA?



- 44 ŽIVOT PO 40**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 45 BEAUTY TRENDY MŮŽETE NOSIT KAŽDÝ DEN**
MÓDNÍ PŘEHLEDKY NEJSOU JEN O EXTRAVAGANTNÍCH MODELECH. STÁLE ČASTĚJI UKAZUJÍ TRENDY, KTERÉ SI SNADNO NAJDOU CESTU I DO KAŽDODENNÍHO LÍČENÍ
- 46 ESTETICKÉ INOVACE BLÍZKÉ BUDOUCNOSTI**
NOVINKY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ A KOREKTIVNÍ DERMATOLOGII UŽ DÁVNO NEJSOU JEN KOSMETICKÉ, ALE MĚNÍ SE V BIOLOGICKÉ A REGENERAČNÍ, A MÍŘÍ K JEDINÉMU CÍLI: DLOUHOVĚKOSTI
- 48 MIKROBIOM JAKO KOSMETICKÝ PORADCE**
SKUTEČNÁ ZPRÁVA O STAVU PLETI SE ZAČÍNÁ PSÁT POD POVRCHEM: VE STŘEVECH. STAV STŘEVNÍHO OSÍDLENÍ SE TOTIŽ VIDITELNĚ ODRÁŽÍ NA PLETI. POKUD NEBUDE VAŠE TRÁVICÍ SOUSTAVA V OPTIMÁLNÍ KONDICI, NEBUDE VAŠE POKOŽKA DOKONALÁ ANI S TOU NEJLEPŠÍ KOSMETIKOU

DOKONALÉ TĚLO

- 50 JAK VRÁTIT TĚLO DO FORMY**
JEDNA OPERACE MÍSTO PĚTI ANEB TĚLO JAKO CELEK. TAK VYPADÁ MOMMY MAKEOVER – KOMBINOVANÝ ZÁKROK, KTERÝ OCENÍ ŽENY PO PORODU
- 52 JAK NA PAJIZÉVKY**
STRIE NEMÁME RÁDY. UDĚLEJME SI PROTO MALÉ „OPÁČKO“, JAK S NIMI ZATOČIT. NEBO JEŠTĚ LÉPE: JAK SI JE VŮBEC „NEPOŘÍDIT“
- 53 NAROVNEJTE SE!**
PALČIVÁ BOLEST KRČNÍ PÁTEŘE, TLAK V BEDRECH A DALŠÍ POTÍŽE, TO JSOU DŮSLEDKY ŠPATNÉHO DRŽENÍ TĚLA

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 NEJLÉPE HNED!**
PRAVIDELNÝ POHYB NEPŘEDSTAVUJE JEN DOBRou FYZICKOU KONDICI, ALE CELKOVou KVALITU ŽIVOTA. UDRŽUJE SVALY, SRDCE, KOSTI I KLOUBY VE FORMĚ, TAKŽE VÝZNAMNĚ SNIŽUJE RIZIKO VÁŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ
- 56 ZDRAVĚ A UDRŽITELNĚ**
SLOVNÍ SPOJENÍ „ZDRAVÉ STAVOVÁNÍ“ JE OŠEOMETNÉ. PODLE JAKÝCH KRITÉRIÍ CHCETE POTRAVINY ROZLIŠOVAT?
- 58 SUGAR RESET: NEJDE O VŮLI, ALE O GLYKEMICKÝ INDEX**
KDYŽ SE ŘEKNE CUKR POD KONTROLOU, MNOHO LIDÍ SI PŘEDSTAVÍ PŘÍSNÝ ZÁKAZ SLADKOSTÍ, PEVNou VŮLI A BOJ S CHUTĚMI. VE SKUTEČNOSTI ALE NEMUSÍ JÍT O ŽÁDNou DRASTICKou DIETU
- 60 GENY NEJSOU OSUD**
ZA DESET AŽ PATNÁCT LET BY SE PODROBNÉ PŘEČTENÍ GENETICKÉ VÝBAVY ČLOVĚKA MOHLO STÁT BĚŽNou SOUČÁSTÍ PREVENCE, A MEDICÍNA BY SE TAK ZÁSADNĚ POSUNULA

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 63 ENERGIE NA TALÍŘI A VE SKLENICI**
MOZAIKA VÝŽIVY
- 64 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽIVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

Čeští muži objevují skincare

Nejen mladší generace českých mužů začíná věnovat větší pozornost péči o pleť.



Tabu už nejsou ani estetické zákroky, které podstupuje stále větší počet mužů. Nejčastěji vyhledávají procedury, které jim pomohou vypadat odpočatě, udržet si mladistvý vzhled nebo podtrhnout maskulinní rysy. „Ve srovnání se ženami obsahuje mužská pleť víc kolagenu, což znamená, že první známky stárnutí se objevují o něco později. Jakmile se ale projeví, bývají výraznější. Významnou roli hraje i životní styl – zejména sluneční expozice, stres nebo kouření. Muži se nejčastěji potýkají s mastnější pleť, akné, podrážděním po holení nebo zarůstajícími chloupky. Častým tématem jsou také kruhy pod očima, hlubší vrásky na čele a celkově unavený výraz,“ vyjmenovává Markéta Majerová, vedoucí korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

„Všechno má svou krásu, ale ne každý ji vidí.“

Andy Warhol, americký výtvarník a režisér



Jak pracují spikule

V posledních letech se v kosmetické péči objevuje čím dál víc přípravků slibujících účinky podobné mikroehličkování, ale bez použití jehel. Spikulové ošetření pleti nebo produkty představují způsob intenzivní mikrostimulace pokožky, který využívá mikroskopické jehličkovité struktury získávané z mořských hub a živočichů. Spikule fungují mechanicky tak, že vytvářejí v pokožce mikrokanálky a tím zlepšují průnik aktivních látek. Zároveň pleti dávají jemný „mikrotraumatický“ stimulační impuls k přirozené obnově kolagenu, což se projeví hladší texturou, pevnějšími konturami a svěžím vzhledem.

Exosomy a mládí pleti

Exosomy, biomimetické proteiny nebo epigenetika – ještě před několika lety byly tyto pojmy známé především odborníkům. Dnes se stávají součástí nové generace profesionální dermokosmetiky. Moderní anti-age péče už nespočívá jen v odstranění vrásek. Nové poznatky ukazují, že klíčem k mladistvé pleti je podpora přirozené regenerace buněk. Na vzhled pokožky mají zásadní vliv buněčná komunikace, stav kožní bariéry, oxidační stres, glykace kolagenu i schopnost buněk regenerovat se. „Moderní biotechnologie s přírodními bioaktivními látkami se zaměřuje na podporu regenerace pokožky, její odolnost a dlouhodobě zdravý vzhled,“ vysvětluje MUDr. Ilya Rivkin zastupující izraelskou značku Christina. „Při vývoji řady New Muse jsme vycházeli z poznatku, že stárnutí pleti není způsobeno jediným faktorem. Proto jsme spojili několik biologických mechanismů – podporu buněčné komunikace, ochranu kožní bariéry i regeneraci – do jedné ucelené péče.“



Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERNétic



TŘI DOBRÉ VĚCI

Rychlé tempo života, pracovní tlak, ekonomické obavy, nejistota i neustálý přívál negativních informací mohou způsobovat stres a pocit vyčerpání. Přesto existují jednoduché techniky, které nám pomáhají zaměřit pozornost na pozitivní stránky života a posilovat psychickou odolnost.

Jednou z nich je metoda „tři dobré věci“. Její princip je velmi jednoduchý. Každý večer si na několik minut sedněte a запиšte!!! si tři pozitivní události, které se vám během dne staly. Nemusí jít o nic mimořádného. Může to být příjemný rozhovor, dobře zvládnutý úkol nebo třeba vykvetlý kaktus. Důležité je nejen zaznamenat, co se stalo, ale také se zamyslet nad tím, proč se to podařilo. Tím si mozek postupně zvyká více vnímat pozitivní okamžiky a neupínat se pouze na problémy a starosti. Pravidelné praktikování této metody může pomoci snížit stres, zlepšit náladu a podpořit pocit spokojenosti. Stačí několik minut denně a postupně zjistíte, že i v náročných obdobích existuje mnoho důvodů k vděčnosti a optimismu.

Zkuste to ještě dnes.

Je to jen v hlavě.

Hana Profousová, Foto: Archiv firem



SOTHYS

PARIS

SECRETS DE SOTHYS™ EXKLUZIVNÍ OŠETŘENÍ

LONGEVITY • ROZJASNĚNÍ • HYDRATAČE



Dopřejte svým klientkám
výjimečný zážitek.



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



STÍNY LÉTA

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Letošní horké léto dalo naši pokožce zabrat. Není divu, že na ní teď můžeme pozorovat nepříjemné změny. Je citlivější, dehydratovaná, náchylnější k podráždění, objevily se pigmentové skvrny. Nyní je důležité nejen odstranění těchto letních „škod“, ale hlavně obnova kožní bariéry.

Právě kožní bariéra, přirozená ochranná vrstva pokožky tvořená kožními buňkami a lipidy, která rozhoduje o její hydrataci, odolnosti i schopnosti snášet kosmetické přípravky, bývá po letních měsících často narušená. Může za to sluneční záření, vysoké teploty, pot, častější odličování, klimatizace i koupání ve slané nebo chlórované vodě. Ve snaze vrátit pleť do kondice mnohé ženy zintenzivní péči: přidají další exfoliační přípravky, séra, krémy, masky...

Méně je více

„Nové vědecké poznatky ale naznačují, že více produktů nemusí znamenat lepší péči,“ vysvětluje Mgr. Michaela Gorčíková, která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy. Výsledkem pak může být vyšší citlivost, pocit prnutí, začervenání nebo zhoršení akné.

**VŠECHNA SNAHA BY
PŘIŠLA VNIVEČ, POKUD
KŮŽI NEOCHRÁNÍTE
PŘED DENNÍM SVĚTLEM.
UV ZÁŘENÍ TOTIŽ SPÍCÍ
MELANOCYTY OKAMŽITĚ
AKTIVUJE A SKVRNY
OPĚT ZTMAVNOU.**

NA TVORBĚ PIGMENTOVÝCH SKVRN SE PODÍLÍ ZEJMÉNA HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA A LÉKY.

Právě rostoucí důraz na kožní bariéru vedl odborníky k otázce, které aktivní látky mají při péči o pleť skutečně prokázaný přínos. Shodli se na poměrně malém množství ingrediencí: mezi nejlépe hodnocené patří minerální UV filtry, retinoidy, vitamin C, niacinamid, ceramidy, kyselina hyaluronová, kyselina azelaová nebo kyselina salicylová. Velké množství produktů může pokožku spíš podráždit a situaci ještě zhoršit. Důležité je prakticky si ověřit, které látky řeší konkrétní problém, a zařadit je do vlastní rutiny. Význam tohoto přístupu se nejvíce projevuje právě začátkem podzimu.

Jaké kroky jsou tedy v podzimní péči o pleť nejdůležitější? „Nejdůležitější je svěřit se do péče odborníků, kteří si s následky léta poradí. Pleť je třeba důkladně vyčistit a provést jemnou exfoliaci, při níž se odstraní odumřelé buňky a pleť pak lépe přijímá účinné látky,“ doporučuje kosmetická školitelka ALCINA Academy Dagmar Macháčková. „Především u suché a zralé pleti je třeba vyměnit lehké gelové přípravky za vydatnější. Vhodné je změnit také produkty na čištění a tonika, především ta s obsahem alkoholu, který může způsobit vysušování pleti. Nejlépe vybere přípravky na domácí péči kosmetička, která přihlédne k aktuálnímu stavu pokožky a poradí, jak postupně vydatnější produkty zařazovat.“

Rychlý příchod, pomalý odchod

Jedním z nejčastějších estetických problémů je hyperpigmentace. Vzniká, když melanocyty – buňky zodpovědné za tvorbu

Jak řešit letní pigmentace

„Po létě se v ordinaci často setkáváme s tím, že klientky přicházejí s novými nebo výraznějšími pigmentovými skvrnami,“ říká **MUDr. Gabriela Pilková** z pražské Aesthevita Clinic. „Nejčastěji se objevují na čele, tvářích, nad horním rtem nebo v oblasti spánků. Základem je vždy nejprve určit, o jaký typ pigmentace jde. Jinak se řeší povrchové sluneční skvrny, jinak melasma, které často souvisí s hormony a má tendenci se vracet. Při konzultaci je nutné zhodnotit stav pleti, hloubku pigmentace, citlivost pokožky i dosavadní domácí péči.“

Jednou z možností jsou laserová nebo světelná ošetření, která se zaměřují přímo na pigment. Vždy ale záleží na typu pigmentace a fototypu pacientky. U melasmy je potřeba postupovat velmi opatrně, protože se jedná o stav, který má tendenci se vracet a může reagovat podrážděním.

Další možností jsou chemické peelings. Pomáhají odstranit povrchové vrstvy odumřelých buněk, urychlit obnovu pokožky, zjemnit její strukturu a pleť celkově rozjasnit. U pigmentací je ale důležité volit peeling citlivě. Příliš agresivní postup může pokožku podráždit a u některých typů pigmentací stav naopak zhoršit.

Vhodnou volbou mohou být také ošetření zaměřená na regeneraci a kvalitu pokožky, například mezoterapie, biorevitalizace, skinboostery, PRP plazma nebo polynukleotidy. Tato ošetření nefungují tak, že by pigmentovou skvrnu okamžitě „vymazala“. Pomáhají ale zlepšit prostředí v pokožce, hydrataci, pružnost, mikrocirkulaci a její schopnost regenerace. Díky tomu může pleť působit svěžeji, zdravěji a jednotněji.



U pigmentací po létě se často osvědčuje kombinace více metod. Například zákroky pro podporu obnovy pokožky a následně regenerační ošetření, která pleť zklidní, zhydratují a posílí. Někdy je vhodné přidat také cílenou mezoterapii s látkami, které pomáhají regulovat tvorbu melaninu a sjednocovat tón pleti.

Velmi důležitou roli hraje domácí péče. Bez ní bývá efekt ošetření výrazně slabší a pigmentace se mohou snadno vracet. Doporučuji přípravky s aktivními látkami, které pomáhají sjednocovat tón pleti, rozjasňovat a regulovat tvorbu pigmentu. Vždy je ale potřeba zohlednit typ pleti, její citlivost a to, zda jde o melasma, sluneční skvrny nebo pozánětlivou pigmentaci.“

kožního pigmentu melaninu – začnou fungovat nepravidelně a melanin se v pokožce hromadí nerovnoměrně. Vzniklé tmavé skvrny se pak nejčastěji objevují na obličeji, na hřbetech rukou či v dekoltu. Jejich tvorbu výrazně umocňuje UV záření, ale stejně tak je mohou zavinovat výkyvy hladiny hormonů v těhotenství nebo v menopauze, užívání hormonální antikoncepce i některé léky.

Správnou prevencí a cílenou kosmetickou péčí lze naštěstí tvorbě pigmentových skvrn předcházet a ty již vzniklé postupně zesvětlit. Hnědé flíčky vznikají většinou rychle, ale jejich odstranění si vyžaduje zhruba dva až tři měsíce pravidelného používání příslušné kosmetiky.

„Klientky by měly počítat s tím, že odstranění pigmentací je postupný proces. Skvrny většinou nevznikly během jednoho dne a stejně tak nezmizí po jednom ošetření. Cílem není pleť agresivně „vybělit“, ale bezpečně a postupně sjednotit její tón, zjemnit viditelnost skvrn a zlepšit celkovou kvalitu pokožky,“ konstatuje MUDr. Gabriela Pilková z Aesthevita Clinic Praha. „Podzim a zima jsou pro řešení pigmentací ideální období. Slunce už není tak intenzivní, pokožka má větší prostor k regeneraci a lze bezpečněji zařadit ošetření, která by v létě nebyla vhodná. Nejlepší výsledky vidíme u pacientek, které kombinují profesionální ošetření, správně nastavenou domácí péči a důslednou ochranu před sluncem,“ radí dermatoložka.

SynCare

stvořeno pro krásu • created for beauty

ZATÍMCO VY SPÍTE, PLEŤ POSILUJE

Anti-age noční pleťový krém SynCare s kyselinou hyaluronovou je primárně určený pro vyčerpanou pleť, která potřebuje zpevnit a vyhladit. Schopnost intenzivní hydratace ve spojení s regenerací působí na dokonalé vyhlazení pleti. To vše v několika hodinách během spánku. Krém účinně zvyšuje přirozený tonus, takže je pokožka ráno vypnutá a svěží, bez patrných známek únavy. Bohatý noční krém SynCare má lehkou texturu, která předem vylučuje nežádoucí zatížení pleti. Vzhledem k vysokým schopnostem regenerace je ideálním přípravkem pro noční ošetření pleti včetně citlivé se sklonek k podráždění. Neobsahuje parabeny, konzervanty ani parfemace



K zakoupení v e-shopu nebo kosmetických studiích značky za 1213 Kč.

www.syn-care.cz



Sjednocijící Crème Éclaircissante působí přímo na proces tvorby melaninu, pomáhá jeho produkci regulovat, rozkládá již vzniklý nadměrný pigment a zároveň brání vzniku nových skvrn, GERNÉC, 1908 Kč



Rozjasňující sérum díky kombinaci 9 aktivních složek cíleně bojuje proti různým stupňům pigmentových skvrn na pokožce, Sothys, 2220 Kč



Krém DermEden Global Action kombinuje výživnou péči o pokožku rukou s aktivními složkami zabráňujícími tvorbě pigmentových skvrn na rukou, Dermeden, 429 Kč



Udržovací rozjasňující krém SPF 20 s anti-ageingovým efektem je vyvinutý pro pleť se sklonem k tvorbě pigmentových skvrn, ESSENTE, 650 Kč



Sérum na pigmentové skvrny s modrým hořcem a protěží alpskou je vhodné pro pleť, která ztrácí jas, extrakt z klíčků ječmene se cíleně zaměřuje na pigmentové skvrny, WELEDA, 799 Kč



Krém MediCare White Action s obsahem kyseliny azelaové trvale odstraní pigmentace, sjednotí a projasní pleť, SynCare, 609 Kč



Care Balm zajistí řasám a obočí vyšisovaným po létě intenzivní noční regeneraci. Obsažené vitaminy a rostlinné oleje během spánku posílí řasy i obočí, vrátí jim zdravý lesk a zachrání je před lámáním, REFECTOCIL, 345 Kč



Ošetřující komplex s moruší a lékořicí pomáhá sjednocení pleti a zároveň zabráňuje tvorbě nových pigmentových skvrn, JUST, 685 Kč

Clinical Pro Retin-AX Cream je součástí dermaceutické řady Clinical Pro, vhodný je pro profesionální řešení nejčastějších post-letních problémů pleti. Zvyšuje jas a redukuje pigmentové nerovnosti, Yellow Rose, cena podle koncentrace od 1399 do 2199 Kč



Sérum B21 Extraordinaire snižuje hladinu melaninu, redukuje nedostatky pleti a neutralizuje faktory, které vedou ke vzniku pigmentových skvrn, Orlane, 3451 Kč



Sérum pro korekci pigmentace Christina Illustrious je obohacené o antioxidanty a zesvětľující složky, Christina, 1640 Kč



Aktivní depigmentační krém s obsahem bělicího peptidu a vitamínu C cíleně působí na tmavé pigmentové skvrny, ESSENTE, 250 Kč

S letním opálením nemusí zmizet rozzářená pleť. Přirozený nádech slunce jí dodá krémový bronzer Sculpt Balm. Lehké složení s ricinovým, mandlovým a slunečnicovým olejem spolu s rostlinnými vosky je vhodné i pro citlivou pokožku, Annabelle Minerals, 459 Kč



Artistry Skin Nutrition hydratační plátková maska Omega+ z bambusových vláken dokáže absorbovat množství mléčné emulze odpovídající až desetinásobku své vlastní hmotnosti; díky tomu poskytuje okamžitou hydrataci i velmi suché pleti, Artistry, 770 Kč (5 masek)



Bohatý noční krém se zapouzdřeným retinolem, kyselinou hyaluronovou a bambuckým máslem přispívá k regeneraci buněk během spánku a poskytuje pokožce intenzivní péči ALCINA, 1020 Kč

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

Hana Profousová, Foto: archiv klinika YES AGE by YES VISAGE



Neinvazivní lifting pleti

Moderní estetická medicína stále častěji hledá řešení, která dokážou pleť viditelně omladit, aniž by vyžadovala invazivní zákroky nebo dlouhou rekonvalescenci. Jedním z ošetření, které v poslední době získává pozornost odborníků i klientů estetických klinik, je Titanium V Lift – technologicky pokročilá procedura zaměřená na zpevnění pleti, redukci vrásek a sjednocení jejího tónu.

Ošetření pracuje s kombinací světelné a tepelné energie, která působí v různých vrstvách pokožky. Využívá tři vlnové délky laserové energie – 1064, 810 a 755 nm – jejichž synergický efekt zahřívá hlubší vrstvy kůže a aktivuje přirozené regenerační procesy. Díky tomu dochází ke stimulaci tvorby kolagenu a elastinu, zlepšení mikrocirkulace i k obnově

buněk. Výsledkem je postupné zpevnění pleti, její projasnění a celkově svěžejší vzhled, přičemž plný efekt se rozvíjí v následujících týdnech, kdy se postupně zvyšuje produkce kolagenu.

Titanium V Lift je vhodný pro klienty, kteří chtějí řešit první známky stárnutí i viditelnou ztrátu pevnosti pokožky. Procedura pomáhá redukovat jemné a střední vrásky, zlepšuje elasticitu pleti v oblasti obličeje, krku i dekoltu a může přispět také ke sjednocení tónu pokožky či zmírnění pigmentových skvrn. Ošetření zároveň pomáhá minimalizovat rozšířené póry a zlepšovat celkovou kvalitu pleti, včetně lehkých jizev po akné. Jednou z hlavních výhod zákroku je fakt, že nevyžaduje žádnou rekonvalescenci. Je možné se hned vrátit k běžným aktivitám, proto je ošetření oblíbené i před společenskými událostmi.

PRŮVODCE VÝBĚREM MESOCOCTAILU PODLE STAVU PLETI

pro Microneedeling a Electroporation

Diagnostika pleti • 11 Mesococktailů • Doporučené kombinace

PDRN Regenerace 	EXOBOOSTER Regenerace 	r-COLLAGEN III+IV Pevnost/Lifting 
LIFTING+ Pevnost/Lifting 	OLIGOPEPTIDES+ Anti-age 	WRINKLE-FILLERS Anti-age 
HYALURONIC Hydratace 	VITAMIN-C+ Rozjasnění 	WHITENING+ Pigmentace 
NIACINAMIDE+ Póry/Textura 	VITAMINERALS+ Výživa 	



YELLOW ROSE
PROFESSIONAL COSMETICS

Stáhněte si zdarma odborného průvodce pro Microneedeling a Electroporation, který Vám pomůže rychleji diagnostikovat stav pleti, vybrat vhodný Mesococktail a sestavit účinnější ošetrovací protokol.

V PRŮVODCI NAJDETE:

- Praktický systém výběru podle stavu pleti
- Diagnostiku všech 11 Mesococktailů Yellow Rose
- Doporučené kombinace pro vyšší efekt ošetření

STÁHNOUT PRŮVODCE

Průvodce výběrem Mesococktailů

STÁHNOUT

PRŮVODCE



PDF PŘÍRUČKA

ŘEČ TĚLA V SALONU

– TICHÁ KOMUNIKACE, KTERÁ ROZHODUJE O DŮVĚŘE KLIENTKY

2. DÍL: DOTEK, TICHŮ A OSOBNÍ PROSTOR BĚHEM OŠETŘENÍ

Důvěra klientky se nevytváří pouze při úvodní konzultaci. Velká část se odehrává až ve chvíli, kdy si lehne na lehátko, zavře oči a svěří se do vašich rukou. V tu chvíli se mění způsob, jakým vás vnímá. Nemůže přesně sledovat, co děláte, a o to citlivěji registruje dotek, tempo vašich pohybů, tón hlasu, zvuky v místnosti i chvíle ticha.

Pro kosmetičku jsou mnohé z těchto věcí rutinou. Pro klientku ale vytvářejí celkový pocit z ošetření. Odborně správně provedená procedura je samozřejmě základ, sama o sobě však ještě nezaručuje, že se žena dokáže uvolnit a bude se chtít vrátit. O tom často rozhodují drobnosti, kterým při každodenní práci snadno přestaneme věnovat pozornost.

Vstupujete do prostoru, který si člověk běžně chrání

Kosmetika patří k oborům, kde pracujeme ve velmi osobním prostoru druhého člověka. Dotýkáme se obličeje, okolí očí, rtů, krku nebo dekoltu, tedy míst, ke kterým běžně cizího člověka nepouštíme. Stálá klientka už prostředím i vaše ruce zná. U nové klientky může být situace jiná. Navenek působí klidně, ale její tělo může být stále lehce ve střehu. Na nečekaný dotek nebo pohyb dokážeme reagovat dřív, než si stačíme rozumově vysvětlit, že je všechno v pořádku.

Proto pomáhá klientku před některými kroky stručně připravit na to, co se bude dít. Stačí jednoduché: „Teď se podívám blíž na oblast kolem očí.“ Nebo: „Teď ucítíte chladnější masku.“ Při práci na krku a dekoltu můžete předem říct, kam se budete přesouvat, stejně jako je vhodné upozornit na změnu intenzity: „Tlak bude chvíli silnější, ale neměl by být nepříjemný.“ Není samozřejmě potřeba komentovat každý pohyb. Informace má smysl především tam, kde se mění místo doteku, teplota, tlak nebo charakter ošetření.

Taková krátká věta dává klientce možnost orientovat se v situaci, i když má zavřené oči. Potřebuje cítit, že je v rukou člověka, který ví, co dělá, a současně respektuje její hranice.

Ticho během ošetření není prázdné

Některé klientky mají pocit, že by během ošetření měly konverzovat. Možná si tento návyk přináší od kadeřníka, možná jednoduše nechtějí působit nezdvorně. Přitom právě možnost na chvíli vypnout bývá pro mnoho žen důležitou součástí návštěvy salonu.

Měli bychom tedy klientce naznačit, že během ošetření opravdu nemusí mluvit, právě naopak, aby se mohla dokonale uvolnit a povolit všechny svaly v obličeji.

Ticho samozřejmě neznamená, že s klientkou přestanete komunikovat. Velkou část komunikace ale může převzít samotná práce: klidné pohyby, jistý dotek a plynulý průběh ošetření. Je to její čas a měla by ho prožít způsobem, který je jí příjemný.

Co klientka pozná z vašich rukou

Dotek je pro kosmetičku pracovní nástroj, pro klientku je současně velmi výraznou formou neverbální komunikace. Ruce mohou působit jistě a klidně, ale také uspěchaně, váhavě nebo příliš tvrdě. Klientka možná nebude umět přesně pojmenovat, v čem je rozdíl, přesto ho velmi dobře cítí. Poznává, zda na sebe jednotlivé pohyby přirozeně navazují, nebo zda ruce chvíli hledají, kam pokračovat. Stejně tak vnímá změny tlaku, rychlosti i chvíle, kdy je dotek zbytečně náhlý.

Jistota přitom neznamená sílu. Znamená, že pohyb má svůj směr, tlak odpovídá situaci a práce působí soustředěně. Klientka by neměla mít pocit, že zkoušíte, co bude fungovat, nebo že už se myšlenkami připravujete na další klientku. Právě soustředěný a předvídatelný dotek pomáhá tělu postupně povolit. Vedle pracovního doteku existují i drobná gesta, která mohou vztah podpořit: pomoc při ulehnutí nebo vstávání, upravení ručnίκu přes ramena či krátký přátelský kontakt při přivítání nebo rozloučení. Univerzální pravidlo tu neplatí. Některá klientka podobná gesta přijímá přirozeně, jiná si udržuje větší odstup. Proto má větší smysl sledovat její reakci než používat naučené gesto automaticky. Ztuhnutí těla, drobný úkrok nebo odtažení

vám často řeknou víc než zdvořilé „to je v pořádku“. Citlivost k osobním hranicím klientky patří k profesionalitě stejně jako správně zvolený postup ošetření.

Bariéry, které v salonu snadno přehlédneme

Odstup nemusí vytvářet pouze vzdálenost mezi dvěma lidmi. Někdy ho vytvářejí věci, které při práci používáme úplně automaticky. Může to být stůl mezi vámi a klientkou, karta klientky, do které při rozhovoru dlouho hledíte, dóza držaná před tělem nebo přístroj, za který se při vysvětlování nevědomky schovává. Kosmetička v tom žádný problém vidět nemusí, protože se soustředí na práci. Klientka však může stejnou situaci vnímat jako odstup nebo jako signál, že se daleko více zabýváte její pletí než jí samotnou. Zvlášť citlivé je to při analýze pleti. Pro nás mohou být dehydratace, komedony nebo vrásky běžnými odbornými pojmy. Pro ženu na lehátku mohou mít úplně jinou váhu. Ke své pleti má nějaký vztah a někdy je v něm i nejistota, stud nebo dlouhodobá nespokojenost.

Rozdíl může být už ve způsobu, jakým nález popíšeme. Strohé „Tady je pleť dehydratovaná, tady máte komedony a tady



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,

ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksenysalon.cz

začínající vrásky“ zní jako výčet nedostatků. Stejnou odbornou informaci lze podat jinak: „Tady vidím, že pleti chybí hydratace. To může souviset i s pocitem pnutí, který jste popisovala.“ Obsah zůstává, ale klientka slyší souvislost mezi tím, co sama vnímá, a tím, co při analýze vidíte vy. Cítí, že společně hledáte, co její pleť potřebuje.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

2.-3. 10. 2026

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



Klára Kováčová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

Nalad'te se na tempo klientky

Každá klientka přichází s jinou energií. Některá začne mluvit ještě ve dveřích, jiná odpovídá stručně a potřebuje čas, než se uvolní. Profesionální komunikace proto neznamenaá jednat se všemi stejně. U tišší a opatrnější klientky obvykle pomůže trochu zpomalit, ztišit hlas a dát jí více prostoru. U živé a komunikativní ženy můžete být přirozeně energičtější. Nemá smysl kopírovat její gesta nebo způsob řeči. Podstatné je respektovat tempo, ve kterém se cítí dobře.

Toto naladění má praktický význam také při doporučování domácí péče. Klientka, která má pocit, že jste jí skutečně naslouchala, bude vaše doporučení vnímat v kontextu předchozího rozhovoru a ošetření. Pokud se naopak musí celou dobu přizpůsobovat vašemu tempu, může i dobře míněnou radu přijmout třeba jako tlak. Nejdříve tedy potřebujete porozumět tomu, jak klientka komunikuje a co od návštěvy očekává, a teprve potom ji vést k řešení.

Když doporučujete produkty, nezměňte se v prodejce

Přechod od péče k prodeji bývá někdy vidět dřív, než kosmetička vůbec začne mluvit o produktu. Najednou zrychlí, sáhne po výrobku ještě před dokončením vysvětlení, začne víc mluvit než poslouchat nebo drží produkt před sebou téměř jako důkaz, že právě toto je správná volba. Atmosféra se během několika sekund změní a klientka často reaguje stejně rychle. Stáhne se, začne odpovídat stručněji nebo hledá způsob, jak nabídku odmítnout. Doporučení domácí péče přitom může být naprosto přirozenou součástí profesionální služby. Hodně záleží na pořadí. Nejprve se vraťte k tomu, co klientka sama popsala a co jste během ošetření zjistila. Vysvětlíte souvislost a až potom ukažte konkrétní řešení. Může to znít například takto: „Říkala jste, že vás pleť často pne. Viděla jsem to i během ošetření, takže bych se doma zaměřila hlavně na hydrataci. Ukážu vám, co by mi pro vaši pleť dávalo smysl.“

Produkt se tím dostává na správné místo: není důvodem rozhovoru, ale logickým pokračováním odborného doporučení. A pokud klientka produkt nechce, nemusíte měnit tón ani začít přesvědčovat. Dobré doporučení obstojí i bez tlaku.

Co vaše tělo říká o ceně

Při sdělování ceny se často projeví nejistota kosmetičky mnohem výrazněji než v samotných slovech. Ztiší hlas, uhne pohledem, cenu řekne rychle a okamžitě začne vysvětlovat, proč je taková. Někdy ještě dřív, než klientka vůbec zareaguje, nabídne levnější variantu. Klientka potom nevnímá pouze částku, ale i váš vztah k ní.

Pokud cenu sdělujete s rozpaky, můžete mimoděk vytvořit dojem, že je na ní něco problematického. Přitom často stačí říct ji stejně věcně jako kteroukoli jinou informaci o službě: „Cena tohoto ošetření je...“ a potom chvíli počkat. Není nutné cenu obhajovat dřív, než se na ni klientka vůbec zeptá.

Co si z toho vzít do salonu

Klientka během ošetření neposuzuje pouze výsledek na pleť. Vnímá celý průběh návštěvy: jak se jí dotýkáte, jak respektujete její osobní prostor, zda může v klidu mlčet, jak s ní mluvíte o její pleti, jak doporučujete domácí péči, jak sdělujete cenu a co se stane ve chvíli, kdy má pochybnost. Většinu těchto detailů nebude později umět vyjmenovat. Velmi dobře si ale zapamatuje, zda se u vás cítila bezpečně, respektovaně a mohla se skutečně uvolnit. Právě z těchto zdánlivých drobností vzniká důvěra, která má pro salon skutečnou hodnotu. Klientka totiž neodchází pouze s výsledkem ošetření. Odnáší si zkušenost s člověkem, kterému dovolila vstoupit do svého osobního prostoru a pečovat o ni. Pokud z této zkušenosti zůstane pocit jistoty a respektu, vzniká jeden z nejsilnějších důvodů, proč se příště vrátit.

Ticho po sdělení ceny může být pro kosmetičku nepřijemné, ale pro klientku často znamená jen několik sekund, během kterých informaci zpracovává. Když tuto chvíli rychle zaplníte vysvětlováním, slevou nebo nabídkou levnější možnosti, můžete začít řešit námitku, která vůbec nevznikla. Klid při sdělování ceny není arogance. Je to signál, že cenu své práce znáte a umíte ji normálně komunikovat.

Když je klientka s něčím nespokojená

Dříve nebo později přijde také méně příjemná situace. Klientka řekne, že čekala větší efekt, že minule bylo ošetření lepší, že jí cena připadá vysoká nebo že jí po doporučeném produktu pleť páčila. První tělesná reakce bývá rychlejší než promyšlená odpověď. Sevřeme rty, založíme ruce, změníme tón hlasu nebo začneme okamžitě vysvětlovat, proč jsme postupovaly správně. Právě v takové chvíli se profesionalita ukazuje velmi zřetelně. Nechte klientku domluvit, dívejte se na ni a zjistěte, co přesně se stalo. Teprve potom má smysl hledat vysvětlení nebo řešení. Můžete odpovědět například: „Rozumím, že jste čekala výraznější změnu. Řekněte mi, co konkrétněji jste si představovala jinak.“ Při nežádoucí reakci na domácí péči zase: „Děkuji, že mi to říkáte. Pomůže mi, když budu vědět, jak pleť reagovala doma, abychom mohly zjistit, co se stalo.“

Taková reakce neznamenaá automaticky přiznat chybu ani souhlasit se vším, co klientka říká. Znamená nejdříve zjistit fakta a až potom situaci hodnotit. Pokud se začnete bránit příliš rychle, klientka může získat pocit, že se víc snažíte obhájit sebe než vyřešit její problém. A právě v náročnějších situacích se často rozhoduje, zda důvěra vydrží.

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



Vagheggi 75.25 Longevity Day Cream + Efficacy Booster

Inovativní spojení denního krému s výtažkem z lapacha a kosmetického přístroje, který kombinuje červené světlo, mikroproud, teplo a vibrace. Pro hladší, pevnější a zářivější pleť. Tato inovativní péče získala prestižní ocenění Cosmoprof Awards 2026. Dostupné výhradně v kosmetických salonech Vagheggi.

Profesionální ošetření 75.25 pracuje s konceptem dlouhověkosti pleti a zaměřuje se na 12 charakteristických znaků stárnutí. Využívá aktivátor NAD+, molekuly spojované s buněčnou vitalitou.

VAGHEGGI



vagheggi@spilka.cz

www.vagheggi.cz

Načti mě:





Ing. Alexandra Fričová, MBA, Klinika Krásky PHYRIS
Foto: Radek Hensley



PROČ SE VAŠIM KLIENTŮM S AKNÉ PROBLÉM NEUSTÁLE VRACÍ?

Existuje vzorec, který mnoho kosmetiček velmi dobře zná. Klientka se důsledně drží své péče, investuje do ošetření a začíná pozorovat pokroky. Zánět ustupuje, výsev akné se zmírňuje a pleť se opět stává lépe zvladatelnou. Pak se však po týdnech či měsících celý cyklus opakuje. Póry se opět ucpávají, znovu se objevují hluboké zánětlivé pupinky a klientka se ocitá zpátky na začátku – zmatená a odrazená.

Ve většině případů nejde o selhání produktů či postupů. Jde o projev něčeho hlubšího, co dosud nebylo řešeno: nervové soustavy. K léčbě akné se léta přistupovalo především z hlediska lokální péče – čištění, exfoliace, ošetření a korekce. Ačkoli jsou tyto kroky nezbytné, představují jen část celého obrazu. Pokožka není oddělena od těla a tělo není odděleno od mysli. Pokud je nervová soustava rozkolísaná, pokožka na to často okamžitě reaguje. Právě pochopení této souvislosti umožňuje kosmetičkám a odborníkům na péči o pleť překročit rámec pouhého dočasného zlepšení a dosáhnout trvalé proměny.

Fyziologie stresu a jeho vliv na pleť

Když tělo vnímá stres – ať už emocionální, environmentální nebo vnitřní – spouští kaskádu hormonálních reakcí. Hladina kortizolu stoupá, zvyšuje se zánětlivost a organismus přechází do režimu přežití. Tato změna má přímý dopad na pleť. Zvýšená hladina kortizolu může stimulovat nadměrnou produkci kož-

ního mazu, což vede k ucpávání pórů a vzniku vyrážek. Může narušit schopnost pleti regenerovat a prodloužit tak dobu hojení akné. Zároveň oslabuje kožní bariéru, čímž se pleť stává reaktivnější, citlivější a náchylnější k podráždění.

U klientů žijících v neustálém stresu nejde o ojedinělou reakci, nýbrž o stav chronický. Pleť se neustále snaží zotavit, avšak opakovaně se vrací do zánětlivého stavu, čímž vzniká bludný kruh recidivy, s nímž bojuje mnoho lidí. Právě proto má i ta nejlépe sestavená péče o pleť své limity. Pokud nedojde ke změně vnitřního prostředí, pleť se bude neustále vracet ke svému původnímu, problematickému stavu.

Rozpoznání příznaků dysregulace nervové soustavy

Ne každý klient otevřeně přizná, že je ve stresu. Mnozí tento stav dokonce považují za normální. Stává se součástí jejich každodenního rytmu – něčím, nad čím se již nepozastavují. Pro kosmetičky je proto klíčové umět rozpoznat i jemné signály. Častými ukazateli jsou například chronické výsevy akné podél čelisti, přetrvávající záněty nereagující na léčbu či výrazné výkyvy stavu pleti.

Existují i fyzické projevy, které se neomezuji pouze na samotnou pleť. Napětí v čelisti, mělké dýchání, ztuhlá ramena a celkový pocit spěchu či neklidu mohou naznačovat, že nervová soustava klienta je jen zřídka v klidu. Určité vzorce chování může odhalit i způsob,

jakým klienti během konzultace hovoří. Výroky typu „pleť se zlepšila, ale pak se všechno najednou vrátilo“ nebo „mám pocit, že nic nefunguje dlouhodobě“ často vypovídají o vnitřním cyklu, který nebyl přerušen. Při pohledu na všechny tyto souvislosti je zřejmé, že problém nespočívá pouze v akné samotném, ale v prostředí, v němž pleť existuje.

Proč tradiční protokoly léčby akné selhávají

Tradiční léčba akné se často zaměřuje na kontrolu. Snížení kožního mazu, odstranění bakterií, urychlení buněčné obnovy. I když tyto přístupy mohou vést k viditelnému zlepšení, mohou být také agresivní, pokud nejsou správně vyváženy. Nadměrná exfoliace, časté peelingy a silné aktivní složky mohou dále narušit kožní bariéru, zejména u klientů, kteří již prožívají vnitřní stres. Pleť se stává reaktivnější, zanícenější a nakonec méně odolnou.

V tomto bodě se mnoho klientů zasekne. Dělají vše, co jim bylo řečeno, ale jejich pleť nedokáže výsledky unést. Holistický přístup nenahrazuje nápravná ošetření. Zjemňuje je. Ptá se nejen na to, jak akné léčit, ale i na to, jak pleť podporovat, aby mohla udržet dosažený pokrok.

Proměna zážitku z ošetření

Zohlednění nervové soustavy nevyžaduje kompletní změnu vaší nabídky služeb. Vyžaduje to především záměr. Samotná místnost, kde ošetření probíhá, se může stát prostorem, který aktivně podporuje regulaci organismu. Zpomalení tempa ošetření pleti, zařazení rytmických pohybů a vědomá práce s přechody mezi jednotlivými kroky mohou tělu vyslat signál bezpečí. Když se klient cítí bezpečně, nervová soustava začíná opouštět režim přežití.

Techniky, jako je lymfodrenáž či masáž obličeje, dělají mnohem více než jen tvarování kontur nebo zmírňování otoků. Podporují krevní oběh, omezují stagnaci tekutin a navozují pocit ukotvení. Celkový zážitek může ovlivnit i samotný způsob aplikace přípravků. I drobné kroky – například vybídnutí klienta k několika hlubokým nádechům na začátku ošetření nebo ponechání prostoru pro chvíli klidu – mohou mít měřitelný přínos. Nejedná se o práci navíc; jsou nedílnou součástí samotného ošetření.

Podpora klientů i mimo kosmetické ošetření

Rozhovor s klientem nekončí ve chvíli, kdy skončí samotné ošetření pleti. Klíčovou součástí prevence návratu problémů je osvěta. Klienty není třeba zahlit informacemi; potřebují spíše jasné a povzbudivé vedení. Podpora důsledné péče,

kvalitního spánku, hydratace a chvilky odpočinku může vytvořit základ pro optimální fungování pleti.

Důležité je také nastavit realistická očekávání. Stabilizace pleti, která byla ovlivněna chronickým stresem, může trvat déle a v průběhu procesu mohou nastat výkyvy. Pokud tento vývoj vnímáme jako součást cesty, a nikoli jako nezdar, pomáhá to klientům vytrvat.

BUDOUCNOST LÉČBY AKNÉ NESPOČÍVÁ V AGRESIVNĚJŠÍCH METODÁCH, NÝBRŽ V KOMPLEXNĚJŠÍM PŘÍSTUPU.

Jakmile klienti pochopí, že stav jejich pleti odráží jejich celkovou kondici, začnou k ní přistupovat s větší trpělivostí a uvědoměním. Už jen to může pomoci přerušit koloběh nadměrné péče a neustálého střídání přípravků.

Rozšiřování dosahu při zachování profesních hranic

Mluvit o nervové soustavě neznámá překračovat hranice vaší profese. Jde o uznání souvislosti mezi vnitřními stavy a vnějšími projevy. Nestanovujete diagnózu stresu ani neléčíte duševní poruchy. Sledujete určité vzorce a informujete klienty o tom, jak mohou tyto vzorce ovlivňovat jejich pleť. Toto rozlišení je důležité. Umožňuje vám rozšířit váš přínos a zároveň si zachovat integritu v rámci vaší role.

Nový standard v péči o pleť se sklonem k akné

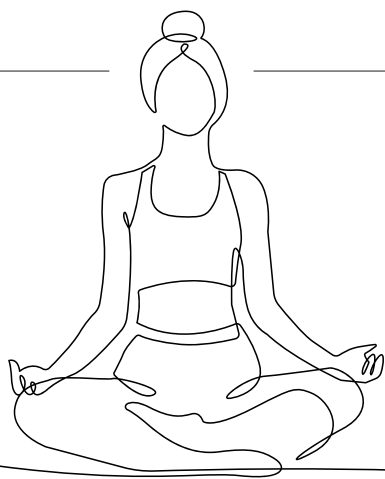
Budoucnost léčby akné nespočívá v agresivnějších metodách, nýbrž v komplexnějším přístupu. Klienti si začínají uvědomovat, že stav jejich pleti neovlivňují pouze přípravky, které na ni aplikují. Hledají proto odborníky, kteří je provedou ucelenější péčí. Když kosmetičtí specialisté začnou do svých konzultací a ošetření zahrnovat i poznatky o nervové soustavě, výsledky se mění. Pleť získává větší stabilitu a výsevy akné jsou méně časté. Klienti se cítí skutečně podporováni, nejen ošetřováni. A co je možná nejdůležitější – začíná se narušovat koloběh opakovaných vzplanutí. Pokud totiž tělo přestane mít pocit, že je pod neustálým tlakem, pleť už tento stav nemusí odrážet.

Přidejte se mezi kosmetičky s výsledky

V rámci ALMAF Beauty akademie online se pravidelně kosmetičky vzdělávají v odborných tématech, dochází k výměně zkušeností z praxe a rozšiřování povědomí o bezpečných a funkčních produktech.

www.almaf.cz

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock



Lázněmi proti stresu

Škola lázeňské léčby stresu v Saujonu v Charente-Maritime nabízí unikátní francouzský koncept, který ke klasickým lázeňským procedurám přidává psychoedukativní ateliéry vedené psychology a terapeuty vyškolenými v kognitivně-behaviorální terapii. Program je určen lidem s úzkostnými poruchami, syndromem vyhoření, poruchami spánku i chronickou bolestí a ročně jím projde až čtyři sta klientů. Pětiletá studie sledující přes 500 pacientů ukázala výrazné zlepšení: 71 % zaznamenalo pokles úrovně stresu, 58 % citelné zmírnění bolesti a více než polovina omezila nebo zcela vysadila léky na uklidnění, přičemž pozitivní účinky přetrvávaly i tři měsíce po kúře. Celkem 87 % účastníků hodnotí kombinaci lázní a psychoedukace jako stejně, ne-li více účinnou než klasická medikace. Lázně, které se pyšní 160 lety zkušeností s psychosomatickou léčbou, nyní chystají navazující studii zaměřenou na odvykání psychofarmakům.

CBD v kanceláři

Podle nedávného průzkumu francouzské agentury Ifop vyzkoušel CBD proti stresu a úzkosti téměř každý pátý Francouz. Mezi studenty a pracujícími sahá po kanabidiolu kvůli zvládnutí stresu 68 %. Nejčastějším motivem je úzkost a napětí (43 %), potíže se spánkem (39 %) a výkyvy nálad (29 %). Celých 41 % Francouzů přiznává, že CBD používá vysloveně v pracovním kontextu, zejména v obdobích vysoké zátěže, důležitých projektů nebo u mladších lidí kolem zkoušek. Používání je spíš příležitostné a nejrozšířenější mezi mladými (15–24 let) a lidmi ve středním věku (35–49 let), tedy typicky u ekonomicky aktivní populace vystavené vysoké míře pracovního stresu. CBD nemá na rozdíl od THC psychotropní účinky ani nevyvolává závislost, což z něj dělá stále populárnější alternativu k běžným anxiolytikům.

Kurkuma není bez rizika

Francouzský úřad pro bezpečnost potravin (Anses) vydal varování ohledně doplňků stravy s kurkumou poté, co ve Francii zaznamenal patnáct případů zánětu jater a v Itálii dalších zhruba dvacet. Úřad přitom obdržel na sto dvacet hlášení nežádoucích účinků, mezi nimiž převažovaly bolesti hlavy, závratě a zažívací potíže. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) stanovuje bezpečnou denní dávku kurkuminu na 180 mg pro dospělého o váze 60 kg, Anses však doporučuje, aby doplňky stravy samotné nepřekročily 153 mg denně. Rizikové jsou především takzvané formule se zvýšenou biologickou dostupností, tedy kurkumin kombinovaný s piperinem nebo upravený do fytosomální či mikronizované formy, který se v těle vstřebává mnohem rychleji. Použití kurkumy v kuchyni proto zůstává bezpečné, opatrnost se týká hlavně koncentrovaných kapslí a extraktů.

Siesta pod drobnohledem

Nová čínská studie naznačuje, že časté denní pospávání může souviset s vyšším rizikem vysokého krevního tlaku a mrtvice. Tým z univerzity Central South v čele s profesorem E Wangem analyzoval data 358 451 účastníků britské databáze UK Biobank, kteří byli sledováni v průměru jedenáct let. Jde o první studii, která kombinuje dlouhodobé pozorování s takzvanou mendelovskou randomizací, tedy analýzou genetických predispozic. Výsledek: lidé s pravidelnou siestou měli o 12 % vyšší riziko hypertenze a o 24 % vyšší riziko mrtvice. Autoři však upozorňují, že mezi častými spáči byli výrazně častěji kuřáci, pravidelní konzumenti alkoholu, lidé s nižším vzděláním a příjmem a také ti, kdo trpěli nespavostí a chrápáním. Podle spánkového specialisty Michaela Grandnera z Arizonské univerzity je samotná pravidelná siesta velmi zdravá, ale nelze ji zaměňovat za spánek jako důsledek špatného nočního spánku, konzumace alkoholu a podobně.

ČISTOTA, KTERÁ JE VIDĚT NA PRVNÍ POHLED. A NEMUSÍ TO BÝT VĚDA

V salonech, wellness centrech a prémiových prodejnách je čistota důležitou součástí celkového zákaznického zážitku. Upravený interiér, perfektně čisté povrchy, a především čistá podlaha vytvářejí pocit profesionality a péče hned při vstupu. Jak ale udržet vysoký standard čistoty bez zbytečné námahy a zdoluhavého úklidu?

Řešením je Kärcher K-Mop 46 – kompaktní profesionální podlahový mycí stroj, který kombinuje efektivitu profesionálního čištění s jednoduchou manipulací.

PODLAHU UMYJE A NEČISTOTY ODSAJE

Díky dvěma protiběžným diskovým kartáčům a výkonnému odsávání podlahu umyje a zároveň vysuší v jediném kroku. Povrch tak zůstává téměř suchý a bezpečný pro další provoz. Kompaktní konstrukce a plochý design usnadňují pohyb i v členitých prostorách, kolem nábytku, pod lehátky nebo v šatnách a toaletách.

SNIŽUJE SPOTŘEBU VODY A ČISTICÍCH PROSTŘEDKŮ

K-Mop 46 navíc pomáhá snižovat spotřebu vody a čisticích prostředků – podle podmínek použití až o 80 % v porovnání s běžným mopem. Díky výměnné nabíjecí baterii nabízí svobodu pohybu bez kabelu a na jednu nádrž vody zvládne vyčistit až 540 m².

Kärcher K-Mop 46 přináší profesionální čistotu tam, kde záleží na každém detailu. Protože dokonalý první dojem začíná u čisté podlahy.

KÄRCHER

K-MOP 46

Dokonalý první dojem začíná u čisté podlahy.

MYJE,
DRHNE,
ODSÁVÁ.



www.karcher.cz

QR kód
webu:

MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!

Zvuky: mohou nás pohladiť, přivést k šilenství, přinést zprávy, které jsme (ne)chtěli slyšet, nebo nás mohou uspat. Působí na naše emoce silněji, než si možná připouštíme, ovlivňují naše rozhodování i náladu, sami je děláme a zároveň vnímáme. Dnes se pokusíme vysvětlit, jak vytvořit zvukovou atmosféru kosmetického salonu. Konečně budeme mít spolu s předchozími články všech pět pohromadě a nic nám nezabrání v jejich využívání pro blaho našich klientek a úspěch našich salonů!

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 a zrak vytvoří první dojem, doteky navodí pocit výjimečnosti a luxusu, **zvuky dodají informace, ovlivní zásadním způsobem emoce a ve formě hudby vytvoří celkovou atmosféru.** Na co bychom si tedy měli dát pozor (klientka totiž může zavřít oči, ale sluch vypnout nedokáže) a co můžeme velmi dobře využít?

Asi jsme všichni již slyšeli, že nejlepším zvukem je ticho, anebo také, že ticho léčí. Pauza v hudební skladbě působí stejně silně jako tóny samotné. My se ale neomezíme pouze na otázku, jakou hudbu a z jakého zdroje pustit, ale zajímat nás musí celkový **zvukový program návštěvy vašeho salonu – zvuk je součástí jeho atmosféry.** I již zmíněné ticho totiž můžeme vnímat jako příjemné, ale působit může i jako „mrtvolné“.

Akustice bychom tedy měli věnovat pozornost již při stavebních úpravách prostoru – zvláště naléhavé je to

v případě kombinace s dalšími provozy – hlučným kadeřnictvím, bazénem, masážemi... Nejde jen o hlasitost zdroje. Tvrdé podlahy, sklo, zrcadla a holé stěny odrážejí zvuk. Textilie, závěsy, čalounění, akustické prvky nebo vhodně zvolený nábytek jej absorbují. Dva stejně hlučné salony proto mohou působit každý úplně jinak. Je celá řada zvuků, které vy už nemusíte vůbec vnímat, pro klientku však budou představovat **rušivý element:** běžící pračka, ventilace, klapání dveří, podpatky na podlaze, WC, vedlejší kabina, ruch z recepce a z ulice, cinkání nádobí... je toho spousta.

**V KOSMETICKÉM
MARKETINGU SE SE
SMYSLY PRACUJE
CÍLENĚ – A TEN,
KDO JE DOKÁŽE
VYUŽÍVAT, JE SCHOPEN
TAK POSÍLIT VZTAH
S KLIENTY I VLASTNÍ
ZNAČKU.**

Padaající voda ve fontáně nás může uklidňovat, zatímco vodní chrliče v bazénu nebo vichy sprcha kosmetický výkon ruší.

Voda, resp. její zvuk, **má ale svoje zvláštnosti**. Jemný kontinuální zvuk vody může dobře maskovat okolní ruch a vytvořit pocit oddělení od okolí. Důležitá je ale intenzita a charakter jejího zvuku. Fontánka s hlučným čerpadlem může mít přesně opačný efekt, o hlučném odpadu (konzultujte s instalátérem) ani nemluvě. A u části lidí může výrazný zvuk vody dokonce zvednout vaši klientku z lehátka a nutit ji hledat toaletu. **Zvuky přírody** se používají často místo nebo vedle hudební kulisy. Ale buďte vnímaví: déšť, moře, ptáci nebo les, které se ve smyčce opakují každou minutu, klientku mohou přivést k šílenství.

A další záležitost, kterou je nejlépe řešit již ve fázi stavby: myslíte na to, **kam umístíte reproduktor** jako zdroj hudby/zvuků – jeden reproduktor vyvolává efekt amplionu. Lepší je rovnoměrná zvuková kulisa z více zdrojů. U lehátka je navíc třeba myslet na to, kde má klientka hlavu – reproduktor, který kosmetičce připadá daleko, může být pro ležící klientku velmi blízko.

Vnímáte, že váš vlastní **hlas kosmetičky** zásadně ovlivňuje nejen momentální spokojenost klientky, ale i její dlouhodobý vztah k vám? Vše se dá nacvičit (třeba i s pomocí hlasového poradce): hlasitost, tempo, barva hlasu nebo třeba zpomalení během relaxace. Pokud vás třeba napadne někdy šeptat, uvědomte si, že to může paradoxně vyžadovat její zvýšenou pozornost a tím vyvolat podráždění. Pamatujte, že důležitá je i vzdálenost, z jaké s ní mluvíme – jinak to bude při konzultaci naproti klientce a jinak při práci několik centimetrů od jejího obličeje.

Naučte se a pokud možno se striktně držte pravidel, **kdy mluvit a kdy mlčet**. Před ošetřením, zvláště při seznamování nové zákaznice s vašimi službami, při diagnostice nebo náročnějším



MIROSLAV SPILKA

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

vysvětlování budete komunikovat víc. Těsně před ošetřením již doporučujeme stručně informovat klientku o tom, jak budete postupovat. Je to lepší než popisovat pak později každý krok zvlášť – můžete tím zcela zničit relaxační funkci péče. Pokud ale následuje během ošetření překvapivější krok – třeba náhlá změna teploty přípravků, silnější mechanický vjem nebo použití nástroje, pak je lepší krátce upozornit. Vyhybejte se ideálně během masáže pokládání otázek, které vyžadují rozhodování zákaznice. A po ošetření je opět prostor pro plnější konverzaci, informace, doporučení nebo prodej. Skvělá kosmetička zná svoji klientelu a ví, kdo s ní chce konverzovat a kdo se přišel „vypnout“. A když si nejste jistá, není nic lepšího než položit jednoduchou otázku na začátku návštěvy: „Přejete si dnes hlavně odpočívat, nebo si během ošetření ráda popovídáte?“

Nebudeme asi pochybovat o tom, jak důležité je kdy, kde a jak co říkáme – neméně důležité je však také to, co říkáme. Proto při trénování formy nikdy **nezapomínejme na obsah!** Ale to už je jiná kapitola.

Jak je vidět, hudba není jediným kamínkem do mozaiky zvuků v salonu, který rozhoduje o jeho atmosféře. Nikoliv však nepodstatným. Pro **využití hudby v kosmetických a wellness provozech** platí řada zlatých pravidel, tak snad jen krátké shrnutí: hudba nemá přehlušovat prostor, ale hrát na pozadí. Vyhybejte se příliš výrazným melodiím, ale také vokálům nebo známým skladbám. Neříďte se vlastním vkusem, ale charakterem typu ošetření – jiná zvuková atmosféra může fungovat u energizujícího tělového rituálu a jiná u anti-age facialu. Stejně tak rytmus by měl napomáhat zpomalení, což na druhou stranu neplatí o recepci. A detail: netrestejte svou zákaznici pořád stejnými skladbami při každé její návštěvě. Platí jako vždy – všeho s mírou – luxus **ne-musí znamenat více zvuků. Někdy znamená méně zvuků.**

Podobně jako u vůně může mít salon svoji **rozpoznatelnou zvukovou identitu**. U prémiového ošetření lze spojit vůni, dotek, teplotu, světlo a zvuk do jednoho rituálu a stát se součástí vašeho **signature treatmentu**. Některá naše italská multisenzorická ošetření k tomu přímo vybízejí.

Na konec bych doporučil jedno: udělejte si vlastní „zvukový audit salonu“. Začněte třeba tak, že se položíte na vlastní lehátko, zavřete oči a budete vnímat všechny přicházející zvuky. Snažte se odstranit chyby a zavést nové rituály. Můžete se řídit třeba principem, že **kosmetička nemá vytvářet zvuk. Má vytvářet prostor pro klientku.**



BUDOUCNOST KOSMETIKY JE V PÉČI ŠITÉ NA MÍRU

Hana Profousová, Foto: Petr Jandera

I přes veškerou péči pleť přes léto dostane dost zabrat. Možná se sem tam objeví i nová pigmentová skvrnka. Co s tím? Je dobré pleti po létě dopřát nějakou ozdravnou kúru?

Jak bylo v našem časopise už mnohokrát uvedeno, léto je pro pleť krásné období, ale zároveň představuje velkou zátěž. Kombinace UV záření, vysokých teplot, chlorované nebo slané vody a častějšího pocení vede k dehydrataci, oslabení kožní bariéry a urychluje proces stárnutí. Právě po létě se proto často objevují nové pigmentové skvrny, jemné vrásky nebo pleť působí unaveně a ztrácí svůj jas. Jak ji vrátit do formy, na to jsme se zeptali **PharmDr. Lucie Havlíkové**.

■ Paní doktorko, jakou byste doporučovala první podzimní pomoc?

Mnoho lidí udělá chybu, že po létě sáhne po silných kyselinách nebo intenzivních peelingových kúrách. Já doporučuji jiný postup. Nejprve je potřeba pleť zklidnit, obnovit její ochrannou bariéru a vrátit jí hydrataci. Teprve zdravá a dobře hydratovaná pleť dokáže naplno využít účinek aktivních látek. Na podzim je ideální zařadit regenerační ingredience, jako jsou PDRN (polydeoxyribonukleotid – regenerační látka z fragmentů DNA lososa, která podporuje obnovu buněk, tvorbu kolagenu a zlepšení kvality pokožky), peptidy, ceramidy, více forem kyseliny hyaluronové nebo exosomy, které podporují obnovu pokožky. Jakmile je pleť opět v rovnováze, lze postupně přidat vitamin C, retinoidy nebo šetrné exfoliační kyseliny zaměřené na sjednocení tónu pleti a redukci pigmentových skvrn.

■ Stačí na tato letní poškození pleti domácí ošetření?

Určitě je dobré nechat si pleť zhodnotit zkušeným odborníkem. Často totiž řešíme pigmentové skvrny, ale jejich příčina může být u každého jiná. Správně zvolená kombinace profesionálního ošetření a domácí péče bývá mnohem účinnější než univerzální postupy. Ať už zvolíme jakoukoli regenerační kúru, jednu věc bychom neměli měnit – každodenní ochranu před sluncem. Pokud pigmentové skvrny řešíme, ale přestaneme používat SPF, výsledky budou vždy omezené. Ochrana před UV zářením je totiž nejen prevencí, ale i nezbytnou součástí péče o pleť s pigmentacemi.

■ Radíte, že i když léto končí, SPF krémy na pleť se mají používat celoročně. Proč je to potřeba a podle čeho si na každodenní používání vybrat ten pravý krém?

Ochrana před slunečním zářením je bez nadsázky nejúčinnější anti-agingová péče, kterou dnes máme k dispozici. Až 80 procent viditelných známek stárnutí pleti je způsobeno UV zářením. Nejde přitom jen o vrásky, ale také o pigmentové skvrny, ztrátu pevnosti, nerovnoměrný tón pleti nebo předčasné oslabení kožní bariéry. Proto doporučuji používat ochranný krém s SPF každý den, bez ohledu na roční období. Ideální je vybírat přípravky se širokospektrální ochranou proti UVA i UVB záření, minimálně SPF 30, při delším pobytu venku pak SPF 50.

■ Častý dotaz zní, zda jsou lepší minerální, nebo chemické filtry?

Pravdou je, že dnes už neexistuje jedna správná odpověď. Osobně mám velmi ráda minerální (fyzikální) filtry. Jsou šetrné i k citlivé pleti a díky moderním technologiím už nezanechávají

výrazný bílý film jako dříve. Zároveň ale velmi oceňuji i moderní organické UV filtry nové generace, které jsou mimořádně fotostabilní, poskytují vysokou ochranu proti UVA i UVB záření a mají lehké, komfortní texture vhodné pro každodenní používání. Pravidelnost je totiž z dlouhodobého hlediska mnohem důležitější než hledání „dokonalého“ produktu.

■ **Kosmetika se v laboratořích vyvíjí neuvěřitelným tempem, objevují se nové termíny jako inteligentní kosmeceutická péče. Co si pod tím představit? A jaké nejnovější ingredience vás v poslední době zaujaly?**

Kosmetika dnes prochází podobnou revolucí, jakou před lety zažila medicína. Už nejde jen o to pleť hydratovat nebo ji na chvíli vyhladit. Moderní kosmeceutická péče využívá poznatky farmacie, biologie i dermatologie a snaží se podporovat přirozené regenerační procesy pokožky. Místo toho, aby problém pouze maskovala, pracuje s mechanismy, které vedou ke zdravější a odolnější pleti. V posledních letech mě nejvíce fascinují technologie, které byly ještě před několika lety známé téměř výhradně z estetické medicíny. Patří mezi ně například PDRN, které podporuje regeneraci pokožky, exosomy, jež zlepšují komunikaci mezi buňkami, nebo spikule – mikroskopické jehličky z mořských hub, které pomáhají dopravit aktivní látky hlouběji do pokožky. Velký pokrok zaznamenaly také retinoidy nové generace, které jsou účinnější a současně šetrnější než jejich předchůdci.

■ **V čem vidíte budoucnost péče o pleť?**

Nevidím ji jen v jednotlivých ingrediencích, ale především v jejich chytrých kombinacích. Dnes už víme, že jedna „zázračná“ látka pleť nespasí. Mnohem lepších výsledků dosahujeme, když dokážeme propojit látky, které se vzájemně doplňují – například peptidy, více forem kyseliny hyaluronové, antioxidanty nebo látky podporující obnovu kožní bariéry. A právě to je podle mě podstata inteligentní kosmeceutické péče. Nejde o to používat co nejvíce produktů ani co nejvyšší koncentrace aktivních látek. Důležité je porozumět potřebám konkrétní pleti a vytvořit kombinaci ingrediencí, která bude fungovat právě pro ni. Budoucnost kosmetiky je podle mě v personalizaci – v péči šité na míru každému člověku.

■ **Jste známá jako odbornice na korejskou kosmetiku, co bychom si měli my v Evropě osvojit z této péče?**

Korejská kosmetika se za posledních deset let stala obrovským fenoménem. Bohužel s její popularitou přišla i druhá stránka věci – trh zaplavilo obrovské množství levných i drahých produktů, které na korejské vlně jen marketingově surfují. Spotřebitel se dnes velmi těžko orientuje a často má pocit, že korejská kosmetika je jen hezký obal a virální trend na sociálních sítích. To je ale obrovská škoda.

■ **V čem je tedy její síla?**

Skutečná korejská kosmetika představuje něco úplně jiného. Za většinou kvalitních značek stojí špičkové výzkumné laboratoře, kte-



PHARMDR. LUCIA HAVLÍKOVÁ

Doktorka farmacie a odbornice na složení kosmetiky
Lucia Havlíková se na svém IG profilu snaží edukovat veřejnost o kvalitním složení kosmetiky a principech péče o zdraví pleti. Před mnoha lety byla jedna z prvních, kdo začal do Česka dovážet korejskou kosmetiku.

ré patří mezi světové lídry ve vývoji aktivních látek i kosmetických technologií. Právě v Koreji se často rodí inovace, které se do Evropy dostanou až o několik let později. Dalším rozdílem je samotná pleť. Korejská a evropská pokožka nejsou stejné. Liší se geneticky, životním stylem i klimatem, ve kterém žijeme. Proto není možné jednoduše převzít rutinu určenou pro korejský trh a očekávat stejné výsledky. Kvalitní péče vždy musí respektovat potřeby evropské pleti. Právě proto si myslím, že dnes nestačí jen prodávat korejskou kosmetiku. Je potřeba jí opravdu rozumět – vědět, proč byly jednotlivé produkty vyvinuty, pro jaký typ pleti jsou určeny a jak je správně kombinovat. O to důležitější je vybírat značky, které mají vlastní vývoj, klinické studie a transparentně komunikují složení i původ svých produktů. Co bychom si ale z Koreje měli vzít bez výhrad, je jejich důraz na prevenci. Nečekejí, až se objeví problém, ale dlouhodobě pečují o zdraví pleti, chrání její kožní bariéru a investují do kvalitní každodenní péče. A právě tento přístup je podle mě mnohem cennější než jakýkoli krátkodobý kosmetický trend.

■ **Kam až podle vás sahají hranice kosmetické péče?**

Kosmetika dnes už dávno nespočívá jen v hydrataci nebo vyhlazení pleti. Moderní výzkum nám umožňuje pracovat s biologickými procesy pokožky a podporovat její přirozenou regeneraci. Ingredience, které ještě před několika lety patřily spíše do oblasti estetické medicíny, se dnes stávají součástí špičkové kosmetické péče. Stejným vývojem procházejí i doplňky stravy. Dnes už nejde jen o to, jakou účinnou látku použijeme, ale také jak ji do organismu dostaneme. Řada vitaminů a minerálů se po běžném perorálním podání vstřebává velmi dobře a nové technologie zde nepřinášejí zásadní výhodu. Existují však látky s nižší biologickou dostupností nebo složitějším vstřebáváním – například kolagenní peptidy. Právě u nich mohou mít moderní lékové formy zásadní význam. Velkou budoucnost proto vidím ve vstřebávání přes ústní sliznici. Myslím, že právě způsob podání bude v příštích letech jedním z největších trendů ve vývoji doplňků stravy.

5 PROBLÉMŮ, CO TI MOHOU HNED ZMIZET ZE ŽIVOTA

Podnikat ve službách je věc náročná. Člověk neví, kde mu hlava stojí, a chybí mu čas a energie řešit cokoliv navíc, co řešit nemusí. S některými problémy však v dnešní době umí jednoduše pomoci chytré systémy. Jak?

Pojďme se podívat, jak konkrétně v našem salonu – Thajské masáže HotSpot Beroun nám pomohlo PUXI.



Pokud je objednání závislé jen na tobě nebo na recepci, část klientů, když se nedovolá, rezervaci odloží a část ji udělá jinde.

Řešení: PUXI umožňuje, aby se klienti objednávali sami online 24/7 bez čekání na odpověď, a to i ve chvíli, kdy na pobočce nikdo zrovna neřeší telefon. Rezervační web navíc vypadá jako web salonu, takže pokud nemáš vlastní web, díky PUXI ho vlastně dostaneš.

Jak to dopadlo na HotSpot Beroun:

První měsíc zavedení PUXI:

Telefonické rezervace: 64 %

Online rezervace: 36 %

Po roce od zavedení:

Telefonické rezervace: 22 %

Online rezervace: 78 %

Problém 1: KDYŽ PRACUJEŠ, PŘÍCHÁZÍŠ O NOVÉ REZERVACE

Detail problému:

Ve službách přicházejí poptávky často právě ve chvíli, kdy se věnuješ klientovi a nemůžeš zvednout telefon ani odepsat na zprávu.



V Berouně se díky tomu výrazně posílil podíl online rezervací a objednávání se přeneslo z telefonu a zpráv přímo do systému. Provoz tak není tolik závislý na tom, jestli má zrovna někdo čas rezervaci ručně vyřídit, a recepce i tým mají méně vyrušení během dne. Zároveň vysoký podíl rezervací hned první měsíc ukazuje, že lidé už v dnešní době silně preferují objednávky bez komunikace napřímo.

Problém 2: KDYŽ KLIENT ZAPOMENE NA TERMÍN, NEVZNIKÁ JEN PRÁZDNÉ MÍSTO, ALE PŘÍMÁ ZTRÁTA

Detail problému: Ve službách neznámá zapomenutý termín jen organizační komplikací. Znamená nevyužitý čas, který už většinou nestihneš znovu prodat. Čím plnější máš kalendář, tím víc takové situace bolí, protože místo tržby řešíš výpadek a improvizaci.

Řešení: PUXI pomáhá podobné situace omezit hlavně díky automatickým připomínkám rezervace přes SMS nebo e-mail. Klient tak na svůj termín nezapomene jen proto, že si ho zapsal do diáře před týdnem. Systém navíc umí i další nástroje, jako jsou storno poplatky nebo hlídání termínu, ale v Berouně se jako nejdůležitější ukázaly právě automatické připomínky.

Jak to dopadlo na HotSpot Beroun: Počet nedostavených klientů za celou dobu užívání PUXI se v Berouně držel jen na **0,3 %**.

Problém 3:

KDYŽ SE REZERVACE A ZMĚNY ŘEŠÍ PŘES VÍCE KANÁLŮ, BERE TI TO ČAS I VOLNO

**Detail problému:**

Když objednávky chodí telefonem, přes SMS, Instagram, Messenger nebo WhatsApp, nevzniká jen

provozní chaos. Znamená to i to, že musíš být neustále ve střehu, kontrolovat zprávy večer, o víkendech i ve chvíli, kdy zrovna nepracuješ. Rezervace se pak netýkají jen pracovní doby, ale zasahují i do času, který by měl patřit tobě.

Řešení: V PUXI si klienti pohodlně rezervují termín sami bez nutnosti čekat na odpověď. Díky tomu není provoz tolik závislý na tom, že budeš pořád na telefonu nebo na sociálních sítích a máš víc času pro své podnikání, svou rodinu a taky sebe.

Jak to dopadlo na HotSpot Beroun: V Berouně se po zavedení PUXI velká část rezervací přesunula přímo do systému. Z celkového počtu online rezervací vzniklo **18,2 % mezi 17:01 a 20:00** a dalších **24,1 % mezi 20:01 a 7:59**, tedy mimo běžnou pracovní dobu.

Dohromady tak **42,3 % rezervací přichází večer a v noci**. Právě to ukazuje, jak silně klienti využívají možnost objednat se bez nutnosti volat nebo čekat na odpověď.

Problém 4:

KDYŽ PRODÁVÁŠ DÁRKOVÉ POUKAZY RUČNĚ, NEMÁŠ ČAS NA ROZVOJ PODNIKÁNÍ A ZBYTEČNĚ TI TO BRZDÍ TRŽBY

Detail problému: Dárkový poukaz je úžasná služba, ale ručně je to otrava. Někdo napíše večer, že ho chce hned, ty musíš odepsat, poslat podklady k platbě, zkontrolovat úhradu, poukaz vystavit, poslat a pak ještě hlídat, jestli už byl využit a někde si to složitě evidovat. Místo jednoduchého prodeje z toho vzniká další administrativa.

Řešení: PUXI umožňuje prodávat dárkové poukazy online přímo na rezervačním webu s vlastní grafikou, platbou a automatickým odesláním e-mailem. Zároveň je máš evidované přímo v systému, takže se nemusíš dohledávat bokem, jsou propojené přímo ke klientovi a konkrétní rezervaci a automaticky se připsou i do pokladny.

Jak to dopadlo na HotSpot Beroun: Za první rok používání PUXI se prodalo 1240 poukazů jak online, tak na pobočce. V obou případech se prodej váže na konkrétního klienta, je propojený s rezervací a strhává se v pokladně automaticky. Poukazy se navíc mohou prodávat i ve chvíli, kdy se jim personál zrovna nevěnuje, takže nejsou omezené jen na otevírací dobu nebo rychlost odpovědi.

Většina klientů se dnes objedná sama.

**Problém 5:**

KDYŽ SYSTÉM JEN ZAPISUJE REZERVACE, ALE AKTIVNĚ NEPOMÁHÁ ZVÝŠOVAT TRŽBY, NECHÁVÁ PENÍZE LEŽET NA STOLE

Detail problému: Většina rezervačních systémů končí ve chvíli, kdy si klient udělá rezervaci. Jenže právě tam často začíná prostor pro vyšší tržbu – vhodně navázanou službou, delší variantou, novinkou, co jste zavedly, anebo chytřejším doporučením podle toho, co klient čerpá.

Řešení: PUXI je postavené tak, aby neřešilo jen samotné objednání, ale postupně i aktivní práci s tržbou. Díky AI umí navazovat služby na sebe, doporučovat další nebo delší varianty.

Jak to dopadlo na HotSpot Beroun: V Berouně PUXI testujeme tento AI modul teprve tři měsíce a již za tuto dobu přineslo tržby navíc ve výši 10 021 Kč. Data pravidelně vyhodnocujeme a vylepšujeme s cílem dosáhnout nejvyššího možného potenciálu. Pro veřejnost modul plánujeme spustit do konce roku.

A co by z každodenního chaosu zmizelo ve tvém provozu, kdyby část práce převzal systém?



V HotSpotu Beroun se právě z podobných situací začalo

rodit PUXI – ne jako nápad od stolu, ale jako odpověď na reálné problémy, které ve službách vznikají dnes a denně. Možná si při čtení některého z bodů řekneš, že tohle dobře znáš i ty. A právě tam často začíná prostor pro změnu, která neznamená víc práce navíc, ale naopak méně zbytečností kolem.

A právě tím se PUXI odlišuje – nekončí u rezervace, ale míří k tomu, aby aktivně pomáhalo zvyšovat tržby, chytře pracovalo se službami a propojovalo celý provoz od objednání až po pokladnu.

www.getpuxi.cz

EET 2.0. ODSTARTUJE PRAVDĚPODOBNĚ 1. 1. 2027

Návrh zákona o EET 2.0. prošel třetím čtením v Poslanecké sněmovně a byl schválen. Nyní prochází procesem v Senátu. Pokud Senát návrh schválí, tak čeká EET i naše obory od 1. 1. 2027. Přinášíme vám základní informace o novém EET, kterého se bude muset většina podnikatelů v našich oborech účastnit. EET přichází s několika novinkami, se kterými vás v článku seznámíme.

EET 2.0. se bude týkat všech podnikatelů (fyzických i právnických osob), kteří přijímají **platby v hotovosti, platebními kartami, QR platbami nebo stravenkami, pokud takové platby proběhnou při osobním kontaktu se zákazníkem nebo v provozovně.** Nebudou se týkat např. plateb platebním převodem nebo kartami na e-shopech. Pokud tedy bude zákazník platit převodem na dálku, tak podnikatel povinnost EET nemá.

NOVÁ EET 2.0. PŘINÁŠÍ I NĚKOLIK POZITIVNÍCH ZMĚN.

NOVINKOU EET 2.0 je tzv. **EET OFF.** Pro tento režim se budou moci rozhodnout **podnikatelé, kteří využívají paušální daně v 1. pásmu a jejich roční příjmy nepřesahují 1 milion Kč.** Těmto podnikatelům se ale zvýší paušální daň v prvním pásmu ze 100 Kč měsíčně (vychází-me z částky v roce 2026, částka pro rok 2027 se může mě-




**ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ**

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

nit) na 1500 Kč měsíčně. K tomu samozřejmě nadále budou platit povinné odvody na sociální a zdravotní pojištění. Podnikatelé, kteří se pro tento režim rozhodnou, budou muset tedy počítat **s roční přírážkou za 12 měsíců ve výši 16 800 Kč, které budou platit navíc.**

Nová EET 2.0. **přináší i několik pozitivních změn.** První změnou je **konec povinných účtenek**, podnikatelé nebudou muset tisknout a vystavovat účtenky. Účtenku vydají jen tehdy, když si o ni zákazník výslovně řekne. Druhou změnou je **konec informačních cedulí**, podnikatel již nebude muset mít v provozovně vyvěšenou ceduli o evidenci tržeb. Končí také účtenková loterie.

Největší změnou je, že si podnikatel nebude muset pořizovat žádné nové zařízení, např. elektronickou pokladnu. **Nejmenším podnikatelům stát nabídne bezplatnou webovou aplikaci Finanční správy**, kterou bude možné využívat prostřednictvím mobilního telefonu nebo počítače.

Na zavedení nového EET nebudete sami. Asociace kosmetických a kadeřnických oborů pro své členy připravuje několik seminářů k EET, tak abyste vše zvládli bez stresu a mohli se v klidu věnovat vašemu podnikání.

HairSoft

SOFTWARE PRO BEAUTY BYZNYS

EET? TO UŽ JSME JEDNOU ZVLÁDLI.

Za HairSoft stojí víc než dvě dekády zkušeností, první vlna EET a salony, které s programem pracují dlouhé roky.

ŽÁDNÁ DALŠÍ APLIKACE,
POCTIVÝ SOFTWARE PRO ŘÍZENÍ VAŠEHO SALONU.



Více firem, jeden HairSoft.
EET pro všechny
v jednom programu.



Vaše data zůstávají u vás.
Bezpečně v počítači, ne
někde na internetu.



Pro váš klid.
Systém navržený pro
skutečný provoz salonu.

Legislativa se mění, ale o systém z opravdové salonní praxe se můžete opřít.

hairsoft.cz

SLUNCE ZANECHÁVÁ VZPOMÍNKY. NA PLETI JE NECHÁVAT NEMUSÍTE

Profesionální chemický peeling od značky GERnétic DUO GLYCOLIC PEEL (Derma Peel & Neutra Peel) s 30% kyselinou glykolovou pro intenzivní exfoliaci, rozjasnění a sjednocení pleti. Pomáhá čistit póry, redukovat nadměrný maz, zmírnit pigmentové skvrny a podpořit obnovu pokožky i tvorbu kolagenu. Aloe vera během peelingu pleť hydratuje a zklidňuje. Následný Neutra Peel neutralizuje účinek peelingu a přináší okamžitý pocit svěžesti a komfortu.



Opálená pleť po letních slunných měsících pomalu bledne a nastává čas dopřát jí cílenou regeneraci a navrátit rovnováhu. Klíčem je intenzivní hydratace, výživa a obnova ochranné kožní bariéry, která může být slunečním zářením oslabená. Podzimní péče by proto měla být bohatší, zaměřená na hlubší regeneraci buněk, sjednocení tónu pleti a navrácení elasticity.

JAKÉ ZMĚNY MŮŽEME PO LETNÍCH MĚSÍCÍCH NA POKOŽCE POZOROVAT?

Pocit zhrubnutí pokožky a šupinatění

Kůže se brání UV záření mimo jiné i zesílením horní vrstvy, často je narušena přirozená kožní bariéra, a proto pleť působí hrubším a silnějším dojmem. Je šupinatá a drsnější na dotek. Okamžitou pomoc zajistí kvalitní peeling, který odstraní silnější vrstvu odumřelých buněk a krásně zjemní pokožku. Vhodným přípravkem je krémový peeling s šetrným exfoliačním účinkem Ger Peel. Díky projasnění a vyhlazení vytvoří efekt nové pleti. Oživení pleti prohloubí aplikace hydratační masky Hydra Ger, která okamžitě dodá potřebnou vláhu a nastartuje regeneraci. Pleť se mnohem rychleji po působení slunce opravuje. Peeling navíc pomůže uvolnit zanesené póry a černé tečky.

Pocit zestárnutí pleti

Předčasné stárnutí pleti po působení slunce je označované jako fotostárnutí. Dlouhodobé vystavení UV záření narušuje kolagenová a elastinová vlákna v kůži a vede ke ztrátě pevnosti a pružnosti. Pleť se stává sušší, objevuje se větší množství jemných vrásek, stávající vrásky se prohlubují. Nastává čas intenzivní regenerace. Základním klíčem opravy je kvalitní regenerační noční krém a používání specifických sér a ampulí, které podpoří tvorbu kyseliny hyaluronové, kolagenu a elastinu. Sáhnete po krému Cytobi. Ikonicový produkt od značky GERnétic je zaměřený hlavně na hlubokou regeneraci, výživu a zpomalení stárnutí pleti. Díky vysokému obsahu aminokyselin, vitaminů a stopových prvků a dalších účinných složek dodává pleti vše potřebné pro obnovu a zdravý vzhled. Doplníte působení krému Cytobi hydratačním a liftingovým sérem Cells Life. Cells Life je silně aktivní sérum, něco jako „restart pro pleť“. Oproti krému jde ještě víc do hloubky. Hydratuje, zpevňuje a viditelně zlepšuje kvalitu a objem pleti, hlavně pokud je unavená nebo poškozená sluncem. Omlazení pleti je téměř okamžité a viditelné.

Pigmentové skvrny

Sluneční záření sice dodává pleti zdravý nádech, ale zároveň stimuluje tvorbu melaninu, což může vést k nevzhledným tmavým skvrnám a nerovnoměrnému tónu pleti. Pokud se s tímto problémem potýkáte, vyzbrojte se především trpělivostí, neboť odstranění pigmentových skvrn není otázkou pár dní, ale vyža-

duje dlouhodobější, důslednost a pravidelnou péči. Skvělých výsledků lze dosáhnout kombinací cíleného depigmentačního séra Sérum Dépigmentant a sjednocujícího krému Crème Éclaircissante. Tyto produkty působí přímo na proces tvorby melaninu, pomáhají jeho produkci regulovat, rozkládají již vzniklý nadměrný pigment a zároveň brání vzniku nových skvrn. Při pravidelném používání pleť získává zpět svůj sjednocený, rozžářený vzhled. Velkou pomocí k urychlení vytouženého efektu je i salonní kúra s využitím masky Peel Off Eclaircissant, nebo aplikace jemného chemického peelingu Duo Glycolic Peel.

Ucpané póry a akné

Reakce kůže na sluneční záření se často projevuje jejím zesílením. Používání opalovacích přípravků může zároveň vést k ucpávání pórů, a tím i ke zhoršení akné nebo vzniku pupíků. Základem řešení je proto důkladné a pravidelné čištění pleti. Doporučuji krém Octo, který je specializovaný přímo pro problematickou pleť se sklonem k ucpávání pórů, tvorbě černých teček a nadměrnému maštění. Představuje ideální volbu pro ty, kteří chtějí pleť hloubkově vyčistit bez mechanického dráždění. Jeho účinky se zaměřují především na regulaci tvorby kožního mazu, rozpouštění komedonů a stažení rozšířených pórů. Pomáhá tak předcházet vzniku nedokonalostí a zanechává pleť čistší, jemnější a viditelně sjednocenou. Pokud jsou póry výrazně ucpané, rychlou pomoc může přinést chemický peeling Duo Glycolic Peel. Ten odstraňuje odumřelé kožní buňky hlouběji a napomáhá tak uvolnění pórů. Pokožka bude lépe dýchat a mnohem rychleji regenerovat.

Dopřejte své pleti po létě odpovídající péči, která odstraní nepříjemné následky letního slunění. Odmění se vám krásným svěžím a zdravým vzhledem.

www.gernetic.cz , www.gernetic.sk

SPOLUPRACUJTE S NÁMI

Chcete svým klientkám a klientům poskytovat špičkovou péči, dosahovat viditelných výsledků a dále rozvíjet své profesní dovednosti? S profesionální kosmetikou GERnétic získáte spolehlivého partnera pro každodenní práci v salonu. **Domluvte si nezávaznou prezentaci s ukázkovým salonním ošetřením GERnétic nebo si objednejte speciální promo kit s vybranými produkty.**

Bližší informace o profesionální spolupráci, produktech GERnétic i možnostech vyzkoušení naleznete na našem webu po naskenování QR kódu.





JAK JE DŮLEŽITÉ MÍT ZDRAVÍ

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

„Hodně štěstí, zdraví...” přejeme si navzájem k narozeninám. Většinou totiž dobře víme, jak silně dokáže i maličký problém zamávat naším životem! Jak otravná je vyrážka, která vyraší na obličej v tu nejméně vhodnou chvíli. Jak omezující je bolest namožených svalů. Jak nás dokáže potrápit obyčejné ječné zrnko. A to vůbec nemluvíme o opravdu vážných chorobách a handicapech. Vážme si tedy svého zdraví jako nejvzácnějšího daru, i když zrovna není stoprocentně dokonalé, přiložme společně ruce k dílu a radujme se ze své zdravé krásy.

Slyšeli jste už někdy pojem INCI? Jde o jednotné mezinárodní názvosloví kosmetických ingrediencí. Používá latinské názvy pro bylinky a anglické pro chemické látky a díky němu si mů-

žeme zjistit, z čeho přesně je daný výrobek složen a zda třeba neobsahuje složky, kterým se chceme raději vyhnout.

Ať žijí etikety... a mobily

A protože žijeme v době moderních technologií, nemusíme složité názvy luštit sami. Stačí si do mobilu stáhnout aplikaci INCI Beauty, která nám se vším pomůže. V ní jednoduše naskenujete čárový kód produktu a hned vidíte seznam ingrediencí. Aplikace každou látku ohodnotí z hlediska její bezpečnosti pro lidské zdraví a životní prostředí, a to na barevné škále od uklidňující zelené až po výstražnou červenou.

Jak s touto informací naložíte, je už jen na vás. Pamatujte přitom, že červené skóre neznamená, že je výrobek zakázaný a tak

nebezpečný, že si ho nesmíme nikdy koupit. Stejně tak zelená barva automaticky nezaručí, že produkt splní vaše očekávání a bude skvěle fungovat. Aplikace zkoumá pouze bezpečnost, a to mnohem přísněji než evropská legislativa. Dává nám však velký podnět k zamyšlení – péče o zdraví přece začíná právě tím, že v maximální možné míře omezíme vše, co by naše zdraví mohlo poškodit.

Zestárne každý, ale jen někdo s grácií

S tím, jak stárneme, přibývá nám i nových problémů. Cílem dnes není stárnutí zakrývat, ale zpomalovat ho, často přímo na buněčné úrovni. Jednou z oblastí, kam se nyní pozornost vědy a moderních firem obrací, je epigenetika. Představte si svou DNA jako kuchařskou knihu a epigenetiku jako barevné záložky a poznámky, které určují, který recept (gen) se právě uvaří a který zůstane zavřený. Klíčové přitom je, že tyto záložky se v průběhu života můžou přesunovat jinak – a my můžeme ovlivnit kam.

Krásně na svých stránkách o využití epigenetiky v péči o naši pleť píše zkušená pražská kosmetička Petra Trojanová. „Epigenetická kosmetika mění pravidla hry. Dává nám možnost „přeprogramovat“ naši pokožku k mladistvějšímu vzhledu. Mezi klíčové složky této kosmetiky patří sirtuiny – proteiny neúnavně pracující na opravě poškozené DNA a udržování buněčné energie. S věkem jejich aktivita klesá, což vede ke zrychlení stárnutí. V produktech hledejte složky jako resveratrol, pterostilben nebo specifické rostlinné extrakty, které jsou známými aktivátory sirtuinů. Hledejte také epigenetické antioxidanty jako je ergothionein a glutathion. První viditelné změny (zlepšení hydratace, jasu, textury pleti) se projeví do šesti týdnů, výraznější změny do dvanácti týdnů (redukce jemných vrásek, zpevnění kontur) a významné dlouhodobé změny během tří až šesti měsíců (výrazné omlazení, restrukturalizace pokožky). Vaše pokožka je také první linií obrany proti vnějším vlivům. Epigenetická kosmetika může aktivovat geny, které posilují kožní bariéru a zvyšují produkci přirozených antioxidantů.“

Zapřáhněme i sílu moderních přístrojů

Při snaze o zachování celkového zdraví, energie a mladistvého vzhledu máme dnes k dispozici širokou nabídku moderních přístrojových procedur, které také přestaly stárnutí maskovat a vedou naše buňky k tomu, aby opět fungovaly jako zamlada. Přístrojová neinvazivní ošetření jsou velmi žádaná i díky tomu, že nabízejí tři v jednom – individuální diagnostiku, cílenou terapii i průběžný monitoring. Pojdme se podívat na dva příklady z mnoha.

K akustické stimulaci hlubokých vrstev kůže je určena nejnovější generace neinvazivních ultrazvuků. Těmto procedurám se také říká „ultrazvukový lifting“, protože dokážou bezbolestně proniknout hluboko do tkáně, kam se dříve dostala pouze plastická

chirurgie. Tam stimulují tvorbu vlastního kolagenu a remodelují obličejové svaly přímo u jejich základu. Kůže se tak nevypíná mechanickým tahem, ale přirozeným buněčným restartem. Terapie červeným a infračerveným světlem nabíjí buněčné mitochondrie a tlumí skryté záněty v těle. Mitochondrie jsou přitom pro naše zdraví nanejvýš důležité. Fungují jako naše malé buněčné elektrárny, které vyrábí energii pro život. Jde o terapii, která dnes patří v oblasti longevity neboli dlouhého života ve zdraví k absolutní špičce.

Krása a zdraví milují pravidelnost

Můžeme mít v koupelně ty nejlepší krémy a chodit na nejmodernější ošetření, ale pokud nerespektujeme přirozené potřeby svého těla během dne, výsledek bude poloviční. Naše tělo totiž citlivě reaguje na každý náš krok a zvyk.

KDYŽ Z RANNÍHO NANÁŠENÍ KRÉMU A VEČERNÍHO ČIŠTĚNÍ PLETI UDĚLÁME VĚDOMÝ RITUÁL SPOJENÝ S JEMNOU MASÁŽÍ OBLIČEJE PRSTY, PROPOJÍME PÉČI O SVŮJ VZHLED S BUDOVÁNÍM VNITŘNÍHO KLIDU.

Typickým příkladem je pitný režim. Žádný hydratační krém nedokáže plně nahradit nedostatek čisté vody v organismu. Stejně zásadní vliv má i to, jak se hýbeme na čerstvém vzduchu. Obyčejná svižná procházka totiž rozpumpuje krevní oběh, okysličí buňky a přirozeně odplaví toxiny.

Naše každodenní kosmetická rutina by neměla být jen rychlou povinností před zrcadlem, ale příjemnou, stres uvolňující záležitostí. Když z ranního nanášení krému a večerního čištění pleti uděláme vědomý rituál spojený s jemnou masáží obličeje prsty, propojíme péči o svůj vzhled s budováním vnitřního klidu. A na závěr dne nesmíme zapomínat na starý dobrý spánek, kdy se v buňkách spouští velký generální úklid a oprava poškozené DNA.



DIÁŘ NENÍ NEKONEČNÝ

PROČ PLNO NEZNAMENÁ VYDĚLÁNO

Martina Tetliaková, Foto: Shutterstock a archiv

V minulém čísle jsme si oddělily mzdu od zisku a ukázaly, že obojí je potřeba vědomě naplánovat, ne čekat, co na konci měsíce zbyde. Ale co když máte pocit, že v diáři už není ani minuta volná, a přesto ta čísla nevycházejí podle vašich představ? Rozhoduje o tom to, co vlastně prodáváte.

Znáte to. Týden bez jediné volné minuty. Klientka za klientkou, sotva stihnete vypít kávu mezi ošetřeními. Večer jste sice unavená, ale máte ze sebe skvělý pocit a říkáte si, jaký obrovský kus práce jste odvedla. Takhle se to opakuje. Pak se ale podíváte na účet a ten dobrý pocit rychle opadne. Co vidíte, neodpovídá tomu, jak moc jste se nadřela.

O tom, že vyčerpání z takového tempa je potřeba brát vážně, jsme v časopise už psaly. Tady se na stejnou situaci podíváme čistě z pohledu čísel: co přesně za tou únavou stojí a proč se dá spočítat.

Diář se totiž dá naplnit dvěma úplně různými způsoby. Buď vyšší cenou za menší počet ošetření, nebo nižší cenou za jejich vyšší počet. Navenek to vypadá stejně. Diář je plný, poptávka nepolevuje, kalendář nemá jedno volné okénko. Ekonomicky je to ale každý úplně jiný příběh. Plný diář vám totiž řekne, jak jste vytížená. Neřekne vám ale nic o tom, kolik jste si skutečně vydělala.

Kolik hodin máte doopravdy k prodeji

V jednom z předchozích dílů jsme počítaly s tím, že měsíčně máte k dispozici zhruba 100 až 120 hodin práce s klientkami. Zbytek

pracovní doby zabírají objednávky, úklid, příprava pracoviště nebo administrativa, bez kterých se provoz salonu dlouhodobě neobejde. Tohle číslo je docela pevné. Nedá se donekonečna natahovat, ani kdybyste chtěla přidat další a další klientky. Dá se na ně dívat jako na sklad s omezeným množstvím zboží. Jakmile je vyprodáno, další už nepřiveze nikdo, ani kdybyste sama chtěla pracovat víc. Rozhodující je pak jediná otázka: za kolik svoje zboží ze skladu prodáte. Právě ta rozhoduje o tom, jestli vás plný diář uživí, nebo jen vyčerpá.

Proč se vyplatí sledovat, kolik jedna hodina skutečně vynes

Představte si dvě ošetření ve svém ceníku. První je devadesátiminutové ošetření pleti s liftingovou masáží za 1300 korun. Materiál, který na něj spotřebujete (tedy váš spotřební balíček čili všechny přípravky a jednorázové pomůcky použité přímo na toto ošetření), vás vyjde na 90 korun. Druhé je hodinové ošetření s prémiovou kosmetikou za 1500 korun, ale jeho spotřební balíček vás stojí 800 korun.

HODINY V DIÁŘI SE NEDAJÍ NAVYŠOVAT. DÁ SE ALE ROZHODNOUT, CO S NIMI.

Na první pohled vypadá to druhé ošetření jako to výdělečnější. Je dražší, a přitom kratší, a působí jako luxusnější služba. Jenže když od ceny odečtete materiál a zbytek přepočítáte na hodinu, obrázek se otočí. U ošetření s liftingovou masáží vám po odečtení materiálu zbyde 1210 korun za devadesát minut práce, tedy přibližně 807 korun na hodinu. U prémiového ošetření vám zbyde jen 700 korun na hodinu. Tahle čísla ještě nejsou to, co vám skutečně přistane v kapse. Z nich se pak platí i provoz salonu, nájem, energie a všechno ostatní, o čem jsme už psaly v jiném článku. Ale protože tyhle náklady jsou stejné bez ohledu na to, jaké ošetření zrovna děláte, je právě tohle číslo (tržba po odečtení materiálu, přepočtená na hodinu) to, které má smysl mezi sebou u jednotlivých ošetření srovnávat.

Ošetření, které na cenovce vypadá skromněji, tak ve skutečnosti vydělává víc. Bez tohoto přepočtu byste ten rozdíl pravděpodobně vůbec neviděla, protože obě ošetření v diáři zabírají svůj čas a obě se zaplatí. To, co ale nevidíte pouhým okem, je, jak moc rozdílně tyto hodiny pracují pro vaše podnikání.

Co dělat, když je diář plný, a přesto to nestačí

Pokud zjistíte, že se vám tohle děje, máte v zásadě tři cesty, kterými se dá jít. Žádná z nich není univerzálně správná, každá se hodí do jiné situace a jiné fáze podnikání.



MARTINA TETLIAKOVÁ
(IG @MARTINA_FINANCE_V_BEAUTY)

Většina podnikatelek v beauty miluje své řemeslo, ale bojí se čísel a nerada mluví o penězích. Martina to vidí jinak. Propojuje 10 let zkušeností z bankovníctví s 8 lety vlastní praxe v beauty a jako zakladatelka značky Beautiful & Counting pomáhá majitelkám salonů nastavit ceny bez výčitek, spočítat si svou skutečnou hodnotu a dělat v podnikání rozhodnutí, která dávají ekonomický smysl.

První cesta vede přes ceník. Pokud víte, které ošetření vydělává méně, než by mělo, dává smysl zvážit jeho cenu tak, aby odpovídala vaší hodinové sazbě a času, který ošetření zabere, ne jen zvyku, se kterým jste s ním kdysi začínala.

Druhá cesta vede přes to, co ze svého skladu vlastně nabízíte nejčastěji. Pokud určité ošetření zabírá hodně místa a vydělává málo, dává smysl zvážit, jestli mu přenechat méně prostoru, nebo ho z ceníku úplně vyřadit. Někdy tohle zjištění vede i k tomu, že se celý ceník přeskládá, a to ne položku po položce, ale jako celek. Nejde jen o to, co se vyplatí z pohledu čísel, ale i o to, co od vás klientky skutečně chtějí.

Třetí cesta přichází na řadu tehdy, když jste svůj sklad už doopravdy vyprodala, a přesto by bylo pro podnikání dobré růst dál. V tu chvíli se otevírá otázka rozšíření týmu nebo prostoru. Tahle cesta má ale smysl teprve poté, co znáte svá čísla. Přibrat další ruce do salonu, který sám o sobě neví, kolik vydělává, riziko jen znásobí.

Odpočinek jako součást zdravého fungování

Tohle nás přivádí zpátky k tématu zisku z minulého čísla. Volný čas není odměna, na kterou má člověk nárok teprve tehdy, až bude mít „dost“ vyděláno. Je to součástí toho, jak funguje zdravé podnikání dlouhodobě.

Pokud svůj diář naplňujete donekonečna a svou hodnotu měříte tím, kolik hodin denně stihnete odpracovat, dřív nebo později to na vás dolehne. I ta nejtvrdší práce má svůj strop, pokud hodiny, které do ní vkládáte, nevydělávají tolik, kolik by měly. Důležité totiž není jen to, jak máte diář obsazený. Záleží i na tom, kolik ta obsazenost vydělá. Jedno bez druhého nestačí: ani plný diář se špatnou cenou, ani skvělá cena bez dostatku klientek.

PROČ UŽ DNES NESTAČÍ PEČOVAT JEN O PLEŤ

Věra Maléřová, Foto: archiv autorky

Kosmetický svět se neustále vyvíjí. Každý rok přicházejí nové aktivní látky, modernější technologie a účinnější metody péče. Přesto mám pocit, že ta největší změna se dnes neodehrává pouze v laboratořích, ale především v potřebách žen.

Za více než deset let své praxe kosmetičky jsem si uvědomila jednu důležitou věc. Většina klientek nepřichází pouze kvůli vráskám, pigmentacím nebo citlivé pleti. Přicházejí unavené. Dlouhodobě ve výkonu. Zvyklé pečovat o všechny kolem sebe, ale jen málokdy samy o sebe. A právě tady podle mě začíná budoucnost kosmetické péče. Ne v honbě za další revoluční ingrediencí, ale v návratu k člověku.

Pleť nikdy neexistuje sama

Kůže je naším největším orgánem a velmi citlivě reaguje na to, co se děje uvnitř nás. Dlouhodobý stres, nedostatek odpočinku nebo přetížení se často projeví dříve, než si to vůbec uvědomíme. Můžeme mít doma tu nejlepší kosmetiku, ale pokud naše tělo zůstává neustále ve střehu, jeho schopnost regenerace může být omezená. Moderní kosmetická péče proto už nemůže být pouze o produktech. Měla by vytvářet podmínky, ve kterých se žena může na chvíli zastavit, zklidnit a dovolit si přijímat péči.

Dotek provází člověka od nepaměti. V kosmetické péči ale není pouze technikou masáže. Profesionální a respektující dotek pracuje také s naším nervovým systémem. Pokožka obsahuje množství receptorů, které komunikují s mozkem a ovlivňují naše vnímání bezpečí, uvolnění a celkové pohody. V době, kdy mnoho věcí probíhá rychle a automaticky, má klidný a kvalitní dotek svou nenahraditelnou hodnotu. Ne jako náhradu odbornosti, ale jako její přirozenou součást.

Když kosmetika zapojí i smysly

Nová generace kosmetické péče propojuje odborné znalosti nejen s účinnými produkty, ale také se smyslovým prožitkem. Jedním z příkladů je aromaterapie. Vůně prostřednictvím čicho-



VĚRA MALÉŘOVÁ
kosmetička, školitelka a beauty expertka

vé dráhy souvisí s limbickým systémem mozku, který je spojený s emocemi, vzpomínkami a náladou. Správně zvolená vůně tak může podpořit celkový zážitek z péče a vytvořit atmosféru klidu a uvolnění.

Když se spojí odborně zvolená péče o pleť, kvalitní kosmetické přípravky, profesionální dotek, jemná práce s vůní a příjemné prostředí, nevzniká pouze kosmetické ošetření. Vzniká chvíle, která pečuje nejen o pleť, ale i o celkový pocit ženy.

Kosmetický rituál jako prostor pro sebe

Slovo „rituál“ si někdy lidé spojují s něčím výjimečným nebo nedostupným. Pro mě znamená především chvíli, kdy žena nemusí nic řešit. Nemusí odpovídat na zprávy, plánovat další povinnosti ani být silná pro všechny kolem sebe. Na krátký čas může jen být. Právě tento prostor je v dnešní uspěchané době velmi vzácný.

Role kosmetičky se mění. Nestačí pouze znát složení produktů nebo ovládat moderní technologie. Stále důležitější je umět naslouchat, vnímat potřeby klientky a vytvořit prostředí, ve kterém se cítí dobře a bezpečně. To neubírá na profesionalitě. Naopak. Odbornost a lidský přístup se mohou vzájemně posilovat. Věřím, že budoucnost kosmetiky nebude stát pouze na stále účinnějších produktech a nových technologiích, ale na propojení vědy, odbornosti, kvalitní péče, profesionálního doteku a hlubšího respektu k člověku. Protože skutečná péče nezačíná v zrcadle. Začíná pocitem.



CO O VÁS PROZRADÍ PLEŤ DŘÍV, NEŽ COKOLIV ŘEKNETE?

„Jaký krém bych měla používat? To je otázka, kterou ve mém salonu slyším téměř denně. Jenže odpověď většinou nenajdeme v kosmetickém kelímku. Pleť je totiž odrazem našeho životního stylu, každodenních návyků i toho, jak o sebe pečujeme,“ říká Markéta Hafenrichterová, hlavní kosmetička a školitelka značky Astrali.

Mnoho žen přichází s představou, že stačí změnit kosmetiku a pleť bude zase bezchybná. Často ale zjišťujeme, že skutečný důvod leží úplně jinde. Málo spánku, dlouhodobý stres, nedostatek tekutin, hormonální změny nebo období plné povinností se na pokožce podepisují dříve, než si to samy uvědomíme. Pleť totiž neumí nic skrývat. Když jí něco chybí, dá to najevo. Je napjatá, citlivá, zarudlá nebo se na ní objeví nedokonalosti. Místo dalšího zázračného séra je proto dobré zastavit se a zamyslet, co nám vlastně chce naše pleť říct.

Proto se při kosmetickém ošetření nezaměřuji jen na typ pleti. Zajímá mě také životní styl klientky. Jak spí? Dodržuje pitný režim? Má čas odpočívat? Jak pečuje o svou pleť doma? Právě odpovědi na tyto otázky často odhalí příčinu problému mnohem lépe než pohled do zrcadla.

Dnes jsme obklopeni množstvím kosmetických produktů a složitých rutin. Přitom většina pleti nepotřebuje deset různých přípravků. Mnohem důležitější je pravidelnost, správně zvolená péče a trpělivost.

Stejnou hodnotu má i samotné kosmetické ošetření. Není to jen péče o pokožku. Je to chvíle klidu, kdy žena nemusí nic řešit, může se uvolnit a na okamžik myslet jen sama na sebe. Není náhodou, že po ošetření často slyším: „Já jsem si hlavně odpočinula.“ A právě vnitřní pohoda bývá tím nejlepším kosmetickým pomocníkem.

„Krásná pleť není výsledkem jednoho drahého krému. Vzniká díky každodenním drobným návykům, pravidelné péči a také schopnosti na chvíli zpomalit. Proto svou práci nevnímám jen jako péči o pokožku. Pomáhám ženám najít čas samy pro sebe. A když se žena cítí dobře, její pleť to téměř vždy prozradí jako první,“ dodává Markéta Hafenrichterová.



Zdroj: Kosmetika ASTRALI, www.astrali.cz

Staňte se součástí světa ASTRALI

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

Nabídka pro kosmetičky:

Vyzkoušejte zdarma ukázkové ošetření nebo si vyžádejte promo kit s kosmetikou ASTRALI. Více info na <https://www.astrali.cz/pro-profesionaly/>



KRÁSA PODLE GEN Z

Hana Profousová, Foto: Notino

Mladí lidé mění svět krásy. Nejen tím, jakou kosmetiku používají, kde se inspiroují, ale také tím, jak o sebe nechají pečovat ostatní. Stejně jako při nakupování produktů dávají i v oblasti beauty služeb přednost rychlosti, jednoduchosti a digitálnímu zážitku.

Generace Z, tedy skupina mladých lidí narozených přibližně mezi lety 1995 a 2010, doslova vyrůstala s mobilem v ruce. Na rozdíl od starších zákazníků však telefon příliš nevyužívají k volání. Dnešní dvacátníci a třicátníci namísto hovorů dávají přednost pár kliknutí v aplikaci. Tento posun se promítá i do oblasti služeb včetně beauty segmentu, který se rychle digitalizuje. „Pro příslušníky generace Z online rezervace není benefit, ale naprostý standard. Pokud musejí kvůli objednání volat, psát zprávy nebo čekat na odpověď, vnímají to jako zbytečnou bariéru. Pokud službu nemohou objednat na pár kliknutí, často ji odloží nebo si najdou jiný salon,“ vysvětluje konzultantka pro komunikaci s Gen Z Karolína Čumriková, která se zákaznickým chováním této generace zabývá dlouhodobě.

Zmíněný trend pozoruje také jeden z nejvýznamnějších evropských hráčů na poli kosmetiky. „Telefonování je pro Gen Z mnohdy nepohodlné. Nejde o lenost, ale o preferenci kontroly. Mladí lidé si chtějí vše zařídit ve svém čase, s možností si věci promyslet a případně je i jednoduše změnit nebo vzít zpět. Jako příklad uveďme rezervaci u kadeřníka. Telefonní hovor s ním je pro ně příliš spontánní,“ komentuje Tatiana Ilievová, Cluster Partnership Director ve společnosti Notino.

Sítě formují beauty rutinu i výběr služeb

Péče o vzhled přitom pro současné mladé zákaznice znamená běžnou součást jejich životního stylu. Příslušníci generace Z vnímají krásu jako kombinaci sebevyjádření, wellness a osobní péče, odráží jejich identitu a hodnoty. Krása pro ně ale neznamená jen to, jak člověk vypadá, ale i co vypovídá o jeho zdraví, sebevědomí a emoční pohodě.



Při výběru produktů i dodavatelů beauty služeb se opírají o online recenze, influencers a sociální sítě. Mladí zákazníci tak na TikToku, Instagramu nebo YouTube sledují trendy a učí se, že zdravě vypadající pleť nestojí na jednom produktu, nýbrž na pravidelné rutině, správných informacích a často i kombinaci domácí péče s odbornými službami. A na sítích tak rovnou hledají i jejich ověřené dodavatele.

Online prezentace je dnes nutnost

Pro mnoho kadeřnictví a kosmetických studií to vše znamená nutnost adaptace. Zpravidla už nestačí nabízet kvalitní služby pouze offline a spoléhat na to, že dobrá pověst udělá své. Je potřeba být snadno dostupný v prostředí internetu a jít zákazníkovi naproti nejen prostřednictvím vlastního webu.

Kromě toho je současný mladý zákazník zvyklý na hladký a rychlý průběh. To, kde si koupí šampon, jakého kadeřníka navštíví i kde hledá inspiraci, se dnes přirozeně prolíná. Vše se děje online a nejlépe na jednom místě. Zákazníci z generace Z chtějí předem vidět cenu, volné termíny, reference a očekávají stejnou rychlost a přehlednost jako u objednání jídla nebo nákupu na jejich oblíbeném e-shopu. Čím jednodušší celý proces je, tím větší je i šance, že rezervaci dokončí.

Gen Z tak nenápadně, ale zásadně mění celý beauty průmysl. Tlak na jednoduchost, rychlost a propojení služeb nutí značky i salony přehodnocovat zaběhnuté postupy. „Budoucnost krásy je v propojení. Kdo dokáže nabídnout plynulý přechod mezi online a offline světem, bude mít náskok,“ uzavírá T. Ilievová.

KDYŽ SE PÉČE O TĚLO STANE RITUÁLEM

Zdeňka Prokešová Jiroušková, Foto: archiv autorky



Zdeňka
Prokešová Jiroušková

Kdy se z otázky „Jak se máš?“ stala věta, na kterou vlastně nikdo nečeká odpověď? Říkáme ji automaticky. Při setkání, po telefonu, mezi dveřmi. A stejně automaticky odpovídáme: „Dobře.“ Možná proto, že je to nejrychlejší odpověď na otázku, nad kterou bychom se jinak musely na chvíli pozastavit.

Přitom naše tělo podobnou zdvořilostní odpověď nezná. Každý den s námi drží krok. Zvládá práci, dlouhé sezení, stres, málo spánku, rodinu i povinnosti. A protože většinou funguje bez větších protestů, snadno si na to zvykneme.

A tak mě napadá: kdy jsme si vlastně zvykly ptát se všech kolem, jak se mají, ale samy sebe už skoro ne? Možná jsme si péči o sebe příliš dlouho nechávaly až „na potom“. Až bude všechno hotové. Až bude více času. Až si ji možná i trochu zasloužíme. Jenže ten správný okamžik má zvláštní vlastnost. Často nepřijde.

Péče není odměna

Možná tedy péče o sebe nemusí být odměnou za to, že jsme všechno zvládly. Může být přirozenou součástí toho, jak se o sebe dlouhodobě staráme. A právě takhle myšlenka je základem mého přístupu v Beauty Body.

K péči o tělo jsem se nedostala jedním velkým rozhodnutím. Byla to spíš cesta. S každou zkušeností, klientkou i vzděláváním jsem víc vnímala, že tělo nelze oddělit od toho, jak žijeme, odpočíváme, hýbeme se nebo jak se ve své vlastní kůži cítíme. Postupně jsem poznávala manuální techniky, práci s lymfatickým systémem, kosmetické rituály i moderní přístrojové metody. A čím víc možností jsem poznávala, tím méně jsem věřila na jednu univerzální cestu. Protože každé tělo je jiné.

Chvilé, kdy nikam nemusíme

Jedna žena touží po pevnější pokožce. Jiná chce pracovat s konturami těla nebo celulitidou. Další potřebuje pocít lehkosti, regeneraci nebo si na chvíli dovolit vypnout a nechat o sebe pečovat. A právě proto mi dává smysl různé druhy péče propojovat.

Jednotlivé procedury jsou pro mě jen nástrojem. Důležitější je vědět, proč a kdy je používám a co mohou konkrétní ženě přinést. Protože někdy chceme výsledky vidět. A někdy je chceme hlavně cítit.

Lehčí nohy. Jemnější pokožku. Uvolněné tělo. Chvilí, kdy nikam nemusíme. Nebo ten zvláštní pocit po ošetření, kdy se na sebe podíváme trochu jinak než před hodinou.

Možná právě tady se péče mění v rituál. Ne tím, že je luxusní nebo složitá, ale tím, že jí věnujeme čas a pravidelnost.

V duchu longevity

A právě pravidelnost mě přivádí k dnes tolik skloňovanému slovu longevity. Často se o něm mluví jako o dlouhověkosti nebo zpomalování stárnutí. Já ho vnímám jinak — jako dlouhodobý vztah k vlastnímu tělu.

Pohyb. Spánek. Regenerace. Kvalitní péče o pokožku. Dotek. Chvilé klidu. A schopnost všimnout si, jak se vlastně cítíme, ještě dříve, než nás něco začne výrazně omezovat.

Čím déle se péči o tělo věnuji, tím více věřím, že právě v tom je její skutečný smysl. Ne v tom stát se jinou ženou. Ne v nekončném snažení něco na sobě opravovat. Ale v možnosti cítit se ve svém těle dobře dnes — a zároveň mu věnovat péči, ze které může čerpat i za několik let.

Protože péče o sebe nemusí být něco navíc. Možná je jen na čase začít ji vnímat jako jednu z nejpřirozenějších součástí našeho života.



PÉČE O TĚLO, KTERÁ MÁ SKUTEČNÝ SMYSL

Individuální péče • profesionální tělové rituály • moderní přístrojové metody

Vždy podle toho, co právě potřebujete Vy a Vaše tělo.

www.beautybody.cz



VLASOVÝ STŘIH

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Kromě kvalitního šamponu a kondicionéru (při každém mytí hlavy) určených přesně pro váš typ vlasů se při mytí hodí sérum. Aplikuje se ke kořínkům vlasů nebo na jejich koncečky.

Sérum na vlasy Vitamino Color Spectrum, L'Oréal Professionnel, 590 Kč

Zatímco my jsme po létě odpočínuté, zrelaxované, naše vlasy na tom bývají obráceně. Pokud nás podzim zastihne s vlasy padajícími, vysušenými, křehkými, matnými a jako bez života, je nejvyšší čas napravit letní škody.

Pohled do zrcadla hovoří jasně: kštiny by potřebovala refresh. Něco zvládneme doma samy, ale hlavní slovo by měli mít kadeřníci a kadeřnice, kteří nám poradí správnou vlasovou kosmetiku. Je nejvyšší čas nasadit pečující přípravky napravující škody způsobené opalováním, zvýšeným pocením, koupáním nebo klimatizací.



Od odhadu k přesným datům

Každý člověk běžně ztratí 50 až 100 vlasů denně. To je zcela přirozená součást vlasového cyklu a není důvod k obavám. Pokud se ale padání vlasů dlouhodobě zvyšuje, rozšiřuje se pěšinka nebo začíná prosvítat vlasová pokožka, může jít o varovný signál. Padání může mít celou řadu příčin – od hormonálních změn přes dlouhodobý stres, prodělanou infekci nebo období po porodu až po poruchy štítné žlázy, nedostatek železa či genetickou predispozici. Na první pohled přitom mohou různé typy vypadávání vlasů působit velmi podobně. Je proto třeba zjistit příčinu problému.

monálních změn přes dlouhodobý stres, prodělanou infekci nebo období po porodu až po poruchy štítné žlázy, nedostatek železa či genetickou predispozici. Na první pohled přitom mohou různé typy vypadávání vlasů působit velmi podobně. Je proto třeba zjistit příčinu problému.

Základem je keratin

Základním stavebním kamenem vlasů je keratin, který ovlivňuje jejich kvalitu, hustotu, lesk a celkový vzhled. Aby ho v těle byl dostatek, je nutné ho živit proteiny, které do těla přijímáme stravou. Potraviny bohaté na bílkoviny jsou například maso, vejce, sójové výrobky či luštěniny. Ideální množství proteinů, které bychom měli denně přijmout, se pohybuje mezi 0,8 a 1,5 g na kilogram hmotnosti.

Tresemmé Keratin Smooth šampon je speciálně navržený pro suché, nepoddajné a krepaticí se vlasy. Uhladí je, usnadní jejich rozčesávání a umožní dosáhnout hedvábně hladkého, ale přesto plného a přirozeného vzhledu vašich vlasů, Tresemmé, 199,90 Kč

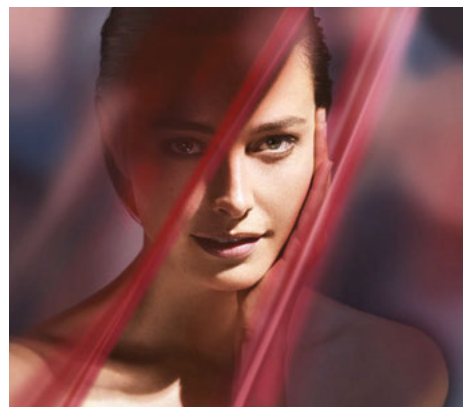


AI řeší vypadávání vlasů

Jednou z nejmodernějších metod léčby padání vlasů je digitální diagnostika HairMetrix s podporou umělé inteligence a ošetření Regenera Activa pracující s vlastními kmenovými buňkami pacienta. Umožní určit příčinu problému, sledovat výsledky léčby a podpořit regeneraci vlasových folikulů. „Moderní diagnostika dokáže odhalit typ padání vlasů, stav vlasových folikulů, hustotu a tloušťku vlasů i známky miniaturizace typické pro genetické padání. HairMetrix navíc umožňuje tato data objektivně měřit a dlouhodobě sledovat, takže zachytí změny ještě dříve, než jsou patrné pouhým okem,“ vysvětluje MUDr. Silvia Foltýnová z Be Elite Clinic. Vlasový folikul si můžeme představit jako rostlinu. Pokud úplně uschne, už ji nezachráníme. Když ale jen chřadne a je oslabená, můžeme podpořit její regeneraci a vytvořit podmínky, aby znovu prospívala. Stejně funguje i metoda Regenera Activa – nesnaží se vytvářet nové vlasové folikuly, ale podpořit ty, které jsou stále aktivní a mají potenciál vytvářet kvalitní vlasy.

Mikrobiom hlavy

Základem zdravých vlasů je něco, co často přehlízíme – pokožka hlavy. Právě v ní se nacházejí vlasové folikuly a zároveň zde žije mikrobiom, přirozené společenství bakterií a kvasinek, které pomáhá udržovat pokožku v dobré kondici. Když se jeho rovnováha naruší, může se to projevit nejen svěděním nebo lupy, ale postupně také na kvalitě vlasů. Na zdravé pokožce přirozeně žijí bakterie, kvasinky i další mikroorganismy. Nejde o škůdce, kterých je třeba se za jakoukoliv cenu zbavit. Naopak společně vytvářejí ochrannou bariéru, pomáhají udržovat přirozené kyselé pH pokožky a podílejí se na její obranyschopnosti. Rozhodující přitom není jejich množství, ale vzájemná rovnováha. Mikrobiom reaguje na řadu vnějších i vnitřních vlivů. Svou roli hrají hormonální změny, dlouhodobý stres, nedostatek spánku nebo jídelníček, ale také každodenní péče o vlasy. Velký problém může představovat příliš agresivní mytí, které pokožku opakovaně zbavuje ochranného mazu. Ten je přitom pro prospěšné mikroby hlavním zdrojem obživy. „Škodí ale i opačný extrém,“ varuje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová. „Když mytí hlavy přehnaně odkládáme, nánosy mazu, potu a zbytků stylingových přípravků vytvoří ideální podmínky pro přemnožení kvasinek. Rovnováhu mohou ovlivnit také antibiotika, znečištěné prostředí nebo dlouhodobé nošení těsných pokrývek hlavy.“ Dermatologové se shodují, že cílem péče by nemělo být pokožku co nejvíce odmastit, ale vytvořit podmínky, ve kterých může přirozeně fungovat. Základem je šetrné mytí, kosmetika respektující přirozené pH pokožky a pravidelná péče přizpůsobená jejím skutečným potřebám. Stejně důležitý je i životní styl – dostatek spánku, pestrá strava bohatá na omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty nebo zvládání dlouhodobého stresu ovlivňují prostředí pokožky hlavy více, než si myslíme. Do každodenní péče proto dává smysl zařazovat přípravky, které pokožku zbytečně nedráždí a současně podporují její přirozenou rovnováhu. „Péče o pokožku hlavy by neměla být postavená na tom, že proti ní budeme bojovat agresivními přípravky. Mnohem lepší výsledky přináší snaha podpořit její přirozené fungování. Když je pokožka hydratovaná a v dobré kondici, prospívá to i vlasovým folikulům a vytváří ty nejlepší podmínky pro růst silných a zdravých vlasů,“ říká odbornice.



Péči je dobré doplnit zhruba jednou týdně o intenzivní masku bohatou o pečující složky, která vlasy posílí a zregeneruje. Prodají vám ji buď přímo v kadeřnictví nebo v drogerii. Máte-li rády domácí práce, můžete si ji vyrobit třeba z olivového oleje, medu a žloutků.

Revitalizující, výživná maska pomáhá suchým, polámaným či slabým vlasům získat zpět svou krásu a zdravý lesk. Výživné rostlinné oleje z jojoby, kokosu a avokáda vlasy vyživí, hydratují a revitalizují a díky spojení cedru, cypřiše, borovice a rozmarýnu potěší i vaše smysly, The Lab Room, 1200 Kč



TOMÁŠ
ARSOV

„Ozempic face“

Značka TOMAS ARSOV představila řešení pro „Ozempic face“ a padání vlasů jako reakci na aktuální globální fenomén – užívání léků na hubnutí (Ozempic, Mounjaro). Tyto přípravky sice pomáhají s rychlou redukcí váhy, přinášejí však s sebou i výraznou stinnou stránku v podobě tzv. Ozempic face (povadnutí pleti a vznik vrásek) a radikálního vypadávání vlasů.

„Rychlá ztráta hmotnosti představuje pro tělo obrovský metabolický stres, který velmi často vede k dočasnému vypadávání vlasů, známému jako telogenní efluvium, a k úbytku podkožního tuku v obličeji, což způsobuje ztrátu elasticity a vznik hlubokých vrásek. Tělo při rychlém hubnutí zkrátka přichází o důležité živiny. Rozhodli jsme se na tento masivní trend aktivně zareagovat a nabídnout účinné řešení, které vrací pleti i vlasům ztracenou vitalitu,“ vysvětluje Tomáš Arsov. Pro obnovu povadlé pleti, její vyplnění a vyhlazení vrásek zařadila značka do svého portfolia prémiovou sadu LONGEVITY Skin Care Set.

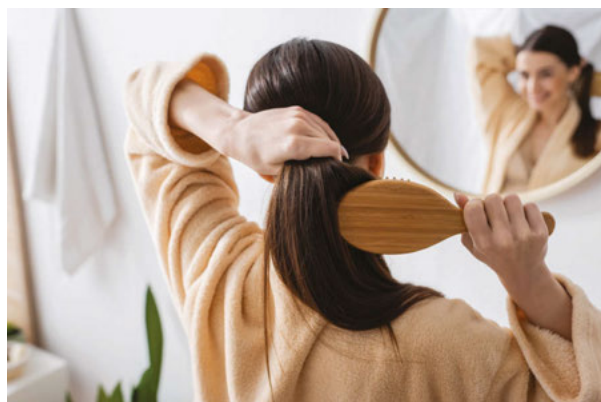
Součástí sady je i doplněk stravy HAIR BOOSTER2.0, který obsahuje astaxanthin pro silnou antioxidační ochranu folikulů, ashwagandhu pro snížení stresu, L-methionin, biotin a kyselinu hyaluronovou, TOMAS ARSOV, 1419 Kč

Rychlejší v růstu, pomalejší ve vypadávání

Vypadávání vlasů ovlivňuje i roční období, a podzim je pro vlasy v tomto ohledu jedním z nejnáročnějších. Na podzim se zkrátka v hřebenu zachytí víc vlasů než jindy. Naše hřiva nám navíc spočítá, jak moc jsme ji vystavovali v létě slunci, koupání v soli nebo chlorované vodě.

Kúry Dermidic Capilarte s účinným komplexem PILOTANTUM™ pomohou posílit vlasové folikuly a podpořit jejich zásobení kyslíkem, vitaminy a živinami, takže vlasy budou silnější, pevnější, rychlejší v růstu, a naopak pomalejší ve vypadávání.

Regenerační šampon Capilarte pro mastné vlasy obsahující Niacinamid, Procapil, komplex Pilotantum™ a březovou šťávu odstraní nečistoty a otevře tak účinným látkám přístup k vlasovým folikulům, Dermidic, 309 Kč



Vlasy a adaptogeny

Adaptogeny, které stojí za lepším soustředěním, kvalitnějším spánkem, posílením imunity či podporou přirozené rovnováhy organismu, mohou značně přispět také v rámci vlasové péče. Díky obsahu antioxidantních látek pomáhají minimalizovat dopad volných radikálů ze slunečního záření, znečištěného ovzduší nebo také stresu. Ten je přitom pro zdravé a pevné kadeře nepřitelem číslo jedna. Tyto přírodní látky vlasům pomáhají udržovat vlasové folikuly v dobré kondici a vytvářejí prostředí, které má pozitivní vliv na zdravější a silnější vypadající vlasová vlákna. „Díky obsahu antioxidantních látek, jako jsou polyfenoly, flavonoidy nebo terpenoidy, jsou významné v boji proti působení volných radikálů, které ve vlasech a pokožce hlavy vznikají vlivem UV záření, znečištění, zánětů a stresu,“ konstatuje dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová. „Jejich neutralizací adaptogeny snižují poškození keratinu, zlepšují celkovou odolnost, posilují kožní bariéru, pomáhají k lepší funkci vlasových folikulů a minimalizují podráždění a sklony k zánětům.“

Vedle tvorby volných radikálů se vyšší hladina stresového hormonu kortizolu podepisuje na kondici vlasů také tím, že výrazně zasahuje do klíčových procesů zajišťujících jejich správný růst. Při krátkodobém zvýšení se zpomalí růstová fáze a omezí aktivita vlasového folikulu. Vlasy tak začínají ztrácet hustotu i pružnost a jsou náchylnější k poškození. Pokud se z dočasného stavu stane stav chronický, důsledky mohou být i daleko závažnější. „Dlouhodobě zvýšená hladina kortizolu zkracuje anagenní (růstovou) fázi vlasu, což vede k předčasnému přechodu do katagenní (přechodné) a telogenní (klidové) fáze. V takové situaci nemají vlasy dostatek prostoru pro plnohodnotný růst, a proto předčasně vypadávají. Stres tak může být jedním z hlavních spouštěčů různých forem difuzního vypadávání,“ vysvětluje lékařka.

Výsledkem působení kortizolu je nejen nadměrná ztráta vlasů, ale stres rovněž zhoršuje prokrvení pokožky hlavy, omezuje přísun důležitých živin, oslabuje ochrannou bariéru kůže a může přispívat ke zvýšené citlivosti či vzniku zánětlivých projevů. Ovlivňuje také pigmentaci vlasových vláken – není proto výjimkou, že vlasy dlouhodobě vystresovaného člověka mají sklon k šedivění.



Hydratační šampon regeneruje suché a poškozené vlasy za pomoci kyseliny hyaluronové, kofeinu, pantenolu a zinku, SYNCARE, 345 Kč



Stimulating Shampoo využívá jemné čisticí tenzidy namísto silně odmašťujících sulfátů. Díky obsahu protizánětlivých složek a zinku pomáhá okamžitě tlumit podráždění a napětí. Pokožka tak získává zpět svůj přirozený klid a ochranný plášť, který je pro správné fungování mikrobiomu klíčový, Revalid, 309 Kč



www.projektcrab.cz



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



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



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

Příznaky mnohočetného myelomu:



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



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

Navštivte svého praktického lékaře včas!



Řešitelé a odborná garance projektu:

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

CMG Česká myelomová skupina

VE SPOLUPRÁCI S

AMGEN

Binding Site
part of Thermo Fisher Scientific

Johnson & Johnson

Pfizer

sanofi

sebia

zENTIVA

PARTNEŘI PROJEKTU

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv firem a Shutterstock



Život po 40

Po čtyřicátém roce života většina lidí začíná víc dbát na své zdraví. Chodí na preventivní prohlídky, hlídá si krevní tlak, cholesterol nebo hladinu cukru v krvi. Málokdo si ale uvědomuje, že právě od tohoto věku postupně roste také riziko závažných infekčních onemocnění, mezi která patří i invazivní pneumokokové onemocnění. Přitom mu lze účinně předcházet očkováním.

Přestože jeho nejvyšší výskyt zůstává u osob starších 65 let, rostoucí počet případů mezi lidmi v produktivním věku ukazuje, že nejde pouze o problém seniorů. Právě po čtyřicátém roce života se začínají častěji objevovat chronická onemocnění a přirozeně slábne obranyschopnost organismu, což zvyšuje riziko závažného průběhu infekce. Očkování proti pneumokokům je v České republice dostupné pro osoby ve věku 40 až 64 let po konzultaci s praktickým lékařem. Právě v tomto období života může být vhodnou příležitostí chránit své zdraví dříve, než se objeví komplikace spojené s vyšším věkem nebo chronickými onemocněními.

Češi chtějí pečovat o své zdraví, ale...

Zájem Čechů o vlastní zdraví roste, jeho každodenní realizace ale naráží na bariéry. Jak ukazují výsledky studie STADA, zatímco většina populace aktivně hledá způsoby, jak své zdraví podpořit, například prostřednictvím doplňků stravy, dlouhodobá prevence je často ovlivněna stresem, nedostatkem času i kolísající motivací. Doplňky stravy dnes představují běžnou součást péče o podporu zdraví – 81 % obyvatel ČR uvádí, že na ně spoléhá, a téměř polovina je pravidelně užívá nebo o jejich zařazení uvažuje. Nejčastěji je lidé vyhledávají pro podporu imunity (49 %), pro podporu normálního stavu kostí a zubů (45 %), pro podporu energie a vitality (45 %) nebo pro podporu normální funkce při trávení (42 %).



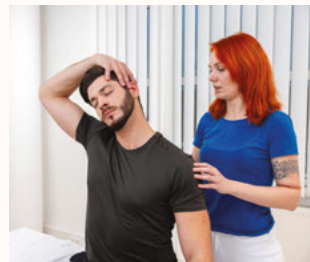
Stres jako nepřítel plodnosti

„Psychický stav má podle odborníků zásadní vliv na schopnost otěhotnět. Dlouhodobý stres zatěžuje hormonální systém, což se může projevit nepravidelnostmi menstruačního cyklu, snížením počtu kvalitních vajíček i celkově nižší pravděpodobností početí. Péče o psychickou pohodu je proto stejně důležitá jako fyzické zdraví,“ konstatuje Dr. Nicole Wagner, klinická psycholožka a fertility koučka z Unica Clinic. Dlouhodobý stres je totiž spojený se zvýšenou hladinou kortizolu, který může ovlivňovat hormonální regulaci a tím i některé procesy důležité pro reprodukci (průběh ovulace i schopnost dělohy přijmout embryo). Japonský profesor Qing Li přišel s tzv. lesní medicinou: spočívá v pobytu v lese, například formou pomalé procházky. Studie ukazují, že tato praxe skutečně snižuje hladiny kortizolu, krevní tlak i srdeční frekvenci a zároveň zvyšuje produkci NK buněk, tedy buněk přirozené imunity, které jsou nezbytné pro obranyschopnost organismu. Nejde o alternativu k léčbě, ale o jeden z přístupů, který podle výzkumů může přispět ke snížení stresové zátěže.

Nepříjemné noční brnění

Probudit se s necitlivou nebo brnící rukou nemusí automaticky znamenat zdravotní problém. Pokud se ale potíže vracejí, zasahují stále stejné prsty, budí člověka několikrát za noc nebo přetrvávají i po probuzení, samotné přeležení už nemusí být dostatečným vysvětlením. Důležitější než okamžitá intenzita brnění je jeho vzorec – kde začíná, jak souvisí s polohou zápěstí, lokte či krku a zda se během dne přidává slabší úchop nebo neobratnost ruky. Právě tyto informace pomáhají určit, ve které části své dráhy může být nerv drážděn. Při nočním brnění má smysl zapamatovat si čtyři podrobnosti: které prsty jsou zasaženy, zda jde o jednu, nebo obě ruce, v jaké poloze byla paže a za jak dlouho se citlivost po narovnání končetiny vrátí.

Důležité je také sledovat, zda se přidává bolest krku, ramene nebo lokte a zda ruka po probuzení nezůstává těžká, slabá či méně citlivá. Krátký několikadenní záznam diagnózu neurčí, může ale ukázat opakující se souvislost, kterou člověk během jednotlivých nocí přehlédne. Při opakovaných nebo postupně se zhoršujících potížích je vhodné začít diagnostiku neurologickým vyšetřením. Při podezření na změny krční páteře může být doplněna magnetická rezonance, která zobrazí ploténky, páteřní kanál a okolní struktury.



BEAUTY TRENDY MŮŽETE NOSIT KAŽDÝ DEN

Markéta Davidovich
ředitelka Make-Up Institute Prague
Foto: Make-Up Institute Prague

Módní přehlídky nejsou jen o extravagantních modelech. Stále častěji ukazují trendy, které si snadno najdou cestu i do každodenního líčení. A letošní sezona přeje především přirozenosti, zdravě vypadající pleti a detailům, které podtrhnou osobnost.

Základem je krásná pleť, proto je trend skin first jedním z nejsilnějších beauty směrů současnosti. Místo silných vrstev make-upu přicházejí lehké textury, které pleť sjednotí, rozzáří a zachovají její přirozený vzhled. Skvělou novinkou, která tento trend dokonale vystihuje, je například Natural Fluid Foundation od Kryolanu. Lehký make-up s přirozeným saténovým finišem poskytuje lehké až střední krytí, krásně splyne s pletí a díky pečujícím aktivním látkám ji zároveň pomáhá chránit. Není proto divu, že si rychle našel své místo i v profesionálních kufrech vizážistů. Právě práce s pletí je tím, co často odlišuje profesionální líčení od běžného. Na přehlídkách totiž nejde o to pleť zakrýt, ale vytvořit efekt zdravé, svěží a přirozeně zářivé pokožky.

Monochromatické líčení

Jedna barva, několik způsobů použití. Jemné broskvové, růžové nebo hnědé tóny se objevují na očích, tvářích i rtech a vytvářejí harmonický, svěží vzhled. Je to jednoduchý trend, který sluší téměř každému.

Jemné oči a přirozené obočí

Výrazné linky ustupují do pozadí. Místo nich dominují měkce vystínované oči, zvýrazněné řasy a přirozeně upravené obočí. Výsledkem je elegantní look, který nepůsobí přehnaně a snadno se nosí každý den.

Rty v hlavní roli

Matné rtěnky střídají hydratační balzámy, lesky a jemně tónované produkty. Cílem není výrazná barva, ale zdravě vypadající a šfavnaté rty.



Současné trendy ukazují, že profesionální make-up není o tom člověka změnit, ale podtrhnout jeho přirozenou krásu. Přesně to učíme i naše studenty – techniky, které fungují nejen na přehlídkových molech, ale i v běžném životě.

Glow efekt i pro tělo

Trend zářivé pokožky nekončí u obličeje. Na přehlídkách i červeném koberci jsou jemně rozjasněné klíční kosti, ramena nebo dekolt téměř samozřejmostí. Přirozeného glow efektu snadno dosáhnete pomocí rozjasňující podkladové báze od Kryolanu Shimmering Event Foundation v odstínu Golden Beige, kterou lze použít nejen pod make-up, ale i samostatně na tělo. Pokožku opticky vyhladí, krásně odráží světlo a dodá jí svěží, zdravý vzhled. Chcete vidět, jak vznikají profesionální beauty looky?

Pokud vás fascinuje svět profesionálního make-upu a chcete nahlédnout do zákulisí práce vizážistů, přijďte za námi na veletrh FOR BEAUTY. Najdete nás 2. až 3. října v Praze a 23. až 24. října v Nitře.

Na našem stánku budete mít možnost seznámit se s aktuálními beauty trendy, vyzkoušet si profesionální produkty, získat tipy od zkušených make-up artistů a dozvědět se více o tom, jak probíhá studium v Make-up Institute Prague. Rádi vám představíme naše kurzy, odpovíme na vaše otázky a ukážeme, jaké možnosti nabízí profese vizážisty – od práce s osobní klientelou přes módní přehlídky až po focení, televizní či filmové produkce.

Samotný veletrh FOR BEAUTY patří mezi nejvýznamnější beauty události svého druhu. Nabízí setkání s předními značkami, odborníky i profesionály z oblasti kosmetiky, kadeřnictví, nehtového designu a péče o tělo. Součástí programu jsou inspirativní ukázky, soutěže, odborné přednášky i možnost objevit novinky, které právě udávají směr beauty světa.

www.makeupinstitute.cz
www.makeupbrands.cz

ESTETICKÉ INOVACE BLÍZKÉ BUDOUCNOSTI

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Novinky v estetické medicíně a korektivní dermatologii už dávno nejsou jen kosmetické, ale mění se v biologické a regenerační a míří k jedinému cíli: dlouhověkosti. Osm představených inovací naznačuje jasný obrát: estetika už nespočívá v přidávání, vyplňování nebo korekci. Jde o regeneraci, ochranu a optimalizaci vlastní biologie, elegantně, inteligentně a s výhledem na dlouhá léta dopředu.

Tience – lidské tkáně léčí samy sebe

Nic neléčí lidskou tkáň účinněji než přípravek lidského původu, a to je princip, na kterém funguje Tience. Jde o jediný bezbuněčný, nechirurgický a běžně dostupný produkt odvozený z lidské tukové tkáně. S přibývajícím věkem pokožka přirozeně ztrácí schopnost obnovy: klesá počet buněk, zpomaluje se metabolismus a slábne vitalita pleti. Na rozdíl od výplní, syntetických částic a umělé stimulace působí Tience jako přirozený biostimulátor, který probouzí vlastní opravné mechanismy kůže. Jeho molekuly vytvářejí v místě aplikace optimální mikroprostředí a spouštějí přirozený proces regenerace: podporují hojení poškozené tkáně, tvorbu cév i komplexní produkci kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové. Bylo prokázáno, že Tience aktivuje fibroblasty a stimuluje tvorbu kolagenu I, III a IV. Cílem tedy není jen krásný vzhled, ale funkční zdraví pokožky.

Prodermis – obnova od základu

Prodermis neřeší povrch pleti, ale přímo její architekturu. Jde o první globálně dostupnou řadu dermálních výplní, která kombinuje zesíťovanou kyselinu hyaluronovou s polynukleotidy pomocí patentované technologie 4L. Výsledkem je dvojitý účinek: okamžitá strukturální oprava spojená s dlouhodobým zlepšením kvality dermis. Polynukleotidy přitom nejsou jen pasivní přísadou, ale zásadně mění vlastnosti gelu, takže nedochází k oddělování volné kyseliny hyaluronové a vzniká homogenní gel s plynulou aplikací. Klinicky udávaná trvanlivost dosahuje až 56 týdnů, což řadí Prodermis mezi výplně s prodlouženým účinkem. Výsledkem je diskrétní a dlouhodobé vylepšení.

Profilo Structura – regenerace tam, kde stárnutí skutečně začíná

Profilo Structura se soustředí na hlubokou tukovou tkáň, faktor

stárnutí obličeje. Zatímco Tience a Prodermis pracují především na kvalitě pleti, Profilu Structura obnovuje hluboké tukové tkáně, které dávají obličeji jeho tvar. Přípravek využívá technologii NA-HYCO, hybridní komplex nízko- a vysokomolekulární kyseliny hyaluronové, a na rozdíl od klasických výplní se aplikuje kanylou přímo do podkožní tukové vrstvy, nikoli do dermis. V pilotní studii na 50 zdravých ženách došlo po dvou ošetřeních s odstupem měsíce k významnému zlepšení objemu i zjemnění vrásek, patrnému zejména čtyři měsíce po zahájení léčby.

Růst vlasů: pokožka hlavy jako vlastní ekosystém

Mallia přistupuje k vypadávání vlasů jako k biologické poruše pokožky hlavy, nikoli jako k estetickému problému. Jádrem přístupu je protein sCD83, který na rozdíl od většiny hormone-free řešení necílí primárně na prokrvení a přísun živin do vlasového folikulu, ale řeší samotný zánět, který způsobuje předčasnou vypadávání. Podle spoluzakladatele společnosti sCD83 podporuje odeznění zánětu a chrání vlasové folikuly před předčasnou buněčnou smrtí, zároveň aktivuje kmenové buňky a zlepšuje tvorbu keratinu. V preklinických modelech se navíc ukázalo, že molekula dokáže nejen zpomalit vypadávání a urychlit růst jako běžné lokální přípravky, ale přímo navodit tvorbu nových vlasových folikulů. Zaměřením na zdraví folikulů tak Mallia nabízí vědecky podloženou alternativu k transplantacím a maskovacím technikám, což osloví klienty hledající důvěryhodné a neinvazivní řešení.

Oční okolí: řešení pro slzný důlek

Revanesse Revise+ si letos odnesla ocenění IMCAS Innovation of the Year 2026 za to, že jako první přistoupila k podočnicí oblasti jako k samostatné anatomické i funkční zóně. Jde o novou generaci výplně na bázi kyseliny hyaluronové vyvinutou speciálně pro citlivé partie obličeje, včetně slzného důlku. Formulace je navržena tak, aby minimalizovala otoky a zároveň si zachovala optimální měkkost pro hladkou integraci do tenkých tkání. Pečlivě vyladěné vlastnosti gelu poskytují lepší kontrolu při aplikaci, což podporuje bezpečnější a předvídatelnější zákroky s přirozeně vypadajícím výsledkem. Přesnost přípravku tak snižuje riziko komplikací a odpovídá na jednu ze slabin estetické medicíny.

Rapalogix – věda o dlouhověkosti v krému

Rapalogix přenáší poznatky o biologii stárnutí do lokální péče tím, že cílí na signální dráhu mTOR prostřednictvím molekuly RLX-201. mTOR je jakýsi hlavní vypínač, kterým buňky řídí vlastní růst, opravu a stárnutí, čím je tato dráha aktivnější, tím rychleji buňka stárne. Léky jako rapamycin dokážou tento vypínač zpomalit, a tím prodloužit mladistvost tkání, jenže vypínají naráz dva různé mechanismy najednou, z nichž jeden je zodpovědný i za nežádoucí vedlejší účinky. RLX-201 je navržený chytřeji: cílí selektivně jen na tu část dráhy (tzv. mTORC1), která souvisí se stárnutím, a tu druhou (mTORC2), zodpovědnou za nežádoucí účinky, nechává být. Teoreticky tak přináší přínosy rapamycinu pro dlouhověkost pleti bez jeho rizik. Přípravek, dostupný jako Re-Q Pro-Longevity Serum výhradně přes dermatologické a estetické praxe, sklídl mimořádné uznání: například první místo v soutěži IMCAS Innovation Tank v Paříži či titul Start-Up roku na INNOCOS Beauty, Tech & Longevity Summit a Catalyst Award na AMWC v Monaku.

RoC 35 – důkaz ve velkém měřítku

RoC 35 je program péče o pleť, který jeho tvůrci otestovali v rozsahu nezvyklém i pro velké značky: na 200 pacientech ve 35 klinikách po dobu 90 dní, tedy přímo v praxi, ne jen v laboratoři. Jde o pětikrokovou rutinu kombinující patentovaný retinol, vitamin C, THPE a kyselinu hyaluronovou. Výsledky ukazují, že seriózní vědecký důkaz a dostupnost se navzájem nevylučují: pacienti po třech měsících vykazovali v průměru o 9,6 % mladší vzhled pleti, což bylo potvrzeno lékařským zobrazovacím systémem Visia.

Epiderus – ochrana kyseliny hyaluronové místo jejího doplňování

Kyselina hyaluronová v pleti stále vzniká i zaniká, rozkládá ji přirozený enzym zvaný hyaluronidáza. Epiderus jde jinou cestou než většina přípravků na trhu: místo aby uměle stimuloval tvorbu kyseliny hyaluronové, brzdí právě tento rozklad, konkrétně blokováním jedné konkrétní varianty tohoto enzymu (hyaluronidázy 1). K tomuto cíli dospěl tým po rozsáhlém screeningu 5000 rostlinných extraktů, z nichž vybral jen tři výtažky splňující kritéria bezpečnosti, účinnosti a biologické dostupnosti. Zajímavé je, že tytéž látky umí zklidnit i buňky, které při podráždění spouštějí zánět, přípravek tak může mít protizánětlivý účinek i mimo estetickou oblast. V pokožce navíc díky tomu zůstává víc „kvalitní“ kyseliny hyaluronové a míň jejích drobných úlomků, které zánět naopak podporují. Jde tedy o přístup, který rovnováhu pleti spíš chrání, než aby ji uměle popoháněl.



MIKROBIOM JAKO KOSMETICKÝ PORADCE

Vendula Presserová, Foto: Shutterstock



Skutečná zpráva o stavu pleti se začíná psát pod povrchem: ve střevech. Stav střevního osídlení se totiž viditelně odráží na pleti. Pokud nebude vaše trávicí soustava v optimální kondici, nebude vaše pokožka dokonalá ani s tou nejlepší kosmetikou. Jestliže však propojíte vnitřní péči, tedy ochranu miliard přátelských bakterií, které osídlují střeva, s vnější péčí, může se odehrát přímo zázrak.

Možná investujete do kvalitních sér a pečlivě vybíráte krémy. Přesto se občas objeví trápení v podobě akné, začervenání, zašedlé pleti nebo její zvýšené citlivosti. Proč? Odpověď nemusí ležet v koupelnové skřínce, ale mnohem hlouběji – ve vašich střevech.

Osa střevo-kůže

Vědci dnes stále častěji hovoří o takzvané ose střevo-kůže. Jinými slovy: stav našeho střevního mikrobiomu se překvapivě přesně odráží na vzhledu pleti.

Střevní mikrobiom tvoří biliony mikroorganismů – především bakterií a kvasinek, které osídlují náš trávicí trakt. Přestože jsou pouhým okem neviditelné, jejich význam je obrovský. Podílejí se na trávení, ovlivňují imunitní systém i naši psychickou pohodu. Pokud je mikrobiom pestrý a vyvážený, funguje jako dobře sehraný orchestr. Jakmile však dojde k narušení rovnováhy, například vlivem stresu, nevhodné stravy, nedostatku spánku nebo častého užívání antibiotik, můžou se začít objevovat nejrůznější potíže. A jednou z prvních oblastí, kde se nerovnováha projeví, bývá pokožka.

Akné, ekzémy, rosaceu nebo zvýšenou citlivost pleti dnes odborníci stále častěji dávají do souvislosti se stavem střevního prostředí. Zánětlivé procesy vznikající ve střevech totiž můžou ovlivňovat celý organismus.

Neviditelný svět, který rozhoduje o našem zdraví

Atrey a Kateřina Rae se dlouhodobě zabývají výživou, vlivem stravy na zdraví i celkovou fyzickou a psychickou harmonii. Jejich mnohaleté životní zkušenosti a studium vyústily v založení společnosti zaměřující se na prospěšné potraviny a podporu zdravého životního stylu. „Zdravý střevní mikrobiom má zásadní vliv nejen na trávení, imunitu a psychickou pohodu, ale i na stav pleti. Vyvážené složení střevních bakterií pomáhá snižovat zánět v těle, což se může projevit klidnější a odolnější pokožkou,“ říkají manželé. Zároveň upozorňují, že neexistuje jedno společné řešení pro všechny. „Dnes víme, že univerzální doporučení nemusí fungovat pro každého – každý máme jiné intolerance a senzitivity, které zásadně ovlivňují, co je pro nás skutečně zdravé. Proto má smysl při potížích volit individuální přístup, nebát se testování a zároveň se opírat o zdravý selský rozum, pestrou stravu a život v co největším propojení s přírodou, což potvrzují i současné vědecké poznatky.“

Nakrmte bakterie!

Zapomeňte na další zázračné sérum. Jedním z největších trendů současné beauty scény jsou překvapivě... střeva. O mikrobiomu dnes mluví dermatologové, výživoví specialisté i celebrity. Důvod je jednoduchý: zdravá střeva pomáhají regulovat zánětlivé procesy v těle, které se můžou podepisovat na akné, citlivosti i předčasném stárnutí pleti. Na talíři tak dostávají prostor potraviny, které ještě před pár lety znali hlavně vyznavači zdravé výživy.

Co bakteriím chutná? Čím pestřejší je jídelníček, tím větší šanci mají různé druhy přátelských bakterií prosperovat. Nejdůležitější je dostatek vlákniny. Najdete ji v zelenině, ovoci, celozrnných obilovinách... vždyť víte. Velkým spojencem jsou také fermentované potraviny. Kysané zelí, kokosové produkty, kimchi, kefír, jogurty nebo kombucha obsahují živé kultury, které střevní prostředí obohacují.

Stejně důležité jako vědět, co mikrobiomu prospívá, je znát i jeho nepřátele. K největším patří dlouhodobý stres. Ovlivňuje složení střevních bakterií a zároveň zvyšuje produkci látek podporujících zánět. Není náhodou, že se během náročných životních období často zhoršuje i stav pleti.

Velkým rizikem je nadměrná konzumace průmyslově zpracovaných potravin, například nekvalitních uzenin, přemíra cukru, smažených jídel a jednostranná strava chudá na vlákninu. Silně působí časté užívání antibiotik. Nezapomeňte ani na negativní dopad drastických diet – dbejte na to, abyste společně s kalorii nevyhloučili z menu potřebné látky.

Nejen mazat, ale také vyživovat

Cesta k půvabu vede přes talíř. Tak zní kosmetická mantra roku. Moderní dermatologie stále více potvrzuje, že skutečně krásná pleť vzniká kombinací vnitřní a vnější péče. Pokud podpoříte zdraví střev, dopřejete tělu kvalitní výživu a zároveň budete o pokožku pečovat vhodnou kosmetikou, vaše pleť i mysl se rozzáří.

I hvězdy věří svým střevům

Luxusní kosmetické procedury? Jenom to nestačí! Stále více známých žen propaguje propojení kosmetické rutiny s celkovým životním stylem.

Gwyneth Paltrow patřila mezi první celebrity, které začaly mluvit o propojení zdraví střev, imunity a krásy. Ve svém wellness projektu zdůrazňuje význam fermentovaných potravin a pestré stravy.

Miranda Kerr nedá dopustit na probiotické potraviny a tvrdí, že zdravé trávení je jedním z tajemství její svěží pleti. Top jsou podle ní fermentované produkty. Jennifer Aniston také zdůrazňuje, že krása není jen otázkou kosmetiky. Zdravý životní styl, kvalitní strava a péče o střevní mikrobiom podle ní tvoří základ dlouhodobé vitality. Když jsou spokojená střeva, rozzáří se pleť.

Kourtney Kardashian také často otevírá témata související s mikrobiomem, probiotiky a vlivem stravy na kvalitu pokožky.

JAK VRÁTIT TĚLO DO FORMY

Štěpánka Strouhalová
Foto: Shutterstock



Jedna operace místo pěti aneb tělo jako celek. Tak vypadá Mommy Makeover – kombinovaný zákrok, který ocení ženy po porodu.

Břicho po dvou těhotenstvích, prsa, která ztratila objem i tvar, a partie, na které nezabírá žádná dieta. Řešit každou z nich zvlášť znamená tři operace, tři anestezie a tři rekonvalescence. Kombinovaný výkon, v zahraničí známý jako Mommy Makeover a ve své rozsáhlejší podobě jako Total Body Makeover, nabízí jinou cestu: jedno uspání, jedno hojení, jeden ucelený výsledek. Zní to jednoduše. Ve skutečnosti jde o jeden z nejnáročnějších úkolů, jaký může plastický chirurg dostat.

Co Mommy Makeover vlastně je

Není to název konkrétní operace, ale koncept: sada zákroků naplánovaná a provedená v jednom operačním čase tak, aby na sebe navazovala a výsledek působil jako celek.

Typická skladba zákroku:

Břicho – abdominoplastika, často se sešitím rozestupu přímých břišních svalů (diastázy) – řeší: převislá kůže, ochablá břišní stěna po těhotenství, jizva po císařském řezu

Prsa – modelace, zvětšení implantátem nebo vlastním tukem, případně kombinace – řeší: ztráta objemu nebo povislost prsou po kojení, příp. výrazný pokles s objemem či asymetrií

Tělo – liposukce boků, zad, vnitřních stehen či přenos vlastního tuku – řeší: tukové přebytky rezistentní na dietu a pohyb, ztráty křivek pasu apod.

Total Body Makeover je širší varianta, typicky pro klienty **po velkém úbytku váhy** (dietou, bariatrickou operací nebo moderní farmakoterapií). Kromě břicha a prsou zahrnuje i lifting paží, vnitřních stehen, hýždí či zad, tedy takzvaný body lift. Zdaleka to není jen ženské téma.

Náročné plánování

Právě náročnost kombinovaného zákroku je důvod, proč není standardní nabídkou každé kliniky.

Plánování je náročnější než samotná operace. Zákroky se vzájemně ovlivňují. Sešití diastázy zúží pas a posune poměry hrudníku, což změní, jak bude působit velikost prsou. Liposukce boků ovlivní, kde má vést a jak se má napnout jizva po abdominoplastice. Pořadí jednotlivých kroků, poloha pacientky během operace (často je nutné ji v průběhu zákroku několikrát měnit), místa vpichů, vedení jizev, to všechno musí být rozvržené předem. Improvizace na sále v tomhle formátu nefunguje.

Existuje bezpečnostní strop, který se nepřekračuje. S délkou výkonu a rozsahem stoupá riziko, zejména tromboembolické nemoci, krevních ztrát a podchlazení. Zkušený chirurg proto část přání pacientky odmítne nebo ji rozdělí do dvou fází. Kombinovat neznamená nacpat do jednoho termínu co nejvíc.

Vyžaduje to celý tým a zázemí. Zkušený anesteziolog, sešitý sálový tým, lůžková část s dohledem přes noc, prevence trombózy, řízená teplota, kompresní režim. Klinika, která takové zázemí nemá, kombinované výkony logicky nenabízí.

Rekonvalescence je také „kombinovaná“. Pacientka se současně hojí po několika zákrocích. To klade vyšší nároky na přípravu, edukaci i pooperační péči a také na realistické očekávání. „Kombinovaný výkon není o tom, kolik zákroků se dá zvládnout

najednou. Je o tom, kolik jich dává v konkrétním případě smysl a kde je hranice, za kterou už bych nešel. Tu hranici nastavuje bezpečnost, ne přání pacienta ani moje ambice. Hodně času strávím nad plánem, protože když je indikace správně zvolená a operace dobře rozvržená, na sále se pak už jen odehrává to, co bylo připravené," vysvětluje plastický chirurg MUDr. Ján Pilka.

Proč je výsledek harmoničtější

Když se řeší samotné břicho, může se stát, že je najednou „moc dobré“ na zbytek postavy a nesoulad je pak vidět víc než původní stav. Při kombinovaném plánování chirurg pracuje s proporcemi: poměr pasu a boků, výška a objem prsou vůči novému tvaru trupu, celková linie od podprsní rýhy po stehna. To je i důvod, proč je doktor Pilka v této oblasti tak oblíbený, protože umí nakombinovat nejen například liposukci, ale doporučí, kde by se dal tuk zužitkovat k doladění postavy k těm nejlepším symetrickým proporcím.

„Tělo vnímám jako celek, ne jako soubor partií. Když upravíte jednu oblast bez ohledu na ostatní, často tím jen posunete poměr jinam. Harmonie nevzniká tím, že je každý detail dokonalý, ale tím, že spolu jednotlivé části souzní," shrnuje MUDr. Ján Pilka.

Praktické výhody

jedna anestezie místo tří (celková zátěž organismu je nižší než u série samostatných operací)

jedno období hojení, tedy jedna pracovní neschopnost a jedno období omezení, ne tři

nižší celkové náklady než u zákroků rozložených do několika let

méně stresu a organizace, jedna příprava, jedno vyšetření, jeden termín

konzistentní estetický záměr, výsledek nevzniká po vrstvách s odstupem let, kdy se mezitím mění tělo i vkus

Pro koho je to vhodné a pro koho ne:

Vhodná kandidátka na zákrok

- má stabilní váhu delší dobu (zpravidla minimálně půl roku)
- má dokončené plánování rodiny, protože další těhotenství výsledek na břiše z velké části zvrátí
- je nejméně 6 až 12 měsíců po porodu a po ukončení kojení
- je celkově zdravá, s dobře kompenzovanými případnými chronickými nemocemi
- nekouří (nebo je schopna přestat několik týdnů před výkonem i po něm, protože kouření zásadně zhoršuje hojení)
- má realistické očekávání a chápe, že jde o operaci, ne o zkrášlovací proceduru

Kdy chirurg doporučí počkat nebo rozdělit výkon:

- plánované další těhotenství
- probíhající redukce váhy
- vysoké BMI, neléčené interní onemocnění, poruchy srážlivosti
- příliš velký rozsah přání na jeden operační čas
- nejasné či nerealistické představy o výsledku

„Část klientek odejde z konzultace s doporučením, aby ještě rok počkaly. To není odmítnutí, to je součást té práce. Operace udělaná v nesprávný čas může znehodnotit i technicky bezchybný výsledek. A to nechci ani já, ve finále by nechtěla ani klientka," vysvětluje MUDr. Ján Pilka.

„Nejčastější věc, kterou musím vysvětlovat, je čas. Lidé počítají s výsledkem za tři týdny. Realita je taková, že první hezké výsledky skutečně vidí klientka docela brzo, ale tělo se usazuje měsíce, a tedy i top výsledek je viditelný v řádu měsíců. To je normální průběh, ne komplikace," doplňuje lékař.

A co muži?

Kombinované výkony už dávno nejsou jen ženská záležitost. Muži přicházejí typicky po výrazném zhubnutí, s kombinací měkkého břicha, přebytké kůže a gynekomastie, nebo naopak s požadavkem na výraznější svalovou definici. Kliniky, které dělají Hi-Def liposukci s prací se svalovými skupinami, mají v téhle skupině přirozeně silnou pozici. „U mužů je zadání jiné. Nejde o měkčí linie, ale o strukturu, tedy zvýraznit to, co pod vrstvou tuku už existuje. A stejně jako u žen platí, že přesvědčivý výsledek vznikne jen tehdy, když se pracuje s celým trupem, ne jen s břichem," dodává MUDr. Ján Pilka.

Klienti ze zahraničí

Právě tyto kombinované výkony vyžadují chirurga, který je dělá rutinně, ne výjimečně, má velké zkušenosti a takových je nejen u nás, ale i ve větších zemích omezený počet. Proto nemalou část zájemců o tuto vysoce odbornou a náročnou operaci na klinice Aesthevita tvoří zahraniční klienti.

Technicky umí abdominoplastiku nebo liposukci nebo modelaci prsou většina chirurgů, ale naplánovat je do jednoho výkonu tak, aby na sebe navazovaly, dokáže méně chirurgů. „Klient, který přijede ze zahraničí, si nemůže dovolit přijet pětkrát. To nás naučilo plánovat velmi přesně, dopředu, do detailu a s jasným časovým plánem celé rekonvalescence," shrnuje plastický chirurg.

JAK NA PAJIZÉVKY?

Hana Profousová Foto: archiv firem

Strie nemáme rády. Vadí ná nejen v létě, ale v každém ročním období. Pojďme si udělat malé opáčko, jak s nimi zatočit. Nebo ještě lépe: jak si je vůbec „nepořídít“.

Tento kosmetický problém trápí mnoho žen. Vznik strií nejčastěji souvisí s přírůstkem nebo úbytkem tukové či svalové tkáně, tedy při rychlém růstu, výrazném přírůstku nebo úbytku hmotnosti, v období puberty a v těhotenství. Kůže je sice elastická a umí se do značné míry změnám přizpůsobit, pokud jsou ale rychlé a výrazné, zanechá to na ní často stopy.

Jak jim předejít

Prevence je u strií zásadní, protože dojde-li k jejich vzniku, nemusí být léčba zcela úspěšná. Při správné péči se ale jejich vzhled dá výrazně vylepšit.

Pro snížení rizika vzniku tohoto estetického problému je základní opatření jednoduché: důkladné a pravidelné promazávání kůže zvláčňujícími a změkčujícími krémy a mléky. Tyto přípravky pokožku obnovují, zjemňují a hydratují. Ve složení hledejte kyselinu hyaluronovou, elastin, kolagen, vitamin A (retinol), vitamin E či allantoin, D-panthenol.

Dobrou službu prokážou také masáže. Pravidelné masírování problematických partií podpoří krevní oběh a regeneraci kůže. Pomůže i pravidelný peeling, při němž se odstraní odumřelé buňky a podpoří tvorba nových. Zpevnit pokožku a zlepšit její elasticitu pomáhá i pravidelné cvičení a pohyb. Ideální jsou aktivity podporující celkové zpevnění těla, jako je jóga, plavání nebo posilování. Důležitá je konzumace stravy bohaté na vitaminy a dostatečný pitný režim.

Když už vzniknou

Vzhledem k tomu, že strie se objevují v pubertě nebo v těhotenství a jejich vznik může být podmíněný i geneticky, nemůžeme jim mnohdy účinně zabránit. I když jsou tyto pajizévký (jak se nevhodně roztomile nazývají) pro okolí dost často neviditelné, můžou negativně ovlivnit psychiku žen (ale i mužů, protože ani oni nebývají ušetřeni). V takových případech je optimální zvolit některý z korektivních zákroků na klinice estetické medicíny.

Postiženou pokožku lze ošetřit například laserem, světelnou terapií, aplikací roztoku s retinolem nebo mikrodermabrazí (přístrojové odstranění tenké vrstvy kůže). Ovlivnit vzhled strií dokáže rovněž mezoterapie: při této metodě se mikrojehličkami vpravují do pokožky speciální výživné koktejly, které ji hydratují a následně vypnou.

Co jsou strie

Strie (pajizévký) jsou s celulitidou jedním z nejčastějších kosmetických problémů. Mívají různou velikost, tvar, barevný odstín či hloubku. Můžou mít například podobu úzkých zvlněných pásků nebo drobných nitek. Vznikají nadměrným namáháním kolagenových a elastinových vláken v kůži zejména v těhotenství nebo i při výrazném zhubnutí hlavně na břiše, prsou, ale i na jiných místech těla. Elastinová a kolagenová vlákna se za obvyklých okolností v případě potřeby napínají a zase smršťují. Jestliže je ale kůže vystavena většímu napětí, potrhají se a může se stát, že se kůže už nevrátí do původní podoby. Tyto trhliny se pak na povrchu pokožky projeví jako jizvičky, které mají zpočátku červenou až fialovou barvu, ale asi do dvou let postupně blednou. Pokožka však může zůstat hrbolatá a při dotyku můžou být cítit prohlubně.



Výživný olejíček proti striím obohacený o směs omega 6 a 9 mastných kyselin pomáhá zlepšit jejich vzhled a podporuje hladší a pružnější pokožku, Mixa, 299 Kč

Krém proti striím podporuje tvorbu kolagenu a pomáhá minimalizovat vzhled stávajících strií i omezovat vznik nových, Bepanthen, 139 Kč



Tělové mléko Lavyl Astria podporuje pokožku v době, kdy prochází velkými změnami. Je vhodné pro prevenci (pomáhá předcházet poškození pojivové tkáně) i úpravu již existujících strií, Lavyl, 4399 Kč



Tělové olejové sérum LUMINOUS630 nabízí ochranu před vznikem strií, Nivea, 490 Kč





NAROVNEJTE SE!

Hana Profousová, Foto: archiv

Palčivá bolest krční páteře, tlak v bedrech, mělké dýchání, zažívací potíže nebo třeba bolest hlavy jsou časté důsledky špatného držení těla, které je v dnešní sedavé době víc než obvyklé.

Jak stojíme, sedíme, spíme nebo koukáme do telefonu, zásadně ovlivňuje klíčové mechanismy v našem těle. Kromě cirkulace krve a proudění lymfy definuje tělesný postoj také způsob dýchání či průběh trávení. „Jestliže je člověk zlomený, hrbí se a celkově zanedbává správné držení těla, nevhodně stlačuje střeva a žaludek a narušuje proces trávení. Zvyšuje se nejen riziko průjmu či zácpy, ale i například bolesti hlavy a ztráty koncentrace,“ vysvětluje Irena Hončlová, odbornice na celostní medicínu. Je proto důležité nepodceňovat tento klíčový aspekt našeho zdraví a snažit se s ním vědomě pracovat.

Jaké je optimální držení?

V první řadě je potřeba se zaměřit na zpevněný střed těla. Mnozí často na přirozenou sílu zapominají a zdravé zpevnění jim chybí, což se následně projevuje celkovým ochabnutím a sklony k zatuhnutí krční páteře či blokaci žebere. Bez dostatečné svalové kapacity se ale neobejdeme. Díky zpevnění minimalizujeme riziko přetížení a zároveň dokážeme snadněji udržet správné držení těla v průběhu dne, aniž bychom na to museli cíleně myslet. Aktivovaný hluboký stabilizační systém tak představuje potřebnou oporu, jež pomáhá předcházet bolestem i funkčním omezením. „Člověk může trénovat například cvikem, kdy je na čtyřech a střídavě zvedá ruce – v této pozici už dochází k aktivaci a posilování,“ doplňuje fyzioterapeutka Veronika Polcarová.

Rovnoměrné zatížení a krátkodobost

Nastavení do konkrétních poloh není jen tak. Vyžaduje čas, trpělivost a pravidelný trénink, díky němuž si tělo postupně osvojí optimální pohybové vzorce. Zaměříme-li se na sed, měl by být v ideálním případě krátkodobý – doba je přitom individuální. Je proto potřeba naslouchat svému tělu a reagovat na signály, které nám vysílá. Dobré je například vstát, protáhnout se

nebo se jen na chvíli projít. Abychom však riziko nežádoucích pocitů v zádech vlivem nadměrné zátěže snížili na minimum, pomůže tzv. ergonomický sed: Nohy by měly být zatíženy rovnoměrně, v kolenou bychom se měli snažit docílit úhlu 90 stupňů, stehna by měla být podepřena sedákem, aby nás netlačila židle, a sedět bychom měli vzpřímeně na sedacích hrbolech.

V případě, že stojíme, naším cílem by měla být odemčená kolena, nepropadající se dozadu, váha rozložená na obě chodidla, a především celkové napřímení. „Jde o pocit, jako bychom chtěli být o centimetr vyšší,“ upřesňuje Irena Hončlová. Přestože pasivní postoj představuje pro řadu z nás pohodlí, vyhozený bok a prohnuté nohy vedou k nerovnoměrnému zatížení pohybového aparátu a postupnému narušení postavení.

Z pohledu ergonomie těla se doporučuje spát hlavně na zádech, kdy zůstává páteř v nejpřirozenějším postavení, nic není zbytečně utlačováno a krev i lymfa mohou volně proudit. I zde však platí, že každý z nás je individuální. Pokud je člověk zvyklý spát dlouhodobě na boku a nepocituje žádné zdravotní obtíže, není důvod polohu za každou cenu měnit a zasahovat do něčeho, co mu přirozeně vyhovuje.

Pravidelný strečink

Po celém dni na nohou je vhodné dopřát si pár minut protažení. Nejde o náročné cviky, u kterých bychom se měli zapotit – právě naopak. Krátkým pravidelným strečinkem člověk stabilizuje hladinu stresového hormonu, uvolní přetížené svaly, zklidní dech a zároveň podpoří správné držení těla. To se pozitivně projeví nejen na postoji, ale i na celkovém pocitu lehkosti a uvolnění.

Nejprve je důležité nastartovat napřímení. Pomůže si stoupnout, vytáhnout ruce k nebi a protáhnout se za nimi. Dále by člověk měl zařadit úklony do stran pro protažení boků a rotace, kdy se v sedě nebo ve stoje otáčí za jednou a druhou rukou. To slouží především pro faxování pánve. Sérii cviků je poté vhodné zakončit předklony ze stoje, které přispějí k uvolnění šíje, ramen i horní části zad.

NEJLÉPE HNED!

Hana Profousová,
Foto: Shutterstock



Pravidelný pohyb nepředstavuje jen dobrou fyzickou kondici, ale celkovou kvalitu života. Udrží svaly, srdce, kosti i klouby ve formě, takže významně snižuje riziko vážných onemocnění, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak nebo některé druhy rakoviny.

Jak často si říkáme: S cvičením začnu hned zítra (příští týden, za měsíc)? Ale čas plyne a stále se nám nedostává času nebo spíš vůle. A navíc s věkem prokazatelně klesá motivace k pohybu. Jedním z důvodů je i strach z úrazu, únava nebo bolesti. Zatímco ve věku 18 až 24 let se pohybuje více než čtvrtina lidí, u osob nad 65 let je to už jen 7,4 procenta. „Pohyb ve stáří je fajn, začít s ním ale musíte mnohem dřív,“ říká fyziolog Radim Šlachta. Ideálně hned. Protože to, co používáme, si uchovává svou funkčnost déle. Platí to pro kosti, klouby i mozek.

Endorfin, dopamin, serotonin

Velmi významný je však vliv (téměř jakékoliv) pohybové aktivity i na psychiku a duševní zdraví. „Pohyb stimuluje produkci látek, jako jsou endorfiny, dopamin nebo serotonin, které mají pozitivní vliv na náladu, kvalitu spánku i sebevědomí, a snižuje riziko depresí,“ vysvětluje fyziolog a dodává: „U seniorů navíc hraje velkou roli i sociální stránka – setkávání s přáteli při společných aktivitách může zabránit izolaci a pocitu osamění.“

Určitě znáte populární motivační rčení „Nikdy není pozdě začít“. Ve skutečnosti je od reality hodně daleko. Čím později totiž s pravidelným pohybem začneme, tím větší úsilí nás to stojí a tím menší návratnost můžeme očekávat. „Lidé, kteří byli aktivní už od mládí, mají mnohem větší šanci udržet si pohybový režim i ve stáří. Ti, kteří se sportem začínají až po šedesátce, to mají náročnější – ale rozhodně ne nemožné,“ říká Radim Šlachta. Musíme ale počítat s tím, že organismus s věkem regeneruje pomaleji a fyzická námaha může být vnímána jako větší zátěž. Přidává se i biologický proces, kdy tělo přirozeně zpomaluje.

Cvičení nás musí bavit

Pokud se někdo rozhodne začít cvičit v době, kdy už dávno není teenager, musí si vybrat aktivity, které jsou nejen bezpečné, ale také zábavné, jinak u cvičení nevydrží. „Nejde o to podávat výkony jako ve dvaceti, ale spíš o pravidelnost a přiměřenou intenzitu. Pro seniory je ideální kombinace silových a aerobních aktivit – například chůze či jízda na kole doprovázená cvičením na udržení svalové síly,“ vysvětluje fyziolog. Jejich úsilí je výhodné i pro stát, protože aktivní senioři méně zatěžují zdravotní systém a investice do prevence se rozhodně vyplátí.





ZDRAVĚ A UDRŽITELNĚ

Klára Mastíková, Foto: Shutterstock

Slovní spojení „zdravé stravování“ je ošemetné. Podle jakých kritérií chcete potraviny rozlišovat? Obsah bílkovin nebo lepku? Nutriscore? Používala bych raději „pro mě méně nebo více vhodné potraviny k časté konzumaci“.

Vlivem sociálních sítí možná můžete cítit zahlcení změtí protichůdných informací. Typicky: máslo vs. margarín, vejce a cholesterol, zahleňující mléko, sacharidy po 17. hodině. Ve snaze zorientovat se propadáte možná ještě většímu chaosu, narážíte na články s titulkem „Vědci zjistili...“ a kolegyně vám doporučují doplněk stravy, který vyřeší jejich životní trápení.

Přítom řešením většinou bývá ta nejjednodušší varianta a návratem k základům a přirozeným, časem ověřeným principům pravděpodobně nic zkazíte. Zároveň tyto principy ale nezarážejí neonovou barvou, nelesknou se, netřpytí, nejsou na lusknutí prstu:

KONZISTENCE A STABILNÍ NÁVYKY VS. MOTIVACE

Malé kroky mají větší sílu než velké extrémy jednou za čas, nespolehejte se na míru své aktuální motivace a budujte si stabilní každodenní návyky, které budou vyhovovat celému vašemu kontextu (rodina, finance, práce, věk...).

STŘÍDMOST, VYVÁŽENOST A VÝBĚROVOST VS. NADSPOTŘEBA

Vědomé a informované volby v jídle, pohybu, odpočinku. Kolik a co konzumujete, jak často a jakým způsobem se hýbete a odpočíváte?

PREVENCE A ANGAŽOVANOST VS. OMEZENÍ V BUDOUČNU

V našich končinách máme štěstí na robustní systém preventivních prohlídek, využíváte je.

TRPĚLIVOST VS. INSTANTNÍ ŘEŠENÍ

Výsledky si žádají čas. Dnes už máme velmi rychle působící pomocníky, ale pokud chcete zvládnout maraton, tréninky za vás nikdo neodběhá.

Nejde o utrpení a odříkání

Životní styl, který nám prospívá – chcete-li tzv. zdravý životní styl – neznamená utrpení, odříkání a tvrdý asketismus, jak si mnozí lidé myslí. Spíše jde o to, aby se vlk nažral a koza zůstala celá, tedy prim hraje udržitelnost. Ta se stává klíčovým pojmem nejen v ekologii, ale také v oblasti výživy. Udržitelný přístup znamená nejen to, že naše volby prospívají zdraví, ale také že jsou dlouhodobě praktikovatelné a současně ohleduplné k životnímu prostředí.

V roce 2023 publikoval Nordic Council of Ministers komplexní výživová doporučení pro nordické a baltské země, která propojují zdravotní přínos a environmentální udržitelnost. Dopa-



MGR. KLÁRA MASTÍKOVÁ
Výživářka & Wellness specialistka
mastikova.klara@gmail.com
<https://klaramastikova.tilda.ws/>

ručení vycházejí výlučně z vědeckého podkladu. Proč se tedy nenechat inspirovat nejšťastnějšími zeměmi světa?

Environmentální dopad potravin ovlivňuje například způsob produkce, chov, pěstování, využití krmiv a vody, logistika a doprava k vám na stůl, zpracování, balení... S tím souvisí i maximální využitelnost všeho, co doma máte, aby toho co nejméně skončilo v koši.

SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ PRO SEVERSKÉ ZEMĚ LZE SHRNOUT NÁSLEDOVNĚ:

- alespoň 90 g obilovin denně (přednostně celozrnné),
- 500–800 g zeleniny a ovoce denně (včetně bobulovin),
- vyšší konzumace brambor a luštěnin,
- 20–30 g ořechů a semen denně,
- 300–450 g ryb týdně z udržitelně řízených loví (z toho 200 g tučných),
- max. 350 g červeného masa a masných výrobků týdně,
- červené maso nahrazovat rostlinnou stravou, ne bílým masem,
- 300–500 ml nízkotučného mléka a mléčných výrobků denně,
- vejce v umírněném množství,
- 25 g rostlinného oleje denně, omezení másla a tropických olejů,
- nižší konzumace sladkostí, slazených a energetických nápojů,
- 1–4 šálky kávy denně (max. 400 mg kofeinu denně),
- nebyla stanovena bezpečná hranice pro konzumaci alkoholu,
- nebylo stanoveno doporučení o frekvenci stravování, vynechávání nebo načasování jídla.



SUGAR RESET: NEJDE O VŮLI, ALE O GLYKEMICKÝ INDEX

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

Když se řekne „sugar reset“, tedy cukr pod kontrolou, mnoho lidí si představí přísný zákaz sladkostí, pevnou vůli a boj s chutěmi. Ve skutečnosti ale nemusí jít o žádnou drastickou dietu. Mnohem užitečnější je pochopit, jak různé potraviny ovlivňují hladinu cukru v krvi a proč po některých jídlech přichází rychlý příval energie, zatímco po jiných jsme déle sytí.

Právě zde hraje důležitou roli **glykemický index (GI)**. Ten udává, jak rychle sacharidová potravina zvýší hladinu glukózy v krvi ve srovnání s referenční potravinou. Potraviny s vysokým glykemickým indexem způsobují rychlejší vzestup krevního cukru, zatímco potraviny s nízkým GI vedou obvykle k pomalejšímu vzestupu.

To neznamená, že bychom měli všechny potraviny s vyšším GI automaticky vyřadit. Smyslem sugar resetu může být spíše **omezit časté prudké výkyvy glykémie a vytvořit stabilnější jídelníček.**

Proč na glykemickém indexu záleží?

Po jídle se sacharidy rozkládají na glukózu, která se dostává do krve. Tělo následně reaguje například tvorbou inzulínu, který pomáhá glukózu přesunout z krve do buněk. Rychlost tohoto procesu se liší podle druhu potraviny, množství sacharidů, způsobu její přípravy i podle toho, s čím ji konzumujeme.

Sladké nápoje, cukrovinky, některé druhy pečiva nebo jiné potraviny bohaté na rychle dostupné sacharidy mohou mít výraznější vliv na glykémii. Naopak luštěniny, většina zeleniny, některé celozrnné potraviny a potraviny bohaté na vlákninu se obvykle tráví pomaleji.

Důležitá je také **kombinace potravin**. Sacharidy konzumované společně s bílkovinami, tuky nebo vlákninou mohou mít na hladinu cukru v krvi jiný účinek než stejné sacharidy snědené samostatně. Proto není nutné přemýšlet pouze stylem „tato potravina je dobrá, tato špatná“.

Cukr bez zákazů

Úspěšný reset nemusí začínat větou „od zítřka už žádný cukr“. Mnohem praktičtější je zaměřit se na několik jednoduchých změn. Například místo slazeného nápoje si dát vodu nebo neslazený čaj. Místo sladké svačiny zvolit jogurt s ořechy a ovocem. U hlavního jídla přidat více zeleniny, kvalitní zdroj bílkovin a potraviny s vyšším obsahem vlákniny.

Velký rozdíl může udělat také to, **v jaké podobě sacharidy jíme**. Celé ovoce například obsahuje přirozené cukry, ale zároveň také vlákninu a vodu. Ovocný džus má naopak vlákniny výrazně méně a cukr se do organismu dostává rychleji. Podobně může záležet na tom, zda konzumujeme celozrnnou potravinu, nebo velmi průmyslově zpracovaný výrobek.

Cílem tedy není vytvořit seznam zakázaných potravin. Jde o to naučit se vnímat rozdíly mezi jednotlivými zdroji sacharidů a postupně dávat větší prostor těm, které podporují stabilnější jídelníček.

Glykemický index není všechno

Je důležité si uvědomit, že samotný glykemický index neposkytuje kompletní obraz o potravíně. Záleží také na **velikosti porce**, protože GI neříká, kolik sacharidů skutečně sníme. Proto se někdy používá také pojem glykemická nálož, která zohledňuje jak rychlost zvýšení glykémie, tak množství sacharidů v porci.

Stejně důležité jsou celkové nutriční hodnoty potraviny. Není vhodné hodnotit jídlo pouze podle jednoho čísla. Důležitou roli hraje obsah vlákniny, bílkovin, tuků, vitaminů a minerálních látek, stejně jako míra průmyslového zpracování.

Sugar reset proto nemusí být krátkodobá „detoxikační“ kúra. Může být spíše **příležitostí změnit způsob, jak o jídle přemýšlíme**. Namísto neustálého rozhodování, zda máme dostatek vůle odolat sladkému, se můžeme soustředit na skladbu jídel, která nám pomůže být déle sytí a omezit zbytečné výkyvy hladiny cukru v krvi.



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.

Začít lze jednoduše

Není potřeba změnit celý jídelníček během jednoho dne. Stačí začít například tím, že omezíme slazené nápoje, budeme častěji volit potraviny s vyšším obsahem vlákniny a ke zdrojům sacharidů přidáme bílkoviny nebo zdravé tuky. Pomocť může také pravidelnější stravování a menší množství vysoce zpracovaných sladkých potravin.

Nejdůležitější myšlenkou sugar resetu tedy není **silnější vůle**, ale lepší porozumění tomu, co se v těle po jídle děje. Glykemický index může být užitečným vodítkem, nikoli však jediným pravidlem. Když se zaměříme na celkovou kvalitu jídelníčku, dostatek vlákniny, vyvážené porce a méně často konzumované potraviny s vysokým obsahem přidaného cukru, můžeme vytvořit způsob stravování, který je dlouhodobě udržitelnější – bez zbytečných zákazů a bez pocitu, že každý kousek sladkého je selháním.

Jednoduché pravidlo pro celý den

U každého hlavního jídla se snažte spojit:

zdroj sacharidů + bílkovinu + vlákninu + zdravý tuk

Například místo samotného pečiva se sýrem a sladkým nápojem si můžete dát celozrnný chléb, vejce, zeleninu a vodu. Nejde o zákaz sacharidů ani o úplné vyřazení cukru. Cílem je vytvořit jídla, která zasytí a vedou k postupnějšímu uvolňování energie. Během dne pijte především vodu, minerální vodu nebo neslazený čaj. Sladké nápoje je vhodné při sugar resetu omezit, protože mohou dodat poměrně velké množství cukru bez výrazného pocitu sytosti.



GENY NEJSOU OSUD

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Za deset až patnáct let by se podrobné přechytní genetické výbavy člověka mohlo stát běžnou součástí prevence, a medicína by se tak zásadně posunula. Namísto čekání na první příznaky by stále přesněji odhalovala zdravotní rizika a zasahovala ještě před rozvojem nemoci.

„Směřujeme k éře, kdy medicína přestane být reaktivní a stane se stoprocentně prediktivní. Dnes léčíme nemoci, zítra budeme léčit rizika,“ říká molekulární genetik Mgr. David Kubíček, Ph.D., MBA, ředitel genetické laboratoře kliniky Repromeda. Jedním z nástrojů této proměny mohou být DNA longevity testy, které pomáhají zpřesnit individuální prevenci a ukázat, kterým oblastem zdraví věnovat pozornost dlouho předtím, než se objeví potíže.

Nečekat na první příznaky

Tradiční medicína, někdy označovaná jako medicína 2.0, se primárně zaměřuje na diagnostiku a léčbu již vzniklých onemocnění. Pacient tedy přichází v okamžiku, kdy má nějaké potíže, případně když nemoc zachytí preventivní vyšetření v relativně pokročilém stadiu. Longevity medicína neboli medicína 3.0 tento přístup obrací. Snaží se zvýšené riziko rozpoznat dlouho před prvními příznaky a rozvoji nemoci aktivně předcházet nebo jej alespoň co nejvíce oddálit.

Propojuje genetické informace s podrobnou rodinnou anamnézou, laboratorními biomarkery, zobrazovacími metodami, analýzou životního stylu apod. Teprve jejich společné vyhodnocení umožňuje vytvořit personalizovaný plán prevence namísto univerzálních doporučení pro celou populaci. „Smyslem však není prodloužovat život za každou cenu. Důležitější je prodloužit takzvaný healthspan, tedy období života prožitého

ve zdraví, a oddálit nástup onemocnění, která nejvíce ovlivňují jeho délku i kvalitu," vysvětluje odborník. „Jinými slovy, nejde jen o přidávání let životu, ale především života těmto letům.“

Budoucnost prevence?

Personalizovaná medicína podle odborníků postupně směřuje od léčby rozvinutých nemocí k práci s pravděpodobností jejich vzniku. Genetické informace by se proto v budoucnu mohly stát běžnější součástí preventivní péče. Jejich význam ale nebude spočívat v izolovaném laboratorním výsledku, nýbrž v propojení s dalšími zdravotními daty a odbornou interpretací. „Jsem přesvědčen, že za deset až patnáct let bude přečtení kódujících částí nebo kompletní DNA standardním pilířem primární prevence, možná už v raném věku," předpokládá genetik.

LONGEVITY MEDICÍNA JE NEJPŘÍNOSNĚJŠÍ PRO TY, KTERÍ CHTĚJÍ MÍT VĚTŠÍ KONTROLU NAD SVÝM ZDRAVÍM.

Genetický profil může do budoucna pomáhat rovněž při volbě léčby. Namísto univerzálního postupu by mohl lékař přesněji určit, která účinná látka má u konkrétního pacienta největší šanci fungovat a která může naopak zvyšovat riziko nežádoucích účinků. Prevence by se díky tomu mohla posunout od obecných doporučení k mnohem cílenější práci s individuálním zdravotním rizikem. Přestože je genetika v prediktivní medicíně důležitá, je potřeba si uvědomit, že DNA výbava člověka nepředstavuje neměnný scénář budoucího zdraví. Samotné genetické faktory se na délce života podílejí jen přibližně z 20 až 25 %. Zásadní význam má vnější prostředí, životní podmínky a ovlivnitelné návyky. Jak říkají odborníci: Genetika zbraň nabíje, ale spouští mačká životní styl. To, zda se vrozená zátěž projeví a kdy k tomu dojde, ovlivňuje dlouhodobé působení rizikových faktorů (chronic-

ký zánět, metabolický stres, nedostatek fyzické aktivity, ne- kvalitní spánek).

„Pokud víme, jaké karty nám genetika do hry rozdala, můžeme cílenými intervencemi v životním stylu významně snížit pravděpodobnost, že se rizika reálně projeví. Nepříznivý genetický profil tudíž není jistotou nemoci, ale ukazatelem, kam preventivní strategii zacílit nejpřesněji," konstatuje odborník.

Medicínský a lifestylový test

Medicínská longevity genetika patří k dynamicky se rozvíjejícím směrům preventivní medicíny. Na rozdíl od klasické diagnostické genetiky zpravidla nehledá jednu mutaci, která sama o sobě způsobuje konkrétní vzácné onemocnění. Zaměřuje se především na individuální riziko nejčastějších civilizačních chorob. Využívá kombinaci velkého množství běžných genetických variant. Každá z nich sama o sobě přispívá jen malou měrou, jejich souhrnný efekt ale může významně zpřesnit odhad celkového rizika.

Naproti tomu lifestylové testy přinášejí informace využitelné především při úpravě každodenních návyků. Mohou ukázat genetické predispozice, jak tělo metabolizuje kofein či alkohol, jak efektivně využívá některé vitaminy, jaký má člověk přirozený chronotyp (tedy jestli je spíše ranní ptáče, nebo večerní sova), jaké má předpoklady pro svalovou regeneraci. Ideální longevity přístup oba tyto testy spojuje.

Kdy má longevity testování smysl

Pro podstoupení DNA longevity testování neexistuje jednoznačná věková hranice. Čím dříve člověk své predispozice zná, tím více času má na účinnou prevenci. Samotná informace však přináší hodnotu pouze tehdy, když je připraven výsledku porozumět a využít jej při rozhodování o svém zdraví. Medicínský longevity test může být přínosný pro lidi, kteří chtějí aktivně řídit svá zdravotní rizika, zvláště pokud se v rodině opakují kardiovaskulární, metabolická nebo onkologická onemocnění. Lifestylový test je určen spíše lidem, kteří chtějí lépe porozumět fungování svého těla a hledají racionální podklady pro změnu každodenních návyků.

Přestože mohou personalizovaná data působit jako motivace k úpravě životosprávy, nestačí je pouze znát. „Hodnota testu stojí a padá s vlastním přístupem člověka. Longevity medicína je nejpřínosnější pro ty, kteří chtějí mít větší kontrolu nad svým zdravím. Poskytuje člověku vědomí, že má velký prostor svou biologickou budoucnost změnit. Je to tedy ideální nástroj pro ty, kteří nechťejí nechat své zdraví pouze náhodě," uzavírá genetik.

ENERGIE NA TALÍŘI A VE SKLENICI

Krásně barevný podzim je na túry do hor ideální období. Ve městech a v práci ale energie načerpaná o dovolené vysychá jako řeky v letošním létě. Každá možnost nějak „dobít baterky“ se hodí. Výlet do hor s partou, wellness víkend s partnerem, dámská jízda v lázních... A taky každodenní dávky energie v jídelníčku.

Eva Hirschová Foto: archiv firem

Chuť dětství v poctivém džusu

Některé chutě zůstávají součástí našich životů po celé generace. Připomínají nám dětství, chvíle s rodinou i obyčejná rána. Právě takovou tradici letos slaví džusy Relax 100 %, které již 30 let patří k českým domácnostem. Srdcem značky zůstává řada Relax 100% - svěží Pomeranč, tradiční Jablko nebo pestrý Multivitamin. Všechny



jsou vyrobeny ze 100% ovocné šťávy, bez přidaného cukru, konzervantů a barviv. Relax rodinu ovšem doplňují i limonády, nápoje s hláškou pod víčkem nebo ovocná pyré a kaše v praktických kapsičkách.

Krása zevnitř

Funkční čaje Krása a Koncentrace z řady Vitalita+ značky TEEKANNE pomohou snadno zvládnout kratší dny, úbytek energie i náročnější tempo pozimních dnů. Čaj Vitalita+ s eukalyptem, pikantním zázvorem, maté a zeleným čajem probudí smysly a pomůže nastartovat den. Psychické výkonnosti



přispívá i obsah vitamínu B5. Funkční čaj Vitalita+ Krása přispívá k udržení normálního stavu pokožky. O krásu tak pečuje zevnitř prostřednictvím zeleného čaje, heřmánku, cejlonské skořice a voňavé levandule.

Někdo to rád jemné

Klasické červené pálivé kimchi není pro každého, někdo to nemá rád pálivé. Beavia proto uvádí na trh novinku bílé kimchi.



Za jeho recepturou stojí Pavel Pavlík, bývalý šéfkuchař fine-dining restaurací a držitel michelinského ocenění Bib Gourmand. Jemná sladko-kyselá chuť bez použití sójové omáčky z něj dělá kimchi, které si oblíbí i děti a milovníci jemnějších chutí. Bílé kimchi doplní lehké saláty, ryby nebo drůbeží maso, ale chutná skvěle i jen tak samotné.

Borůvková vzpruha

Borůvky, tento přírodní poklad, chrání buňky před stresem a pomáhají tělu bojovat s únavou, přispívají k posílení přirozené obranyschopnosti a podporují správnou funkci zraku.



To u počítače ocení děti i dospělí. Značka Ovocňák borůvkovou bombu v podobě pyré uzavřela do praktické, znovu zavíratelné kapsičky. K správnému pitnému režimu přispěje borůvkový mošt. Jde o přímo lisovanou šťávu z jablek a borůvek, která si díky šetrné pasterizaci uchovává maximum prospěšných látek.

Vylepšení bilance

Když odpoledne klesne energie, automaticky sáhneme po kávě a něčem sladkém. Není to ideální ani dostatečné řešení. Věda potvrzuje, že za stabilitou energie stojí střevní mikrobiom. Důležitou roli v něm hrají bakterie Lactobacillus a Bifidobacteria. Když jich je ve střevech dostatek, tělo dokáže cukry zpracovávat pomaleji, rovnoměrněji a bez prudkých výkyvů. Energie přichází plynule, ne v nárazech. Český lovebrand Wild & Coco přináší pro vylepšení „energetické bilance“ organismu například veganský „kefir“ Cocofir. Pozitivní účinky jsou



znatelné už po prvním týdnu užívání. V proteinové verzi, ve které je v každé lahvičce navíc 10 g rostlinného proteinu, je v příchutích banán-citron, čokoláda a slaná karamel.

Probiotika i prebiotika v chutném spojení

„Na tomto výrobku mi dává smysl především kombinace živých jogurtových kultur a přidané vlákniny v podobě inulinu,“ říká nutriční terapeut Miloslav Šindelář o novince PROBIO2 od Mlékárny Kunín. Probiotikum Bifidobacterium BB-12, kmen spojovaný s nárůstem prospěšných bakterií v zažívání, a prebiotikum inulin, kvalitní zdroj vlákniny, zlepšují vnitřní prostředí ve střevech a tím nejen prospívají zažívání, ale i mnoha dalším pochodům v organismu, v neposlední řadě imunitě. Použitý kmen Bifidobacterium BB-12 patří mezi nejlépe prozkoumané probiotické kultury na světě a v kombinaci s jogurtem vhodně doplňuje každodenní jídelníček jako součást pestré a vyvážené stravy.





aquapalace
praha

DOTEK PODZIMU

Touch of Autumn



2

hodiny navíc
v Saunovém světě

2 extra hours
in Sauna World

**Podzimní
aroma masáž**

Autumn Aromatherapy Massage

**Podzimní
hloubková masáž**

Autumn Deep Tissue Massage

KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)

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 kořenících směsí.

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

V 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 ty, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Petržel (Petroselinum)

Petržel je rod dvouletých rostlin z čeledi miříkovitých. V České republice se pěstuje převážně ve dvou kultivarech, a to petržel obecná kořenová a petržel obecná listová (naťová). Obě dvou-

leté rostliny první rok vytvářejí přizemní růžici listů a shromažďují zásoby v hlavním kořeni. Ten je u typů petržele kořenové dužnatý, křulovitý, u typů petržele listové rozvětvený, málo dužnatý. Druhým rokem vyrůstá mohutná, rozvětvená, až 1 m vysoká lodyha se žlutavě zelenými kvítky ve složitých okolících. Květy v červnu a červenci. Plodem je vejčitá hnědozelená dvounažka.

Pochází ze Středomoří. Byla pěstována jako koření již ve starověku. V Řecku byla petržel ceněna jako symbol radosti, slávy a vítězství. Byla spojována s bohy a používala se při náboženských obřadech, ale i jako symbol zapomnění a smrti. Římané petržel používali při vaření, ale také k zakrytí zápachu alkoholu z úst a pro zlepšení trávení. Významnou kuchyňskou bylinou se stala až v 9. století, kdy ji Karel Veliký, francký císař, přikázal pěstovat ve střední Evropě. Začala se pěstovat v klášterních i šlechtických zahradách. V 16. století se začala pěstovat i v Anglii a později i v zámoří. V současnosti je petržel stále oblíbená a hojně rozšířená po celém světě.

Účinnou látkou obsaženou ve všech částech rostliny jsou silice, jejichž hlavní součástí je apiol (působí močopudně). Proto bývá sušený kořen součástí diuretických čajů. Dále obsahuje myristicin, pinen, felandren, cymol, terpeny, flavonoidy, polyacetyleny, furanokumariny, sliz a sacharidy. Petržel je také zdrojem provitaminu A a vitaminů B, C, E, a minerálních látek (draslík, hořčík, železo, vápník, sodík, mangan, zinek a fosfor).

Silice, obsažené ve všech částech petržele, mají spasmolytické působení na cévy, a tak napomáhají zvýšení průtoku krve v ledvinách a mají schopnost ničit bakterie a viry, což se může

hodit při infekcích. Petržel působí na rozšíření artérií, čímž nepatrně snižuje krevní tlak. Obsažené flavonoidy pomáhají snižovat záněty v těle a spolu s dalšími látkami chrání buňky před poškozením volnými radikály. Chlorofyl, obsažený v listech, může pomoci neutralizovat zápach z úst. Díky vitaminům a minerálům pomáhá posilovat imunitní systém. Pokud ji používáme denně, tak ne zvlášť vysoké dávky, a hlavně ne při zánětech ledvin a těhotenství.

U petržele se jako koření používá jak nať, tak i kořen, a to jak v čerstvé, tak i sušené formě. V kuchyni nejlépe využijeme čerstvou nať, a to do salátů, polévek, smetanových omáček (např. svičková), pomazánek, nádivek, vaječných pokrmů, pro přípravu bylinkových másel, dáváme ji do houskových knedlíků, na rýži, brambory, těstoviny. Patří ke zdobením, zvláště „kudrnka“, je hrubší chuti. Hodí se do zeleninových jídel, majonéz, zelených omáček. Kořen petržele spolu s mrkví a celerem ochucuje polévky, dává se pod pečeně. Kořenová petržel, nať i semeno bývají součástí řady kořenících směsí.

Kopřiva (Urtica)

Kopřiva je vytrvalá statná rostlina, až 1,5 m vysoká, z čeledi kopřivovitých. Má žahavé chlupy, palisty a vstřícné listy s pilovitými, vzácně celokrajnými okraji. Při dotyku se trichomy zabodnou do kůže a při následném pohybu způsobí její malé a nepatrné protrhnutí, což vede k bolesti a svědění. Kopřiva pálí kvůli obsahu histaminu a acetylcholinu v žahavých chloupkách. Tyto látky se uvolňují při kontaktu s pokožkou a způsobují podráždění a pálení.

Je to dvoudomá rostlina vytvářející samčí a samičí jedince. Má silně se větvíci kořenový systém, proto se značně rozrůstá. Kvete od června do září. Semeno kopřivy je malý, tmavý plod, který se tvoří na samičích rostlinách. Nejznámějším druhem tohoto rodu je kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), která je hojná po celé ČR s výjimkou nejvyšších poloh Krkonoš, Jeseníků a Králického Sněžníku.

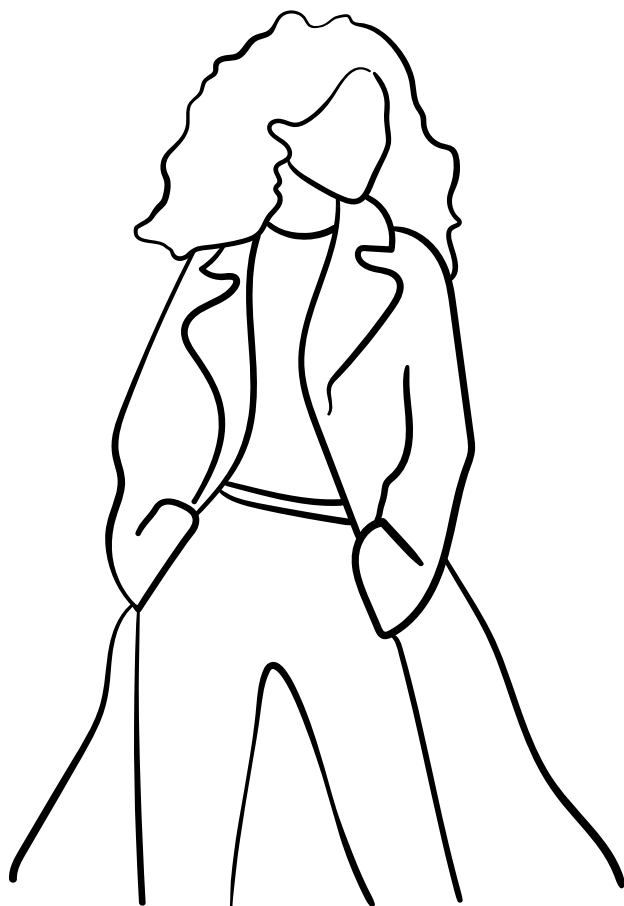
Kopřiva je původem z Evropy, Asie a Severní Ameriky. Používala se již od starověku. Dioscorides a Galén jí připisovali diuretické a laxativní účinky. Vojáci římských legií se jí šlehalí ke zvýšení prokrvení a prohřátí těla. Severoameričtí indiáni a také ájurvédská medicína ji doporučovali k léčbě gynekologických onemocnění. Kopřivy jsou považovány za výživné rostliny, a proto se používaly k léčení kurdějí. Ve středověku se stala běžnou součástí jídelníčku. V této době kláštery sehrály důležitou roli v uchování a šíření znalostí o pěstování kopřivy a dalších bylin. Na venkově se pěstování a používání kopřivy předávalo z generace na generaci, a to zejména díky babkám kořenářkám. Kopřivová vlákna se v minulosti používala k výrobě látek, podobně jako lněná vlákna. V lidových tradicích byla kopřiva spojována s ochrannou a magickou silou. V dnešní době se opět vrací do povědomí jako zdravá a chutná bylina, která se dá využít mnoha způsoby k léčení a v kuchyni.

Kopřiva obsahuje širokou škálu cenných látek. Listy mají vysoký obsah vitamínu C, velmi mnoho karotenoidů, dále obsahují skupiny B, vitaminy A, E a K. Mají značné množství minerálních látek, hlavně vápníku, hořčíku, draslíku, fosforu, železa, křemíku, manganu. Kopřiva obsahuje i mnoho chlorofylu, tříslovin, celulózy, dále flavonoidy, steroly, glukokininy, acetylcholin, fytoncidy, betakaroten, sacharidy, lecitin, sekretin, serotonin, slizy, vosky. Z kyselin je přítomná křemičitá, mravenčí, šťavelová, octová, pantotenová. Množství jednotlivých látek se může lišit v závislosti na stáří rostliny a ročním období.

Kopřiva je léčivá rostlina. Pomáhá při jarních hypovitaminózách, snižuje obsah cukru v krvi, posiluje obranyschopnost organismu. Odstraňuje nadbytečnou vodu z těla, obnovuje krevinky, zlepšuje činnost ledvin, jater, žaludku a reguluje trávení i vyměšování. Uplatňuje se při revmatismu, ateroskleróze, chorobách dýchacích cest. Má protizánětlivé a regenerační účinky. Může pomoci při problémech s akné, ekzémy, lupenkou a padáním vlasů. Prospívá kostem a kloubům, příznivě ovlivní funkci prostaty.

I když je kopřiva často vnímána jako plevel, má široké využití jako koření a je ceněna pro své nutriční i léčivé vlastnosti. V kuchyni se používají čerstvé, zdravé mladé listy a vrcholky. Mají příjemnou nahořklou chuť podobnou špenátu. Mladé listy lze přidávat do salátů a polévek. Mohou být doplňkem špenátu, náplní slaných závinů a koláčů. Dokonalé jsou v masových roládách, v nádivkách, v omeletách, zapékaných bramborách a těstovinách, v sekaných masech. Neopstradatelné jsou v tradiční velikonoční nádivce. Starší listy kopřivy jsou po odkvětu tuhé, těžko stravitelné a nechutné. Semena kopřivy mají jemnou oříškovou chuť a jsou slizovitá. Dají se konzumovat přímo, přidávat do smoothies, kaší, polévek, zeleninových jídel, marinád a podobně. Jsou obecně považována za „superpotravinu“ díky vysokému obsahu živin a potenciálním zdravotním benefitům.





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon

Finanční poradna pro kosmetičky

Chyby v péči o pleť

Kombinace látek je účinnější

Pěstujeme si imunitu

Jak si vybrat vůni

Další číslo vyjde

18. listopadu 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 dále 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 18. září 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:

SOTHYS
PARIS

**PROFESIONÁLNÍ DUO
SOTHYS PARIS PRO
ZÁŘIVÉ A ELEGANTNÍ
LÍČENÍ: LESK NA RTY
A TUŽKU NA OČI**



Dekorativní kosmetika Sothys propojuje profesionální make-up s péčí o pokožku. Promyšlené textury, kvalitní pigmenty a pečující složky přinášejí nejen precizní výsledek líčení, ale také skutečný pečující benefit.

Lesk na rty 10 Voile d'été opticky zvýrazňuje objem rtů a díky korálové perleti jim dodává zářivý vzhled. Příjemná gelovo-olejová textura je obohacena o squalan, který pomáhá rty chránit a udržovat jejich komfort. Lesk lze použít samostatně nebo jako finální vrstvu přes rtěnku.

Tužka na oči Regard Profond 70 Doré zvýrazní oči sofistikovaným zlatým odstínem a dodá pohledu okamžitý jas. Jemná krémová textura usnadňuje přesnou aplikaci a umožňuje vytvořit klasickou linku, použít tužku jako kajal nebo rozjasnit vnitřní koutek oka.

www.sothys.cz



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

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

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!

Cílíme na nejdůležitější informace a trendy

press21
www.press21.cz

