

# ESTETIKA<sup>®</sup>

MEDIKA

Jana  
Neumann

Jak žije  
Tygrova žena

Zkrocená  
hřívá

Mějte vlasy  
lesklé a hladké  
jako celebrity

8 věcí, které  
škodí vaší pleti

Nejčastější příčiny  
předčasného stárnutí  
a povadající pleti

Štíhlá  
do plavek

Přivítejte jaro  
novou postavou

CENA: ČR 119 Kč / SK 5,49 €



BŘEZEN-KVĚTEN 2022

## Probudte se mladší a krásnější: dopřejte si živý kolagen nové generace

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.

**S** přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech,“ říká **Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestárni.cz.** Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

### „KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát živého kolagenu nové generace**, vyrobený speciální technologií – Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

### V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

**INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu** pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.

**INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy** k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.

### OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední **plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuobnovení produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. Nejvyšší **kvalitu dokládají tři mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhájí.



doplňků stravy



### MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

**Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE** na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované. **Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen** zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličej, krku a dekolty, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

## Dobří andělé kolem nás

Možná i vás jako malou holčičku učila babička nebo prababička modlitbu „Andělíčku, můj strážníčku...“ Tehdy to byla jen slova, která se mi líbila. A protože jsem se svou prababičkou trávila hodně času, ráda jsem opakovala vše, co říkala.

Jako starší jsem přemýšlela, zda andělé opravdu existují a pokud ano, jak asi vypadají... Mají křídla a mohou létat? Jsou to jen ženy, nebo i muži? Mluví stejnou řečí jako my? A můžeme je potkat?

Dnes už vím, že můžeme! Stačí se jen dobře rozhlédnout. Andělé jsou všude kolem nás, jen to možná netušíte. Hodně andělů se objevilo díky současné politické situaci. Nemají křídla a ani neumějí létat. Patří mezi ně muži, ženy i děti a mluví stejnou řečí jako my. Jsou to obyčejní lidé, kteří ale nejsou vůbec obyčejní. Jsou to lidé, kteří chtějí pomáhat ostatním.

Je neskutečné, jak se náš národ dokáže semknout a pomoci, když se jedná o něco tak důležitého, jako je finanční nebo materiální pomoc lidem, kteří jsou v nouzi. A protože venku je nádherné počasí, díky kterému máme všichni dobrou náladu, možná také přemýšlíte, jak ji zlepšit ostatním. Zkuste pomoci. Staňte se andělem i vy a pomozte tak těm, kteří to opravdu potřebují.

Přeji vám krásné jaro.

Jana Militká  
šéfredaktorka

# OBSAH

BŘEZEN-KVĚTEN 2022



Titulní strana:  
Jana Neumann

Foto: Kristina Radnic

**20**  
**8 věcí, které škodí vaší pleti**  
Jaké jsou nejčastější příčiny předčasného stárnutí pleti?



**22**  
**Nenechte uvadnout svou krásu**  
Kosmetické novinky dodají vaší pleti vše, co pro svůj mladistvý a zářivý vzhled potřebuje.

**38**  
**Zkrocená hřiva**  
Zdravé, husté a krásné vlasy jsou snem nejedné z nás.



**46**  
**Privítejte jaro novou postavou**  
Přestaňte donekonečna odkládat své rozhodnutí a začněte hned!

**54**  
**Zdravé zuby, zdravé tělo**  
Proč se vyplatí o zuby správně a pociťově pečovat?



**66**  
**Přírodní afrodisiakum**  
Co můžete očekávat při pravidelném užívání macy?



**70**  
**Dobijte si energii**  
Jarní únavu dokáže zahnat pořádná, vyvážená snídaně, plná chutí a energie.

## JAK SE ZRODILA PŘÍRODNÍ ZNAČKA ALCHYMISTKY

*Eva a Katka jsou vědkyně, které svou lásku k přírodě a netoxickému způsobu života proměnily ve značku netoxické přírodní kosmetiky a prostředků na praní a čistění domácnosti*

**Ř**ekněte nám něco o Vás, jak to vlastně vše začalo? **Eva:** Vždy jsem se zajímala o přírodu. Jsem vegetariánka. Mí rodiče měli doma hromadu knih o bylinkách a prázdniny jsem trávila u prarodičů na vesnici. Studovala jsem biologii a onkologii, a v této oblasti i pracuji. Vždy mě zajímalo

jak, ale i proč. Asi před 15 lety jsem začala s výrobou vlastní kosmetiky a mýdel, a pak jsem začala pořádat i kurzy. Na nich jsem se setkala s Katkou. **Katka:** Já jsem vyrůstala v překrásné liptovské přírodě. Bylinky, tinktury a masti byly pro mne samozřejmostí od malička prostřednictvím mé mámy i babičky. Protože již 30 let pracuji v analýze a výzkumu složek životního prostředí, vím, jak nám chemie může nejen pomáhat, ale také škodit. Velmi ráda hledám souvislosti jak skloubit chemické vzdělání se silou přírody, jak propojit moderní poznání s tradicí a jak chránit naši přírodu a snížit dopad lidské činnosti na životní prostředí. **Eva:** S Katkou jsme spojily síly a věnovali se pořádání kurzů výroby mýdla a kosmetiky a netoxické domácnosti. No a najednou jsme zjistily, že naši absolventi už mají vlastní značky a všichni se nás ptali - proč nemáte značku i vy? **Katka:** Tak jsme si s Evik řekly, že je ten pravý čas zhodnotit naše znalosti a přinést na trh nové produkty.

Kolem nás je mnoho lokálních značek, které nabízejí přírodní kosmetiku i mýdlo na praní.

**Eva:** My ty ostatní značky úplně nevnímáme jako konkurenci. Jednak trh je obrovský a těžko ho může ovládnout jedna lokální značka. Jednak máme jiné portfolio - naše výrobky pro čištění a praní jsou založené hlavně na starém dobrém mýdle. Naše mýdlo na praní je navíc unikátní tím, že je 100% z kokosového oleje, což je jedno z nejlepších mýdel pro praní ve tvrdé i mořské vodě, dále obsahuje

změkčovač citrát sodný a vzhledem k ruční výrobě obsahuje i glycerin, který je dobrý rozpouštědlo. **Katka:** Naše produkty se snažíme vyrábět pokud možno z lokálních surovin v BIO kvalitě a také si vybíráme lokální výrobce obalů. Vše balíme do přírodních materiálů - papír, sklo. Reagujeme na poptávku v komunitě lidí, které zajímá netoxický způsob života. Snažíme se vyrábět produkty, které na trhu chybí.

**A jaký je váš nejoblíbenější produkt?** **Eva:** Hodně úspěchů má Mýdloš - univerzální čistící prostředek na bázi sody bikarbony a jemně mletého mýdla na praní. **Katka:** Z kosmetiky to jsou naše přírodní mýdla, které netradičně nabízíme v různých tvarech - citronovo jogurtové ve tvaru citronu, kávové ve tvaru kávového zrna nebo skořicové ve tvaru kamene. Děti a maminky mají oblíbené mýdlo s lanolinem, protože jej nabízíme ve dvanácti libivých podobách. **Kde si zákazníci mohou Vaše produkty koupit?** **Katka:** V této chvíli hlavně na různých eshopech s nabídkou přírodní kosmetiky a přírodních produktů na praní a čištění. Máme také vlastní eshop [www.alchymistky.cz](http://www.alchymistky.cz) **Eva:** Máme i obchodní partnery mezi bezobalovými prodejny. Naše výrobky můžete najít po celé republice v ČR i na Slovensku.

*Alchymistky*



Katka



Eva

*„Naše produkty se snažíme vyrábět pokud možno z lokálních surovin v BIO kvalitě a také si vybíráme lokální výrobce obalů. Vše balíme do přírodních materiálů - papír, sklo.“*

[WWW.ALCHYMISTKY.CZ](http://WWW.ALCHYMISTKY.CZ)



MYDLOŠ  
univerzální  
čistící  
prostředek

CITRÓNOVÉ MÝDLO •

KÁVOVÉ MÝDLO •

ŠKOŘICOVÉ MÝDLO •





# ESTETIKA MEDIA

**REDAKCE**  
**Šéfredaktorka**  
Jana Militká

**Redaktoři**  
Běla Gabrielová, Sára Kleinová,  
Soňa Pařížská, Johana Šlajchrtová

**Jazykový korektor**  
Petra Svatoňová

**INZERCE**  
Iveta Bezděková,  
Michaela Valdhansová

**VÝROBA**  
**Grafická úprava**  
Věra Pospíšilová

**Produkce**  
Michaela Florianová

**FINANČNÍ ODDĚLENÍ**  
**Hlavní účetní**  
Zdena Synková  
**Účetní**  
Marcela Nováčková

**PŘEDPLATNÉ**  
[www.espritbohemia.cz/predplatne](http://www.espritbohemia.cz/predplatne)

**ADRESA REDAKCÍ**  
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10  
Tel.: 730 156 070

**ESP R I T**

**ESPRIT BOHEMIA s.r.o.,**  
vychovatelství magazínů  
**ESTETIKA, PERFECT WOMAN,**  
Sofie Bydlení, TVOŘÍME s láskou,  
Rituals, Báječné nápady,  
Vaříme s láskou, Hvězdička,  
Cesta do školy, on-line PrimaŽena.cz  
Skořicová 257/7, 104 00 Praha-Křeslice  
E-mail: [info@espritbohemia.cz](mailto:info@espritbohemia.cz)  
[www.espritbohemia.cz](http://www.espritbohemia.cz)

**Registrace**  
ISSN 1802-0402, MK ČR E 16906

**Ochranná známka**  
ÚPV-ČR, č. z. 281920

**Distribuce:**  
Mediaprint & Kapa Pressegrasso,  
nezávislé retailové řetězce  
Adresní distribuce: PostServis Praha



PERFECT  
ACADEMY

*S vášní k dokonalosti*

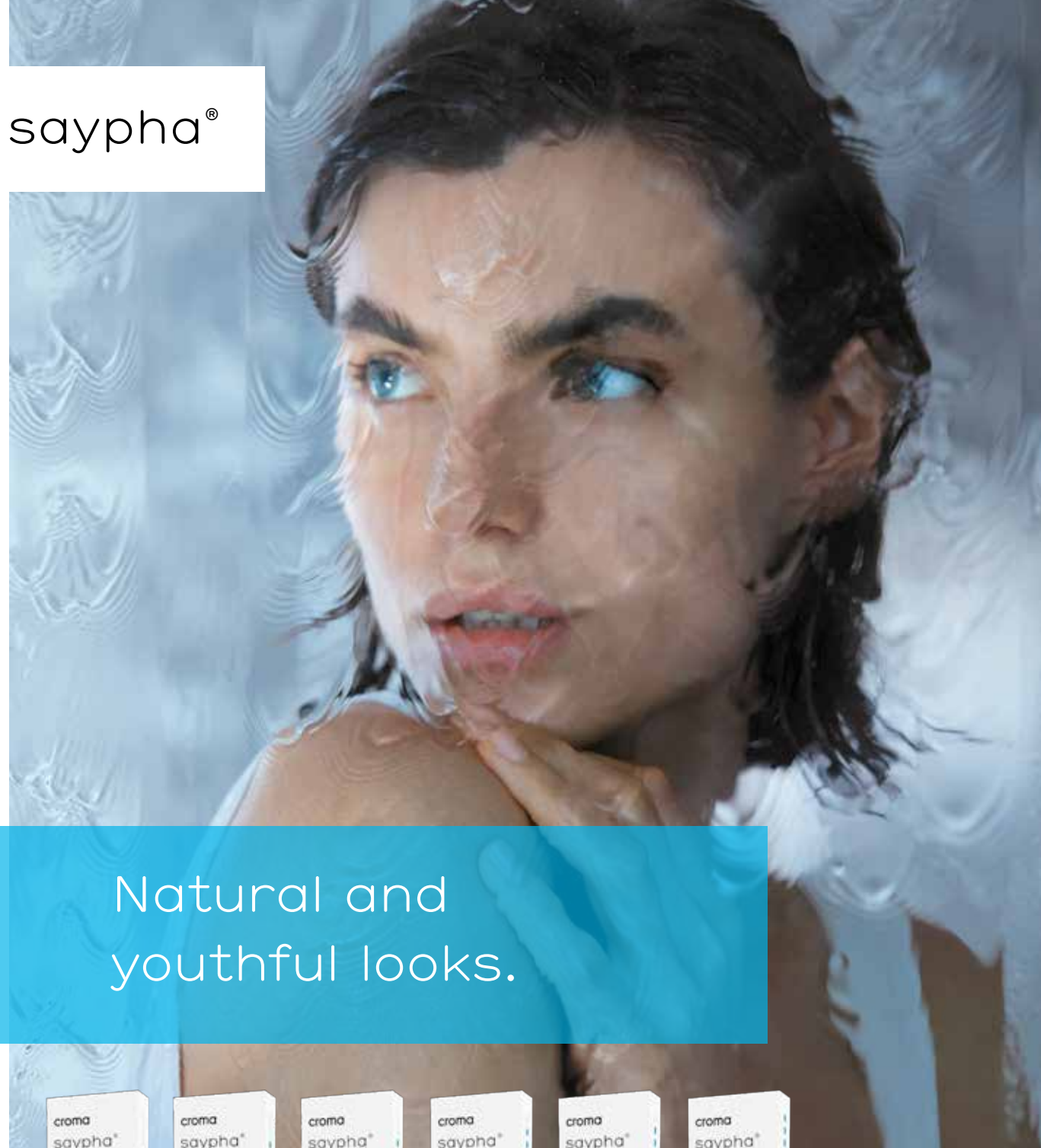
SVĚŘTE SVŮJ PERMANENTNÍ MAKE-UP  
ČI MICROBLADING PROFESIONÁLŮM

[www.perfect-academy.cz](http://www.perfect-academy.cz)



Svou důvěru v nás vložila  
i modelka Veronika Kašáková

saypha®



Natural and youthful looks.



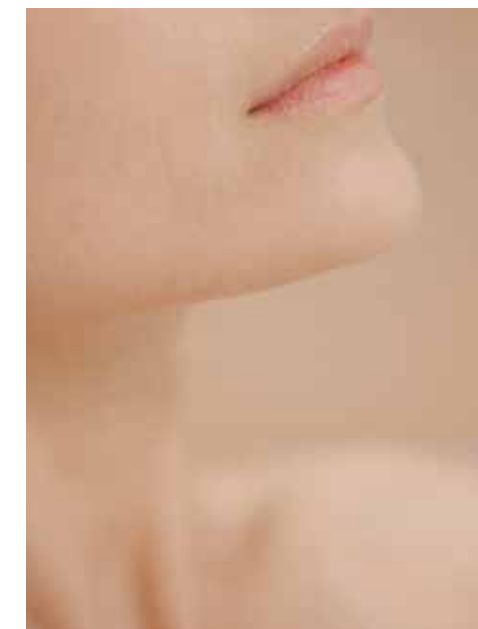
**croma**  
For creators of beauty.

Výhradní distributor pro ČR: Medaprex, s.r.o., [www.medaprex.cz](http://www.medaprex.cz)  
Výhradný distribútor pre SR: Medaprex SK, s.r.o., [www.medaprex.sk](http://www.medaprex.sk)



**farewell**  
target-specific skincare

Jak na problémy s pletí?



Řešení  
pro každého



anti  
aging



suchá  
plet



mastná  
plet



citlivá  
plet



opuchlé  
oči



Zakoupíte na e-shopu:  
[www.medaprex.cz](http://www.medaprex.cz) / @medaprex  
[www.medaprex.sk](http://www.medaprex.sk) / @medaprex\_sk

**croma**  
For creators of beauty.

# milk shake® integrity system



řekněte  
sbohem  
roztřepeným  
konečkům

TRANSFORMUJTE  
SVÉ VLASY  
s incredible oil

PERFEKTNÍ ŘEŠENÍ  
K OCHRANĚ A NAPRAVENÍ  
POŠKOZENÝCH VLASŮ  
A ROZTŘEPENÝCH  
KONEČKŮ



## VRAŤ SVÝM VLASŮM PŘIROZENOU KRÁSU, LESK A SÍLU!

**z.one** concept™ výzkumné laboratoře neustále vyvíjejí nové,  
inovativní produkty. Jejich největší inspirací  
je příroda a právě přírodní ingredience  
jsou srdcem nové řady

### milk\_shake® integrity RECONSTRUCTION

Inovativní rekonstruční systém, který obnovuje základní složky vlasů  
a tím jim navrácí přirozenou krásu. Jeho speciální složení nezatěžuje vlasy  
a proto je vhodné pro všechny typy poškozených vlasů.

Existuje mnoho příčin, které mění strukturu vlasových vláken: agresivní chemické ošetření,  
nadměrné používání fénu nebo žehličky na vlasy, slunce či špatné životní prostředí.  
Když jsou vlasy zesláblé a křehké mají tendenci se lámat. Napravte je vhodnou péčí  
potřebnou k ošetření a posílení odolnosti vlasových vláken.

Doplňte vlasům všechny potřebné složky. **milk\_shake®** integrity reconstruction system  
obsahuje AMINO ACID COMPLEX\* – rostlinný keratin s 18 pšeničnými a sójovými  
aminokyselinami s antioxidačním, posilujícím a ochranným účinkem.

Jeho struktura dává poškozeným vlasům právě to, co potřebují:

- / Keratin
- / Proteiny
- / Aminokyseliny

Dalšími velmi důležitými složkami pro zajištění perfektního výsledku jsou:

- / kyselina hyaluronová – Super hydratační složka
- / organické muru muru máslo – opravuje, vyživuje a posiluje vlasy.

Nezapomeňte i na vhodnou domácí péči integrity. Vaše vlasy si ji určitě zamilují.



@ [www.zonain.cz](http://www.zonain.cz)

@ [zonain-czsk](https://www.instagram.com/zonain-czsk)

# JANA NEUMANN je Tygrova žena

MALÍŘKA,  
DESIGNÉRKA,  
PUBLICISTKA,  
CESTOVATELKA  
A UMĚLKYNĚ TĚLEM  
I DUŠÍ BOHÉMSKÝ  
ŽIVOT ROZHODNĚ  
NEŽIJE. KROMĚ  
UMĚLECKÉ  
TVORBY SE  
STARÁ O SVOU  
SEDMILETOU DCERU,  
DOMÁCNOST,  
NĚKOLIK ZVÍŘAT  
A PŮSOBÍ I JAKO  
LEKTORKA  
ANGLIČTNY.

Pocházíte z menšího města, ale projela jste už půlku světa. Kde vlastně žijete nyní?

Pocházím z Rakovníka. Je to malebné město s krásným náměstím. Ale už na základní škole mi bylo jasné, že chci poznat víc a odrazovým můstkem mi byla Praha. Jeden čas jsem také žila v německém Stuttgartu a chvíli i na Gran Canarii. Poté jsem opět dlouhodobě žila v Praze. Miluji Prahu, jako ji kdysi miloval Jaroslav Seifert, hluboce, opravdově i hořkosladce. Co se mi ale přelomila Kristova



léta, je mi příjemněji na maloměstě, blízko přírody. Aktuálně jsem se zrovna do jednoho takového malého města přestěhovala. Dcera je napůl Němka, a když ji v Německu přijali na jazykovou základní školu, bylo o stěhování rozhodnuto.

Na školách jste se připravovala na dráhu novinářky a spisovatelky.

Co vás přivedlo k malování?

Od mala jsem se vyjadřovala psaním. Ve škole, v soutěžích, v novinách. Potom ale přišel blok. Nevyschl mi pramen, mám mnoho nápadů a popsaných papírů v šuplíku, ale jakmile mám usednout a psát natvrdo, něco dokončit, tak se mi rozklepou ruce. Je to pro

mne bolestná a niterní záležitost. Jsem ale odhodlaná s tím pracovat a vzít si svou sílu zpět. A protože potřebuji své emoce nějak ventilovat, začala jsem i malovat. Celý život ráda vyprávím příběhy. Nyní akorát jinou formou, skrze obrazy.

Čím je pro vás estetika nebo – chcete-li – nauka o kráse?

Mám ráda krásno, chci ho zachytit, uchovat a předat, ať už skrze obrazy, fotografie, nebo třeba návrhování interiérů. Z pohledu vesmíru jsme malí a nedokonalí, žijeme životy plné překážek a útrap, a tak když se objeví něco krásného, uchvátí nás to a oslní. Přetvářet věci a ladit je tak, aby v celku byly ještě více nádherné a velkolepé, to mě naplňuje.

Co pro vás znamená umění a co svými obrazy vyjadřujete?

Vyjadřuji tím sebe. Je to můj sisyfovský pokus o zachycení věčnosti. Což je vlastně zároveň i výrazem lidskosti. Umění nám umožňuje nahlédnout do věčnosti, přestože naše životy jsou krátké. Dotýkáme se tak něčeho, co nás přesahuje. Vyjadřujeme se tím, sdílíme tak své nejniternější pocity a emoce a v podstatě se tím velmi odhalujeme. Umění pozvedává ducha a zároveň nás činí velmi zranitelnými. Umělci jsou svým způsobem osamoceni ve vlastní unikátnosti a uměním otvírají brány do svých duší dalším lidem. Žijeme, nejsme hologram, a pokud nemáme zrovna myšlení na úrovni planktonu a nejsme emočně ploší, pak k nám umělecká díla promlouvají, hladí nebo drá-

sají naše duše, vytvářejí v nás pocity.

Kde můžeme vaše obrazy v nejbližší době vidět a malujete i na zakázku?

Ano, maluji i na zakázku. Plánuji nyní několik výstav v Čechách i v zahraničí. Jednou z nich bude i výstava U Zlatého kohouta na Praze 1. Už teď se na ni moc těším, pilně se připravuji a všechny vás samozřejmě s radostí zvu. Budu o tom včas informovat na svých webových stránkách [www.tygrovazena.cz](http://www.tygrovazena.cz) a Facebooku Tygrova žena.

Jak zvládáte skloubit svoji tvorbu, péči o dceru, domácnost a výuku k tomu?

Paradoxně mi v tom dost pomohl covid, který mě a vlastně nás všechny zbrzdil. Jsem perfekcionalistka, vždy jsem všechno plánovala, pak se stresovala, když to dopadlo jinak, trápila se, že to není v mých očích dokonalé. Perfekcionalismus je duševní porucha, vnitřně se tak

člověk sám týrá. Mít stále pocit, že nic nezvládám pořádně, je ubíjející. Ale díky covidu a lockdownům bylo najednou na všechno dost času. A tak jsem si o perfekcionalismu načetla pár psychologických knih a začala na sobě pracovat. Učím se dívat na svět jinak a připomínám si, že nejsme stvořeni k tomu být dokonalí. V době covidu mě také nerozptylovaly cestovatelské touhy, protože se stejně nikam jet nedalo. Soustředila jsem se na domov a vše, co s ním souvisí, tvořila víc v klidu a najednou se našel čas i na jiné věci. Nově jsem také začala vyučovat angličtinu na druhém stupni základní školy v Brandenburku. Je to ke všem mým aktivitám docela velké sousto, ale baví mě to. Můj dědeček byl profesor, moje teta byla učitelka a já vždy říkala, že učit nikdy nebudu, a už vůbec ne pubertáky. A nakonec jdu stejně v učitelských šlépějích své rodiny. Inu, krev není voda.

Myslíte, že vaše dcera zdědila talent po vás?

Ona je takový můj malý anděl, který mě sem na Zem přišel zachránit. Je talentovaná v mnoha směrech. Má rytmus v těle, hudební sluch a krásný hlas. Má cit pro barvy a na svůj věk maluje moc hezky. Její estetické cítění se projevuje již v kombinování oblečení, než ráno odcházíme do školy (smích). Je šikovná a jsem na ni samozřejmě pyšná. Pokusím se ji nezkazit a nenechat ji nikde zahrnout špatným směrem, aby v životě mohla naplno ukázat, co v ní je. ■



Sophia Inez Neumann

krásná a fit  
**ESTETIKA**<sup>®</sup>  
MEDIKA

JAKO BOHYNĚ. DOSTAŇTE SE  
DO LÉTA DO FORMY.

Foto: Adobe Stock

FORcare | ●●●●



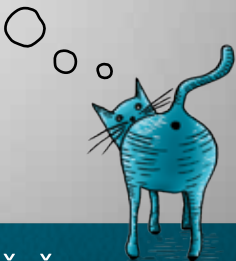
„Nejen funkční a pohodlná,  
ale i zábavná česká obuv.“



[WWW.FORCARE.CZ](http://WWW.FORCARE.CZ) ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná  
pracovní obuv.“



**Schu'zz**<sup>®</sup>  
SERIOUSLY FUN!

NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!



# Jarní METAMORFÓZA

ZBAVTE SE SUCHÉ POKOŽKY  
A ZBYTKŮ ODUMŘELÝCH  
KOŽNÍCH BUNĚK A VYLOUPNĚTE  
ZE SVÉ KUKLY DOKONALÉ  
TĚLO BOHYNĚ.

Jaro je tu a vám přijde, že vaše pleť nese nehezkou šedou barvu? Vaše pokožka je napnutá a suchá tak, že byste se nejraději svlékla z kůže jako had? Dostaňte ji znovu do formy!

## Příjemná přeměna

Po zimním období je třeba vyčistit nejen mysl, ale i tělo a k tomu je přímo ideální peeling. Pravidelné odstraňování odumřelých kožních buněk prospívá všem, bez ohledu na věk či pohlaví. Pleť je díky této proceduře hladká, prokrvená a zdravá. Protože pleť je po zimě vysušená a zdravím zrovna nezáří, je dobré na ní zapracovat a dopřát jí maximální péči. Velmi vhodné jsou výživné, hydratační a regenerační masky. Pleť bude jasnější a vy jako znovuzrozená.

## Stop zrohovatěným buňkám

Peeling těla zjemňuje pleť a zlepšuje pronikání aktivních látek do kůže. Vybrat si můžete mezi mechanickým peelingem (masážní žínky, lufy, kosmetické

produkty), nebo peelingem chemickým. V tomto případě jde o produkty, které účinkují více do hloubky, nikoli jen na svrchní části pokožky, a pomáhají tak k rychlejšímu růstu a obnově buněk. Nejčastěji obsahují alfa-hydrokyseliny či tzv. ovocné kyseliny. Peelingový krém nebo gel stačí jednoduše vmasírovat krouživými pohyby do vlhké pokožky a jeho zbytky pak opláchnout vlažnou vodou. Peeling odstraní poškozenou vrstvu a dovolí pokožce obnovit se. Nepoužívejte ho ale velmi často, protože se pokožka nestihne zregenerovat. Peeling je také dobrým pomocníkem v boji proti celulitidě, protože obrousování pokožky spojené s masáží pomáhá k lepšímu prokrvení celého těla.

## Pořádná dávka energie

Čas od času je dobré jednorázově dodat pleti pořádnou dávku energie ve formě pleťové masky. Zima pleť vysuší, a i když máte pocit, že vaše pleť je naopak až příliš mastná, může to být důsledek jejího nedostatečného zdravého promaštění, čemu se pleť brání děláním pupínků a jinými projevy mastné pleti. Proto je na začátku jara nutné pleť vyživit a dodat jí tuky zdravou formou. Masky působí rychle a proniknou do hlubších vrstev pleti. Využít můžete klasické smývatelné nebo slupovací masky. Podle účinků jsou rozděleny na hydratační, vypínací neboli liftingové, antistresové, uklidňující, okysličovací, čistící, zahřívající, ochlazující a jiné. Záleží jen na vás, kterou si vyberete, nabídka trhu je velmi rozmanitá. Pleť je po aplikaci vypnutá, svěží, odpočatá, lehce zrudovělá a mineralizovaná. ■

Text: Sára Kleinová, foto: Adobe Stock

ČÍNA PŘED KOMUNISMEM  
神韻晚會 2022  
SHEN YUN

14. – 15. KVĚTNA Brno  
28. – 29. KVĚTNA Praha  
ShenYun.com

## Hvězdička

Nejkrásnější pohádky  
na dobrou noc

Objednávky na [espritbohemia.cz/predplatne](http://espritbohemia.cz/predplatne).



VITAGE

## Kyselina hyaluronová – účinná zbraň proti stárnutí

V boji proti stárnutí je kyselina hyaluronová bezkonkurenční. Právě proto se nazývá „molekulou mládeži“. Tato látka je součástí lidského organismu, najdete ji v pokožce, vlasech, nehtech a kloubech. S přibývajícím věkem však přirozená produkce kyseliny hyaluronové v organismu klesá. Její úbytek s sebou přináší ztrátu pružnosti pleti a zvýšenou tvorbu vrásek.

Kyselina hyaluronová je důležitou složkou pleti také díky své schopnosti podporovat tvorbu kolagenu. Kyselina hyaluronová na sebe váže vodu, a tím udržuje kolagen hydratovaný a elastický – to jsou úlohy, které nedokáže plnit nikdo jiný, a proto je výjimečná.

Doplňek stravy Hyalive obsahuje kyselinu hyaluronovou, koenzym Q10 a vitamin C. Je výsledkem výzkumu příčin stárnutí pleti, spojeného se snížením vlastní produkce těchto látek a jejich zvýšenou potřebu po dosažení 35 let.



Vitage s.r.o.  
Korunní 2569/108, Praha 10, 101 00

Vitage je česká firma s doplňky stravy zaměřená na anti-aging. Hlavním cílem firmy je nabídnout kvalitní a cenově dostupné produkty. Složení doplňků stravy Vitage jsou unikátní, a proto je na našem trhu zcela výjimečná. Přípravky neobsahují konzervační látky a jsou vhodné pro vegany.



## ZÁZRAČNÉ kyseliny v kosmetice

KDO BY NECHTĚL ZASTAVIT ČAS, ALESPŮŇ V PROJEVECH STÁRNUTÍ? NEJRYCHLEJŠÍ VARIANTOU OMLAZENÍ SE MŮŽE ZDÁT SKALPEL. PROČ VŠAK PODSTUPOVAT BOLESTIVÝ ZÁKROK DOBROVOLNĚ, KDYŽ SE NABÍZÍ ÚČINNÁ NEINVAZIVNÍ METODA?

Na trhu se již delší dobu objevují AHA kyseliny. Nejznámější z nich, kyselina glykolová nebo třeba mléčná, už své místo v kosmetice mají.

Výrobci kosmetiky Oda nyní však znovu objevili nedocenitelné účinky kyseliny jantarové. V její omlazující moc věřili již ve starém Egyptě. Tehdy si pod kůži zašivali jantarové destičky.

Dnes dokážeme tělu potřebnou péči dodat v příjemnější formě, a to v podobě krémů či pečujících výrobků pro pleť.

Pleťový peeling s kyselinami je jednou z nejbezpečnějších neinvazivních procedur, která nepoškozuje pokožku a umožňuje vyřešit nejnáročnější dermatologické problémy a oddálit i známky stárnutí.

### Kyselina jantarová

Jantar většinou nacházíme zasazený do šperku. Tento typicky nažloutlý minerál však obsahuje kyselinu jantarovou, která se dnes dá využít kromě medicíny i v kosmetice. Získává se zpracováním přírodního jantaru, čímž si zachová

vává své užitečné chemické a fyzikální vlastnosti.

Jedná se o složku syntetizovanou v našem těle, která nezpůsobuje alergie a ve velmi krátké době obnovuje unavenou pleť obličeje, ovlivněnou škodlivými faktory prostředí.

Společnost Doelis nyní přináší na trh jantarovou kosmetiku Oda, kterou lze bez obav použít celoročně, a to i uprostřed slunného léta.

Kyselina jantarová pokožku chrání, podporuje imunitu v pleť, a proto nedochází k pigmentaci. Je vhodná pro pleť s prvními známkami stárnutí. Pomáhá vyrovnat se s jemnými vráskami, ochabnutím pleti či ztrátou jasu pokožky.

Více informací najdete na stránkách [www.doelis.cz](http://www.doelis.cz) ■



Text: Lucie Prachčevová, foto: [www.doelis.cz](http://www.doelis.cz)

# ELANCYL

ÚČINNÁ PREVENCE CELULITIDY



ZŮSTAŇTE NA VRCHOLU S  
**MY COACH!**

Distributor pro ČR: Tarsio Medical s.r.o.  
Husova 85/6, 251 01 Říčany

[www.tarsio.cz](http://www.tarsio.cz)



VĚNUJETE PÉČI O VZHLED MNOHO ČASU, POUŽÍVÁTE DRAHOU KOSMETIKU, NEBRÁNÍTE SE KOSMETICKÝM PROCEDURÁM, A PŘESTO POŘÁD NENÍ VÝSLEDEK PODLE VAŠICH PŘEDSTAV? MOŽNÁ SI ŠKODÍTE BĚŽNÝMI NÁVYKY, KTERÉ BY VÁS ANI NENAPADLY! JAKÉ JSOU TEDY NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY PŘEDČASNÉHO STÁRNUTÍ A POVADAJÍCÍ PLETI?

# 8 VĚCÍ, které opravdu škodí vaší pleti

## 1. Příliš rychlé hubnutí

Trápí vás nadbytečná kila, kterých se pracně zbavujete dietou? Tak pozor na příliš přísný režim, který se může snadno odrazit na tváři. Lehká strava organismu i pleti prospěje, protože je většinou plná vitaminů, pokud ale shodíte 5 kilo za měsíc, měly byste požádat o konzultaci dermatologa, aby vám pomohl včas odstranit škody způsobené rychlým úbytkem tuků.

## 2. Modré světlo

Trávíte pracovní dobu u počítače a volný čas se smartphonem v ruce? Potom ohrožujete nejenom svůj klidný spánek, ale modré světlo proniká také do hlubších vrstev pokožky, kde je uložen kolagen a elastin, což je hlouběji, než kam dosahuje nebezpečné UVA a UVB záření. Poškození kožních buněk z pohledu stárnutí tak může být daleko rozsáhlejší.

## 3. Kvalita spaní

Kolik hodin strávíte v posteli spánkem, nemusí nutně vypovídat o tom, zda se vaše tělo správným způsobem regeneruje. Sledování televize a mobilní telefon totiž modrým světlem působí na organismus podobně jako denní světlo, a tím pádem nejsme nastaveni na odpočinek. Problémem může být také spánková apnea, která vypadá jako běžné chrápání, nicméně se jedná o poruchu dýchání, kdy vás po probuzení trápí únava, bolesti hlavy a zadýchanost. V těchto případech je ideální podstoupit monitoring spánku, který dokáže přesně analyzovat vaše problémy.

## 4. Správná poloha při spánku

Dostatek spánku je základem, nicméně váš obličej může být v ohrožení i vnějším způsobem, důležitá je totiž také poloha hlavy při spánku. Pokud spíme na boku či na břicho, pleť se mačká a postupně se začnou rýsovat vrásky, viditelné nejprve jen ráno, později již trvale (typicky vertikální linie ze strany na čele či na tváři). Naučte se spát správně, dokud je čas.

## 5. Nedostatek pohybu

V životním stylu je asi nejdůležitější udržovat rozumný pohyb, který má obrovský vliv nejenom na naše tělo, ale také na pleť a celkový vzhled. Bohužel řada lidí fyzickou aktivitu odkládá z časových důvodů anebo po příchodu z práce už nemá na sport nebo procházku energii. Nárazová aktivita o víkendů ovšem nestačí a pravidelný pohyb nenahradí.

## 6. Nejenom kouření škodí pleti

Jeden z nejméně známých faktorů ovlivňujících kvalitu pleti je kouření. Málo zmiňovaným faktem ovšem bývá informace, že se nejedná jenom o klasické cigarety, ale problém je také v elektronických cigaretách a dalších „vaping“ produktech, které rovněž obsahují nikotin. Vdechování nikotinu omezuje průtok krve, a proto dochází k nedostatečnému prokrvení a okysličení pleti. Tento jev má za následek předčasné stárnutí kůže a její pobledlost. Kuřačky zkrátka musí počítat s nějakou tou vráskou navíc.

## 7. Nepoužívání kosmetiky

Využíváte jenom minimum kosmetických produktů a make-upu? Vaší pleti tím rozhodně nepomáháte. Většina krémů na obličej obsahuje ochranný SPF faktor, který chrání obličej před škodlivým UVA a UVB zářením z denního světla, denní make-up nebo BB krém zase zachycuje mikročástice nečistot ve vzduchu. „Nahá“ tvář je proto vystavena mnohem větší zátěži, než je užívání kosmetických produktů.

## 8. Odmítání estetických zákroků

Názor na proces stárnutí může mít mnoho podob, ovšem důležité je uvědomit si, že estetické procedury neznamenají vždy radikální zákrok. Dermatologie již dnes využívá mnoho šetrných a neinvazivních způsobů, které mohou odstranit drobné vrásky, pigmentové skvrny a nerovnosti v obličejí, aniž by způsobily zásadní zásah do vzhledu. Každá žena netouží mít dokonale vypnutý obličej, nicméně zbavení se drobných nedostatků není žádnou malicherností, za kterou bychom se musely stydět. ■

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

SynCare

ILUMENIA  
rozjasňující krém  
s kolagenem

Rozjasněte  
a zpevněte  
vaši pleť.



\*lifting  
\*hydratace  
\*rozjasnění  
\*zjemnění  
\*sjednocení pigmentu

www.syncare.cz

**Lifting  
Anti-Wrinkle  
Serum Face & Eyes**  
Zpevňující protivráskové  
sérum na obličej a oční  
okolí, **3450 Kč**,  
[www.fann.cz](http://www.fann.cz)



**Hydrating  
Gentle Foaming  
Cleanser**  
Hydratační pěnicí  
čisticí krém pro  
ženy se suchou  
až normální  
pleť, **260 Kč**,  
[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)



**Super Anti-Aging Face Cream**  
Účinně vyhlazuje vrásky a zároveň  
poskytuje jak okamžitý, tak  
i dlouhodobě omlazující efekt,  
**7150 Kč**, [www.fann.cz](http://www.fann.cz)



**Face  
Wrap  
Re-Plasty**  
Hydratační  
krém  
kombinuje  
komplex Aqua  
Trapping s Pro-Xylanem k vyplnění a zvlhčení  
pokožky pro méně viditelné známky stárnutí,  
**7990 Kč**, [www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)

**24K Pure Gold Exfoliator**  
Zajistí prozáření pokožky, zlepšuje její elasticitu,  
zpomaluje ztrátu kolagenu a stimuluje obnovu  
buněk, **2800 Kč**,  
[www.byfemme.cz](http://www.byfemme.cz)



## Nenechte uvadnout svou KRÁSU

KOSMETICKÉ NOVINKY  
DODAJÍ VAŠÍ PLETI VŠE,  
CO PRO SVŮJ MLADISTVÝ  
A ZÁŘIVÝ VZHLED  
POTŘEBUJE.

Příroda nás od nepaměti inspiruje  
a ve spojení s moderní vědou se sna-  
žíme využívat její bohatství k tomu,  
abychom uspokojili všechny své touhy  
po kráse. Můžeme si tak hezky vy-  
chutnat svěží pohled a oční okolí bez  
vrásek i po čtyřicítce. ■

**La Crème Texture Riche**  
Krém regeneruje a zdokonaluje  
strukturu pleti. Již po první aplikaci  
jsou výsledky viditelné pouhým okem,  
**3739 Kč**, [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



**Refreshing  
Eye Essence**  
Oční sérum zmiňuje  
mírně a hluboké  
vrásky či známky  
únavy, **1867 Kč**,  
[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



**Advanced  
Youth  
Watery Oil**  
Nabízí bohatost  
oleje, lehkost  
pleťového  
krému a sílu  
séra. Okamžitě  
hydratuje pleť,  
aniž by ji  
zatěžoval,  
**1520 Kč**,  
[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)



**Supremya  
At Night  
The Supreme  
Anti-Aging Skin  
Care Lotion**  
Pleťové mléko  
proti vráskám je  
předstupněm  
k nočnímu rituálu,  
ideálně připraví  
povrch pleti  
alepší její  
vnímavost  
k následné  
regenerační péči,  
**5810 Kč**,  
[www.fann.cz](http://www.fann.cz)



**The Gold Mask**  
Maska zanechává pleť  
svěží, hydratovanou a nádherně  
jasnou. Dokonale se hodí pro suchou  
nebo dehydrovanou pleť, **419 Kč**,  
[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



Proceduru můžete sami vyzkoušet nebo  
se jí v rámci kurzů Perfect Academy naučit  
a rozšířit tak své portfolio služeb o toto je-  
dinečné a žádané ošetření. Aktuálně jsou  
vypsány termíny kurzů na březen a duben  
letošního roku.

Systém vzdělávání v Perfect Academy  
je komplexní a vytvořený ve spolupráci  
s uznávanými osobnostmi v oboru, které  
na jednotlivých kurzech také osobně par-  
ticipují. Menší kapacita programů posky-



Text: Jana Militká, foto: archiv firem



# ŽHAVÝ TREND JMÉNEM PLASMA PEN

Prestížní školicí centrum microbladingu a PMU Perfect Academy představuje novinku v neinvazivní péči o pokožku. Jedinečné omlazující ošetření pleti na principu jemných mikrovýbojů redukuje vrásky, pozvedá spadlá oční víčka, vyhlazuje jizvičky a další nerovnosti. Dejte sbohem chirurgickým skalpelům a poznejte s Perfect Academy delikátní proceduru Plasma Pen!

Rychlé, bezbolestné a s okamžitými vý-  
sledky. Ošetření Plasma Pen vás nadch-  
ne svou jednoduchostí, přesto dokonalou  
přesností a viditelným vypínacím efektem.  
Spočívá ve vytvoření krátkého mikrový-  
boje, který stáhne a smrští kožní vlákna  
tak, že remoduje a omlazuje pokožku ob-  
ličeje i těla. „Je to inovativní metoda nein-  
vazivní estetiké péče, která s sebou při-  
náší mnohem víc, než jen omlazující efekt.  
Dokážeme díky ní rozzářit pohled, který tíží  
spadlá víčka, vyhladit i výraznější vrásky  
v oblasti očí, čela nebo rtů a v neposled-  
ní řadě odstranit jizvy po akné či drobné  
bradavičky, které nejen ženy dlouhodobě  
trápí a snižují jejich sebevědomí,“ potvrzuje  
ředitelka Perfect Academy Martina Urban.

tuje dostatečný prostor věnovat se indivi-  
duálně každé stylistce. Cílem je vtisknout  
studentkám nejen precizní techniku,  
komunikační a hygienické zása-  
dy, ale zároveň z nich vychovat  
úspěšné podnikatelské osob-  
nosti, které se těší finanční  
i časové nezávislosti. Po-  
dobně perfekcionista přístup je znát i v pro-  
storách akademie, kte-  
rá je špičkově vybave-  
na v duchu maximální  
kvality, ale také kom-  
fortu. Praktická ško-  
licí místnost je vyba-  
vena profesionálními  
nastavitelnými elek-  
trickými lehátky, kva-  
litním osvětlením a er-  
gonomickými židlemi.  
Nechybí ani odpočinko-  
vé relax zóny a příjemný  
školicí prostor pro teore-  
tickou výuku. Podívejte se,  
jaké další kurzy nabízí na

[www.perfect-academy.cz](http://www.perfect-academy.cz)

### Plasma Pen řeší:

- neinvazivní blefaroplastiku (pozvednutí  
očních víček)
- redukcí jizev po akné
- redukcí/odstranění poúrazových jizev
- redukcí/odstranění vrásek
- odstranění hyperpigmentace
- odstranění benigních lézí (papilomy,  
bradavice, keratóza, fibromy, milie)
- jemné zvětšení horního rtu
- neinvazivní lifting obličeje a dekoltu

# DMK: měníme pokožku, měníme život

CO JE DMK A JAKÝM ZPŮSOBEM NÁM MŮŽE ZMĚNIT ŽIVOT, NÁM PROZRADILA YULIYA BORZYKH, KANDIDÁTKA LEKÁŘSKÝCH VĚD, DERMATOLOŽKA A KOSMETOLOŽKA, LEKTORKA DMK V ZEMÍCH EU, EXPERTKA GLOBAL EDUCATION PANEL (GEP) Z DMK INTERNATIONAL.



## Co je DMK?

Jde především o přeměnu pokožky zevnitř, o řešení problému, nikoliv o jeho maskování. Značka se řídí jedním z hlavních trendů moderní kosmetologie – holistickým přístupem, kdy se estetické problémy řeší jak zvenčí, tak zevnitř. Pokožka totiž není oblečení, které vyžaduje jen pravidelnou péči. Jedná se o orgán, který úzce spolupracuje s nervovou, imunitní, trávicí a endokrinní soustavou. Stav pokožky odráží harmonickou práci a účinnost ostatních orgánových soustav, nebo naopak jejich nerovnováhu a skryté patologie.

## Koncepce značky

Profesionální kosmeceutika DMK založená na přírodních bylinných ingrediencích pomáhá dosáhnout dlouhodobých výsledků při korekci různých kožních patologií. Kosmetologové i pacien-

ti po celém světě se již měli možnost přesvědčit o účinnosti DMK při léčbě akné, postakné, rosacei, kuperózy, pigmentací, věkových změn, jizev, při ošetření těla a řešení podologických změn a řady dermatologických problémů: neurodermatitidy, lupénky, atopického ekzému. Aktivní a vícesložkové formule dokazují, že účinná kosmetologie existuje a jakákoliv kožní patologie není konečným verdiktem.

Zakladatel značky Danne Montague-King, doktor biochemie a farmakologie (Kalifornie, USA), je podle časopisů Les Nouvelles Esthetiques, Dermascope jedním z 5 nejlepších vědců ve světovém kosmetickém průmyslu. Danne Montague-King vytvořil svůj slavný koncept:

- odstranit patologii pomocí enzymatické hydrolýzy, přeměnit mrtvý buněčný materiál

na slabé kyseliny a smýt je z povrchu kůže;

- přebudovat pokožku prostřednictvím povzbuzení klíčových vnitřních procesů, které jí umožní optimálně fungovat a obnovit ochranný kyselý plášť;
- udržet výsledek pomocí silných superantioxidantů, které jsou hlavními složkami ochranného systému kožních buněk;
- podpořit výsledek dosažený po profesionálních procedurách použitím domácích prostředků.

Dodržování tohoto konceptu kosmetologem i pacientem vždy vede ke správnému výsledku.

## Léčba kožních problémů pomocí enzymů

Základem léčby kožních patologií je enzymoterapie, která je vizitkou DMK a nemá ve světě obdoby. Jedná se o ošetření, při kterém se ke

zlepšení stavu pokožky používají přírodní katalyzátory, konkrétně enzymy. Enzymoterapie přispívá k aktivaci biochemických procesů v kůži, což vede k buněčné a tkáňové homeostáze. Funguje to tak, že maska Enzyme Masque #1 aktivovaná přidáním Aqua D'Herb „zapne“ enzymy, které jsou v kůži pacienta, a ještě více zesílí účinek prostřednictvím enzymů, které jsou ve složení přípravku. K tomu dochází v důsledku působení kožního tepla a kapalné frakce. Jednodušeji řečeno, přípravek obsahuje signální molekuly, takzvané „poslové“, které vyvolávají určité reakce v kožních systémech. Přispívají například ke zlepšení krevního oběhu: 45 minut po aplikaci masky pacient vidí „plazmatický efekt“, při kterém je patrná kapilární „topografická mapa“. K tomu dochází po naplnění cév novou porcí krve obohacené živinami a kyslíkem. Cévy zůstávají viditelné po dobu maximálně 30 minut a kosmetolog může bezpečně pokračovat v ošetření.

Úžasný lifting přináší trojitá enzymová maska. Metoda „svalového bandingu“ posiluje svalový tonus obličeje, krku a dekoltu. Výsledkem je, že pokožka vypadá pevnější a elastičtější.

Pokud pacient potřebuje okamžitý lifting obličeje v předvečer důle-

žité události, moje volba je ošetření „Matka nevěsty“. „Matka nevěsty“ účinně kombinuje enzymy a aminokyseliny, které zvyšují bariérové funkce pokožky, chrání elastinová vlákna před UV zářením.

## Domácí léčba

Důležitým krokem v účinné léčbě je výběr vhodných domácích formulí. První dva kroky v léčbě jsou na kosmetologovi, třetí a čtvrtý krok je úkolem pacienta.

Domácí léčbu předepisuje lékař po sestavení kompletní anamnézy pacienta. Nezbytnými kroky v domácích procedurách jsou čištění pleti a obnova transepidermální bariéry pomocí sér, spreje a krému. Transepidermal sprej DMK je unikátní systém přenosu aktivních složek krému, který jim umožňuje dosáhnout hlubokých vrstev pokožky.

Harmonogram domácí léčby by měl být šetrný vůči mikrobiomu, tedy mikrobiálnímu společenství žijícímu na kůži. Neexistují žádné dobré nebo špatné mikroorganismy, rovnováha mezi nimi je považována za normu. Každodenní používání aktivních antimikrobiálních látek, jako jsou antiseptické roztoky, může způsobit vyrážky a dermatitidu. A co víc, je klinicky prokázáno, že pokožka s větším

množstvím bakteriálních druhů bývá zdravější. Proto k překonání problému způsobeného patogenní mikroflórou (dermatitida, rosacea, akné) používáme kosmeceutika s pre- a probiotiky.

Pro mě jako lékaře je pak velmi důležité, aby lokální přípravky odpovídaly ročnímu období. Přichází jaro a do každodenní péče svých pacientů vždy přidávám opalovací krém s ochranným faktorem minimálně SPF 30 k potlačení hyperpigmentace. To platí zejména pro pacienty, kteří během posledních šesti měsíců podstoupili střední až hluboký peeling nebo laserové ošetření.

Často na jaře dochází k nadměrnému vysušení pokožky spojenému s nedostatečnou hladinou vitaminů v těle. V tomto případě je nezbytné podpořit pokožku zevnitř doplňkem stravy DMK Efa +, který obsahuje esenciální mastné kyseliny Omega-3, 6, 7 a 9, rakytníkový olej, a zevně používat přípravky se silnými výživnými a hydratačními účinky. Pro extra hydrataci lze do krému přidat několik kapek Seba-E, oleje, jehož složky jsou zdrojem vitaminu E, silného superantioxidantu.

## Kdy na výběru opravdu záleží

Normalizace metabolických procesů v kůži, transdermální dodání látek nezbytných pro její zdravé fungování, liftingový efekt a antioxidační ochrana – to jsou procedury DMK zaměřené na zlepšení vnitřních kožních systémů. Slogan DMK „Měníme pokožku, měníme život“ mluví sám za sebe. Pro mě je výsledek a zdravá a krásná pleť pacienta vždy na prvním místě. Pomocí kosmetických přípravků značky DMK problémy nemaskujeme, ale bojujeme s nimi zevnitř – přebudováváme pleť zvenčí dovnitř.

Více informací najdete na stránkách [www.dmk-s.eu](http://www.dmk-s.eu). ■



Text: Sára Kleinová, foto: [www.dmk-s.eu](http://www.dmk-s.eu)



# Proč nemít doma muže jako Z REKLAMY?

KRÁSA A PÉČE O PLEŤ UŽ NENÍ JENOM  
VÝSADOU ŽEN. SPRÁVNÝ VÝBĚR A POUŽÍVÁNÍ  
PŘÍPRAVKŮ PRO PÉČI O PLEŤ SE TÝKÁ  
I NAŠICH PARTNERŮ.

Muži se častokrát stydí přijít ke kosmetičce vybrat si kosmetiku vhodnou pro jejich typ pleti. Stává se, že pletový krém či mléko „tajně kradou“ svým partnerkám. Není to však ta správná cesta. Mužská pleť se od té ženské vzájemně liší. Důvodem je různý poměr mužských a ženských hormonů nebo také dědičnost. Tím, že pokožka mužů je hrubší a mastnější, je třeba k ní tak i přistupovat.

## Důležitá je vhodná kosmetická značka

Mužská pleť produkuje větší množství tuku. Každodenní holení však odstraňuje horní vrstvy kůže. To má za následek odlupování, podráždění, suchost, stahující pocit a dochází k větší citlivosti pleti. S těmito nepříjemnými stavy může pomoci správné kosmetické ošetření pleti, a proto byla pro potřeby mužské pleti vyvinuta speciální řada pánské kosmetiky ODA.

## Čistota – půl zdraví

Mužská pokožka bude hezká jedině tehdy, pokud se o ní bude muž pravidelně starat. Každý den je třeba ji vyčistit pomocí speciálního čističe Intense Action Cleanser určeného pro efektivní resurfacing. Obsahuje kyselinu glykolovou, která se vyznačuje silným antioxidačním a protizánětlivým účinkem. Ten podporuje syntézu kolagenu, reguluje rovnováhu vlhkosti pokožky, podporuje regeneraci pokožky, posiluje její imunitní systém a zvyšuje elasticitu. Kromě kyseliny glykolové obsahuje i kyselinu salicylovou. Kyselina salicylová má na pokožku čistící účinky, redukuje

pigmentové skvrny, vrásky, drsnost pokožky, působí protizánětlivě a redukuje akné.

## Hydratace a regenerace

Stejně jako pro ženy, i pro muže je důležitá hydratace pleti. Ideálním pomocníkem je Intense Action Cream s peptidem Acetyl Tetrapeptide-5, který zabraňuje stárnutí pokožky a zlepšuje její elasticitu. Součástí krému jsou i složky jako panthenol, allantoin a extrakt z okurky, které mají hydratační a zklidňující vlastnosti, a kyselina glykolová, která podporuje pronikání těchto látek do hlubších vrstev epidermis.

Dopřejte luxusní pánskou kosmetiku svému partnerovi i vy. Více informací najdete na stránkách [www.doelis.cz](http://www.doelis.cz). ■



# Uzdravte svou PLEŤ

BIOTTER NOVACLEAR JE LUXUSNÍ FUNKČNÍ DERMOKOSMETIKA S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM K DANÉMU TYPU PLETI A JEHO POTŘEBÁM, VYRÁBĚNA V SOULADU S NEJVYŠŠÍMI STANDARDY KVALITY GMP.

lekulární kyselinou hyaluronovou pro okamžitou i hloubkovou hydrataci. Trojí účinek doplňuje hydromanil, který napomáhá zadržování vody v krému. Ženy tuto řadu milují pro jemnou konzistenci a krásnou vůni po růži a čaji.

Funkční dermokosmetika pro pleť vyžadující speciální péči je zastoupena v řadách Atopis, Acne, Redless a Repair.

## 4. Biotter NC ATOPIS

Dermokosmetika pro suchou, citlivou a atopickou pokožku. Je vhodná již od 1. dne života.

## 5. Biotter NC ACNE

Je věnovaná péči o mastnou a aknézní pleť. Receptura obsahuje Oil Control Complex, jehož účinnost je ověřena studií, kdy došlo ke snížení zánětlivých ložisek o 86 %.

## 6. Biotter NC REDLESS

Tato kosmetická řada je určena pro hypersenzitivní pokožku se sklonem k začervenání.

## 7. Biotter NC REPAIR

Řada určená na regeneraci a obnovu poškozené pokožky po zákrocích estetické medicíny.

Výhradním distributorem této dermokosmetiky pro ČR je společnost Biotter Pharma s.r.o. Dermokosmetiku zakoupíte na [www.biotterpharma24.cz](http://www.biotterpharma24.cz) nebo ve vybraných lékárnách a lékárenských e-shopech. ■

Kosmetiku Biotter Novaclear bychom mohli rozdělit na 2 skupiny, na dermokosmetiku luxusní pro péči o různé typy pleti a dermokosmetiku funkční, léčebnou, která je určena na cílenou pomoc nemocné pokožky. Čím jsou výjimečné?

## 1. Biotter NC GLUTA

GLUTA je vlajkovou lodí luxusní dermokosmetiky. Přináší nový rozměr v anti-ageing péči o pokožku. Je založena na kombinaci unikátních účinných látek. Dvojice nejsilnějších antioxidantů, glutathion a vitamin C, zpomaluje proces stárnutí, podporuje pevnost pleti a eliminaci vrásek. Anti-ageing působení doplňuje retinol, který na buněčné bázi působí jako jemný peeling, pleť rozjasní a vyhladí, a azeloglycin, který pleť celkově zklidní a vyrovná barvu pokožky.

## 2. Biotter NC COLLAGEN

Zajišťuje efektivní péči o zralou pleť. Originální mix účinných látek udržuje pokožku pevnou a pružnou. V receptuře je mořský kolagen, aktivní zlato, kaviár a extrakty z pivoňky, arniky, šípkové růže a citrusu doplněné o bambucké máslo a makadamiový olej. Studie prokázaly 93% zlepšení elasticity pokožky a 96% vyhlazení a zpevnění pokožky.

## 3. Biotter NC HYDRO

Dermokosmetika pro intenzivní hydrataci se středně a nízkomo-



Text: Johana Šlajchrtová, foto: www.biotterpharma24.cz

CHTÍT VÍC  
bez kompromisů,  
je v pořádku.



Klinické centrum ISCARE / Centrum plastické chirurgie / Praha / [www.iscare.cz](http://www.iscare.cz)

inzerce



KADANIK

„Výjimečné šperky  
pro výjimečné ženy“  
[www.michalkadanik.cz](http://www.michalkadanik.cz)

# Kousky přírody V NATURBITES

VE VELKOOBCHODU  
A E-SHOPU  
NATURBITES.CZ SE  
TÉ PŘÍRODY SEŠEL  
OPRAVDU VELKÝ  
KUS. FIRMA DODÁVÁ  
NA ČESKÝ TRH  
VYSOCE KVALITNÍ,  
RYZE PŘÍRODNÍ  
POTRAVINY  
A KOSMETIKU.



V sortimentu najdete jednodruhové i smíšené medy ze Srbska, z pevninského Řecka a z Kréty. Z ostrova Kréta firma dováží i další potraviny, jako jakostní jednodruhové, extra panenské olivové oleje, ochucené olivové oleje, bylinné čaje a opravdu špičkové koření směsi bez soli a glutamátu.

Ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří nejen přírodní potraviny, ale i přírodní kosmetika. NaturBites zastupuje na českém trhu hned dvě kosmetické značky. Jednu domácí KK z Karlových Varů a krétskou Olive Beauty-Medi-Care.

## Tradiční, užitná i zkrášlovací kosmetika z Kréty

Olive Beauty-Medi-Care je značka s více než 4000-letou tradicí. Kombinací bio extra panenského olivového oleje s bylinnými extrakty a oslím mlékem vzniká po tisíciletí kosmetika nádherně vůně a vynikajících regeneračních

a hydratačních vlastností. Tu podle pověstí používala už královna Kleopatra.

V tradičních produktech této značky můžeme najít biblickou pryskyřici „labdanum“ z cistu krétského, extrakty z krétské matlidy a dictamu (dalších tzv. biblických bylin), dále šalvěje, oregana, cypřiše nebo levandule. Vedle bylinných extraktů tato kosmetika využívá i výtahy z krétského ovoce, především červených hroznů, granátového jablka nebo opuncie.

Tuto tzv. bylinnou řadu, splňující všechny požadavky na kosmetiku pro vegany, doplňují krémy, másla a pleťová mléka s oslím mlékem, které hrálo velkou roli právě také v toaletě královny Kleopatry. Mnohým spojením oslí mléko evokuje cosi nevábně vonícího, ale pravý opak je pravdou. Navíc je, díky svému přírodnímu složení, hypoalergenní.

V obou řadách kosmetiky Olive Beauty-Medi-Care najdete úplně vše, od denních a nočních krémů, krémů proti vráskám, očních krémů, špičkových krémů na ruce

i chodidla, tělových mlék a másel, přes dokonalé balzámy na rty až po pleťové masky.

Samostatnou řadu této kosmetiky představují masážní a terapeutické oleje, prostředky na ochranu před sluncem a 100% přírodní, velmi dobře účinné repelenty proti komárům a klíšťatům.

## Přírodní kosmetiku doplňuje nabídka praktických pomocníků do koupelny

Nejen olivové šampony, kondicionéry, masky na vlasy a spousta kvalitních mýdel, ale i ty nejkvalitnější, chemicky neupravené a opravdu velké mořské houby, rostlinné masážní a mycí žínky a drátěnky na nádobí z tykvovitě rostliny luffa cylindrica (lufa válcovitá), ale i pravá krétská pemza. Kdo by nechtěl mycí houbu, co vydrží rok i déle, a navíc v prvních třech měsících používání uvolňuje na vaši pokožku řadu mořských minerálů?

Více informací najdete na stránkách [www.naturbites.cz](http://www.naturbites.cz). ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: [www.naturbites.cz](http://www.naturbites.cz)



## Olive Beauty-Medi-Care

Úžasná olivová přírodní kosmetika z Kréty.  
Poznej kosmetiku královny Kleopatry.  
Z bio olivového oleje, biblických bylin a ovoce.

Nyní i praktické balení na cesty,  
které vám na letišti nevyhodí.

- Přírodní kosmetika
- CBD a CBG oleje v prémiové kvalitě
- Vzácné byliny a koření z Kréty
- Med a včelí produkty
- Olivové oleje a olivy

**Natur  
Bites**



**NaturBites.cz**  
**Hydro-Energy EUROPE s.r.o.**  
Tel.: 774 555 926  
[www.naturbites.cz](http://www.naturbites.cz)



# MANUÁL očních stínů

OČNÍ STÍNY BÝVAJÍ PRVNÍM LÍČIDLEM, SE KTERÝM SE MALÉ HOLČIČKY SEZNAMUJÍ A KTERÉ TAJNĚ ZKOUŠEJÍ U ZRCADLA. V DOSPĚLOSTI JE PAK SPOUSTA ŽEN ODSUNE NA VEDLEJŠÍ KOLEJ, A PŘITOM JE TO VELKÁ ŠKODA.

Nejsou stíny jako stíny. Očních stínů je celá řada, klasické suché, sypké pigmenty, mastné nebo gelové a stíny v tužce. Na trhu jsou i vodové noční stíny. Nanášejí se aplikátorem, štětce i jen tak prsty. Každé stíny vytvářejí jiný efekt, pudrový matný vzhled, lesklý mokrá efekt i struktura pasty vytvářející zajímavé efekty. Které z nich jsou vhodné právě pro vás? Které se hodí do práce a jaké doplní společenské šaty?

## Které jsou ty pravé

Pro výběr očních stínů není rozhodující jen to, co se vám líbí, ale je potřeba přihlížet k typu pleti, k míře jejího maštění, vráskám kolem očí, ale i tvaru obličeje. Řiďte se i tím, na jakou příležitost se líčíte, co tam budete dělat a jak dlouho tam budete.

## Suché oční stíny

Suché kompaktní oční stíny jsou slisované pigmenty, které se na oční víčko nanášejí štětce nebo aplikátorem. Asi nejoblíbenější druh očních stínů se hodí pro všechny typy pleti, ženy se suchou pokožkou by ale rozhodně neměly zapomínat na bázi pod oční stíny. Díky ní se nebude kůže na víčku vysoušet ještě víc. V letních měsících, pokud chcete nosit stíny, vsadte právě na ty suché. S tímhle líčidlem se navíc dá doslova kouzlit, můžete jej použít klasicky na suchu, anebo si aplikátor navlhčete a nanášejte je mokré, čímž dosáhnete větší barevné intenzity.



## Účinná CBD kosmetika s patentovanými kompozicemi



Lze zakoupit ve vaší oblíbené lékárně.

### ZÍSKEJTE SLEVOU 15%

Zadejte kód **ESTETIKA**  
v e-shopu **EPIDERMA.CZ**

WWW.EPIDERMA.CZ



**EPIDERMA**  
KRÁSNEJŠÍ KAŽDÝ DEN

inzerce

## Mastné a gelové stíny

Tento typ očních stínů je oblíbený hlavně u mladších dívek, protože mají krásnou intenzitu barev a vyniknou i metalické odstíny. Příjemnější jsou také pro nositelky kontaktních čoček, protože mastné ani gelové stíny neopadávají a nepráší do oka. Jsou ideální také pro ženy se suchou pleť, naopak pro majitelky mastné pokožky by měly být tabu. Jejich nevýhodou je, že se musejí často opravovat, protože mají tendenci hrnout se na víčku do nevzhledných shluků.

## Tekuté oční stíny

Další zajímavou variantou jsou tekuté oční stíny. Vytvářejí úžasný look, ale nejsou příliš vhodné na denní nošení, protože mají tendenci se trochu roztékat.

## Práškové oční stíny

Nejkrásnější barevnost a také barevnou stálost mají sypké oční stíny neboli pigmenty. Nanášejí se štětečkem nebo aplikátorem, ale můžete použít i svoje prsty. Aplikují se jen tak na suchu nebo je můžete přetřít lesklým gelem pro wow efekt. Navíc je můžete využívat i jako oční linky, kdy je budete aplikovat zkoseným štětečkem. ■

Text: Michaela Čentešová, foto: archiv redakce

## ROZČILUJÍ VÁS ŠEDINY A ODROSTY?

### NOVINKA

PUDRY  
NA KRYTÍ  
ODROSTŮ  
A ZVĚTŠENÍ  
OBJEMU  
VLASŮ

CENA  
**189 Kč**

Dostali jste se do časové tísně a potřebujete vypadat skvěle, jen viditelné šediny a odrosty kazí celkový dojem? Zapudrujte šediny a za chvíli v plné parádě můžete vyjít z domu.

**Vyzkoušejte novinku na českém trhu – pudr Colorwin, který kromě krytí šedin dodává vlasům objem. Vlasy překrývá jen jemnou vrstvou přírodních minerálních pigmentů, které se dokonale sladí s vaší barvou vlasů.**

Colorwin pudr je dostupný v 4 barevných odstínech.

Součástí balení je aplikátor v podobě houbičky, kterou se jednoduše pudr nanáší na odrosty v pěstince, ale také v problematických partiích kolem uší, čela a kolem spánků.

① ZRCADLO ② PUDR ③ APLIKÁTOR



Zakoupíte na Vivantis.cz, Pilulka.cz, Alza.cz, colorwin.cz. Více na [www.colorwin.cz](http://www.colorwin.cz).



**Pure Color Envy Nighttime  
Rescue Lip Oil-Serum**

Vyhlazující sérum na rty vyhlazuje jemné linky a vrásky, zklidňuje rty a zanechává je zdravé, hebké a dokonale jemné, **905 Kč, www.notino.cz.**



**Gimme Brow Blowout**  
Duo řasenek na obočí splní všechna vaše přání týkající se nejkrásnějšího obočí, **810 Kč, www.sephora.cz.**



**Multi-Purpose  
Brightening Palette**  
Tvářenka a bronzer pro zdravý vzhled a konturování, **449 Kč, www.dermacol.cz.**

## Zaměřeno na KRÁSU

ZAHALTE SVOU  
PLEŤ DO PŘÍRODNÍCH  
BAREV, SEXY ODLESKŮ  
A RAFINOVANÝCH STÍNŮ!

Rozjedte jarní sezonu s nejtřpytivějšími odstíny, od perletových neutrálních barev až po záři drahokamů. ■



**Ever Matte  
Compact Powder**  
Kompaktní pudr pleť sjednotí a zanechá přirozeně matnou. Zároveň zakrývá nedokonalosti pleti, **1060 Kč, www.fann.cz.**

**Too Femme  
Blush**

Prodyšné složení tvářenky je obohaceno o směs oleje z moringy, oleje z tamanu a vyživujících zvláčňujících látek, **890 Kč, www.sephora.cz.**



**HD Skin Undetectable  
Stay True Foundation**  
Nový make-up s 24hodinovou výdrží a přirozeným finišem, který se přizpůsobí pleti, **1210 Kč, www.sephora.cz.**



**Mini Biba**  
Pět odstínů nabízí maximální barevnost s minimálním úsilím a zajišťuje zářivý, mimořádně barevný a dlouhotrvající vzhled, **650 Kč, www.sephora.cz.**

**Bright Potion  
Highlighter**

Rozjasňující kapky vytvářejí váš obličej díky novému konceptu konturování, který zvýrazní vaše rysy a dodá vašemu obličejí svěží vzhled, **540 Kč, www.fann.cz.**



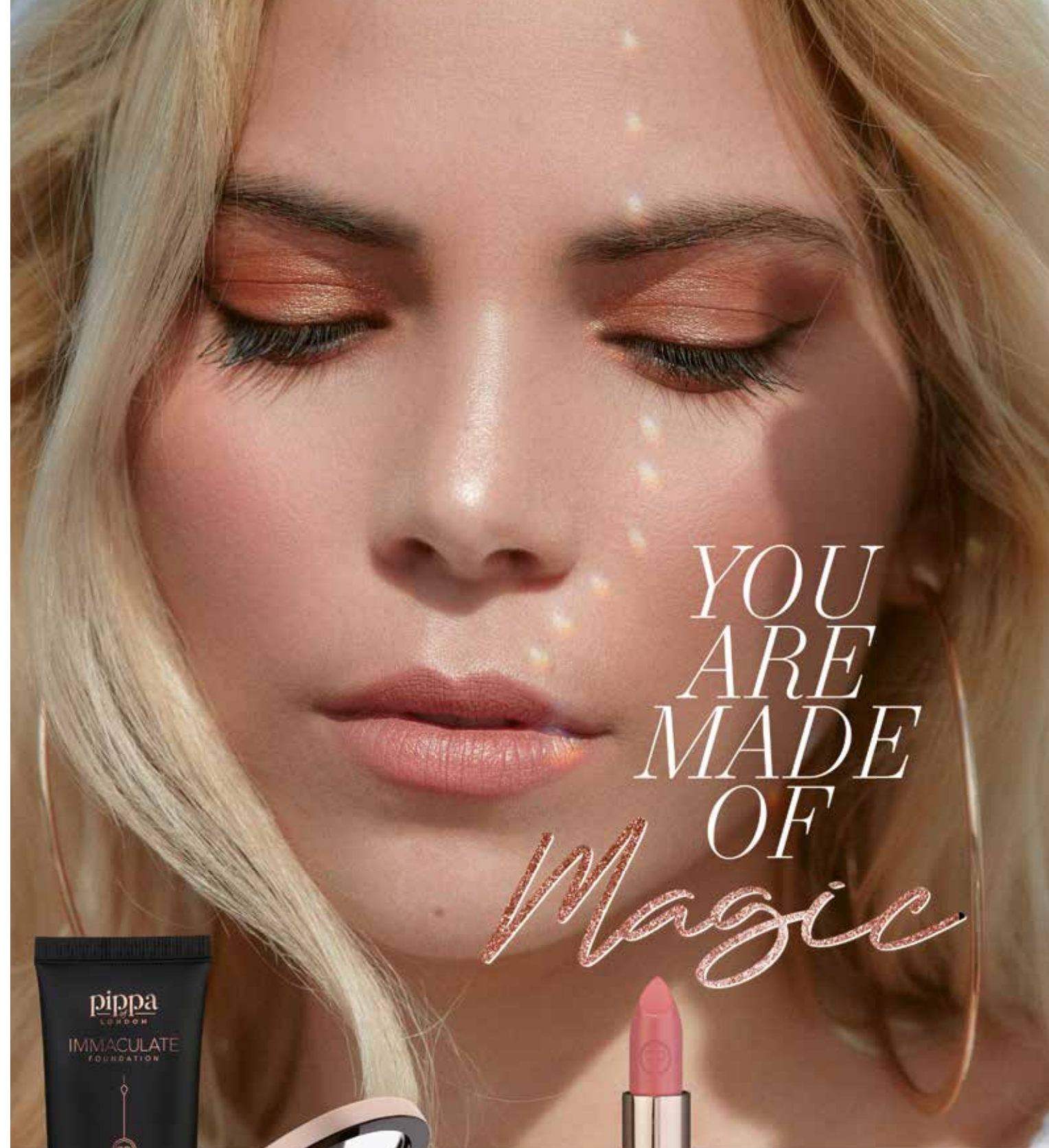
**Bi-Material  
Make-Up Sponge**  
Houbička na make-up pomáhá zvýšit krytí vašeho podkladu, **450 Kč, www.sephora.cz.**



**Soft'n Tinted Lip Balm**

Kombinace výživného a pečujícího balzámu udržuje rty vláčné a hydratované, **279 Kč, www.fann.cz.**

Text: Jana Militká, foto: archiv firem



YOU  
ARE  
MADE  
OF  
Magic

OBJEVTE VÍCE NA

WWW.ZONAIN.CZ

@PIPPAOFLONDON\_CZSK



## YVETA RÖHRICHOVÁ: Mějte se rády a své vlasy taky

SYMPATICKÁ DÁMA YVETA RÖHRICHOVÁ JE MAJITELKOU KADEŘNICKÉHO SALONU YVETT RÖHRICH. SVOU PRÁCI MILUJE, ČEHOŽ DŮKAZEM JSOU DESÍTKY PŘEHLÍDEK, CHARITATIVNÍCH AKCÍ, A HLAVNĚ SPOKOJENÍ KLIENTI. POVÍDALI JSME SI O TOM, JAK SALON VZNIKL, JAK JÍ V ŘÍZENÍ PODNIKU POMÁHÁ RODINA A JAKÉ JSOU JEJÍ VIZE DO BUDOUCNOSTI.

**Co vás vedlo k založení kadeřnického salonu a jak těžký byl jeho rozjezd?**

Salon jsem založila, protože jsem měla potřebu dělat věci jinak. Chtěla jsem soutěžit, jezdit se školit, vymýšlet jiné projekty a těšit se do práce. Bylo mi 35 let, měla jsem dvě děti, bezvadnou rodinu a zkušenosti. Důležitá byla myšlenka, nadšení a skvělé kolegyně kolem mě. Tohle vše jsem měla, takže rozjezd nebyl těžký.

**Za 20 let, kdy salon funguje, jste se stala jedním z velice uznávaných**

**odborníků ve své profesi. Byla to dlouhá cesta?**

Když se podívám na začátek mé cesty, tak můj sen být kadeřnicí nebyl. Vím určitě, že jsem se nechtěla učit, ale stále jsem něco vyráběla, šila, malovala, a tak mi maminka řekla, abych šla na kadeřnici. A bylo. Taky nám s bratrem od mala říkala, že když něco děláš, dělej to pořádně, a to je celá pointa mé práce. Jsem kreativce, nikdy neostříhám ani neobarvím klientku stejně jako minulou návštěvu. To nedělám ani to nechci a ani neumím. Samozřejmě dodržuji technolo-

gické postupy a techniky střihů, ale nakonec je důležitá osobnost zákaznice, a ne pravidla. Tím chci říct, že cesty nejsou nikdy přímé a dnes vím, že vše, co mě potkalo, každé setkání jak s kolegy, tak se zákaznicemi, mi další cestu ukázalo. Všem jim děkuji.

**Podporovala vás v začátcích vaše rodina, nebo se naopak bála, zda uspějete?**

Samozřejmě, že podpora byla nutná. Naše práce vyžaduje hodně času, pracujeme do pozdních hodin. Manžel i maminky opravdu pomáhali, někdy uvařit, vyzvednout syna ze školky, udělat s dcerou úkoly. To většina lidí, co pracují ve službách, zná. Vše se řeší operativně a den ze dne. Mám prostě úžasnou rodinu.

**Kde vidíte svůj salon za dalších deset let?**

Za deset let? Mé přání je, aby ho vedla dcera Nikol jako manažerka a v salonu mě zastoupila naše Lenka Bechyňová. Já bych ráda pracovala, ale málo hodin. Vnímám, že je nutné dát jim víc prostoru na rozhodování o chodu salonu, obě mají zkušenosti a nové nápady. Prostě svět přeje připraveným. A já se připravuji na to, že jsem nahraditelná.

**Jak pečlivě a podle čeho si vybíráte svůj tým?**

Slovo tým je pro mě velmi důležité i ve svém významu. Každý jsme jiný, povahou, výchovou. Pracovala jsem za ty roky praxe s hodně kadeřnicemi a kadeřníky, udělala jsem hodně chyb, to vím taky a taky už vím, co je pro mě důležité pro výběr týmu. Jen málo kadeřníků je opravdu geniální. No a my ostatní, když chceme dělat svou práci dobře, vydělat si peníze a chodit rádi do práce, tak je potřeba nadšení, trochu nadání, pokora a mít rád naše klienty.

Já sama jsem týmový hráč. Vím, že když pracuje sama kadeřnice, může být šikovná, ale když pracuje v úspěšném týmu, může vynikat. Navíc ale ještě může soutěžit, česat na přehlídkách a zažije plno parádních akcí. Taková děvčata hledám do týmu a taková děvčata mám. Díky Lence Bechyňové, Janě Lapáčkové, Alici Janové a Nikol Röhrichové.

**Školíte si svůj tým vy osobně?**

Když má někdo zájem u mě pracovat, samozřejmě v základech ho vyškolím, ale později jezdíme na semináře k lidem, kteří se školením věnují profesně. Je to vždy příjemné zpestření pracovních dní.

**Jak se díváte na nové trendy ve střizích a barvení?**

Trendy jak v módě, tak u nás jsou zajímavé, a je na každé kadeřnici, jak to pojme. Za mě osobně je důleži-



tý i věk klientek, kvalita vlasů, a hlavně důvěra mezi kadeřnicí a zákaznicí. A když zákaznice odchází a je se sebou spokojená, pak vím, že jsem pro ni našla ten nejlepší trendy účes.

**Neustále se rozvíjíte a účastníte soutěží. Máte ještě nějaký nesplněný sen?**

Mé sny mi pomáhá plnit můj manžel, už asi 33 let mně stojí, zrealizoval myšlenku otevřít si salon a vlastně většina mých snů se točí kolem salonu. Tím chci říct, že své sny jsem vyčerpala a momentálně tu jsem pro mé kolegyně.

**Spolupracujete také s kadeřnickými učiteli. Plánujete se jim věnovat i v budoucnu?**

Momentálně jsem opět navázala spolupráci se SŠŘS v Děčíně, tak uvidíme, jak to bude pokračovat. Řekla bych, že se na mladé šikovné kolegyně těším.

**Na jaké novinky se v roce 2022 můžeme těšit my?**

S děvčaty v salonu se pokoušíme stále vymýšlet něco navíc. Letos budeme spolupracovat s agenturou Svateb v Jizerkách. Díky tomu, že jsme schopny česat a líčit v jeden okamžik jako tým, můžeme tyto služby zajistit i svatebčanům.

**Jaké jsou vaše osobní plány pro rok 2022?**

Rekonstrukce salonu, vyrazit s děvčaty na wellness a s maminkou k moři. Bude jí 80 let a plánujeme si to už dlouho. A alespoň jeden víkend v měsíci hlídat našeho vnuka Eliáška. A také konečně dovolenou s manželem.

**Co byste poradila českým ženám v péči o vlasy? Co můžeme dělat pro kvalitu svých vlasů?**

Každé ženě radím: „Mějte se rády a své vlasy taky. Udělejte si čas pro sebe a jděte ke své kadeřnici nebo kadeřníkovi, kde o vás bude pečovat, nabídne vám kávu, čaj nebo prosecco a poradí, jakou vlasovou kosmetiku používat a jaký účes je pro vás ten nejlepší.“ To je hlavní smysl mé práce. ■

# Vlasový DETOX

JARO JE JAKO  
STVOŘENÉ  
K DETOXU, A TAK  
PRAVIDELNĚ TOUTO  
DOBOU ČISTÍME SVÉ  
TĚLO I SVOU PLEŤ.  
ODPOČINOUT SI  
A ZBAVIT SE  
VŠECH NÁNOSŮ  
ALE POTŘEBUJÍ  
I NAŠE VLASY.

Speciálně po zimním období bývají vlasy oslabené a vysušené, takže potřebují povzbudit a odlehčit, a ne být zatěžovány. A jaro je skvělé v tom, že odlehčená péče mu svědčí.

## Bez stylingu

Letošní jarní trendy se nenechávají spoutat konvencemi, kašlou na dokonalé vlny a nepřírozené uhlazení. Účesy pro tuhle sezonu

jsou příjemně nedbalé a neposedné jako malé děti a dávají vlasům volnost, ať si dělají, co chtějí.

Hitem číslo jedna je rozčuchaný culík, se kterým si ráno nemusíte dělat žádné starosti – prostě vlasy jen mírně pročísnete a sepnete je do nízkého culíku. Jaru také sluší jednoduchý volný cop či uzel z vlasů nad čelem. Ani k jednomu z účesů nepotřebujete žádné zbytečně zatěžkávající stylingové prostředky, stačí sponka, vlásenky či gumičky.

## Vyměňte šampon

S detoxikací vlasů je třeba začít od základů, tj. od produktů, které používáte k jejich mytí. Pokud váš šampon obsahuje sulfáty a silikony, vyměňte ho za jiný, šetrnější. I když sulfáty dokonale odmastí povrch vlasů, mohou dráždit pokožku hlavy. Silikony v šamponech vlasy příjemně vyhlazují, v kondicionérech dodávají vlasům lesk a usnadňují rozčesávání, ale zároveň vlasy zatěžují, takže pak ztrácejí svůj objem a snadno se mastí. Pokud se těmito látkám chcete vyhnout, dnes už snadno seženete šampony i bez nich –

a hledat je můžete pod označením Low poo. Patří sem právě co nejvíce přírodní, bezsulfátové šampony, micelární šampony či přírodní mýdla, které dostávají z vlasů nečistoty, aniž by narušovaly přirozenou lipidovou bariéru vlasové pokožky.

Anebo můžete zkusit šampon vysadit zcela. Nebude to jednoduché – zažité zvyky se špatně opouštějí. K mytí vlasů se používá speciální kašička z jedlé sody rozmíchaná v jednom šálku vody. Směs se nanese na vlasy, vmasíruje se do nich, nechá se minutu až dvě působit a poté se opláchne dostatečným množstvím vody. Pokud vám jedlá soda nevoní, ale metodu byste chtěla vyzkoušet, můžete na to jít i jinak: v obchodech s přírodní kosmetikou seženete práškové šampony i bylinné kúry na vlasy.

Vlasům také prospívají přírodní oplachy, přičemž nejoblíbenější je jablečný a malinový ocet, které dodávají vlasům zdravý lesk. Máte-li po zimě vlasy přesušené, dopřejte jim zábal z olivového nebo arganového oleje.

Základem zdravých vlasů je ale především zdravý jídelníček. ■

Autor: Johana Šlajchrtová, foto: Adobe Stock

**CLINICAL**  
HAIR & HEALTH

„Již **10 let** posouváme péči o vlasy a vaše zdraví o stupínek výš.“

Lenka Kašpaříková,  
majitelka Clinical s. r. o.

**10** let  
trichologie



## TRICHOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

- 96% úspěšnost léčby padání vlasů
- Viditelné zlepšení již po první kúře
- Všechna kontrolní vyšetření zdarma
- Pobočky v Praze, Brně, Plzni, Pardubicích a Ostravě



Trichologické vyšetření odhalí příčinu problémů s vlasy jako je padání, maštění či lupy. V Clinical Hair&Health řešíme problémy s vlasy a vlasovou pokožkou komplexně, a proto úspěšně. S každým klientem probereme základní pilíře správné péče o vlasy, nabídneme funkční dermokosmetické přípravky a těšíme se na kontrolní vyšetření, které přináší první kroky k vyřešení problému. Dejte svým vlasům šanci být korunou vaší krásy.



- **Jediná robotická transplantace vlasů v ČR**
- **Rychlá rekonvalescence a výsledek bez jizev**
- **3D model před zákrokem**
- **Doživotní záruka**

**Recepce:**  
telefon: +420 603 194 698  
e-mail: [recepce@clinicalhair.cz](mailto:recepce@clinicalhair.cz)

[www.clinicalhair.cz](http://www.clinicalhair.cz) | [www.tricho.cz](http://www.tricho.cz)  
[www.robotickatransplantace.cz](http://www.robotickatransplantace.cz)



**Invisible Dry Shampoo**  
Neviditelný suchý šampon odstraňuje mastnotu a osvěžuje vlasy pomocí jemného a jemně mletého sopečného popela, **770 Kč**, [www.sephora.cz](http://www.sephora.cz).



**Bond Plex Restore Kit**  
Intenzivní vlasová kúra pro suché a poškozené vlasy Plex 3, **1031 Kč**, [www.vivantis.cz](http://www.vivantis.cz).

**Silk Hair Ties**  
Hedvábná gumička do vlasů je chytrým a přírodním řešením pro zdravé a krásné vlasy, **399 Kč**, [www.fann.cz](http://www.fann.cz).



**Keratin Home Set**  
Omlazující keratinová kúra navržená pro regeneraci a usměrnění nepoddajných vlasů určena pro domácí použití s dlouhodobým účinkem, **690 Kč**, [www.brazilkeratin.cz](http://www.brazilkeratin.cz).

## Zkrocená HŘÍVA

ZDRAVÉ, HUSTÉ  
A KRÁSNÉ VLASY  
JSOU SNEM  
NEJEDNÉ Z NÁS.

Důležitým faktorem je samozřejmě životostpráva, ale ta sama o sobě nestačí. Velkým pomocníkem je i kvalitní péče, která vlasy nezatěžuje, nevysušuje, ale naopak jim dopřeje to, co potřebují. ■

**BaByliss AS136E**  
Jedna kulma – nespočet stylingů a nadýchaný objem. Pomocí kulmy jednoduše vytvoříte look, po kterém toužíte, **1999 Kč**, [www.planteo.cz](http://www.planteo.cz).



**Plex set**  
V Beauty Boxu najdete tyto produkty obnovující vlasy – krém na vlasy, šampon, kondicionér, bezoplachové ošetření, stylingový sprej, vyživující olej a suchý šampon, **1749 Kč**, [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz).



**Nourishing Conditioner**  
Kondicionér pro suché vlasy plný pečujících složek. Na rozdíl od jiných vyživujících kondicionérů vlasy nezatěžuje, **839 Kč**, [www.happy-hair.cz](http://www.happy-hair.cz).



**Obsidian comb**  
Masážní hřeben na pokožku hlavy, **949 Kč**, [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz).



**Bloom hair**  
Šestiměsíční balení vitamínů na vlasy, **3800 Kč**, [www.bloomhair.cz](http://www.bloomhair.cz).

## NOVINKA



KDEKOLIV SE  
OBJEVÍŠ, ZAZÁŘÍŠ!

OI LIQUID LUSTER



Novinka od Davines OI Liquid Luster je tekutá oplachovací kúra pro všechny typy vlasů. Její použití je velmi snadné a rychlé. Neprodlouží vám vaši rutinu ani o minutu a rozdíl ve vlasech poznáte už po jediném použití! Zlepšuje kvalitu vlasů, hydratuje je, zanechává je neuvěřitelně lesklé a hebké. Vlasy se po použití snadněji rozčesávají, fénují a upravují.

Stejně jako všechny produkty řady OI je i tato novinka vyráběna a balena v Davines Village v Itálii se 100% využitím energie z obnovitelných zdrojů. Všechny emise CO<sub>2</sub> jsou kompenzovány. Lahvička je vyrobena z recyklovaného plastu a je znovu recyklovatelná.



WWW.DAVINES.CZ  
f Davines (CZ)  
@davinesczech

K dostání ve vybraných kadeřnických salonech pracujících se značkou Davines nebo na e-shopu [www.mameradivlasy.cz](http://www.mameradivlasy.cz)

Text: Jana Militká, foto: archiv firem

# MINIMÁLNĚ INVAZIVNÍ laserový lifting a lipolýza

**ENDOLIFT®** JE NOVÁ METODA, KTERÁ CÍLÍ NA REDUKCI POVISLÉ KŮŽE A NAHROMADĚNÉHO TUKU. OŠETŘENÍ MÁ NĚKOLIK ÚČINKŮ. REMODELUJE HLUBOKÉ A POVRCHOVÉ VRSTVY KŮŽE, STAHUJE POVISLOU KŮŽI, AKTIVUJE TVORBU NOVÉHO KOLAGENU A ELIMINUJE NAHROMADĚNÝ TUK.

Hlavním účinkem ENDOLIFTu® je vypnutí pokožky, jinými slovy stažení a redukce povislé kůže a to díky aktivaci neokologeneze a metabolickým funkcím v extracelulární matrici. Napínání kůže vytvořené Endoliftem je striktně spojeno se selektivitou použitého laserového paprsku, to znamená se specifickou interakcí laserového světla, které selektivně ovlivňuje vodu a tuk.

## Jak to funguje?

ENDOLIFT® je lékařské ošetření a provádí se vždy ve specializovaných certifikovaných pracovištích. Ambulantní ošetření ENDOLIFT® vyžaduje použití speciálních Eufoton® FTF mikrooptických vláken, tenkých jako vlas, které se dají snadno zavádět, a to bez jakýchkoliv řezů, přímo do podkoží, do hypodermis.

Při průchodu dermis působí tato FTF mikrooptická vlákna jako intradermální cesta pro přenos laserové energie, zajišťují významné, viditelné výsledky.

Zárok je bezbolestný, s použitím minimální povrchové anestezie, nebo bez použití anestezie, pouze



s chlazením. Procedura zahrnuje minimální, nebo žádnou rekonvalescenci po zákroku, je bez komplikací spojenými s chirurgickými zákroky.

### Pacienti mohou během několika hodin po zákroku vykonávat běžné aktivity.

Výsledky jsou okamžité a dlouhodobé, nicméně celá ošetřená oblast se bude postupně zlepšovat a to po dobu 3 měsíců po ošetření ENDOLIFTem®, protože se v hlubokých vrstvách pokožky bude vytvářet další kolagen.



## Jak se na **ENDOLIFT®** dívá MUDr. Drahomíra Kotlářová?

Estetické laserové medicíně a estetické medicíně obecně se věnuji již přes 22 let a za tu dobu jsem si mohla vyzkoušet mnoho různých metod, některé z nich využívám ve své každodenní praxi. Endolift® řadím mezi vysoce efektivní metodu, která je ve svém účinku unikátní, protože cílí jak na povislou kůži (lifting), tak na tukovou tkáň (lipolýza), zároveň má vliv i na rejuvenaci (omlazení) pokožky.

Zákroky provádíme u nás v L centru Pardubice již od května 2021. Ošetření probíhá v klidu, díky dobré přípravě injekční anestezí. Po 45 minutovém zákroku poskytujeme laserovou biostimulaci a to pro větší komfort – zklidníme pokožku a preventivně předcházíme větším otokům.

Pak lze vykonávat všechny činnosti, snad jen sauna by nebyla vhodná. Po měsíci se při první kontrole vyfotí dosažené změny – omlazení liftingu a lipolýza. Je to příjemné porovnání fotografií před a po zákroku.

Protože změna přichází postupně, klient změnu tak nevnímá a navíc je přirozená. Proto tolik emocí a zajímavých, pozitivních komentářů. Neošetřené oblasti můžeme doladit Endolift® frakční neablativní rejuvenací.

Vzhledem k tomu, že ENDOLIFT® má tak snadno dosažitelné kompletní omlazení, mnoho mých kolegů ze zahraničí, kteří s Endoliftem už mohli 3 roky pracovat, nazývají celý proces „revolution in aesthetics.“



## Oblasti použití

### Oblíčeť



- ✓ Okolí očí, víčka
  - ✓ Tváře
  - ✓ Okolí úst
  - ✓ Linie čelistí
  - ✓ Podbradek
  - ✓ Krk
- atd.

### Tělo



- ✓ Abdominální oblast,
  - ✓ Boky
  - ✓ Zadek
  - ✓ Stehna
  - ✓ Kolena
  - ✓ Kotníky
- atd.

## Vyzkoušejte **SLIM LOGIC**

GUINOT SE ZABÝVÁ NEJEN KRÁSOU POKOŽKY OBLIČEJE, ALE I TĚLA, JEJÍ FORMOVÁNÍM, ZPEVNĚNÍM A REDUKCÍ CELULITIDY. BĚHEM VÝZKUMU EFEKTIVNÍCH METOD BOJE PROTI CELULITIDĚ VYVINUL KROMĚ PŘÍSTROJOVÝCH TĚLOVÝCH OŠETŘENÍ I ÚČINNÉ MANUÁLNÍ OŠETŘENÍ.

Po ošetření jsou výsledky viditelné: eliminuje se celulitida, pokožka se vyhladí, kontury těla jsou pevnější a formovány. Vyberte si i vy své ošetření.

### 1. Slim Logic

Ošetření Slim Logic je vysoce účinné anticelulitidní zeštíhlující ošetření s kofeinem. Manuální tělové ošetření s efektem redukce tuku a redukce zadržování vody v problematických partiích těla trvá 50 minut.

#### Fáze 1: Exfoliace

Aktivní exfoliátor redukuje tuk a vodu. Papaya a AHA sloupce a připraví pokožku pro aktivní složky použité během ošetření. Závor zvyšuje mikrocirkulaci a tím stimuluje detoxikaci. Kofein pomáhá spalovat tuky.

#### Fáze 2: Zeštíhlující masáž

Speciální masážní pohyby mobilizují tuk, při kterém kofein pomáhá tuk spalovat.

#### Fáze 3: Odvodňovací tělový zábal

Tělový zábal redukuje vodu obsahuje alginát (složka extrahova-

ná z hnědých mořských řas), který pomáhá detoxikovat, bromelin (enzym), který pomáhá redukovat celulitidu, a kofein, který pomáhá spalovat tuky. Vynikající doplňkovou péčí k tomuto ošetření pro domácí použití jsou krém a kapsle Slim Logic.

### 2. Techni Minceur/ Fermeté – Manuální zeštíhlení a zpevnění bandážováním

Speciální zeštíhlující ošetření vyvinuté k účinné redukci celulitidy a ke zpevnění ochablé pokožky těla v trvání 60 minut.

#### Fáze 1: Zeštíhlující/ zpevňující

Protokolární anticelulitická masáž účinným sérem.

#### Fáze 2: Zábal/ bandážování

Bandáž obsahující aktivní složky. 2 druhy bandáže:

##### 1. Bandáž Techni – Slimming – Odstranění celulitidy

- Zeštíhluje stimulací lipolýzy
- Redukuje celulitidu
- Eliminuje pomerančovou kůži



##### 2. Bandáž Techni – Firming – Zpevnění

- Zpevňuje působením Crelastinu B
- Zvyšuje pružnost pokožky
- Posiluje elasticitu vláken

### Mirific – relaxační ošetření těla se 4 vzácnými oleji

Ošetření je zaměřeno na klíčové oblasti k zajištění relaxace – ruce, chodidla, lýtka, trapézy, krk a dolní část zad. Snižuje svalové a nervové napětí. Klíčovými složkami masážního oleje jsou olej z mučenky, pupalkový olej, olej z kamélie a arganový olej, které mají anti-age a nutriční vlastnosti (omega 3, 6 a 9 mastné kyseliny). Před masáží se provede exfoliace, aby se odstranily odumřelé buňky a efektivněji vstřebaly účinné látky do pokožky. Po ošetření je pokožka jemnější, pružnější, vyživená a krásně provoněná.

Více informací získáte na stránkách [www.guinot-paris.cz](http://www.guinot-paris.cz). ■

Text: Běla Gabrielová, foto: [www.guinot-paris.cz](http://www.guinot-paris.cz)

**Cadenza**<sup>®</sup>

Dopřejte si  
i v práci

kvalitu, pohodlí  
a styl



Oblíbené  
tričko Trio  
s krátkým, dlouhým  
a tříčtvrtečním rukávem

[www.cadenza.cz](http://www.cadenza.cz)



## Přivítejte jaro novou POSTAVOU

JEŠTĚ POSLEDNÍ BRAMBŮREK A OD PONDĚLKA ZAČNU DRŽET DIETU. TAKÉ TO ZNÁTE? PŘESVĚDČUJETE SE, ŽE S HUBNUTÍM ZAČNETE HNED PO VÍKENDU, PAK PO STŘEDEČNÍM VEČÍRKU A NAKONEC AŽ OD NOVÉHO MĚSÍCE...

Přestaňte donekonečna odkládat své rozhodnutí a začněte hned! Plavková sezóna se blíží milovými kroky a vy určitě nechcete skrývat svoje křivky na pláži a potit se v nevzhledném oblečení.

Zapomeňte ale na rychlé diety, které jsou postavené na hladovění. Tento přístup tělo naprosto rozhodí, zpomalí celkový metabolismus a tělo začne čerpat a spalovat tam, kde to vůbec nepotřebujeme. Navíc tyto striktní opatření vedou k následnému jo-jo efektu.

K dosažení vysněného těla stačí upravit jídelní návyky a rozvrhnout si je pravidelně do více porcí. Uvidíte, že po několika týdnech se výsledky dostaví, a vy se v létě nebudete muset za své tělo stydět.

### Začněte detoxikací

Než začneme hubnout, je dobré tělo na toto období připravit. Vhodná je detoxikace, která nám pomůže zbavit se toxinů, vyčistit játra, střeva a ledviny. Dost

často jsme překyselení, a proto jde hubnutí velmi pomalu nebo vůbec.

Detoxikačních metod je hned několik, někdo pije podpůrné hubnoucí čaje, bylinky nebo drží půsty, nicméně vždy je nutné u čistící kúry vydržet potřebnou dobu. V těchto dnech zařazujeme hlavně syrovou stravu, která obsahuje všechny enzymy a živiny neporušené, což prospívá dobrému trávení.

Dobrá a jednoduchý způsob, jak detoxikovat a odkyselit organismus před hubnutím, je dva týdny popíjet ráno nalačno zelený koktejl. Jde o kombinaci salátové okurky, řapíkatého celeru, petržele, citronu, zázvoru a koriandru. Tato kombinace je velice účinná a její příprava a rozmixování nezabere víc jak 5 minut.

Volba potravin je opravdu blahodárná a vysoce účinná. Skutečně se budete cítit už po několika dnech velmi vitálně. Salátová okurka totiž čistí střeva a ledviny, zbavuje tělo jedovatých látek, posiluje imunitu, zlepšuje využití bílkovin a pomáhá s úbytkem

na váze. Celer odvádí přebytečnou vodu, zabíjí plísně a bakterie ve střevech, dezinfikuje močové cesty i ledviny. Petržel je skvělým čističem krve. Koriandr odvádí těžké kovy a toxické látky. Zázvor působí protizánětlivě. A citron nastoluje zásaditost v organismu, posiluje obranyschopnost a také pomáhá při očistě ledvin. Tato kombinace je navržena tak, aby alkalizovala vaše tělo, pomohla k očistě orgánů, jater a krve. Silně detoxikuje, proto funguje jako tzv. hloubkový čistič.

**Abyste zdravě podpořila hubnutí, je třeba dodržovat tyto zásady:**

### 1. Snídejte

Pokud nemáte čas, protože si raději přispíte, děláte zásadní chybu. Kvalitní snídaně vám dodá energii, a navíc působí jako startér metabolismu. Ti, kdo ráno pravidelně snídají, mají v práci vyšší výkonnost a k obědu sní o mnoho méně. Vhodnou snídaní jsou třeba cereálie s jogurtem nebo ovesná kaše s ovocem.



## 2. Pravidelně jezte 5–6 porcí denně

Příčinou neúspěchu v hubnutí může být kromě nedostatku fyzické aktivity i špatné rozložení jídel. Když celý den hladovíme, večer pak sníme, na co přijdeme. Náš organismus si navíc podvědomě vybírá kaloricky vydatná jídla, které si ukládá do zásob, protože zoufale potřebuje sílu a tuší, že další den nic nedostane. Paradoxně tak přibírá ten, který jí málo nebo téměř vůbec.

## 3. Jezte vyváženou stravu

Jíme, protože potřebujeme přijímat živiny, a to všechny a bez výjimky. Pokud snídáte rohlík s marmeládou, obědváte rizoto se zeleninou, večeríte zeleninový salát a mezi tím se sem tam odměníte cereální tyčinkou, dodržujete sice výše zmíněné zásady, ale výsledný efekt se nikdy nedostaví. Dopřáváte svému tělu mnoho sacharidů, ale například žádné bílkoviny. Každá živina, kterou tělo pozře, má své uplatnění a místo v našem jídelníčku, proto je třeba konzumovat vyvážený poměr sacharidů, proteinů, lipidů a ostatních látek.

## 4. Pijte

Sledovat osvědčený příjem tekutin 2,5 až 3 litry je při každodenním shonu velmi těžké. Přesto je voda nezbytná pro náš organismus a je třeba příjem přísně hlídat. Pokud pijeme málo, pozná to i náš šéf, protože lidé, kteří nedodržují pitný režim, jsou unavení a mnohem hůře se vyjadřují a soustředí. Takže před důležitou schůzkou nebo pohovorem určitě vypijte velkou sklenici vody a budete se sama divit, jak vám to dnes skvěle pálí.

## 5. Cvičte

Nemusíte hned rozbít prasátko a běžet si koupit permanentku do nejbližšího fitcentra. Bez pohybu se to ale rozhodně neobejde. Správná fyzická aktivita vám dodá nejenom energii a zaplaví tělo endorfiny, ale podstatně urychlí vaši snahu obléknout ty mini bikiny, které na vás mávají z výlohy. Při redukci hmotnosti je důležité vybrat ten správný sport a intenzitu. Pokud máte stejně jako Bridget Jones utkvělý pocit, že čím víc se budete trápit na rotopedu, tím více tuků ze sebe shodíte, mýlíte se. Vynikajícím ukazatelem, jak nalézt ten správný okamžik, kdy tělo nejvíce spaluje, je sledovat vlastní tepovou frekvenci. Ta ideální se projeví tak, že se dokážete bavit s lidmi kolem, aniž byste se zadýchávala a lapala po dechu. Pokud to tak je, zpomalte.

## 6. Kombinujte pohyb

Stejně jako není vhodné jíst pouze jednostranně zaměřenou stravu, i cvičení by mělo být variabilní. Bě-

hejte, jezděte na kole a bruslích, chodte do posilovny, zkrátka dělejte vše, kde kombinujete aerobní činnost s posilováním. Chystáte se na kolo? Vyberte trasu, kde jedete po rovině a ke konci vás to vede do kopce. Jízda po rovinaté krajině může být příjemná na odpočinek, ale rozhodně při ní výrazně nezhubnete. Přílišné kopce vám zase zdvojnásobí svalovou hmotu, ale tukové zásoby kolem pasu zůstanou.

## 7. Chodte do práce pěšky

Patříte mezi radikální odpůrce sportu a raději byste snědla vlastní kecky, než je nazula a šla si zaběhat? Chodte pěšky. Využijte každého okamžiku, kdy se můžete projít. Jezdíte do práce hromadnou dopravou? Vystupte o pár stanic dříve a zbytek dojeďte po svých. Jdete na kafe s kamarádkou na opačnou stranu města? Zapomeňte na taxík, auto nebo tramvaj, projděte se! A pokud jede k vašim dveřím výtah, řekněte mu provždy sbohem a upalujte po schodech...

## 8. Stanovte si reálně cíle a hubnutím se bavte

Jestliže vás hubnutí do plavek bude omezovat a otravovat, velice brzo s ním skončíte. Pokud si navíc stanovíte měsíční limit deset kilo dolů, patrně po třiceti dnech naprosto demotivované a zcela vysílené padnete do postele a plné vzteku a stresu sníte na protest dvě tabulky čokolády. Zvolte si cíle reálné, kterých snadněji dosáhnete a které vás povzbudí k těm dalším. Najděte si sama vlastní způsob, který vám bude vyhovovat a přinese vám radost a potěšení.

## 9. Za dobré výsledky se odměňujte

Pokud zaznamenáte první výsledky, odměňte se třeba novými menšími kalhotami. Motivace je jednou z nejdůležitějších motorů pro správné a trvalé rozhodnutí dosáhnout optimální váhy. Pravidelně odpočívejte, navštěvujte místa, která vás rozveselí a rozmazlí. Pravidelná masáž nebo pobyt v sauně vám udělá na těle i myslí mnohem lépe než vsedávání s kamarádkou v kavárně a odříkání si šlehačkového dortu, který se na vás směje už od chvíle, co jste vešla dovnitř.

## 10. Nebudte na sebe přespříliš přísná

Když na něco budete mít nesnesitelnou chuť, dopřejte si toho velmi malé množství. Dovolte si tuto neřest bez stresu pod podmínkou, že zítra půjdete z práce pěšky po celou cestu. Pokud jste zhřešila více, nevěšete své rozhodnutí na hřebík, ale pokračujte ve svém zdravém životním stylu nanovo. Každý občas chybujeme. Je nutné si tuto chybu uvědomit a pracovat na sobě i nadále. ■

# Zbavte se nežádoucích CHLOUPKŮ

KAŽDÉ LÉTO NÁS TRÁPÍ NEATRAKTIVNÍ CHLOUPKY NA NOHOU, V OBLASTI BIKIN NEBO V PODPAŽÍ. SNAŽÍME SE JICH ZBAVIT HOLENÍM, ALE VÝSLEDNÝ EFEKT VYDRŽÍ MAXIMÁLNĚ TŘI DNY. JAK SE JICH ZBAVIT JEDNOU PROVŽDY? VYZKOUŠEJTE DEPIlátOR SAPPHIRE!

### Jak funguje

Depilátor Sapphire je založený na principu intenzivního pulzního světla IPL (Intense Pulse Light) pro bezbolestné odstranění chloupků s trvalejším účinkem. Působí na pigment obsažený v kořínku chloupku, a tak ho ničí bez vedlejších negativních účinků. Čím jsou chloupky silnější a tmavší, tím více absorbují energie a efekt odstranění je lepší. Hebká pokožka díky tomu vydrží 4 až 8 týdnů.

Depilátor Sapphire současně využívá technologii chlazení založenou na bodu tání čistého jadeitu. Chladicí systém uleví pokožce a sníží její podráždění, umožní odstranění chloupků méně bolestným způsobem. Vlasové folikuly se vyloučí z těla spolu s pro-

dukty metabolismu a póry se do určité míry stáhnou, takže nevznikají černé tečky. Přístroj je vhodný pro odstranění chloupků v podpaží, v oblasti bikin, rukou a nohou.

### Jak dosáhnout nejlepších výsledků

Obecně platí, že po čtyřnásobné aplikaci se třetím stupněm intenzity záblesků se růst chloupků výrazně zredukuje. Pokud zana-



menáte opětovný růst chloupků, doporučuje se provádět následné ošetření každých 4–8 týdnů. Interval ošetření lze upravit podle osobní rychlosti regenerace chloupků a různých částí těla.

### Chraňte svůj zrak i pokožku

Při používání Depilátoru Sapphire chraňte své oči a zrak před zábleskovým světlem ochrannými brýlemi a nepoužívejte přístroj v oblasti kolem očí.

Po epilaci nepoužívejte parfémy, masky ani kosmetiku obsahující peelingové kuličky. Během 48 hodin po epilaci se také vyhněte vystavení ultrafialovému záření a v případě potřeby použijte opalovací krém.

Výrobce Depilátoru Sapphire a dalších 20 modelů kavitačních kosmetických přístrojů Goodwind Technology Development Co., Ltd. je držitelem mezinárodních certifikátů CE/FCC, ISO, Reach/RoHS/SGS.

Více informací najdete na [www.szo.cz](http://www.szo.cz). ■

# ZAŽIJTE ZCELA NOVÝ A REVOLUČNÍ ZPŮSOB TVAROVÁNÍ CELÉ POSTAVY POMOCÍ TECHNOLOGIE WONDER



Připravte se na nemožné, protože na český trh právě vstupuje prestižní evropská technologie **WONDER**. Nyní máte možnost získat konkurenční výhodu a pořídit si pro své podnikání tento mimořádně účinný **estetický přístroj s rychlou návratností počáteční investice**.

**WONDER** je první a jediné estetické zařízení, které kombinuje fokusované elektromagnetické pulzy a selektivní neurostimulaci vysoké intenzity. Jedná se o nejsilnější technologii pro **spalování tuku a budování pevného těla**. Neuvěřitelných **52 000 svalových kontrakcí za 25 minut** aktivuje svaly nad rámec jakékoliv fyzické aktivity a zaměřuje se na ztrátu tuku v oblasti kolem svalu. 25 minut s přístrojem **WONDER** odpovídá 3 až 5 hodinám intenzivního tréninku v posilovně.

**WONDER** je zastoupen ve více než 30 zemích světa, kde si jej vybrala řada prestižních odborníků pro své klienty, kteří požadují **tvárování těla bez operace a bez bolesti**. Estetický přístroj **WONDER** Vám umožní pracovat rychle, bezpečně a precizně. Výsledkem je cílená a efektivní péče a maximálně spokojený klient.

**WONDER – to je kompletní změna hry pro estetický a kosmetický průmysl.**

Všechny současné dostupné neinvazivní terapie pro modelaci těla ošetřují pouze pokožku a redukují tuk, ale **WONDER** působí skutečně komplexně na fyziologii celého těla. Díky ošetření Vaši klienti dosáhnou těchto změn:

- **Výrazný úbytek tuku**
- **Zpevnění celého těla**
- **Ztráta kilogramů**
- **Odstranění celulitidy**
- **Zvednutí hýždí**
- **Vyrýsované břicho**
- **Zpevnění pánevního dna**

To vše na lehátku během 25 minut, což je délka jednoho ošetření. S personálem, který řídí průběh ošetření přes tablet. Během 2 až 4 týdnů dosáhnou Vaši klienti opravdu viditelných výsledků.

**WONDER je vhodný pro všechny typy postav a umožňuje růst svalů a spalování tuku zároveň v šesti aktivních zónách – v pažích, břichu, bocích, hýždích a předních i zadních stehnech.**

#### Prokázaná účinnost

Četné klinické studie dokazují účinnost systému **WONDER**. Znáčná poptávka po ošetřeních těla, která umožňují **rychle a pohodlně zhubnout, a navíc zpevnit tělo**, zajišťuje úspěch investice do **WONDER**. Technologie je evropská, přístroj se vyrábí výhradně ve Španělsku a splňuje všechny normy kvality a bezpečnosti.



**WONDER je skutečná budoucnost estetiky.**

- **Ovládání tabletem**
- **Bezkontaktní ošetření**
- **Nejlepší parametry na trhu**
- **Žádný spotřební materiál**

**Od roku 2020 je jedním z nejžádanějších ošetření lifting a zvednutí hýždí.**

S přístrojem **WONDER** dokážete nemožné a můžete klientům nabídnout také skutečný nechirurgický lifting hýždí s opravdu viditelným efektem. Ošetření hýždí pomocí naší technologie probíhá vleže na lehátku a sestává z rychlých kontrakcí, při kterých se Vaše svaly budou intenzivně a hluboce stahovat. Účinky jsou viditelné i u osob s BMI nad 30.

Redukce celulitidy a zpevnění stehen – to je sen všech žen. Celulitida, striae a povislá pokožka jsou viditelně redukovány, pokožka je hladká a svaly stehen a hýždí jsou zpevněné. Výsledky jsou opravdu překvapivé.

#### Pánové i dámy ocení

Radikální redukce tuku v oblasti břicha i boků a zároveň vybudování pevného břišního svalstva – to je nyní opravdu realita! Kromě estetického efektu je také významný efekt zdravotní – dochází k posílení svalů středu těla a zpevnění svalů pánevního dna.

**Kontaktujte nás pro obchodní informace o přístroji nebo pro možnost osobního vyzkoušení.**

[www.wonder-technology.cz](http://www.wonder-technology.cz)

Výhradní distributor technologie **WONDER** pro Českou a Slovenskou republiku  
Body & Care Clinic s.r.o.  
Praha-Radotín, 153 00, Vrážská 73/10

Sleva ve e-shopu matchatea.bio  
**-15% s kódem: estetika**  
 platí do 30. 6. 2022 na nezlevněné zboží

# Dejte svému zdraví **ZELENOU**

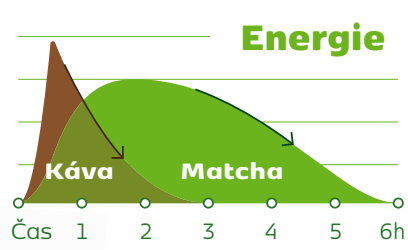
MATCHA TEA JE UNIKÁTNÍ ZELENÝ ČAJ Z JAPONSKA. ČAJOVNÍKY SE PŘED SKLIZNÍ ZASTIŇUJÍ, SBÍRAJÍ SE JEN TY NEJZELENĚJŠÍ VRCHNÍ LÍSTKY, NÁSLEDNĚ SE SUŠÍ A MELOU NA EXTRA JEMNÝ PRÁŠEK. TATO TECHNOLOGIE SE ZA POSLEDNÍCH TĚMĚŘ TISÍC LET NEZMĚNILA.



Matcha Tea [vyslovujeme mačča tý] je jemně mletý zelený čaj z Japonska. Najdeme v něm spoustu prospěšných látek, které naše tělo může využít na maximum. Při pití Matcha Tea vlastně pijeme celý čajový list rozdrčený na jemný prášek. Ale nebojte se, Matcha Tea je tak jemný, že ho na jazyku neucítíte, a navíc je čistě bio!

## ZDRAVĚJŠÍ NÁHRADA KÁVY

Matcha Tea představuje skvělou náhražku kávy, protože dodává energii



## MATCHA TEA JE OPRAVDU MIMOŘÁDNÝ

Matcha Tea obsahuje velké množství antioxidantů, čímž pomáhá podpořit správné fungování imunity a zlepšuje náladu a trávicí činnost. Matcha Tea také pomáhá udržet normální krevní tlak a normální hladinu cukru v krvi.

postupně a po dobu až 6 hodin. Je tak pro tělo šetrnější než káva, která je příznačná rychlou vlnou energie, ale přestává působit už půl hodiny po vypití. U čaje matcha navíc nehrozí vedlejší účinky typické pro kávu a další kofeinové nápoje, jako je bušení srdce, pocení, nervozita nebo třes rukou.

## JAK SI MATCHA TEA PŘIPRAVÍM?

Použijte šejkr nebo jakoukoli uzavíratelnou láhev. Obsah sáčku vsypte do láhve a zalijte buď studenou, nebo horkou vodou. Matcha Tea můžete dochutit šťávou z ovoce, sirupem, nebo i 100% džusem. Pořádně protřepejte a můžete podávat. Další inspiraci najdete na: [www.matchatea.cz/recepty](http://www.matchatea.cz/recepty).



Práškový čaj matcha může mít tisíce podob. Napijte se, studený matcha v létě osvěží, horký v zimě zahřeje. Anebo ochutnejte, jak skvěle funguje v dezertech.



Bio Matcha Tea zakoupíte také ve zdravých výživách, v lékárnách a v síti drogerií Rossmann.



**10**  
 let  
 s vámi

Foto: Adobe Stock

zdraví

# ESTETIKA<sup>®</sup>

MEDIKA

PŘICHÁZÍ JARO A S NÍM I NOVÝ  
 NÁDECH DO ŽIVOTA.

# Zdravé ZUBY, zdravé tělo

PROČ SE VYPLATÍ O ZUBY  
SPRÁVNĚ A POCTIVĚ PEČOVAT?  
NEZAJISTÍTE SI TÍM JEN KRÁSNÝ  
ÚSMĚV, ALE PODPOŘÍTE  
I ZDRAVÍ CELÉHO ORGANISMU.  
JAKÉ ŠKODY DOKÁŽOU NEDUHY  
NAŠICH ZUBŮ  
V TĚLE NAPÁCHAT?

Začíná to špatně čištěnými zuby, pokračuje zánětem dásní a končí třeba infarktem. I tam může dojít nedostatečná péče o dutinu ústní. To, že zuby souvisejí s dalšími orgány v lidském těle, se ví už od pradávna a tuhle starou pravdu potvrzuje i řada současných studií. V případě, že čištění zubů nevěnujete dostatečnou pozornost, mohou se vaše ústa časem proměnit v tikající bombu, která vybuchne ve chvíli, kdy dojde k oslabení imunitního systému.

## Nenápadný nepřítel

Začíná to zánětem dásní, tzv. gingivitidou. Tou dnes trpí nejenom půlka dospělé populace, ale trápí už i děti školou povinné. Gingivitida vzniká dlouhodobým působením zubního plaku neboli shluku různých bakterií, které se na zuby dostanou se zbytky jídla, hlenem apod. Plak je také důvodem, proč se na zubech tvoří zubní kámen. Zanícené dásně poznáte snadno, jsou zarudlé, oteklé a bolí. Pak už stačí málo,

například tvrdší pohyb kartáčkem nebo kousnutí do pevnější potraviny, a začnou krváčet. Jestliže nevěnujete gingivitidě dostatečnou pozornost a nebudete ji léčit, časem může vést k podstatně horšímu problému, paradontóze. Tento hluboký zánět způsobuje postupné viklání zubů, které je nakonec třeba kvůli dalším potížím odstranit.

## Mrtvý zub

Záněty dásní či paradontóza nejsou jediným důvodem, proč vás může postihnout i jiné onemocnění než

pouze zubní. Dalším problémem je i tzv. mrtvý zub. Za tímto lehce morbidním označením se skrývá zub, jehož zubní dřevina odumřela kvůli značnému zubnímu kazu. Někdy se stane, že mrtvé zuby nezpůsobují žádné problémy, a v případě, že nechodíte na pravidelné zubní prohlídky, lékař je neodhalí, a tím pádem ani neošetří. V takovém zubu může přesto vzniknout infekce, která se dál rozšíří do těla, případně se objeví zubní váček nebo jiná komplikace. Mrtvé zuby jsou dalším důvodem, proč byste měla svého zubního lékaře navštěvovat pravidelně.

## Vaše zuby – vaše dítě

Těhotenství je pro zuby zásadní zatěžkávací zkouškou. Kvalitní péči o vlastní dutinu ústní navíc můžete ovlivnit zdraví vašeho miminka. A protože jak známo, v těhotenství pracují hormony o sto šest, tyto změny se mohou dotknout i dásní, které začnou být vůči zubnímu povlaku více zranitelnější. To je také důvod, proč byste v tomto období měla svému chruvu věnovat zvýšenou pozornost. Nejde jenom o to si zuby pravidelně čistit, ale hlavně používat správnou techniku a pomůcky, tj. vhodný zubní kartáček, mezi-



Text: Běla Gabriellová, foto: Adobe Stock

zubní kartáček, dentální nit apod. Vyplatí se také navštěvovat dentální hygienistku. Rozvoji onemocnění dutiny ústní zabráníte i zdravou stravou bohatou na vitaminy řady B a C.

## Nekuřte!

Kouření je jednou z hlavních příčin onemocnění dásní, nebo dokonce rakoviny dutiny ústní. Léčba dásní je poměrně zdoluhavá záležitost, léčba rakoviny hodně složitá, a to obzvláště v případě, že vás od cigaret neodradí ani špatný stav vašeho chrupu a dutiny ústní jako takové. O důvod víc přestat kouřit.

## Onemocnění srdce

Nemocné dásně jsou jednou z příčin vzniku aterosklerózy neboli kornatění tepen, které vzniká v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny. Pokud dojde k poškození tepen, které zásobují srdeční sval a mozek, hrozí závažná nebezpečí. V akutních případech, například při vzestupu krevního tlaku, může dojít k porušení tukových – sklerotických plátů, jež se usadily na stěnách tepny. V místě poškození se začne tvořit krevní sraženina, která tepnu uzavře, a dochází k infarktu myokardu anebo cévní mozkové příhodě, mrtvici. Jedno či druhé onemocnění přímo ohrožuje člověka na životě. Jak s tímto vývojem souvisejí nemocné dásně, si vědci vysvětlují dvěma způsoby. Zaprvé bakterie mohou proniknout narušenou ústní sliznicí do krevního oběhu a nepřímo tak ovlivnit vývoj sklerotického plátu. Vědci vycházejí z toho, že v plátech byly tyto bakterie nalezeny. V druhém případě stav dásní souvisí se složením krevních tuků, krevním tlakem a cukrovkou, jež opět stojí za rozvojem aterosklerózy.

## Cévní mozková příhoda

Mozkový infarkt, iktus či mozková mrtvice, to je další závažné onemocnění, které mají podle posledních výzkumů na svědomí kromě jiného i postupující zdravotní potíže dásní, jež přispívají k tvorbě sraženin v tepnách a cévách mozku. Napadené dásně umožní mikroorganismům skrz ně proniknout do krevního oběhu. Bakterie se dále uchytí na sklerotických plátech v tepnách a zvyšují tak riziko sraženin,

kteří zabraňují průtoku krve, což v některých případech vede k mrtvici.

## Diabetes mellitus

Říká se jí také cukrová úplavice nebo cukrovka či sladká nemoc. Podle odborníků existuje spojitost mezi onemocněním dásní a cukrovkou, která zvyšuje riziko zánětu dásní, což dále vede k tomu, že se diabetické onemocnění těžko kontroluje. Rozvinutá onemocnění dásní navíc mohou negativně ovlivnit hladinu cukru v krvi a současně snížit účinnost léčby cukrovky. Každý lékař vám proto potvrdí, že ústní hygiena musí být pro diabetika na prvním místě.

## V souvislostech

Na zuby se můžete podívat i z jiného úhlu. Tak například o lidech, kterým špatně vyrostly zuby moudrosti, se říká, že mají potíže s krevním tlakem. Jestliže máte opakované záněty nosních dutin, nechte si udělat rentgen dolní čelisti, který může odhalit důvod – provrtané zuby s amalgámovou výplní, jež umí dělat citlivějším jedincům problémy. Amalgámové výplně vás mohou trápit i ve chvíli, kdy začnete trpět chronickým kašlem nebo chrapotem a lékaři neodhalí žádné typické příčiny, jako je nachlazení nebo alergie. Konkrétně za to mohou čtyřky a pětky ve spodní a horní čelisti. Typickým znakem zubních problémů, které se promítnou do dalšího orgánu, jsou uši a s nimi spojené zuby moudrosti. Proto si pamatujte, pokud vás trápí bolesti uší nebo hučení v nich a lékař na ušním na nic nepříjde, zaklepejte na zubním. Jestli máte potíže se žlučníkem, nechte si zkontrolovat nervy horních a dolních špičáků.

## Jídlo a péče o zuby

Všechno souvisí se vším, takže i kazivost zubů lze ovlivnit složením stravy. V jídelníčku byste proto měla omezit cukry, výrobky z mouky a pozor na některé typy ovoce. Riziko vzniku kazu ale ovlivňuje také množství tekutin a slin, které omývají zuby. Sliny pomáhají čistit plochu zubů od plaku a snižují koncentraci kyselých produktů a bakterií. Z toho důvodu mají lidé, kteří pijí málo, podstatně horší kvalitu zubů. V pitném režimu rozhodně vynechejte slazené nápoje a dejte přednost vodě nebo bylinkovým čajům. ■

## TRÁPÍ VÁS ČASTÉ PROJEVY NEDOSTATKU HOŘČÍKU?



KŘEČE



ÚNAVA



NERVOZITA



NESPAVOST



## Při řešení těchto potíží vám nabízí pomoc doplněk stravy EXTRAMAG

Třívrstvá tableta umožňuje postupné uvolňování hořčíku z Mrtvého moře během dne, jeho optimální vstřebávání a dobrou snášenlivost.

Pro více informací navštivte [www.extramag.eu](http://www.extramag.eu)  
Žádejte ve své lékárně.



**Bez lepku – Bez cukru – Bez laktózy – Bez GMO – Bez složek živočišného původu**

# Pozor na „zmuchlané“ VIDĚNÍ

OSTRÉ VIDĚNÍ JE PRO MNOHÉ Z NÁS SAMOZŘEJMOSTÍ. DÍKY NĚMU ROZEZNÁVÁME OBLIČEJE, ČTEME, ŘÍDÍME AUTO, SLEDUJEME TELEVIZI. POKUD SE NÁM ZRAK PO LETECH ROZOSTŘÍ, NASADÍME DIOPTRICKÉ BRÝLE. ALE CO KDYŽ NAJEDNOU ZJISTÍME, ŽE PŘEDMĚTY VIDÍME ZKRESLENĚ, POKŘIVENĚ, ŽE NAŠE VIDĚNÍ JE JAKSI „ZMUCHLANÉ“?

Tento signál bychom rozhodně neměli brát na lehkou váhu. Může se totiž jednat o jeden z varovných příznaků vážného onemocnění sítnice – epiretinální membránu (ERM). V raném stádiu ji odhalí jen odborné vyšetření.

Onemocnění vznikne tak, že se na povrchu centrální části sítnice, tzv. makuly (též zvané žlutá skvrna), vytvoří jakýsi „škraloup“, který ji srašťuje. Výsledkem je pak „zmuchlané“ vidění, kdy se nám vertikály vlní a v horizontále jsou části obrazu vůči sobě posunuté. Takto vytvořený škraloup je přitom velmi jemný, několikrát tenčí než pavučina.

Návštěvu odborného lékaře v takovém případě není radno odkládat: „Hrozí zde totiž nebezpečí z prodlení. Pacient musí přijít včas, abychom se mu zrak pokusili zachránit. Sítnice je součástí mozku, a pokud odumře, nelze už funkci obnovit,“ upozorňuje mikrochirurg, přední odborník na onemocnění sítnice doc. MUDr. Petr Souček, Ph.D. z Centra klinické oftalmologie v Praze. Centrum je jediným pracovištěm v ČR, které se primárně zabývá komplexní problematikou sítnice.



## Nebezpečí zvyšuje věk

Riziko rozvoje epiretinální membrány se zvyšuje s věkem. Studie ukázaly, že 2 % pacientů starších 50 let a až 20 % pacientů starších 75 let je ohroženo ERM. Přičemž obě pohlaví jsou postižena stejně. Ačkoliv typická ERM je neznámého původu, v některých případech může být její příčinou odchlípení sítnice nebo diabetická retinopatie. Škraloup se může objevit i po očních operacích.

Zmuchlané vidění není charakteristické pouze pro ERM. Stejným způsobem se projevuje například i věkem podmíněná degenerace makuly, makulární díra a jiné choroby makuly. O jaké onemocnění sítnice se konkrétně jedná, zjistí jen oční lékař speciálním vyšetřením.

K tomu oftalmolog používá optickou koherentní tomografii (OCT). Jde o moderní, pro pacienta šetrné, neinvazivní vyšetření, které lékaři poskytnou ideální obraz vnitřních struktur oka. Na jeho základě se stanoví správná diagnóza, porovnávají se jednotlivá vyšetření v časových intervalech a naplánuje případná chirurgická léčba.

Ačkoliv ERM nevede k úplné slepotě, rozvinuté onemocnění může člověka velice těžce postihnout.

## Jediný způsob léčby – operace

K léčbě epiretinální membrány neexistují žádné oční kapky, léky nebo vitaminy. Jedinou možností léčby je chirurgický zákrok zvaný vitrektomie. Jedná se o mikrochirurgické odstranění onoho škraloupu na povrchu makuly. Oko je následně na jeden den zakryto sterilní náplastí. ■



# Jarní probuzení v Lednici



**Léčebný pobyt na klouby a cévy**  
7 dní / 6 nocí ... akční cena od 10 530 Kč  
13 procedur  
+ volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu



**Dotek luxusu**  
5 dní / 4 noci ... akční cena od 7 620 Kč  
6 procedur  
+ zákusek a káva v baru / + kosmetický dárek  
+ volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu



**Dámská jízda**  
3 dny / 2 noci ... akční cena od 4 440 Kč  
6 procedur  
+ volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu



**Konopí pro Vaše zdraví**  
4 dny / 3 noci ... cena od 6 500 Kč  
1x zdravotní prohlídka  
1x masáž nohou konopná / 2x jodobromová koupel  
1x perličková konopná koupel  
1x klasická masáž částečná  
3x konopná herba + 3x konopný olej OMEGA + D3 15 ml v lázeňské kavárně  
1x konopná mast 300 ml jako dárek z lázní  
+ volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Centrum klinické oftalmologie

Lázeňský dům Perla | [recepce@lednicelazne.cz](mailto:recepce@lednicelazne.cz) | +420 519 304 811

[www.lednicelazne.cz](http://www.lednicelazne.cz)

## Úspěšně léčit se dá i bez nadbytečného polykání **TABLETEK**

ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CÉV JSOU U MNOHA, PŘEDEVŠÍM STARŠÍCH PACIENTŮ ČASTO DOPROVÁZENY DALŠÍMI CHRONICKÝMI NEMOCEMI. Z TOHO DŮVODU UŽÍVÁ AŽ 60 % PACIENTŮ V SENIORSKÉM VĚKU VELKÉ MNOŽSTVÍ LÉKŮ NAJEDNOU. TENTO STAV SE ODBORNĚ NAZÝVÁ POLYPRAGMAZIE A PŘINÁŠÍ PACIENTŮM ŘADU KOMPLIKACÍ, AŽ JIŽ V PODOBĚ NESPRÁVNÉHO UŽÍVÁNÍ, TAK I NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ.

Řešení přináší fixní kombinace, tedy více léků na mnohdy různorodé obtíže v jedné tabletě. Snížení počtu užívaných tablet má příznivý vliv na spolupráci pacienta s lékařem a úspěšné zvládnutí onemocnění srdce a cév.

Nemoci oběhové soustavy u nás dlouhodobě zůstávají nejčastější příčinou úmrtí. K nejzávažnějším rizikovým faktorům pro vznik onemocnění srdce a cév patří vysoká hladina cholesterolu a vysoký krevní tlak. Riziko vzniku infarktu myokardu u osob s hypertenzí bývá až dvojnásobně vyšší než u zdravé populace. U pacientů s vysokou hladinou cholesterolu stoupá dokonce až na trojnásobek.

### Nemocí přibývá s věkem pacientů

S přibývajícím věkem pacientů a rozvojem lékařské vědy se zejména u starších pacientů přirozeně zvyšuje



je výskyt chronických chorob, jejichž léčba vyžaduje podávání jednoho nebo více léků.

„Onemocnění srdce a cév jako vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol jsou často doprovázena cukrovkou, dnou, problémy s játry nebo poruchami srážlivosti krve. V takových případech si pacient často odnáší z lékárny hned několik balení různých léků,“ upozorňuje prof. MUDr. Richard Češka, garant projektu Srdce v hlavě.

### Řešení je ve zjednodušení

V důsledku komplikovaného užívání velkého množství léků najednou pacienti nejen zapomínají léky brát, ale odrazují je i nepříjemné pocity při opakovaném polykání, zejména větších tabletek. Ze zkušeností lékařů a vědeckých průzkumů navíc vyplývá, že až 40 % pacientů pak neužívá své léky správně. Proto je třeba užívání léků zjednodušit.

Částečné, ale významné řešení přinášejí tzv. fixní kombinace. Jde o dva nebo dokonce tři léky na jednu diagnózu, které jsou obsaženy v jedné tabletě. Někdy dokonce zcela nové kombinace dvou léků řešící dvě choroby najednou.

„Zatímco lékaři mají již řadu let dobré zkušenosti s fixními kombinacemi při léčbě hypertenze, fixní kombinace pro léčbu vysokého tlaku a vysoké hladiny cholesterolu jsou novou příležitostí, jak pacientům ulehčit terapii. Fixní kombinace léčbu onemocnění srdce a cév zjednoduší a poskytnou pacientům větší komfort při užívání léků a současně zcela jistělepší pravidelnost při užívání medikace,“ dodává prof. MUDr. Richard Češka.

Více informací o prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte na stránkách edukativního projektu Srdce v hlavě [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz). ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Adobe Stock



## Klinická OMLAZOVNA Kateřiny Schlosserové

hloubkové omlazení přístroji THERMAGE, HIFU, MEZOTERAPIE



Žena 58 let po omlazení přístrojem THERMAGE



Žena 54 let po THERMAGE, HIFU a po MEZOTERAPII

## OMLAZENÍ RTŮ, Permanentní make-up rtů a zvětšení rtů.



Žena 40 let po návrhu barvy vlasů a po PMU rtů



Korekce asymetrie rtů kyselinou hyaluronovou



Žena 54 let po omlazení rtů, po korekci rtů kyselinou hyaluronovou a po tónování rtů PMU.

[www.klinicka-omlazovna.cz](http://www.klinicka-omlazovna.cz)

[www.permanentni-makeup.online](http://www.permanentni-makeup.online)



## Jak na nevzhledné „KŘEČÁKY“

PÉČE O TĚLO JE JEDNA Z NEJČASTĚJŠÍCH VĚCÍ, KTEROU LIDÉ ZANEDBÁVAJÍ. NENÍ DIVU. V ŽIVOTNÍM SHONU JE OBČAS TĚŽKÉ UDRŽET KROK I JEN S POŘÁDNÝM ČISTĚNÍM ZUBŮ. NĚČEMU MUSÍTE VĚNOVAT PRAVIDELNOU PÉČI, JINDE SE STAČÍ ČAS OD ČASU OBJEVIT NA KONTROLE U ODBORNÍKA. TAK JE TOMU I S KŘEČOVÝMI ŽILAMI – PRAVDĚPODOBNE SE VÁM BĚHEM ŽIVOTA NĚJAKÉ OBJEVÍ, TRÁPÍ TOTIŽ AŽ ČTYŘI PĚTINY POPULACE. JE PROTO DOBRÉ VĚDĚT, KAM S PROBLÉMEM JÍT A CO OD LÉKAŘE OČEKÁVAT.



MUDr. Ota Schütz

### Když nohy bolí

Pokud vám nohy otékají a bolí vás, nemusí to být jen fyzicky náročnějším dnem. Možná je to signál, že žíly ve vašich dolních končetinách melou z posledního. Bolest vám může způsobovat fakt, že váš cévní systém trpí chronickou žilní nedostatečností. Krev neproudí, jak má z nohou zpět k srdci, hromadí se tam, kam ji gravitace táhne, tedy dole v dolních končetinách.

nách. Vytváří tím tlak na stěny žil, které se pod ním rozšiřují. „Zdravé žíly mají chlopně, které umožňují proudění krve jen jedním směrem (nahoru). Když se chlopně nedovírají, krev se hromadí a svou vahou roztahuje žíly. Tím je poškodí. Nejčastěji se tvoří na nohou, mohou se vám však objevit i v malé pánvi nebo v konečniku, to jsou hemeroidy,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky specializující se na ambulantní léčbu křečových žil všech velikostí. „Varixy často najdete na lýtkách, v podkolenní jamce a na vnitřní straně stehna. Bohužel je ale na nohách vídám prakticky kdekoliv,“ dodává.

### Diagnostika je zcela zásadní součástí péče o žíly

Její přesnost zvyšuje pravděpodobnost, že se za lékařem nebudete muset dlouho vracet. Nemoci se ale neříká chronická žilní nedostatečnost nadarmo. Vymýt se ji nadobro zatím nepodařilo a podlehnout mohou žíly kdekoliv na dolních končetinách, vzácně i na už ošetřovaném místě. Čím více poškozených cév se podaří lékaři najít a vyřešit v raném stádiu, tím déle budou vaše nohy bez problému. „Existuje několik typů křečových žil neboli varixů a každý má specifický způsob léčby. Například minivarixy, drobné metlicové křečové žíly podobné pavučinám, laserujeme a používáme na ně sklerotizaci. Zcela jinou léčbu si zaslouží největší povrchní žilní kmeny. Už přes 20 let se větší pletence operují v kombinaci s katetrizačními lasery, radiofrekvencí a lepidlem VenaSeal. Středních žil se také zbavujeme katetrizačními metodami a kombinujeme je s kosmetickou flebektomií. To je miniinvazivní zákrok, při kterém poškozené žíly z drobných vpichů zkracujeme, podvazujeme a částečně i odstraňujeme,“ vyjmenovává nejčastější metody léčby zkušený lékař.

Možná jste se dočetli až sem a říkáte si, že přeci není možné, aby se křečovým žilám nedalo nějak předcházet. „Je smutným pravidlem, že se křečové žíly častěji vyskytují u žen. Souvisí to vždy s nějakou větší hormonální změnou, jakou může být puberta, těhotenství či menopauza. U mužů dochází k degeneraci žil kontinuálně, přičemž nejčastěji se objeví mezi 20. a 30. rokem. Pokud měl jeden z vašich rodičů křečové žíly, je 80% pravděpodobnost, že je budete mít také. Pokud měli varixy oba, je jen otázkou času, kdy se objeví,“ říká MUDr. Schütz.

### Myslete na prevenci

Co je dáno geneticky se obecně ovlivňuje hůře, doktoři ale doporučují prevenci. „Především vhodná je zdravá strava, bohatá na vitaminy a vlákninu a pak



pohyb. Hlavně dynamický, aerobní, jako je chůze, plavání, lyžování nebo jízda na kole. Doporučuji vyhýbat se činností, které přímo negativně ovlivňují zdraví žil, jako je kouření a alkohol v nadměrném množství. „Domácí vězení“ v karanténě svádí k nezdravější životosprávě. Když jsou lidé zavření doma, mají tendenci víc jíst a méně se hýbat, proto je vhodné právě v době home office přidat na pohybu a hlídat si jídelníček,“ upozorňuje lékař.

Může se to zdát jako klišé, ale zdravý pohyb a nutričně vyvážená strava někdy i hory přenáší. V době, kdy mnozí z nás tráví v sedě drtivou většinu pracovního dne, je dobré věnovat žilám zvýšenou pozornost.

Křečové žíly se dnes dají vyřešit bezbolestně a od diagnózy k vyřešení problému to trvá pouhý den. Nezanedbejte své nohy a odhodlejte se na kontrolu k odborníkovi. Více informací najdete na [www.zilniklinika.cz](http://www.zilniklinika.cz). ■



# Načerpejte energii V LÁZNÍCH

PŘÍRODA SE POMALU PROBOUZÍ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU A STEJNĚ JE TO I S NÁMI. PO DLOUHÉ ZIMĚ S NEDOSTATKEM SLUNÍČKA ALE UVÍTAJÍ NAŠE TĚLO I MYSL POŘÁDNÝ JARNÍ RESTART. KROMĚ ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU A DOSTATKU POHYBU I ODPOČINKU SI MŮŽETE NAORDINOVAT LÁZEŇSKÝ WELLNESS POBYT.



Ideálním místem je překrásné tradiční lázeňské město Mariánské Lázně, které je od loňského roku zařazeno na prestižní seznam UNESCO. Zdejší unikátní přírodní léčebné zdroje, specifické klima, které příznivě působí na dýchací cesty, a profesionální léčebné a regenerující procedury s vámi udělají doslova zázraky.

## Stylový lázeňský hotel s historickými kořeny

Rozhodnete-li se pro prodloužený víkend nebo delší pobyt, k tomu nejlepšímu, co mohou Mariánské Lázně nabídnout, patří hotel Nové Lázně, kde si užijete luxusní zážitek plný klidu a pohody, spojený s rozmazlováním vašeho těla a mysli.

Hotel Nové Lázně byl vybudován v čistě novorenesančním stylu již v roce 1826 a po rozsáhlé renovaci v roce 1896 se stal hlavním lázeňským a léčebným střediskem v Mariánských Lázních. Mezi jeho hosty v minulosti patřili například Johann Wolfgang Goethe, Fryderyk Chopin, Ema Destinová, nebo dokonce anglický král Eduard VII. Ten si hotel oblíbil natolik, že zde byla zřízena jeho kabina, nazývaná Královská kabina. Ta se v původním stavu dochovala až do dnešních dní a v celé své kráse je návštěvníkům k dispozici. V hotelu se rovněž nachází původní Římské lázně, které zdobí originální mramorové sloupy a nádherná klenba. Přimo v hotelu můžete také popíjet léčebný

pramen, užívat si klasických koupelí, masáží, zábalů nebo saunování.

## Posílení imunity a opravdový relax

Skupina Ensana, provozovatel hotelu Nové Lázně a dalších šest hotelů ve městě, dlouhodobě působí v oblasti lázeňství a své služby neustále přizpůsobuje potřebám klientů. Kromě klasických léčebných pobytů nabízí také programy reagující na aktuální potřeby. Pokud pocítujete následky onemocnění covid-19 nebo tíhu každodenního stresu naší uspěchané doby, připravila Ensana speciální balíčky právě pro vás.

Vhodným programem pro péči orientovanou na posílení imunity právě po prodělané nemoci covid-19 je jednoznačně Imunity Restart. K regeneraci a posílení vašeho respiračního ústrojí vám pomohou tradiční procedury v kombinaci s fyzickými aktivitami se zaměřením na restartování samoregeneračních procesů v těle.

Chcete-li si odpočinout, nabít baterky a nechat se hýčkat, určitě sáhněte po balíčku Relaxační a omlazující péče a nechte se po dobu minimálně tří nocí s polopenzí rozmazlovat díky tělovým i obličejovým procedurám či koupelím v Římských lázních.

Nedejte jarní únavě šanci. Přijďte si do lázní odpočinout a své zdraví vložte do rukou profesionálů. Zajistíte nebudete litovat.

Více informací najdete na [www.ensanahotels.com](http://www.ensanahotels.com). ■

Text: Sára Kleinová, foto: [www.ensanahotels.com](http://www.ensanahotels.com)

# COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care



## Bioaktivní mořský kolagen Collamedic®

100% čistota z Norska  
pro pleť bez vrásek, krásné vlasy a nehty



790 Kč

### Kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce



890 Kč

### Kapsle s kolagenem a kyselinou hyaluronovou

- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star



890 Kč

### Kolagenové sérum

- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek



[collamedic.cz](http://collamedic.cz)

# MACA, přírodní afrodiziakum

MACA PERUÁNSKÁ, PŘEZDÍVANÁ TAKÉ JAKO PERUÁNSKÝ ŽENŠEN, SE STÁVÁ STÁLE VÍCE POPULÁRNÍ PO CELÉM SVĚTĚ. NAJÍT JI MŮŽEME VE VYSOKOHORSKÝCH ANDÁCH, V NADMOŘSKÉ VÝŠCE 4000 METRŮ, KDE ŽÁDNÁ JINÁ VEGETACE NEPŘEŽIJE. NAVZDORY OČEKÁVÁNÍ SE MACA TĚMTO NEPŘÍZNIVÝM PODMÍNKÁM PŘIZPŮSOBILA A OZNAČUJE SE ZA TZV. ADAPTOGENNÍ LÁTKU. DÍKY TOMU ZVLÁDNE RAPIDNĚ SNIŽOVAT STRES, REGULUJE NERVOVÝ SYSTÉM, ZLEPŠUJE NÁLADU A MŮŽE PŮSOBIT JAKO ŽIVOTABUDIČ.

Maca má dlouholetou tradici již za doby Inků, kteří ji používali pro dodání síly před bitvou, jako afrodiziakum nebo jako zdroj mládí a vitality. Označení superpotraviny nedostala náhodou. Nejenže je bohatá na vysoký obsah vitamínů C, komplex vitamínů B a E, ale také v ní najdeme až 30 různých minerálů.

## Co můžete očekávat při jejím pravidelném užívání?

Maca blokuje tvorbu stresového hormonu, což znamená snížení pocitu úzkosti a stresu, zlepšení nálady, a tím pádem i zvýšení sexuální touhy. Také napomáhá k posílení naší imunity a celkové tělesné vitality. Ne nadarmo se jí přezdívá přírodní antidepressivum.



V případě, že se snažíte o miminko, máme pro vás dobrou zprávu. Maca podporuje snížení neplodnosti přírodní cestou, a to u mužů i žen. Navíc podporuje psychickou odolnost před stresem, který toto období často provází. Studie naznačují, že pravidelným užíváním může být zvýšen jak počet vajíček, tak spermií, bez ohrožení hormonální rovnováhy.

Studie ukazují na to, že mužům při pravidelném užívání napomáhá při problémech s potenci, s vypadáváním vlasů a při zvětšené prostatě. U žen zase pomáhá při symptomech menopauzy, snižuje bolest při menstruaci a zlepšuje plodnost.

## Nejzajímavější je červená maca

Červená maca patří mezi nejzajímavější ze všech druhů. Vyniká nejvyšším aminokyselinovým složením a také největším obsahem antioxidantů. Působí jako přírodní antidepressivum, zmenšuje prostatu u mužů a zlepšuje kvalitu kostí. Má také nejvíce fytonutrientů, látek, které pomáhají tělu bojovat proti infekcím a virovým onemocněním. Je vhodná i pro malé děti od 3 let pro svou příjemnou sladkou chuť po oříšcích a karamelu.

## Želatinovaná, nebo surová?

U některých produktů můžeme vidět, že proběhly procesem želatinizace, ale co to vlastně znamená, a jaký je mezi těmito formami rozdíl? Proces želatinizace probíhá po rozemletí macy na prášek. Maca se pak smíchá s vodou, která absorbuje škrob přítomný v mace. Vzniklá kaše se jemně zahřívá pod tlakem a daný škrob se rozloží. Takto zpracovanou macu mohou používat i lidé s citlivějším žaludkem nebo osoby, které trpí zánětlivým onemocněním střev, a surový prášek by mohly hůře snášet. Maca si zachovává všechny vlastnosti a důležité látky přítomné v surovém prášku.

Více informací najdete na [www.woldoshop.cz](http://www.woldoshop.cz). ■

Text: Běla Gabrielová, foto: Adobe Stock

# SPA RESORT LIBVERDA

REGENERACE TĚLA I DUCHA  
V JIZERSKÝCH HORÁCH

## WELLNESS POBYT

od 2 nocí | 2.950 Kč vč. polopenze a procedur

## SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 7.080 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 procedur

## POBYT S LÁZEŇSKÝM VOUCHEREM

Min. 6 nocí | od 10.260 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 2 procedury denně

+420 482 368 100-102 | [info@lazne-libverda.cz](mailto:info@lazne-libverda.cz) | [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



## AKČNÍ NABÍDKY DO 14. 4. 2022

**MASÁŽ ZDARMA** platí pro pobytové balíčky na min. 2 noci

**PLNÁ PENZE ZDARMA** při objednání polopenze si můžete vyžádat plnou penzi zdarma

**NOVOROČNÍ OČISTA** pobyt se speciálním balíčkem potravinových doplňků

**15% SLEVA** platí pro pobytové balíčky na min. 7 nocí

Při předložení vouchery  
**KÁVA ZDARMA**  
ESPRESSO

inzerce



SUPER  
**Stop**  
FILTR

**Přínosný pro kuřáky  
zejména v dnešní době,  
chrání jim aktivně plíce...**

Snižuje zatížení plic dehtem **až o 60 %**. Kuřákům se lépe dýchá a omezují se respirační potíže vznikající kouřením!

Lze doporučit i jako dárek **pro kuřáky,  
šetří jim zdraví** – filtr se ihned plní dehtem,  
kuřák sám vidí rozdíl.

Jeden filtr vydrží na 2-4 cigarety – krabička 30 ks vydrží na cca 120 cigaret, balení 120 ks ekonomické až na 480 cigaret – redukce dehtu.  
Průměrná cena 30 ks – balení 32-43 Kč, ekonomické 120-139 Kč!  
V nabídce i balení pro slim cigarety.



inspirace  
**ESTETIKA**  
MEDIKA

VYCHUTNEJTE SI VÝRAZNOU  
VŮNI A CHUŤ ČERSTVĚ  
PŘIPRAVENÉ KÁVY.

Foto: Adobe Stock



KRÉMOVÁ  
MLÉČNÁ PĚNA?  
NYNÍ SI JI PŘIPRAVÍTE  
VELMI SNADNO  
S KÁVOVAREM  
CAFISSIMO MILK!

*Tchibo* | Cafissimo

Více informací o kávovaru Cafissimo milk naleznete na [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz).



## Jarní snídaně pro ENERGII

NA JEDNU STRANU PŘICHÁZÍ S JAREM PŘÍVAL NOVÉ ENERGIE A RADOSTI DO ŽIVOTA, NA DRUHOU STRANU SE DOSTAVUJE ÚNAVA A VYČERPANOST. BĚHEM ZIMY MUSEL ORGANISMUS BOJOVAT S VIRY, BAKTERIEMI, TEPELNÝMI PŘECHODY I S NEDOSTATKEM VITAMINŮ A HLAVNĚ SLUNEČNÍHO SVĚTLA. JARNÍ ÚNAVU DOKÁŽE ZAHNAT POŘÁDNÁ, VYVÁŽENÁ SNÍDANĚ, PLNÁ CHUTÍ A ENERGIE, KTERÁ NASTARTUJE TĚLO NA CELÝ DEN.

Nedostatek energie, který pocítujeme na počátku jara, souvisí s dlouhodobým nedostatkem živin. Celou zimu se tělo snažilo fungovat doslova nadoraz a nyní vyčerpalo všechny své zásoby, proto

namísto toho, abychom se těšili ze slunečních paprsků a pučící přírody, cítíme se pod psa, unavení a vyždímaní jako citron. Právě proto je tak důležité, zejména po ránu, dodat zvýšené množství energie.

Abyste dobře fungovali, budete se muset naučit snídat. Jak jistě víte, není snídaně jako snídaně. Některé potraviny z nás mohou dokonce energii vysát, a to rozhodně nepotřebujete.

**Celozrnné pečivo:** Místo bílého pečiva začněte jíst celozrnné a žitné. Zdá se to jednoduché, ale věřte, že vybrat v sortimentu obchodů to opravdu celozrnné pečivo je někdy pořádný oříšek. Neplatí totiž, že čím je pečivo tmavší a čím více je posypáno semínky, tím je zdravější. Často se totiž jedná o bílé pečivo, jež je obarveno karamellem nebo melasou. Při hledání toho opravdu celozrnného pečiva nedávejte na první dojem, ale hlavně na obsah. Ten by měl být nejméně z 80 % celozrnná mouka nebo směs jejích různých druhů, jako je žitná, pohanková, ovesná a další. Důležité je, aby při jejich přípravě bylo zrno zpracováno celé i se všemi svými obalovými vrstvami, jež jsou bohaté na vlákninu. Pečivo má díky tomu nižší energetickou hodnotu, ale více zasytí. Obsahuje vitaminy skupiny B, vitamin D a také E. Ve střídce jsou viditelné kousky slupky a klíčků, a to mu dodává na zajímavější chuti.

**Tuky:** Dalším, co budete potřebovat, abyste měli energii na práci i na své koníčky, je tuk. Možná si teď říkáte na hlavu, protože tuk je pro vás nepřítel číslo jedna, ale věřte, že tuk naše tělo potřebuje. Nemusíte samozřejmě sporádat ke snídani půl kila bůčku a chleba se sádlem, ale zdravé tuky do jídelníčku zařadit musíte. Tuk v podobě esenciálních mastných kyselin je základní makroživinou pro lidský organismus, kterou si ale neumí tělo vyrobit samo. Do svého jídelníčku proto zařadte potraviny bohaté na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Ke snídani jsou ideální ořechy, různá semena, chia semínka, olivový olej, luštěniny v podobě různých pomazánek, přepuštěné máslo ghí a také ryby, v první řadě

losos. Tuk dokáže zpomalit trávení potravy, a díky tomu dochází k pomalému a stabilnímu uvolňování glukózy do krve. Hladina inzulínu v krvi je po celou dobu nízká, a tak se mohou začít spalovat nashromážděné tukové zásoby. Dalším důvodem, proč do své snídaně zařadit zdravé tuky, je jejich schopnost uvolňovat vitaminy, jako je A, D, E a K.

**Bílkoviny:** Neopomenutelnou složkou snídaně by měly být bílkoviny, které patří mezi hlavní živiny našeho organismu. Jejich nedostatek způsobuje únavu a sníženou imunitu. Zdrojem bílkovin jsou v první řadě vejce, mléko a mléčné výrobky, ale také maso, sója, luštěniny a obiloviny nebo ořechy.

**Ovoce:** Jestliže si nedokážete odeprít sladkou chuť, vsadte spíše na ovoce než na kynuté buchty, které nám dávaly babičky. Ovoce dává mnoho variant, ať už se jedná o různé druhy, tak i způsob přípravy. Můžete si jej nakrájet do kaše, jogurtu nebo zamíchat s celozrnnými vločkami, můžete si připravit smoothie zajímavých chutí nebo ovoce rozvařit a připravit si tak jednoduchou marmeládu bez cukru. Ovoce je ale samozřejmě vhodné nejen pro svou sladkou chuť, ale i pro obsah vitamínů a vlákniny, která napomáhá správné funkci trávicího systému.

### Zajímavé snídaňové tipy

**Avokádovo-fazolová pomazánka:** Do mixéru dejte vařené bílé fazole, citronovou šťávu, stroužek česneku, avokádo a lžici olivového oleje. Rozmixujte dohladka a nechte přes noc v lednici uležet. Ráno stačí jen namazat na rozpečené pečivo a výborná snídaně je na světě.

**Banánové palačinky:** Rozmixujte zralé banány na hladkou ka-

šičku, přidejte vejce a podle chuti také vanilku nebo skořici. Smažte na malém množství kokosového oleje nebo jen tak na sucho a podávejte s pokrájeným banánem, přes noc odkapaným bílým jogurtem nebo rozvařeným ovocem.

**Tortilly s kukuřicí a fazolemi:** Budete potřebovat celozrnné tortilly, které naplníte vařenými černými fazolemi, kukuřicí a rajčaty. Přidejte čerstvé bylinky a pokapejte olivovým olejem. Nakonec nastrouhejte trochu sýra, tortilly přehněte a zapečte v troubě na 180 stupňů na 10 minut. Podávejte společně se syrovou mrkví, okurkou nebo paprikami.

**Rajčatové placky:** Krájená rajčata z konzervy smíchejte s mandlovou nebo celozrnnou moukou, nasekanou čerstvou mátou a oreganem. Přidejte špetku kypřicího prášku a na rozpálené pánvi s trochou olivového oleje smažte malé placičky. Podávejte s řeckým jogurtem smíchaným s bylinkami a koprem.

**Frittata:** Tahle omeleta může mít nepřehledné množství variant, a tak může každý den chutnat jinak. Na základ budete potřebovat vajíčka, trochu soli a olivový olej s máslem. To ostatní je na vás, můžete přidat bylinky, kvalitní sušenou šunku, strouhaný sýr, rajčata, česnek, olivy nebo zkrátka cokoli, co máte ráda. Ingredience prohřejte na pánvi, poté na ně nalijte rozšlehaná vejce se solí a 5 minut smažte, aniž byste jakkoliv míchala. Jakmile frittata zatuhne i zvrchu, dejte ji na chvíli zapéct do trouby na 180 stupňů, aby byla křupavá z obou stran. Připravit si můžete i sladkou variantu, skvěle chutná s jahodami, borůvkami nebo lesním ovocem. ■

# V hlavní roli CELER

A že nemáte tušení, jak jej při chystání oběda využít? Z celeru můžete připravit vsutku neobyčejné polévky, lahodné pyrě místo tradiční bramborové kaše, ale také jej například upéct v troubě jako hranolky. Svou čerstvou nezaměnitelnou chutí vás pak oslní v osvěžujících salátech.

At už se pustíte do jakéhokoli receptu, dbejte na to, abyste vždy zpracovávali opravdu kvalitní kousek. Takový, navíc vypěstovaný v souladu s přírodou, najdete u ekologických zemědělců. Seznam míst, které bio zeleninu nabízejí, najdete na stránkách kamprobio.cz nebo lovime.bio. Pokud však zrovna nemáte cestu přímo na ekofarmu, navštivte farmářské trhy či supermarket. Myslete však na to, že biopotraviny

MOŽNÁ I VY PATŘÍTE MEZI TY, KTEŘÍ POVAŽUJÍ CELER ZA NUDNOU ZELENINU, KTERÁ JE VHODNÁ MAXIMÁLNĚ DO VÝVARU ČI DO OBLÍBENÉ SVÍČKOVÉ. NENECHTE SE VŠAK MÝLIT A DEJTE MU ŠANCI. POVĚŘTE CELER HLAVNÍ ÚLOHOU VE SVĚ KUCHYNI A ZKUSTE Z NĚJ VYKOUZLIT ORIGINÁLNÍ DOBROTY. UVIDÍTE, ŽE TENTO ZDÁNĹVĚ NENÁPADNÝ KOUSEK UMÍ POŘÁDNĚ PŘEKVAPIT!

poznáte spolehlivě jediné podle označení logy biolistu a biozebrý. Věřte, že kupovat bio má smysl, pro vás i pro přírodu, která je díky ekologickému zemědělství uchovávána pro další generace. ■



## Osvěžující salát Waldorf

### Suroviny:

½ menšího bio celeru, 2 bio jablka, hrst kuliček bio hroznového vína, 1 bio jogurt, 1 lžíce bio majonézy (může být i zakysaná smetana), hrst bio vlašských ořechů, šťáva z bio citronu, sůl, bio cukr a bio pepř

### Postup:

Celer, jablka i víno rozkrájejte na tenké proužky a smíchejte s vlaškými ořechy. Vše přelijte zálivkou, kterou připravíte spojením jogurtu, majonézy, šťávou z citronu dle vaší chuti, a dále dolaďte solí, cukrem a pepřem. ■



## Jemný celerový krém s brokolicí a semínky

### Suroviny:

1 menší bio celer, ½ bio brokolice, 2 bio mrkve, 1 bio cibule, 3 stroužky bio česneku, 1 bio smetana, hrst bio slunečnicových semínek, lžíce bio slunečnicového oleje, sůl, bio pepř

### Postup:

Na rozehřátém oleji osmažte nakrájenou cibulku. Jakmile získá barvu, přidejte pokrájený česnek. Společně chvíli opékejte a následně zalijte vodou (může být i vývar). Do ní pak vložte pokrájenou zeleninu na menší kostky – celer i mrkev a růžičky brokolice. Vše osolte, opepřete a společně vařte zhruba 20 minut, dokud kostky nezměkknou. Mezitím si na pánvi na sucho opražte slunečnicová semínka. Jakmile je zelenina měkká, rozmixujte ji tyčovým mixérem a přilijte necelý kelímek smetany na vaření. Společně krátce povařte a dochuťte. Krém podávejte s opraženými semínky, kapkou zbylé smetany a kousky čerstvé a nevařené brokolice. ■

## Šťavnaté hovězí plátky s celerovo-bramborovým pyrě

### Suroviny:

½ kg hovězí bio svíčkové (či jiného kousku bio hovězího), lžíce bio slunečnicového oleje, sůl, 1 bio celer, 2 bio brambory, 1 sklenka bio mléka, lžíce bio másla, sůl

### Postup:

Hovězí steak vyndejte z lednice minimálně hodinu před jeho přípravou, aby získal pokojovou teplotu. Mezitím si dejte do osolené vody vařit pokrájený celer s bramborami. Jakmile jsou kousky zeleniny měkké, rozmačkejte je, přidejte máslo a trochu mléka. Vše umixujte, postupně přidávejte mléko, dokud vám nevznikne jemné pyrě bez kousků. Dochuťte



jej solí dle potřeby. Na pánvi si rozeřte trošku oleje a zprudka opečte hovězí steak z každé strany zhruba 4 minuty, aby byl uvnitř krásně šťavnatý. Rozkrájejte jej na plátky, posolte a podávejte s celerovo-bramborovým pyrě. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Adobe Stock



神韻晚會 2022  
**SHEN YUN**  
Čína před komunismem

## Krása dávné Číny před komunismem



## 9 výjimečných rysů Shen Yun

Shen Yun svým jedinečným uměleckým přístupem mění divadelní zážitek v hluboce dojemnou cestu mnoha rozměrů. Provede vás jedním z největších pokladů lidstva – pěti tisíci lety tradiční čínské kultury.

*V rámci celosvětového  
turné 2022 vystoupí  
Shen Yun v Praze a Brně.*

### 1. NAVRÁCENÍ ZTRACENÉHO DĚDICTVÍ

Shen Yun je umělecká společnost s ambiciózní misí – obnovit tradiční čínskou kulturu. Proč je vlastně třeba tuto kulturu obnovovat? Číně se kdysi říkalo „Nebeská říše“. Lidé žili v souladu s vesmírem a věřili, že všechny věci jsou vzájemně propojeny. Ale v roce 1949 se ujala moci Komunistická strana Číny a rozhodla se toto pět tisíc let staré dědictví zničit. A téměř uspěla.

Soubor Shen Yun si však dal za cíl přivést autentickou čínskou kulturu zpět na světová jeviště.

### 2. KLASICKÝ ČÍNSKÝ TANEC

Jádrem představení Shen Yun je nádherná umělecká forma – klasický čínský tanec. Tento taneční systém se vyvíjel několik tisíc let a každá následující dynastie jej neustále obohacovala. Kombinuje výbušnou hbitost s plynulou elegancí a jde o jednu z nejexpresivnějších uměleckých forem na světě.

Shen Yun je přední světovou společností klasického čínského tance. V Číně se tato umělecká forma běžně míchá s vojenským nebo moderním tancem až do té míry, že lidé nevědí, na co se

vlastně dívají. Pouze Shen Yun přináší klasický čínský tanec v nejkřásnější podobě a uchovává jeho tradiční estetiku tak, jak se původně předávala.

### Lidové a etnické tance

Shen Yun do svých představení zařazuje i etnické a lidové tance. Kostýmy krásných barev, typické rytmy a jedinečné taneční styly vás v mžiku přenesou do Himálaje anebo na rozlehlé mongolské planiny.

### Tance založené na příběhu

Minidramata živě zachycují slavné příběhy minulosti. Jejich hrdinové ztělesňují nejvíce ceněné ctnosti čínské civilizace a poskytují morální inspiraci i pro současnou dobu. Každý příběh stručně uvádí konferenciér.

### 3. ORCHESTR, V NĚMŽ VÝCHOD POTKÁVÁ ZÁPAD

Každé představení doprovází náš unikátní orchestr, který jako první na světě trvale obsazuje západní a čínské hudební nástroje. Jeho hudební spojení tradičních východních melodií se západní orchestrací je průkopnické a oceňují jej slavní hudebníci i kritici. Všechny prováděné skladby jsou původními díly Shen Yun.

### 4. OBNOVA TRADIČNÍHO BEL CANTA

Ve starověkém čínském divadle a rané evropské opeře se zpívalo stejnou pěveckou technikou, jejímž výsledkem byl nejkrásnější a nejkřásnější tón hlasu. Tato technika zpěvu ve vyšších polohách



„Opravdu mimořádný zážitek... něco úžasného.“

—Vlastimil Harapes, baletní mistr

„Je to obrovská síla, která může obejmout svět. ... je v tom obrovská naděje... je to skutečně dotek nebe.“

—Daniel Herman, bývalý ministr kultury

se z obou kultur téměř vytratila. Zpěváci Shen Yun vám však tuto techniku opět zprostředkovávají.

Pěvečtí sólisté Shen Yun mají výjimečnou schopnost zpívat čínské texty tradiční pěveckou technikou bel canto. Přeložené texty písní se promítají na pozadí scény.

### 5. TRADIČNÍ KOSTÝMY A BARVY

Naše kostýmy a jejich barvy kopírují tradiční estetiku a styly. Zářivé odstíny a dokonalé detaily dodávají každému tanečnímu číslu či příběhu další dimenzi.

Legenda praví, že starobylé čínské oděvy byly inspirovány rouchy, která se nosí na nebesích. Kostýmy Shen Yun oživují různé styly čínských dynastií, regionů a etnických skupin.

### 6. JEVIŠTNÍ TECHNIKA

V představeních Shen Yun uvidíte umělce doslova v novém světle. Je to proto, že pro osvětlení, zvuk i scénu používáme tradiční uměleckou techniku. Každá část produkce slouží jako podpora a zaměřuje se především na pozoruhodné umělce. Zvuk orchestru přirozeně doplňuje zářivé výkony tanečníků. Výsledkem je naprosto sladěné představení.

### 7. INOVATIVNÍ 3D PROJEKCE

Patentovaná digitální projekce Shen Yun dává divákům pocit, jako by byli přímo na scéně a uprostřed děje jednotlivých příběhů. Projekce je v dokonalé interakci s tanečníky na scéně a posouvá tak představitost diváka ještě dál.

### 8. ROZDÍL JE I UVNITŘ

Umělce Shen Yun nespojuje jen umění. Mají také společnou cestu vnitřního rozvoje a snaží se zušlechťovat své srdce podle principů pravdivosti, soucitu a snášenlivosti. A tak spolu se zlepšováním svých uměleckých dovedností pozvedají také svůj morální standard a duševní sféru.

### 9. ZCELA NOVÉ PŘEDSTAVENÍ KAŽDÝ ROK

Každý rok přináší Shen Yun zcela nové představení. Nové tance a příběhy, choreografie, hudbu, kostýmy i digitální pozadí. Za 12 let svého působení tak Shen Yun vytvořil 12 různých představení, která obohatila diváky po celém světě. Nenechte si tento fenomén ujít!



## 11749 My Pro Twist & Style GT22 200

Modulární styler Bellissima vám umožní vytvořit vlny přesně podle vašich představ. Záleží jen na vás, jaký ze čtyř výměnných nástavců si koupíte. Základ kulmy tvoří tělo s tvarovanou rukojetí pro pohodlný úchop svisle nebo v úhlu 90°. Automatické nastavení teploty, **599 Kč, [www.bvz.cz](http://www.bvz.cz).**

## Ampulková séra Arcaya „Elastin Age-Stop“

Ampulka s liftingovým účinkem pro obnovení pružnosti a hydratace pokožky a zpomalení procesu stárnutí. Maximální zvýšení pružnosti kožní tkáně, **540 Kč, [www.doelis.cz](http://www.doelis.cz).**



## Olive Beauty-Medi-Care

Úžasná olivová přírodní kosmetika z Kréty. Poznej kosmetiku královny Kleopatry. Z bio olivového oleje, biblických bylin a ovoce. Nyní i praktické balení na cesty, které vám na letišti nevyhodí, **od 333 Kč, [www.naturbites.cz](http://www.naturbites.cz).**

## Argiline sjednocující sérum

Sjednocující výživný elixír s neinvazivním botoxem pro zralou pleť, ochablou a dehydrovanou pokožku. Nyní v akci s dárkem – šekem na 1000 Kč na omlazení na klinicka-omlazovna.cz, **690 Kč, [www.kosmeticky-salon.online](http://www.kosmeticky-salon.online).**



## Dokonalá péče o krepaté vlasy

Love Smoothing uhlazující maska pro nepoddajné a krepaté vlasy s okamžitým účinkem. Pomáhá zmenšit nežádoucí objem a narovná vlasy za pouhých 30 sekund. Bez sulfátů a parabenů. K dostání v salonech Davines, **479 Kč, [www.mameradivlasy.cz](http://www.mameradivlasy.cz).**



## Anti-caduta set proti padání

Nanotechnologická kúra s mořským kolagenem a výtažkem z hematitu hydratuje pokožku hlavy a působí jako zdroj glykogenu, který podporuje růstovou fázi vlasu. Účinná kombinace šamponu a vlasové vody, **[www.clinicalhair.cz](http://www.clinicalhair.cz).**



## Krásné břicho s Iscare

Nabízíme špičkové ošetření v oblasti plastické a estetické chirurgie. Získejte zpět své sebevědomí. Abdominoplastika vás zbaví nadbytečné kůže v oblasti břicha nebo diastázy. Konzultace zdarma, **[www.iscare.cz](http://www.iscare.cz).**



## Gray Silver Mask Arcaya

Antibakteriální detox-maska pro mastnou, problematickou a citlivou pokožku. Působení masky je založeno na použití speciální kombinace přísad: stříbra, aktivních uhlí z bambusu a kyseliny hyaluronové, **600 Kč, [www.doelis.cz](http://www.doelis.cz).**



## Age Immune Sérum

První anti-age imunitní sérum, které působí na imunitní systém pokožky tím, že chrání Langerhansovy buňky a opravuje DNA. Redukuje vrásky, zpevňuje pokožku, regeneruje buňky a zesvětluje tmavé skvrny, **5320 Kč, [www.guinet-paris.cz](http://www.guinet-paris.cz).**



## Dermokosmetika SynCare

Novinka na trhu. NeoVitalia je luxusní regenerační krém hedvábné textury, který intenzivně podporuje regenerační procesy pokožky během noci. Vhodný pro pleť +35 a +55, **1160 Kč, [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz).**



## Duo liftingových tvarujících krémů StriVectin

Krém na obličej Contour Restore Tightening s tvarujícím účinkem viditelně zpevňuje ochablou a povislou pleť. Skvěle jej doplňuje inovovaný liftingový krém na krk a dekolt TL Advanced Tightening Neck Cream Plus, **[www.aurio.cz](http://www.aurio.cz).**



## Biotter NC Gluta noční krém 50ml

Noční krém s unikátní recepturou pro výrazný anti-ageing efekt. Trojkombinace účinných látek Glutation, Retinol a Vitamin C pokožku chrání před oxidativním stresem a zpomaluje proces stárnutí, **780 Kč, [www.biotterpharma24.cz](http://www.biotterpharma24.cz).**



## Age Summum Cream

Absolutní top krém obnovující imunitu pleti proti stárnutí a buněčnou energii prostřednictvím vzácných komplexů Imunne Complex-Langerhansove buňky, ATP, Actinergie a komplexu buněčného života, **5600 Kč, [www.guinet.paris.cz](http://www.guinet.paris.cz).**



## Intenzivní péče milk\_shake

Vlasy jako tekuté hedvábní díky koncentrované proteinové péči v ampulích. Organický extrakt z másla muru muru vlasy vyživuje a hydratuje. Ideální pro obnovu poškozených nebo chemicky ošetřených vlasů, **590 Kč, [www.zonain.cz](http://www.zonain.cz).**



## Dotek luxusu

Nový pobytový balíček lednických lázní na 5 dní přináší rozmazlování v podobě masáží, koupelí, tělových masek, kosmetického dárku a kávy s medovníkem, **od 7620 Kč, [www.lednicelazne.cz](http://www.lednicelazne.cz).**



## Soutěž o koupel

Milujete procedury? Máme pro vás soutěž o koupel dle svého výběru. Napište na [info@lazne-libverda.cz](mailto:info@lazne-libverda.cz), kolik pobytových balíčků nabízí Spa Resort Libverda, jaký by se vám líbil nejvíce a proč. 1. 6. 2022 pak jedna z vás získá voucher na koupel, **[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz).**



**Magnéziový krém MGcream**  
5x rychlejší než tabletky. Doplněte si hořčík koncentrovaným krémem s téměř 100% vstřebatelností. Přináší okamžitou úlevu při křečích, bolestech pohybového aparátu či pocitu těžkých nohou, **750 Kč, [www.mgcream.com](http://www.mgcream.com).**

## Stopfiltr

Redukuje až 58 % dehtu a karcinogenních látek z cigarety. Aktivně chrání plíce a zdraví kuřáků. Zlepšuje dýchání a zmírňuje kašel u kuřáků. Zakoupíte v lékárnách a prodejnách tabáku Geco, **[www.stopfiltr.cz](http://www.stopfiltr.cz).**



## Znaménka krásy

Pihy – požehnání, nebo prokletí? Kožní znaménka se tvoří většinou lidí, málokdo ale ví, že mohou být i zhoubná. Nejlepší prevencí je kontrola u odborníka. Objednejte se na tu svou, **[www.zilniklinika.cz](http://www.zilniklinika.cz).**



## Extramag

Křeče, únava, nervozita, nespavost. To jsou časté projevy nedostatku hořčíku. Extramag vám nabízí pomoc při řešení těchto potíží. Třívrstvá tableta umožňuje postupné uvolňování hořčíku během dne, **225 Kč, [www.extramag.eu](http://www.extramag.eu).**



## Doplňek stravy DrainAge

DrainAge je doplňek stravy, který obsahuje rostlinné extrakty a pomáhá při odstraňování přebytečné vody z těla (kopřiva, jalovec, přeslička, kanadská brusinka). DrainAge neobsahuje konzervanty a je vhodný pro vegany, **[www.vitage.cz](http://www.vitage.cz).**

## Spi v klidu, s konopným olejem

100% přírodní doplňek stravy, který má výrazný vliv na zmírnění stresu a působí pozitivně na kvalitu spánku tím, že podporuje hlubokou fázi spánku REM, která je nejbohatší na sny, **399 Kč, [www.epiderma.cz](http://www.epiderma.cz).**



## Elancyl My Coach!

Zpevňující emulze proti celulitidě s vysokým obsahem přírodních látek. Napomáhá redukci celulitidy. Až o 60 % snižuje výskyt důlků na kůži. Viditelně vyhladí a zpevní problematické partie, **[www.tarsio.cz](http://www.tarsio.cz).**



## Woldoshop bio červená maca

100% bio červená peruánská Maca je superpotravinou s obsahem 60 různých životně důležitých látek. Zlepšuje odolnost vůči stresu, fyzickou a psychickou vitalitu, zmírňuje úzkost a zvyšuje sexuální touhu, **449 Kč, [www.woldoshop.cz](http://www.woldoshop.cz).**

# 神韻晚會 2022 SHEN YUN

ČÍNA PŘED KOMUNISMEM



„Je to jako být v nebi!“

—Paul Behrends, konzultant

„Opravdu mimořádný zážitek... něco úžasného.“

—Vlastimil Harapes, baletní mistr

„Je to obrovská síla, která může obejmout svět. ... je v tom obrovská naděje... je to skutečně dotek nebe.“

—Daniel Herman, bývalý ministr kultury

★★★★★

Recenzoval jsem přes 4 000 představení. Žádné se nemůže srovnávat s tím, co jsem viděl dnes.“

—Richard Connema, kritik na Broadwayi

V průběhu dějin se umělci téměř ve všech kulturách obraceli k nebesům a hledali u nich inspiraci. Umění mělo člověka povznést a mělo přinášet radost těm, kdo ho vytvářeli i prožívali. Shen Yun Performing Arts dnes ctí tuto tradici a na jevišti spojuje moudrost a ctnosti čínské civilizace se starodávnými legendami a moderními hrdinskými příběhy.

SHEN YUN přináší divákům zcela nový zážitek a odhaluje Čínu, kterou ještě neposkvrnila komunistická vláda. Přípravte se na cestu časem a nechte se okouzlit příběhy, humorem a krásou pěti tisíciletí. Je to zážitek, který povznesse vašeho ducha a dotkne se vašeho srdce.

14. – 15. května  
Janáčkovovo divadlo, Brno

28. – 29. května  
Kongresové centrum, Praha



ShenYun.com





## Segafredo Pronto, prémiová instantní káva

Díky směsi kávových zrn Arabica a Robusta je chuť vyvážená a příjemně aromatická. Pronto je vyrobeno metodou vymrazování, a díky tomu si produkt uchovává v maximální míře barvu, chuť i antioxidanty, [www.segafredo.cz](http://www.segafredo.cz).

## Krásné a kvalitní zdravotní punčochy

Sen o kráse a zdravém pohodlí, který touží prožít každá žena. Jedinečné řešení problémů křečových žil, lymfatických otoků a celulitidy. Nejširší výběr produktových řad a barevné škály, [www.sunpharm.cz](http://www.sunpharm.cz).



## Hřejivý krční polštář – 100% proso

Vhodný k úlevě od bolesti hlavy, krku, k relaxaci nebo prohrátí. Má zklidňující a uvolňující účinky. Nákrčník nahřejte v mikrovlnné troubě asi po dobu 2–3 minut na 800 wattů. Hřeje až 3 hodiny, **224 Kč**, [www.adonis.cz](http://www.adonis.cz).



## Náušnice Molekula

Jednoduchost a rafinovanost jsou slova, která vystihují tento šperk. Náušnice z kolekce Michala Kadaníka – Molekula. Drobné kuličky zlata zdobené brilianty, set **od 24 899 Kč**, [www.michalkadanik.cz](http://www.michalkadanik.cz).



## Depilátor Sapphire s chladicí funkcí

Depilátor Sapphire založený na principu fyzikální terapie IPL pro bezbolestné odstranění chloupků s trvalejším účinkem, **4 187 Kč**, [www.szo.cz](http://www.szo.cz).



## Lékařské dezinfekční ubrousky Caviwipes

Předcházejte kontaminaci a dezinfikujte svoje kliniky a studia dezinfekčními ubrousky likvidujícími i lidský koronavirus. Jednoduché použití. Objednat on-line můžete v e-shopu, **189 Kč**, [www.lekarske-dezinfekce.cz](http://www.lekarske-dezinfekce.cz).



## Kávové mýdlo ve tvaru zrna

Toto toaletní mýdlo z dílny Alchymistek má nádherný tvar kávového zrna a je vyráběné ručně z rostlinných olejů. Díky kávě má mýdlo jemné plingové a deodorizační vlastnosti a je vhodné pro luxusní péči o ruce a tělo, **139 Kč**, [www.alchymistky.cz](http://www.alchymistky.cz).



## Šafránový nálev s levandulí

Nápoj s pravým šafránem, damaškovou růží, levandulí a pomerančovým květem, unikátní spojení darů přírody pro odkyselení, harmonizaci organismu a eliminaci stresu. Organic kvalita, [www.safrantop.cz](http://www.safrantop.cz).

# Ing. Martin Teyrovský



daňový poradce č. 2442 od roku 1997  
auditor č. 2134 od roku 2009

Sarajevská 10  
120 00 Praha 2

tel. : + 420 223 000 514

fax: + 420 223 003 546

e-mail: [teyrovsky@teyrovsky.cz](mailto:teyrovsky@teyrovsky.cz)

[www.teyrovsky.cz](http://www.teyrovsky.cz)

## Daňový poradce Auditor



### Praktikovaná odvětví:

- ☞ nemovitosti
- ☞ informační technologie
- ☞ pohledávky
- ☞ leasing

- ☞ daň z příjmu fyzických a právnických osob
- ☞ daň z přidané hodnoty
- ☞ mezinárodní zdanění
- ☞ daň z nemovitostí
- ☞ daň z převodu nemovitostí
- ☞ zastupování na finančních úřadech
- ☞ firemní finance
- ☞ management consulting

*Divěra, tradice a profesionalita již víc než 500 let*

### Naši zákazníci:



OPTIK **Spektrum**

[www.optik-spektrum.cz](http://www.optik-spektrum.cz)



MGcream  
magneziový krém

5x rychlejší než tabletky

[www.mgcream.com](http://www.mgcream.com)

# PŘEDPLATNÉ



Objednejte si roční předplatné časopisu

**ESTETIKA**

za zvýhodněnou cenu **359 Kč**

nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu **260 Kč.**

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ČERVNU 2022

[WWW.ESPRIITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE](http://WWW.ESPRIITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE)

**GUINOT**  
INSTITUT • PARIS

## REVOLUČNÍ PŘÍSTROJ

k neinvazivnímu  
omlazení pleti



ALTERNATIVA  
ESTETICKÉ  
MEDICÍNY

[www.guinot-paris.cz](http://www.guinot-paris.cz)

# Biotter Novaclear GLUTA

LUXUSNÍ DERMOKOSMETIKA  
NA BÁZI GLUTATHIONU PRO  
VÝRAZNÝ ANTI-AGEING EFEKT



Krásní a stále mladí s černou řadou **GLUTA**

## Biotter NC GLUTA

Vlajková loď luxusní dermokosmetiky Novaclear  
přináší nový rozměr v anti-ageing péči o pokožku.

Unikátní kombinace nejsilnějších antioxidantů glutathionu a vitamínu C zpomaluje stárnutí, udržuje pevnost pleti a napomáhá eliminaci vrásek. Anti-ageing působení celého komplexu zesiluje stabilní forma retinolu společně s azeloglycinem. Retinol je účinný na jemné vrásky, protože podporuje tvorbu kolagenu, kyseliny hyaluronové a elastinu. Na buněčné bázi působí jako jemný peeling, který pleť rozjasní a vyhladí, zároveň reguluje tvorbu mazu v pokožce a napomáhá při hojení, azeloglycin pleť celkově zklidňuje a vyrovnává barvu pokožky.

Výhradní zastoupení pro ČR: BIOTTER PHARMA s.r.o.  
Produkty Biotter NC GLUTA jsou dostupné na [www.biotterpharma24.cz](http://www.biotterpharma24.cz)  
nebo ve vybraných lékárnách a lékárenských e-shopech.  
[www.biotterpharma24.cz](http://www.biotterpharma24.cz)

novaclear+  
**GLUTA**