

ESTETIKA[®]

MEDIKA

**MUDr.
Monika
Kavková:**

Svou práci
dělám s pokorou
a úctou

Speciál
Krásná
a fit

Vitamin C

Nejlepší spojenec
vaší pleti

Najděte svůj
zdroj štěstí
ve své mysli

Wellness:

Kam vyrazit na
dámskou jízdu?



CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



BŘEZEN-KVĚTEN 2020

Vaše denní dávka krásy

PRO KRÁSNÉ VLASY A POKOŽKU



10 000 mg
HYDROLYZOVANÉHO
KOLAGENU V DENNÍ
DÁVCE

Dr. Max⁺

Doplňek stravy se sladidly

Foto: www.fotoprome.cz

ESTETIKA editorial



Jaro plné svěžesti

Miluji ty okamžiky, kdy vzduch v ulicích změní svoje chování. Ten zimní neurvalec, který má vždycky pravdu a bezohledně vás převálcuje, se najednou trapně ostýchá a nesměle se dotýká světa kolem sebe. Pak si cestou domů všimnu, že u sousedů na zahradě vyrazily bledule a sněženky a najednou jsou tu rozkvetlé narcisy a tulipány, v parku vykukují sedmikrásky a ulice jsou plné barev...

Jaro je pro mě symbolem svěžesti, energie, síly, která je všude kolem nás. A je pochopitelné, že s ní chceme souznít, zahodit své zašedlé a unavené škra-bošky. K tomu nám mohou pomoci účinné pleťové masky a kosmetika s vitamínem C.

Je pravda, že jednu nevýhodu jaro má – sezóna plavek už je blízko. Ovšem s naší přílohou Krásná a fit se na ni dokážete v pohodě připravit.

Jana Micková
šéfredaktorka

OBSAH

BŘEZEN-KVĚTEN 2020



Titulní strana:

Foto: Ondřej Pýcha

16

8 věcí, které škodí vaší pokožce

Vaše pleť pořád není podle vašich představ? Možná si škodíte běžnými návyky, které by vás ani nenapadly!



22

Proč AHA kyseliny?

Najdete je ve složení mnoha kosmetických přípravků, používají se při chemickém peelingu a s vaší pletí dokážou malé i větší zázraky.

40

Desatero pro zdravé dlouhé vlasy

Dlouhé vlasy přitahují pozornost, ale pouze v případě, že vypadají perfektně.



44

Ke startu připravit...

Nejlepší fitko je rozkvetlá jarní příroda. Vyberte si jednu z aktivit a užijte si pohyb na čerstvém vzduchu.

50

I Češky žijící v zahraničí

Bloggerka Lea sice žije a pracuje v Anglii, augmentaci se však rozhodla podstoupit v Čechách.



52

Nejlepší spojenec vaší pleti: vitamin C

Čeho si jako první všimnete při pohledu na korejskou ženu? Dokonalé pleti!



60

Mezoterapie aneb Terapeutické oddalování stárnutí kůže

Novým trendem jsou kombinované techniky biorevitalizace.

SOTHYS
PARIS

Dokonalé kontury pro každého!

Nová textilní vypínací maska pro zpevnění pleti a zachování dokonalých kontur obličeje s klinicky prokázanými výsledky.





ESTETIKA

REDAKCE
Šéfredaktorka
Jana Micková

Redaktoři
Soňa Pařížská,
Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

INZERCE
Iveta Bezděková,
Michaela Valdhansová

VÝROBA
Grafická úprava
David Havlík, Věra Pospíšilová

Produkce
Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková
Účetní
Marcela Nováčková

PŘEDPLATNÉ
www.espritbohemia.cz/predplatne

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

B E O S H P E R M I T A

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.,
vydavatelství magazínů
ESTETIKA, PERFECT WOMAN,
Sofie, Sofie Bydlení, TVOŘÍME s láskou,
Rituals, on-line PrimaŽena.cz
V Úhlu 6/638 | 141 00, Praha-Michle
E-mail: info@espritbohemia.cz
www.espritbohemia.cz

Registrace
ISSN 1802-0402, MK ČR E 16906
Ochranná známka
ÚPV-ČR, č. z. 281920

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



Quintessence®

NECHTE SE HÝČKAT ESSENCÍ MLÁDÍ



Q-SkinScience®

biotechnologie využívající rostlinné kmenové buňky

www.quintessence.cz

Obchodní zastoupení:
IBI International spol. s r.o.,
Senovážné nám. 5,
110 00 Praha 1

IBI-IQS-01-2019

Kosmetický KOKTEJL

Jasnější pohled
Nové sérum **Powerful-Line-Reducing & Dark Circle-Diminishing Vitamin C Eye Serum** obsahuje mimořádně efektivní přísady, které redukují jemné vrásky a tmavé kruhy v oblasti očí, **Kiehl's, 1 170 Kč.**

Líčení pro minimalistky
Dlouhohrzcí kajalové tužky **Perfect Stay Kajal** se hodí pro všechny příležitosti a oslňují maximální výdrží, **Alcina, 250 Kč.**



Elektrizující odstíny
Barevná škála paletky **Wired Pressed Pigment Palette** vysílá do okolního světa jen pozitivní signály, **Urban Decay, 1 200 Kč.**

Od hlavy až k patě
Bio arganové tělové máslo aktivně bojuje proti stárnutí pokožky, hloubkově ji vyživuje, hydratuje a udržuje ji pevnou a pružnou, **Saloos, 1 220 Kč.**



Vyplňující báze
Podkladová báze **Skeyndor Skincare** obsahuje kyselinu hyaluronovou, která vyplňuje jemné vrásky. Zlepšuje a prokazatelně prodlužuje účinky make-upu, **755 Kč.**



Specialista pro zralou pleť
Textilní maska **Age Specialist 55+** zpevňuje pleť, poskytuje jí intenzivní hydrataci a sjednocuje její tón, **L'Oréal Paris, 99,90 Kč.**

Jaro, vítěj
Parfém **Angelys Pear, Nicolai**, je ztělesněním harmonické rovnováhy mezi intenzitou a jemností – je okouzující, éterická, koketní a podbarvená ovocnými a květinovými tóny, 30 ml, **1 220 Kč.**



Cíl: prodloužit a pozvednout
Řasenka **Falsies Lash Lift** spojuje unikátní složení a neobvyklý kartáček, které dohromady tvoří dramatický pohled, **Maybelline New York, 259 Kč.**



Maska nad zlato
Exkluzivní receptura pleťové masky **Lift & Light Gold mask, Eterea**, je založena na speciálních peptidech nejnovější generace a zlatou korunkou je 24karátové zlato, které zvyšuje regenerační účinky, **1 699 Kč.**



Orientální bonbon
Chvějivě hravá kompozice nové dámské vůně **Liu.Jo Glam** se inspirovala přirozenými tóny korálových útesů, které působí jako magické podvodní zahrady, 100 ml, **1 390 Kč.**

Klinicky prokázaný účinek
Anti-age ampule proti vráskám **Liftactiv Specialist, Vichy**, vyplňují vrásky, obnovují produkci kolagenu a pevnost tkání.



Barvy jara
Mavala představuje barevnou paletu, která bude dominovat módním trendům jara – jsou to barvy pomalého tempa a příjemného uvolnění, **Fann Parfumerie, 159 Kč.**



Světově první veganský kolagen
Facial Collagen Serum, Merme Berlin, je první veganský kolagen, který je 100% shodný s lidským kolagenem typu 21 a má klinicky prokázanou účinnost, **www.myskino.cz, 1 530 Kč.**



Zář pro den i noc
Tužka na oči **24/7 Glide-on Eye Pencil** si vás získá neotřelými odstíny a voděodolným a dlouhohrzcím složením, **Urban Decay, 620 Kč.**

Intenzivní pohled
Oční stíny **Colour Fair Eyeshadow Wet & Dry** s vysokou pigmentací se hodí pro suchou i mokrou aplikaci, **Naj.Oleari, 459 Kč.**



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



Bud'te tím, kým být chcete
Paletka očních stínů **ColorStay Looks Book Eye Shadow Palette** přináší unikátní barevnou škálu, která vám umožní měnit vzhled podle toho, kým chcete být, **Revlon, 389 Kč.**



Hra světla a stínů
White Caviar Eye Extraordinaire je obohacen o průlomovou projasňující molekulu lumidózu a extrakt ze zlatého kaviáru, které posunují oční okolí zpět k původním konturám, **La Prairie, 13 490 Kč.**



Hebčí na první dotek
Sérum s 60% obsahem oleje ze semen konopí setého a s účinnou směsí zklidňujících bylin **Cannabis Sativa Seed Oil Herbal Concentrate** přináší pleti úlevu a posiluje kožní bariéru, **Kiehl's, 1 220 Kč.**



Noční stráž
Noční krém **Densifiance – Night** po celou noc uvolňuje aktivní látky a posiluje buněčnou obnovu, zpevňuje pokožku a celkově pleť projasňuje, **Matis, 3 790 Kč.**



Účinný boj proti vráskám
S postupem času pleť viditelně ztrácí svou pevnost a pružnost, proti čemuž nekompromisně bojuje **3D Line Filler Serum**, mimořádně koncentrované sérum pro mladistvý vzhled, **Juvena, 1 690 Kč.**



Čerstvá sklizeň – musí být
Micelární čistič gel s vůní malin a černého rybízu s účinnými micely k odstranění make-upu z obličeje i očí v jednom kroku. Zanechává na pokožce velmi jemný, svěží závoj, **www.sothys.cz.**



Máme jasno!
Vyzdvihněte rysy své tváře kompaktním gelovým pudrem **High Glass Illuminating Powder** s obsahem mikropерliček, které zachycují, odrážejí a lámou přirozené světlo, **NYX, 269 Kč.**



Elixír pro nohy
Hýčkejte si své nohy ryzím luxusem – elixír **Pure Gold Elixir for Feet**, **Margaret Dabbs London**, je obohacen prémiovým koloidním zlatem, **2 490 Kč.**



Zlato ve vlasech
Luxusní tonikum **Golden Oil Luxurious Transformation**, **Ambadué**, ošetřuje zesláblé, namáhané a vysušené vlasy, **1 899 Kč.**



Z lána přírody
Pletový gel **GRN Essential Elements Face gel** se šťávou z aloe vera a olejem z konopných semínek účinně ošetřuje rychle mastící se pleť, **279 Kč.**



Spojte síly
Paletka **Stay Naked Threesome** spojuje bronzující pudr, rozjasňovač a tvářenku v jednom praktickém kompaktním pouzdru, **Urban Decay, 990 Kč.**



Přesnost microbadingu, bez závazků
Oboustranná tužka a fixa **Brow Blade** na obočí pevně nadefinuje vaše obočí, aniž byste musela podstoupit trvalý mikroblanding, **Urban Decay, 690 Kč.**

Šťavnaté polibky
Nové lesky na rty **Revlon Ultra HD Vinyl Lip Polish** s vysoce lesklým efektem a intenzivní sytou barvou svádějí k vášnivým polibkům, **Fann Parfumerie, 339 Kč.**



Čerstvost aloe vera
Inovativní gel **Naturalis Bio aloe vera pure gel** je vyroben přímo z čerstvé dužiny aloe vera v bio kvalitě šetrnou extrakcí, což zajišťuje maximální uchování prospěšných látek, **595 Kč.**

ESTETIKA

krása
MEDIKA

JARO JE ČASEM LÁSKY
A ČASEM POLIBKŮ.

Foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

**Plné rty
v bio kvalitě**
Výživný perleťový
bio lesk Couleur
Caramel z rostlinných
olejů podporuje vypínací
efekt na rtech, **510 Kč.**

Hvězda mezi rtěnkami
Rtěnka Rouge Volupté
Rock 'n Shine rozzáří vaše
rty třpytkami rockových
hvězd a intenzivním
neodolatelým leskem,
YSL, 970 Kč.

**Dokonalé
rty jedním
tahem**
Jen jeden tah
rtěnky Shout
Loud Pro
Pigment Lipstick
dodá vašim
rtům intenzivní
bohatou barvu
a zajistí jim až
čtyři hodiny
hydratace,
**NYX,
249 Kč.**

Zapomeňte na pravidla
Že jaro sluší svěží a pastelové barvy? Jistě. Zkuste ale
zapomenout na pravidla a odhalte svou dramatickou
tvář, **L'Absolu Rouge, Mert & Marcus.**

**Sladké polibky
Francie**
Tekutá dlouhotrvající
rtěnka L'Oréal Paris
Infaillible Les Macarons
s ultramatným efektem
voní jako nejsladší
francouzské makronky,
219 Kč.

**Proměnlivá
podle nálady**
Proměnlivé odstíny rtěnky
Cream Lips Stain Duochoirne
mění barvu podle světla, takže
ladí s jakoukoliv atmosférou,
Sephora, 345 Kč.

**Vstříc zářivé
budoucnosti**
Dlouhotrvající lesklé
rtěnky Vice Lip Chemistry
vítají jaro výraznými,
zářivými barvami, **Urban
Decay, 620 Kč.**

Syté pigmenty
Složení rtěnek Nars je bohaté
na pigmenty, které propůjčí
vašim rtům intenzivní barvu,
Sephora, 790 Kč.

Změna hry
Bohatý lesk, nebo sytá barva?
Obojí! Lesk na rty Revlon Ultra
HD Vinyl Lip Polish vytvářejí
vysoce lesklý efekt a zároveň
intenzivní sytou barvu, **Fann
Parfumerie, 339 Kč.**

LÍBEJTE SE

NEČEKEJTE NA
1. KVĚTNA
A PROLÍBEJTE SE
CELÝM JAREM.

Make-up trendy ROKU 2020

DOKONALÁ PLEŤ, NEVINNÉ ČERVENÁNÍ, JEMNÉ ZVLNĚNÍ BOHATÝCH ŘAS POD BAREVNÝMI VÍČKY A PŘIROZENĚ VÝRAZNÉ OBOČÍ. SVĚŽEST, ENERGIE, MLÁDÍ – TO JSOU SLOVA, JEŽ NEJVÍCE VYJADŘOVAL NEW YORK FASHION WEEK.

Akvarelové oči

Na molech New York Fashion Weeku byly v hlavní roli rozhodně oči. Ty odvážnější z nás se podle stylistů mohou letos směle pustit do neonových odstínů a zajímavých grafických tvarů. Neméně zajímavě, byť ne tak divoce, bude ale jistě působit i druhý trend – stíny nanášené jako akvarel na plátna umělců. Výsledkem by měla být svěží, jiskřivě průsvitná „oční malba“. Podle stylistů je zapotřebí celé víčko promyslet a stíny nanášet pečlivě vedenými tahy. Ovšem přetažení se bát nemusíte, protože stejně jako v akvarelové technice i tady je povoleno používat bílou na korekce.

Umělecké řasy

Zatímco na přehlídkových molech se řasy mění v umělecká díla plná blyštivých kamínků, pro běž-

ný život se soustředíte především na jejich délku a hustotu. Obojího nemusíte dosáhnout jen umělými zákroky zvenčí v podobě umělých řas, ale třeba séry podporujícími jejich růst.

Řasy vždy ještě zvýrazněte co nejtmaší řasenkou, a pokud si alespoň na večírek dodáte odvahy, vylepšete je blyštivým kamínkem.

Výrazné obočí

Na New York Fashion Weeku jsme letos mohli vidět odvážné obočí posázené umělými řasami, které vytvářelo ptačí efekt. K takové divokosti se určitě uchylovat nemusíme, ale o tom, že obočí je stále základem make-upu, není pochyb. Nosit se bude výrazné, silné a nemusíte se bát jeho přirozený tvar ještě dotvořit. Vybrat si můžete z několika odstínů a koupíte je na www.beautylash.cz za 297 Kč.

Chybí-li vám v důsledku dlouhodobého trhání obočí sem tam nějaký chloupek nebo potřebujete-li obočí malinko rozšířit, pomoci vám mohou například speciální paletky na obočí. Tvar obočí umocníte tím, když těsně pod jeho spodní hranu nenápadně přejedete bílými stíny.

Nevinnost na líčkách

Post-obličejová záře, tak nazývají stylisté make-up, jehož základem je perfektně upravená pleť. Nikoliv však matná, ale zdravě lesklá (na patřičných místech) a jakoby šťavnatá. Trendem budou lehounké make-upy, bronzery a jemňounké nádechy simulující nevinné červenání. To je rozhodně in a směle mu můžete dát přednost i před jinak oblíbeným bronzerem. Stylisté na New York Fashion Weeku použili načervenalou i na lícni kosti a lehce jí přejeli dále po tvářích až nahoru kolem očí, čímž docílili dramatického efektu.

Novou rtěnkou bude lesk!

Na přehlídkách New York Fashion Weeku se opět objevily výrazné červené rty, rubínové, šarlatové i tmavě ametystové. Podle stylistů se ale novou rtěnkou roku 2020 stanou kvalitní balzámy na rty a in bude přirozený lesk. ■

Text: Michaela Čentešová, foto: archiv redakce

PAYOT

PARIS

100 let s Vámi!

Víte, která kosmetická značka patří k francouzské klasice, používá od svého počátku byliny a nechává se inspirovat baletem? Že je to nezvyklé spojení? Tady je jen střípek z její bohaté historie.

Jméno PAYOT má počátky v roce 1920 a nosila ho jedna mimořádná žena s neobyčejně silnou vůlí a představitostí: Dr. Nadia G. Payot. Jako jedna z vůbec prvních ženských doktorek minulého století udělala mnoho pro nezávislost žen a pro jejich sebevědomí. Velmi rychle zatoužila vložit své vědecké a botanické vědomosti do odborné péče o pleť, kterou celou založila. V mládí se svým mužem často cestovala a není náhodou, že se právě New York stal jevištěm pro její životní setkání.



Dr. Nadia Payot

Osudové přátelství s tehdejší světovou superstar - ruskou primabalerínou Annou Pavlovou - vydláždilo její další cestu k vlastní značce. Po tomto setkání Nadia Payot rychle pochopila, že pokud tělo, trénované cvičením může zůstat mladé a dokonale tvarované, proč by totéž nemělo platit i pro obličej? Tato jednoduchá pozorování vedla mladou vizionářku k návrhu a vytvoření exkluzivní techniky masáže obličeje, která jí získala mezinárodní pověst a dodnes se používá i po 100 letech v kosmetických salonech PAYOT po celém světě: slavná masáž 42 tahů.

Kromě masáže vytvořila Dr. PAYOT řadu unikátních kosmetických přípravků, které působí v synergii s aplikačními technikami. Legendární jména jako Crème N°2, Pâte Grise pro aknézní pleť nebo Nutricia vznikla pod jejíma rukama a jejich receptury pomáhají ženám na celém světě dodnes.

Laboratories Dr. N.G. Payot Paris dnes sdružují týmy výzkumníků a vědců, kteří spoluvytvářejí dnešní dermokosmetický svět PAYOT: přelomové vybavení, mezinárodní vývoj, důkladnou selekci klíčových aktivních látek pro co nejvyšší účinnost a senzorialitu. Dávají život mimořádným produktům, jako třeba protivráskovou řadu Blue Techni Liss nebo Roselift Collagène pro zralou pleť, kde se prolínají účinky s potěšením z jejich používání.



www.payot.cz



8 VĚCÍ, které opravdu škodí vaší pleti

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, U KTERÝCH BYSTE TO ANI NEČEKALA!

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, měla 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 apnoe, která vypadá jako běžné chrápání, nicméně se jedná o poruchu dýchání, kdy vás po probuzení trápí únava, bolesti hlavy a zadýchanost. V těchto pří-

padech 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 začínou rýsovat vrásky, viditelné nejprve jen ráno, později již trvale (typicky vertikální linie ze strany na čelo 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 víkendu ovšem nestačí a pravidelný pohyb nenahradí.

6. Nejenom kouření škodí pleti

Jeden z nejvýraznějších 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. ■

Hyper není SUPER

HYPERSENZITIVNÍ PLEŤ
NA PRVNÍ POHLED
NEPOZNÁTE, TVÁŘÍ SE
NAPROSTO NORMÁLNĚ,
VLASTNĚ SE JEDNÁ
O POMĚRNĚ ČASTÝ STAV
PLETI, KTERÝ OVŠEM
NENÍ SVÉ MAJITELCE
PŘÍJEMNÝ.

Hypersenzitivní pleť je závažnější forma citlivé pleti – a už i ta dokáže svým majitelkám způsobovat nemalé problémy. Definují ji tři hlavní přetrvávající příznaky, kterým se přezdívá trojúhelník hypersenzitivní pleti, a těmi třemi zásadními projevy jsou narušená bariérová funkce, hyperreaktivní smyslová vlákna v epidermis a zarudnutí, které bývá způsobené záněty.

Narušená kožní bariéra vede ke zvýšené ztrátě vody, takže se ke zvýšené citlivosti přidává ještě suchost pleti.

Hyperreaktivita smyslových vláken v epidermis znamená, že tato vlákna reagují mnohem rychleji a také mnohem silněji, než tomu bývá u normální pleti, a často se tak objeví nepříjemné štípání, pálení nebo napjatosti pleti.

Přecitlivělé reakce

Hypersenzitivní pleť reaguje na mnoho spouštěčů, které by zdravou pleť obvykle neprovokovaly (anebo aspoň ne tak silně). A tak přecitlivělou pleť kromě znečištěného ovzduší dráždí například horko i chlad,

vítr i slunce, náhlé změny teplot. Projeví se na ní stres i další vaše intenzivní emoce a její stav samozřejmě ovlivňuje působení různých kosmetických přípravků.

Jedním z viditelných projevů přecitlivělé pleti je zarudnutí. Jenže zatímco zarudnutí u normální pleti se vrátí do své běžné podoby během několika minut, zarudnutí hypersenzitivní pleti trvá mnohonásobně déle – celé hodiny, dny, někdy dokonce i měsíce. Obvykle se objevuje na tvářích, v T-zóně a na bradě.

Pečovat o přecitlivělou pleť není vůbec jednoduché – může ji vlastně dráždit jakákoli složka obsažená ve vybraném přípravku, parfém, barvivo... Platí tedy, že čím méně složek váš kosmetický přípravek obsahuje, tím menší je pravděpodobnost, že dojde k nežádoucí reakci. Určitě se vyhněte přípravkům obsahujícím alkohol a nedoporučuje se ani hrubší peeling.

Naštěstí dnes už kosmetické společnosti myslí i na tento typ pleti a v jejich portfoliu byste měla najít prostředek, který si poradí i s hypersenzitivitou. Je jich na výběr méně než u jiných typů, ale zase vaši pleť zklidní, což je právě to, co potřebuje. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

Ošetření s dlouhodobým efektem
Maska **Immediate Calming SOS Mask** okamžitě zklidňuje namáhanou a citlivou pleť a její účinky přetrvávají až 72 hodin.

Noční regenerace
Lehký regenerační krém na noc **Total Regeneration Night Cream Rich** pomáhá pleti navrátit zpět zdravý vzhled a energii, podporuje regeneraci během spánku.

Jarní detoxikace
Lehký detoxikační krém **Detoxifying Day Cream Regular** podporuje v kůži její přirozené funkce a přitom pleť detoxikuje a chrání ji před UVA, UVB a IR zářením.

Pleť plná energie
Zklidňující sérum **Immediate Calming SOS Serum** posiluje kožní bariéru a zvyšuje vitalitu. Kyselina hyaluronová dodává pleti dlouhotrvající vlhkost.

Naprosto dokonalá!
Tónovaný krém na překrytí problémů pleti **Blemish Balm** snižuje tvorbu mazu, zklidňuje kožní projevy a překrývá zarudnutí a pupínky.

Pro zklidnění
Tonikum **Micellar Toning Lotion** zvyšuje obsah vlhkosti v kůži, snižuje zarudnutí a vyvažuje povrch pleti.

Bez vrásek
Sérum proti vráskám a suchosti s lehkým obsahem olejů **Anti-Wrinkle/Anti Dryness Serum** je speciálně vyvinuté pro suchou a poškozenou pleť se sklony k tvorbě vrásek.

Jasný pohled
Speciální oční péče **Beautiful Eyes Cream** obsahuje pigmenty, které odrážejí světlo a okamžitě projasní oční stíny a vizuálně zjemní vrásky.

Jemná očista
Jemný čistící krém **Gentle Cleansing Cream** s výtažky z alpského tymiánu a motýlího keře pleť čistí, posiluje a chrání.

Hold zralosti
Liftingové ampule pro zralou pleť **Lifting Anti-Fatigue Ampoule** zaručí vitalizaci pleti, její dlouhodobou hydrataci a intenzivní lifting.

Dejte své pleti to, co POTŘEBUJE

Naše pleť je denně vystavena mnoha rizikovým faktorům: výfukové plyny, chemické látky, UV záření, záření elektronických zařízení... Tím vším je ohrožena její regenerace. A proto potřebuje výživu, která jí dodá sílu – vyzkoušejte kosmetické přípravky inspira:absolue, www.jansen-beauty.cz. ■

Jak předejít či zmírnit začervenání PLETI?

CITLIVÁ POKOŽKA NÁCHYLNÁ
K ZAČERVENÁNÍ A PRASKÁNÍ
ŽILEK TRÁPÍ LIDI BEZ OHLEDU NA
VĚK I POHLAVÍ. NEPŘÍJEMNÝM
KOŽNÍM PROJEVŮM LZE
PŘEDCHÁZET, NEBO JE
ALESPOŇ ZMÍRNIT, POUŽÍVÁNÍM
SPECIÁLNÍ DERMOKOSMETIKY
A DODRŽOVÁNÍM NĚKTERÝCH
ZÁSAD.

Vznik červených žilek je důsledkem snížené funkce elastických vláken žilní stěny. Ta postupně ztrácí pružnost, kvůli níž dochází k trvalému rozšíření kapilár, jež jsou pak viditelné pod kůží v oblasti obličeje, lýtek, stehen i jinde na těle. Nejde ale jen o estetický problém. Pokud se vhodným způsobem o takto citlivou pleť nestaráme, dochází k rozsáhlejšímu projevu přecitlivělosti pleti, jež může dlouhodobě vést ke vzniku kuperózy (trvalé zarudnutí s rozšířením malých povrchových cév). V dalším stadiu pak vzniká chronické kožní onemocnění zvané rosacea.

Předpoklady k citlivé pleti se sklonem k začervenání a tvorbě rozšířených žilek se často dědí, ovšem není to jediná příčina – vliv na její vznik mají i hormonální výkyvy, těhotenství, menopauza, užívání některých léků, kouření, alkohol, ale třeba i nevhodná kosmetika, opalování nebo saunování.

Speciální dermokosmetika

Zaměřte se na dermokosmetiku, která obsahuje složky zpevňující cévky a zabraňující jejich dalšímu poškození. Hledejte přípravky, které zlepšují žilní mikrocirkulaci, posilují pružnost kapilár, odstraňují pocity pálení, suchosti, začervenání a podráždění pleti a díky speciálním pigmentům pomáhají krytí zarudnutí pleti.



Posilující rutin

K dalším účinným opatřením, která pomáhají v boji proti začervenání pleti a rozšířeným žilkám, patří užívání rutinu. Ten má schopnost léčit křehkost krevních kapilár a zvyšovat pružnost cév. Jedná se o bioflavonoid, který se nachází v některé zelenině a ovoci. Najdete jej v jablkách, pohance, většině citrusů, černém i zeleném čaji, také fíky jsou bohatým přírodním zdrojem rutinu.

Cigarety jsou tabu

Mezi prokázané příčiny vzniku citlivé pleti se sklonem k začervenání a rozšířeným žilkám patří i kouření. Pleť kuřačky mívá šedavý nádech, výrazné nosoretní rýhy a vrásky kolem očí a rtů. Často se na ní vyskytují i rozšířené žilky. Kouření opravdu neškodí jen zdraví, ale i kráse. A týká se to i teď tak moderních e-cigaret a iqos.

Alkohol jen symbolicky

Ne nadarmo malují karikaturisté opilcům červené nosy. Je známo, že alkohol rozšiřuje cévy, a pokud se pije často a ve velké míře, žilní stěny ztrácejí schopnost pružně reagovat. Důsledkem bývají popraskané žilky především v oblasti nosu a na tvářích.

Nevhodné saunování

Lidé s hypersenzitivní pletí se sklonem k začervenání a tvorbě žilek by měli co nejvíce omezit pobyt v prostředí s častým střídáním teplot. Proto jim nelze v žádném případě doporučit saunování ani pobyt v horké páře.

Pozor na opalování

Kosmetičky vůbec nedoporučují vystavovat jemnou pleť obličeje slunečnímu záření a radí vždy používat krémy s účinnými UV faktory. U pleti se sklonem k začervenání a vzniku rozšířených žilek to platí dvojnásob. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Detoxikační sérum, Thalac

Skin booster s multiregeneračním účinkem stimuluje buněčnou aktivitu a okamžitě rozjasní pleť. Obsahuje mořský elastin, kyselinu hyaluronovou, vitamin E a rostlinné výtažky pro vyhlazení, odpočatý a mladistvý vzhled, 30 ml, **1 200 Kč.**



Reparační kondicionér

Díky obsahu hedvábného proteinu a provitaminu B5 je vhodný zejména pro poškozené a křehké vlasy, které chrání, posiluje a dodává jim potřebnou hydrataci a lesk. Bambucké máslo a kokosový olej zajišťují dokonalou regeneraci. Pro zvýšení účinku můžete použít jako masku, 200 ml, **415 Kč.**



Posilující šampon

Navrací vlasům objem a lesk, obnovuje rovnováhu vlasové pokožky a předchází vzniku lupů. Sójový protein navíc reguluje tvorbu kožního mazu, revitalizuje a zlepšuje pružnost. Polyquaternium-7 má antistatický účinek a chrání před ztrátou hydratace, 200 ml, **390 Kč.**



Kaviárový krém proti vráskám

Speciální receptura ultra výživného krému s bambuckým máslem, výtažkem z kaviáru a ze žita povzbuzuje buněčnou aktivitu, revitalizuje a zpevňuje. Bohatá textura dodá pleti novou energii, posílí pružnost a vyhlazuje vrásky, 50 ml, **1 295 Kč.**

Jarní vlna SVĚŽESTI

S příchodem jara odhazujeme kabáty i čepice a snažíme se nejen své tělo, ale i pleť dostat do formy. Se správnou kosmetickou výbavou to bude hračka. Více na www.placentor.cz a www.thalac-shop.cz. ■

Gelový peeling s medem

Důkladný peeling celého těla ve sprše povzbudí krevní oběh a zanechá pokožku vyhlazenou a hebkou. Med má zvláčňující a vyživující účinek, olejový macerát z mrkve a hnědých mořských řas fucus vyživuje, zjemňuje, remineralizuje a má antioxidační účinek, 220 ml, **1 090 Kč.**



Zeštíhlující a zpevňující gel

Chladivý gel na bázi kofeinu, mořských řas, zpevňujících rostlinných extraktů a esenciálního oleje z máty dokonale tvaruje postavu, vyhlazuje a tonizuje pokožku. Omezuje celulitidu a viditelně zeštíhluje, 220 ml, **1 400 Kč.**



Regenerační sérum

Vysoce účinná péče proti stárnutí pleti. První sérum, které přenastavuje biologické hodiny pokožky. Vylepšuje texturu, vyplňuje a vyhlazuje vrásky, hydratuje a regeneruje pleť. Lze jej použít i pro oční okolí. Uzpůsobeno pro citlivou pleť. Placentor Vegetal, 30 ml, **875 Kč.**



Čistící maska se zeleným jilem

Maska je obohacená o oligoelementy a minerální soli. Zelený jíl absorbuje toxiny, vstřebává patogenní zárodky, působí protizánětlivě, má hojivý účinek a dodává pleti důležité minerály. Odstraňuje nečistoty, hloubkově čistí a stahuje póry. Placentor Vegetal, 150 ml, **599 Kč.**



Tělové mléko

Lehká textura s meruňkovým olejem a výtažkem z květů měsíčku se rychle vstřebává, vyživuje a zklidňuje suchou a citlivou pokožku. Výsoká koncentrace aminokyselin, peptidů, oligoelementů a rostlinná placenta intenzivně regenerují a hydratují, 400 ml, **595 Kč.**



Proč AHA kyseliny?

NAJDETE JE VE SLOŽENÍ MNOHA
KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ,
POUŽÍVAJÍ SE PŘI CHEMICKÉM
PEELINGU A S VAŠÍ PLETÍ
DOKÁŽOU MALÉ I VĚTŠÍ ZÁZRAKY.

Není totiž téměř problém, který by AHA kyseliny neřešily – vaši pleť umí skvěle hydratovat, jsou účinným receptem na akné, vyhlazují vrásky a zvládnou vymazat i urputné pigmentové skvrny.

Kde se vzaly?

Zkratka AHA kyseliny pochází z jejich názvu Alpha Hydroxy Acid, přičemž u nás se pro ně ujal téměř poetický název ovocné kyseliny, protože se vyskytují v ovoci (ale nejen v něm).

Tyto látky organického původu jsou pověstné tím, že odstraňují odumřelé kožní buňky. Poté dochází k obnově vrchní vrstvy kůže a tím i k celkovému zlepšení jejího stavu. Zvláště v případě akné jsou ovocné kyseliny neocenitelným prostředkem – působí totiž antibakteriálně a mají dezinfekční účinky. Díky jejich aplikaci se pleť také lépe a rychleji regeneruje, její barevný tón se krásně sjednotí a dodají pleti výrazně zdravější vzhled.

Kde je najdete?

AHA kyseliny se využívají jako hlavní složka chemického peelingu, najdete je ale i v některých kosmetických přípravcích – v čistících emulzích, pleťových maskách i krémech. Při jejich výběru se nenechte odradit tím, že podíl AHA kyselin se vám zdá nízký – naopak, pro domácí užití se doporučuje pouze jejich nižší koncentrace. Bohatě vám stačí obsah kolem 3 %, přípravky s podílem nad 12 % patří do rukou pouze zkušeným odborníkům.



I přípravky s nízkou koncentrací ovocných kyselin vám mohou být zpočátku nepříjemné: možná ucítíte štípání, možná pleť i lehce zčervená (ovšem zčervenání by nemělo trvat déle než 15 minut). Proto nechte kůži, ať si na jejich působení zvyká pomalu a postupně – ze začátku přípravek s AHA kyselinami nenanášejte častěji než dvakrát až třikrát týdně a kombinujte ho s jemným zklidňujícím krémem.

Pozor na slunce

Používáte-li přípravky s AHA kyselinami, je třeba pleť chránit před slunečními paprsky – vzhledem k tomu, že ovocné kyseliny odstraňují odumřelé buňky, je kůže choulostivější, hrozí jí vyšší riziko spálení. Proto by do vaší výbavy měl patřit krém s vysokým ochranným faktorem.

Kyselina glykolová: Nejpoužívanější alfa-hydroxykyselina, oblíbená složka chemického peelingu, a to jak pro domácí, tak lékařské použití. Skvěle likviduje akné, eliminuje vrásky, pigmentové skvrny i malé jizvičky.

Kyselina mandlová: Spektrum jejího využití je poměrně široké – stejně jako kyselina glykolová pomáhá i v případě silného akné, redukuje vrásky i pigmentové skvrny. Je ale šetrnější a kůže ji lépe snáší. Její použití se doporučuje před a po terapii laserem.

Kyselina mléčná: Stejně jako předchozí kyseliny odstraňuje odumřelé kožní buňky, je ale jemnější a na rozdíl např. od kyseliny glykolové pleť výtečně hydratuje. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce



100 způsobů použití

Revoluční peptidové sérum je určeno pro ty, kteří začali na své pokožce pozorovat stopy plynoucího času. Řešení pro problematiku a citlivou pleť. Zmírnění zápalů kůže po spálení

sluncem a při podráždění. Vhodné pro alergickou a problematiku pleť, bojuje proti vysušení, akné nebo atopické dermatitidě. 250 ml, **1 100 Kč.**

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



Pro náročné

Exkluzivní sérum pro péči o zralou, náročnou a suchou pleť s poškozenou hydrolipidovou bariérou. Obsahuje unikátní Liposomal Collagen Complex a GLA Complex se vzácnou kyselinou gama-linolenovou. Regeneruje,

zpevňuje, posiluje a vyživuje pokožku a stimuluje regeneraci na úrovni buněk. 50 ml, **1 506 Kč.**



TOP hydratace

Ultra hydratační krém pro všechny typy pleti. Díky lehké konzistenci se dokonale vstřebává a zanechává pokožku jemnou, hydratovanou a zářivou. Vylepšená formule přípravku obsahuje Liposomal Collagen Complex a liposomální kyselinu hyaluronovou pro ještě lepší účinky. Obsahuje pouze přírodní konzervační látky. 50 ml, **660 Kč.**



Anti-ageing rituál

Revoluční maska-zábal na obličej s komplexem bioaktivních růstových faktorů z rostlinné placenty Bio-placenta, regeneračními peptidy rybího kolagenu Biopeptide Complex a liftingovými oligosacharidy Phytodermina Lifting®. Domácí anti-ageing rituál na každý týden, 4 ks v balení, **1 231 Kč.**

Síla vlasů

Proteinový šampon s bohatým složením zpevňuje a regeneruje vlasy. Obsahuje mj. L-cystein, hydrolyzované ovesné proteiny, extrakty z ovoce noni a protěže alpské, které obnovují a vyhlazují vlasovou strukturu a také hydratují pokožku hlavy, 150 ml, **553 Kč.**



Víc než kolagen

Koncentrované sérum pro péči o pleť s 20% obsahem Liposomal Collagen Complex. Okamžitě redukuje vrásky a znatelně zahušťuje strukturu pokožky, iniciuje dlouhodobé regenerační procesy. 50 ml, **1 500 Kč.**

Tajemství věčné mladosti

Můžete si být jisti, že setkání se značkou Larens a Larens Professional Line společnosti WellU nadchne zákazníky i zákaznický kosmetických studií a jejich majitelům dodá skvělý pocit z práce a jistotu, že se budou se svými klienty setkávat pravidelně. Larens Professional Line vás nezklame. ■





V boji s akné vítězí kyseliny MANDLOVÁ, SALICYLOVÁ A HYALURONOVÁ

MEZI LÁTKY, KTERÉ UŽ NĚKOLIK
LET POMÁHAJÍ ÚSPĚŠNĚ
BOJOVAT S NEPŘÍJEMNÝM
KOŽNÍM PROJEVEM ZVANÝM
AKNÉ, PATŘÍ I NĚKTERÉ KYSELINY.

Akné, odborně Acne vulgaris, postihuje muže i ženy všech věkových kategorií. Jedná se o zánět mazových žlázek, které se ucpou, takže se kožní maz nemůže přirozenou cestou dostat ven a vznikne zánět. Jednou z příčin vzniku zánětu bývá pomnožení bakterie z rodu Propionibacterium acnes. Boj s ní může být komplikovaný a zdoluhavý. Účinnou moderní zbraň představují přípravky s obsahem některých kyselin – současné kosmetické přípravky obsahují stále účinnější látky s širokým spektrem působení. Patří mezi ně například ty s obsahem kyseliny mandlové, salicylové a hyaluronové.

Šikovní kyseliny

Pravidlem číslo jedna při péči o akné je čistota. Proto by mělo být samozřejmostí pravidelné čištění pleti kvalitními přípravky, a to 2x denně – večer před spaním, kdy po pečlivém odlíčení pleť ještě důkladně vyčistíme, a ráno po probuzení, protože

i během noci se pleť zanáší zbytky zrohovatělé kůže, kožního mazu a potu.

Moderní přípravky dokážou pleť účinně a šetrně vyčistit, přitom v ní však zachovají potřebnou vlhkost. To byl právě problém dříve používané a příliš agresivní kosmetiky proti akné, která pleť nadměrně vysušovala. Nyní už několik let představují vítanou pomoc hlavně kyseliny. Například kyselina mandlová, která efektivně odstraňuje odumřelé buňky a nečistoty přítomné v pleti a zároveň působí proti bakteriím Propionibacterium acnes. Pleť je po použití přípravku s kyselinou mandlovou hebká, není vysušená a je připravená přijmout další účinné látky.

Další kyselinou bojující proti akné je kyselina salicylová, která je jedinečná svojí schopností naředit kožní maz, a tím uvolnit mazovou žlázu.

Aknózní pleť mívá také často problém s tím, že na některých místech je pokožka přemastěná a na jiných naopak přesušená. Proto je důležité nezapomínat na potřebnou hydrataci. Tu dokáže spolehlivě zajistit další kyselina, a sice kyselina hyaluronová, kterou kvalitní přípravky většinou obsahují.

Základem trvalého úspěchu při boji s nepříjemným kožním onemocněním akné jsou samozřejmě pravidelné návštěvy u kosmetičky, která pleť odborně vyčistí a ošetří. Pokud se však jedná o vážnější projevy, jako jsou bolestivá zanícená ložiska na velké části obličeje, je potřeba nejprve navštívit dermatologa, který doporučí odpovídající léčbu. ■

ZDRAVÍ
bez chemie

ZDRAVÁ A KRÁSNÁ PLEŤ S KÁVOU A ALOE VERA

Přírodní kávový peeling Avinya® zjemňuje pleť, osvěžuje tělo a mysl a pokožka je vyhlazená a svěží.

Bio šťáva z aloe vera v kombinaci s hodnotnými oleji a výtažky z rostlin obsaženými ve vyživující emulzi Avinya® uvede vaši pokožku opět do rovnováhy a zajistí její zářivou krásu.

Najdete je na www.zdravibezchemie.cz.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Provozovatelem je:

MEDIAL spol. s r.o.

Vlastibořská 2790/4

193 00 Praha 9 – Horní Počernice



Ve jménu RŮŽE

KOSMETICKÝCH NOVINEK
NENÍ NIKDY DOST – ZVLÁŠTĚ
JEDNÁ-LI SE O ÚČINNÝ
PŘÍPRAVEK, KTERÝ PODPORUJE
DLOUHOTRVAJÍCÍ KRÁSU.

Jednou z takových novinek je i nový krém Barbio, jehož tvůrkyní je Barbora Žemličková Marešová.

„K vytvoření vlastního pleťového krému Barbio mě přivedla především láska ke kosmetice, kterou se na různých úrovních profesně zabývám více než 25 let. Za dobu své praxe jsem vyzkoušela celou řadu kosmetických produktů a vždy jsem se zajímala o jejich konkrétní složení. Proto na úplném počátku byla myšlenka vytvořit vlastní krém, který vychází z dlouholetých zkušeností a dodá pleti to nejlepší, co žena pečující o svůj vzhled vyžaduje.“

Vyráběno s láskou

Když se Barbora Žemličková Marešová rozhodla, že vytvoří vlastní krém, důležité pro ni byly suroviny. Přála si pracovat s takovými, které dodají pleti potřebnou hydrataci, mají vysoký obsah vitaminů, mastných kyselin, minerálů a antioxidantů. Podstat-

né pro ni také bylo pracovat pouze se surovinami, které pocházejí z přírody. Hlavní složkou se pak stalo bambucké máslo lisované za studena, které se snadno roztírá, obsahuje vysoký podíl vitaminů, mastných kyselin a antioxidantů. Textura krému je obohacena o mandlový olej, jenž pleť zdravě hydratuje, a pro zpevňující efekt je přidán i přírodní kolagen a kyselina hyaluronová. Krém má jemnou nevtravou vůni, o níž se postarala vonná esence anglické růže.

Barbora Žemličková Marešová ještě dodává: „Poslední a ne nevýznamnou složkou je láska, se kterou všechny ručně vyráběné krémy připravuji, aby moji zákazníci byli s účinky spokojeni.“

Výsledkem je krém Barbio, který je navržen pro udržení věčného mládí. Jeho přírodní složení vyhlazuje vrásky, podporuje a reaktivuje tvorbu kolagenu a kyseliny hyaluronové, takže pleť působí zdravě a svěže. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



PERFECT ACADEMY POŘÁDÁ 3. ROČNÍK CHARITATIVNÍ AKCE

DEN MIKROPIGMENTACE



ZAPLAŤ
úsměvem

AREOLY

TENTO CHARITATIVNÍ PROJEKT JE URČEN PRO VŠECHNY ŽENY, KTERÉ PRODĚLALY RAKOVINU PRSU. VĚTŠINA Z NICH SE TOTIŽ NEVYHNE TAKZVANÉ MASTEKTOMII, COŽ JE ODSTRANĚNÍ CELÉ PRSNÍ ŽLÁZY A VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ I S CELÝM DVORCEM.

Po odstranění prsní žlázy zůstávají jizvy a pacientka se necítí být plnohodnotnou ženou. Tento stav si velice nepěkně pohrává s ženskou psychikou. Naštěstí existuje řešení. Po určité době je možná rekonstrukce prsu, kde odborník, plastický chirurg, vytvaruje prs za pomoci silikonových implantátů. Stále ale něco chybí. V tuto chvíli přichází na řadu umění permanentního makeupu, kdy je stylistka schopna zcela napodobit a vytetovat prsní areoly tak, že vypadají na pohled naprosto reálně a plasticky.



před zákrokem



po zákroku

Díky našemu umění vracíme ženám zpět jejich sebevědomí, sebelásku a krásu. Odměnou za naši práci nám jsou jejich úsměvy. Nezdráhejte se tedy a obraťte se na nás. Rády se o vás postaráme.

Pokud chcete pomáhat stejným způsobem a přidat se k nám, přihlaste se na kurz tetování prsní areoly.

Kontakt pro objednání:

✉ info@perfect-academy.cz

OPAR –

dotýkat se je přísně zakázáno

BOLAVÉ A SVĚDIVÉ PUCHÝŘKY KOLEM RTŮ ZNÁ BOHUŽEL MNOHO Z NÁS. NĚKTERÍ SE S NIMI SETKAJÍ JEN PÁRKrát V ŽIVOTĚ, U JINÝCH JSOU NEVÍTANÝM HOSTEM TÉMĚŘ PRAVIDELNĚ. CO OPARY ZPŮSOBUJE A JAK SE JICH ZBAVIT?

Opary postihují přibližně každého osmého člověka. Špatná zpráva je, že pokud se u vás už někdy objevil, není možné se ho úplně zbavit. Jeho vyvolavatelem je totiž virus Herpes simplex, který se přenáší vzduchem nebo přímým kontaktem s nakaženým. Jeho zákeřnost spočívá v tom, že po první nákaze se usídí v těle a čeká, až se zase naskytne příležitost, aby se mohl projevit. Když mu ji dáte, nezaváhá a využije ji.

To, že se něco děje, zjistíte velmi rychle – místo, kde se opar již brzy objeví, začne svědit a brnět a do druhého dne tam máte malý puchýřek. Kůže je zarudlá a zduřelá, místo pálí a bolí. K úlevě dochází až po několika dnech, kdy opar praskne, začne vysychat a v místě jeho výsevu se objeví stroupek. Pod ním se vytvoří nová vrstva kůže a do 7 až 10 dní by mělo být postižené místo zahojené.

Co je vyvolává?

Pokud už se vir dostal do vašeho těla (a o tom nemusíte ani vědět, protože nákaza může proběhnout i bezpříznakově), není možné se ho zbavit. To, nakolik vás ale opary budou trápit, můžete ovlivnit.

Mezi hlavní spouštěče patří stres, nedostatek spánku, častá únava, hormonální změny v průběhu menstruačního cyklu, popíjení alkoholu, v zimě stačí klidně lehčí nachlazení či horečka, v létě je může vyvolávat vystavení se slunci či časový posun při cestování.

Jak se bránit?

Nejlepší způsob, jak zabránit vzniku oparu, je najít příčinu a snažit se jí vyhnout. Pokud patříte mezi ty, které opar postihuje častěji, vyzkoušejte pár obranných mechanismů.

Opary se nikdy nedotýkejte – zbytečně byste si do něj mohla zanést další infekci a zkomplikovat jeho hojení.

Pokud vás začnou svědit a pálit rty, vyměňte kartáček, a pak ho znovu vyměňte, až se opar zahojí – viry totiž velmi dobře přežívají právě na kartáčku na zuby.

Když už se opar vyseje, naordnujte si klidový režim, více spánku, zvýšený přísun vitaminů B a C a zastavte se do lékárny pro tekuté krytí Urgo Filmogel Opary. Pod tímto průhledným filmem se totiž vytváří kyselé prostředí, které pomáhá eliminovat vir, který opar způsobuje. Zdravotnický prostředek Urgo Filmogel Opary tak zabraňuje dalšímu růstu oparu, šíření infekce a napomáhá hojení, a navíc je zcela diskretní a na rtech není téměř vidět. Je účinný ve všech stádiích, takže ošetřit opar můžete i v případě, že už „bují“ v plné síle.

V případě, že má onemocnění těžší průběh, dělají se vám ošklivé a bolavé puchýře, objevují se stále další nebo máte teplotu, navštivte svého lékaře. Virus dokáže napadnout jakýkoli kožní či slizniční povrch nebo se dokonce objevit na větších plochách. V těchto případech se doporučuje návštěva odborníka. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



Jak rychle se objevil, tak rychle i zmizí!

Filmogel[®]
TECHNOLOGY

Unikátní patentovaná technologie
tekutého krytí od **URGO**

DISKRÉTNÍ › RYCHLÉ › ÚČINNÉ
řešení na **OPARY**

- ✓ Účinný ve všech stádiích oparu
- ✓ Velmi diskretní – vhodné i pod make-up
- ✓ Omezuje růst oparu, podporuje hojení a mizení oparu
- ✓ Snadná aplikace



URGO CZ URGO CZ

www.urgo.cz

Žádejte ve své lékárně

URGO
Specialista na drobná poranění

URGO Filmogel Opary je zdravotnický prostředek.

DETOXIKACE pokožky už za jednu hodinu

FRANCOUZSKÁ ZNAČKA GUINOT
PŘICHÁZÍ SE SVOU HORKOU
NOVINKOU – OKYSLIČUJÍCÍM
A DETOXIKAČNÍM MANUÁLNÍM
OŠETŘENÍM DÉTOXYGÉNE.

Lidské tělo je v neustálém procesu, neustále pracuje, vyrábí, produkuje, vylučuje – a také se v něm tvoří toxiny, jejichž množství ovlivňuje to, v jakém prostředí se pohybujeme, jak se stravujeme, to, jak dobře a dlouho spíme, a také nepochybně to, kolik toho na nás život klade. Stopy toho všeho se projevují i na naší pleti, které je tak třeba věnovat zvýšenou pozornost. Právě to je strategie ošetření Détoxygéne.

Základní princip

Ošetření Détoxygéne je čištění pokožky od nežádoucích toxických látek, které ji zatěžují, a chrání ji před negativními vlivy životního prostředí.

Volné radikály jsou škodlivé molekuly, které způsobují nežádoucí změny buněk a tkání. Z kosmetického hlediska degenerace buněk kůže způsobuje ztrátu pružnosti, dehydrataci, vznik vrásek a celkové předčasné stárnutí pokožky.

Volné radikály vznikají dvojitou cestou: jako produkty přirozeného metabolismu, mnohem nebezpečnější jsou ale volné radikály vytvořené slunečním zářením, znečištěným životním prostředím, cigaretovým kouřem apod. Úkolem antioxidantů, jež jsou klíčovými složkami ošetření Détoxygéne, je pohlcovat volné radikály na povrchu a ve vnitřních vrstvách pokožky.

Tři kroky ke krásnější pleti

Ošetření Détoxygéne se skládá ze tří hlavních kroků. Tím prvním je enzymatická a mechanická exfolia-

ce, jež odstraňuje odumřelé kožní buňky obsahující toxiny a znečištěné částice. Využívá se při něm výtažků z papáji, která má vysoký obsah vitaminů A a C a jiných flavonoidů. Papája má také bělicí efekt a bojuje proti akné. Obsahuje též terapeutické enzymy, papain a chymopapain, které se již po staletí používají v Asii a Středomoří k léčbě kožních problémů.

Druhým krokem je detoxikační maska, jež působí jako „magnet na znečištění“ – zachycuje a eliminuje znečištěné částice. Obsahuje organickou sloučeninu EDTA, která absorbuje toxiny a nečistoty. Další složkou je zelený jíl obsahující velké množství jílových minerálů a stopových prvků důležitých pro pokožku, např. železo, hořčík, titan, mangan atd. Kromě toho, že dobře absorbuje z pokožky toxické látky, zbavuje ji nečistot i mastnoty, vyživuje ji, zpevňuje, obnovuje, vyhlazuje a zklidňuje.

Závěrem ošetření je okysličující masáž, která okysličuje pokožku pomocí manuálních technik, jež stimuluje mikrocirkulaci.

Více informací o ošetření a partnerských salonech naleznete na www.guinot-paris.cz. ■



NOVÁ
ČESKÁ
PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

bez parabenů

bez sulfátů

bez minerálních olejů

ručně vyráběná

99 % látek přírodního původu
balení 400 ml šetří životní prostředí

ELEMI

www.elemi.eu



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



PROGRAM NA JARO: Láska, sex, něžnosti a HairPlus

JARO HÝŘÍ TĚMI
NEJPESTŘEJŠÍMI BARVAMI
A NÁŠ ŠATNÍK ZA NÍM
NEZAOSTÁVÁ. OVŠEM ANI
KOSMETICKÉ TAŠTIČKY
BY NEMĚLY ZŮSTAT BEZ
ŽHAVÝCH NOVINEK.

Jaro je hravé, živé, nespoutané a nechce ztrácet čas zbytečným líčením a vrstvením make-upu. Vsaďte na jednoduchost a zářivost lesků na rty, pohrajte si s barevnými tužkami na oči a největší pozornost věnujte upravenému obočí a přírodním dlouhým řasám.

Elixír krásy pro řasy a obočí

Růstové sérum pro řasy a obočí je kosmetický zázrak a dnes už je pro mnohé z nás láskou na celý život. Pokud vám příroda nenadělila řasy jako mrkací panence a vaše obočí vám nemilosrdně připomíná všechny hříchy v podobě do úzka vytrhaného tvaru, sáhněte po profesionálním pomocníkovi Hairplus FacEvolution. Dokáže nejen opravit nepravidelnosti tvaru a hustoty obočí, ale také extrémně prodlouží a zahustí vaše řasy. Navíc svým složením odpovídá preciznosti německých laboratoří – žádné parabeny, žádná léčiva a žádné hormonální látky. Jen 100% účinná receptura, která ovlivňuje všechny tři růstové fáze řas.

Jaké jsou růstové fáze?

1. Aktivní

Celý cyklus životnosti řasy se pohybuje okolo 90–100 dnů. V první růstové fázi,



tzv. anagen, řasy rostou do délky. Toto období trvá 30–45 dnů, což je půlka životního období řasy. Délka každé řasy závisí na délce této fáze. Hairplus FacEvolution přináší řase v této fázi ty nejintenzivnější molekuly ve správném množství, ty tuto fázi výrazně prodlouží, a řasa tak dorůstá do svého maxima.

2. Přechodná

Následuje druhá růstová fáze, tzv. katagen, která trvá zhruba 2–3 týdny. Během této doby se růst řasy běžně zastavuje a folikuly řas se začínou zmenšovat. Hairplus FacEvolution však folikuly vyživuje a ovlivní metabolismus řas tak, že i v této fázi stále dorůstají.

3. Klidová

Růstová fáze telogen je charakteristická vypadáváním řas. I toto období trvá zhruba 2–3 týdny. Hairplus FacEvolution ovlivní velikost folikul, které udrží i extrémně dlouhou řasu, aniž by vypadla. Hairplus FacEvolution zajistí řasám maximální délku, objem i zpevnění.

Více informací na www.skinso.cz. ■

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

I pro „citlivky“
Ani s citlivou pleť se nemusíte vzdát ikonického líčení – tekuté oční linky Respectissime dokonale orámuji i citlivé oči, **La Roche-Posay, 449 Kč.**

Pohled plaché laně
Mezi nejsilnější ženské zbraně patří bezbranný pohled – řasenka **Bambi Eye** je v tomto případě to pravé, **L'Oréal Paris, 309 Kč.**

Dramatická záležitost
Řasenka pro výrazné a dokonale oddělené řasy **Dramatic Definition** brvy krásně zvýrazní bez slepování a žmolků, **Revlon, 399 Kč.**

Fantasticky sladěná
Dva nástroje v jednom, to je tužka a gel na obočí **Brow Fantasy**. Tužka obočí zvýrazní a vyplní je barvou, tónovaný gel ho vytvaruje a zafixuje, **Revlon, 309 Kč.**

Přirozené zvýraznění
Dlouhotrvající barva a rozjasňovač na obočí **All-day Ink Brow Liner & Highlighter** umožňuje přirozené vykreslení a zvýraznění obočí, **Naj-Oleari, 489 Kč.**

Rostou! Růstové sérum pro řasy a obočí obsahuje komplex vysoce účinných biopeptidů, které řasy prodlužují, zahušťují a zlepšují jejich kvalitu, **Skinso, 2 280 Kč.**

V kůži rebelky
Řasenka **Rebel Eyes Mascara** boří pravidla – dlouhé a natočené řasy získáte jen díky několika snadným tahům, **Gosh, 269 Kč.**

Natočeno
Řasenka pro efekt natočených řas **Marvelous Curl Mascara** díky speciálnímu kartáčku dokonale kopíruje linii řas a zvýrazňuje je intenzivní černou barvou, **Naj-Oleari, 579 Kč.**

Bud'te přesná!
Štětcem **Slanted Brush** precizně nalíčíte linku podél spodních i horních řas a můžete s ním i definovat tvar obočí, **Gosh, 260 Kč.**

Odvážné linie
Tekuté oční linky **Xtreme Liquid Gel Eyeliner** se nedrolí, nerozpíjí a odolají vodě i potu, **Gosh, 299 Kč.**

Celý den s vámi
Automatická tužka na oči **ColorStay Eye Pencil** má krémovou texturu, která se nerozmazává, nebledne a drží až 16 hodin, **Revlon, 225 Kč.**

CHCETE PŮSOBIVÉ, NEPŘEHLÉDNUTELNÉ, A PŘESTO JEDNODUCHÉ LÍČENÍ? PAK POTŘEBUJETE ČERNOU ŘASENKU A TEKUTÉ OČNÍ LINKY. NIC VÍC.

RIANO

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv společnosti Riano

Společnost Riano je výhradním distributorem mnoha značek dekorativní a tělové kosmetiky, které najdete nejen na jejich e-shopu www.riano.cz. Pokud však raději vybíráte osobně, ráda si přípravky prohlédnete, testujete je, chcete si k nim přivonět, ani to není problém – produkty distribuované společností Riano najdete také ve všech známých drogistických řetězcích v České republice i na Slovensku.

Již mnoho let přináší na český a slovenský trh značky a přípravky, které drží krok s nejaktuálnějšími trendy, jako jsou ikonické členky OMG! a masky na obličej Double Dare, přírodní peelingy na tělo Body Boom (dostupné v síti prodejen DM a Rossmann), ale také dekorativní kosmetiku Flormar, kterou znáte hlavně z drogerií Teta.

Díky společnosti Riano si tak můžete dopřát profesionální péči v klidu pohodlí domova.

Jestliže si chcete i doma dopřát profesionální péči jako v kosmetickém salonu, určite vyzkoušejte vícekrokové masky OMG! od Double Dare, které jsou

vyrobeny z těch z nejvyšších ingrediencí. Velmi oblíbená je víceokrová bublinková maska, zlatá slupovací nebo zónová maska pro problematickou pleť. Mezi nejžhavější novinky od Double Dare, patří červená maska se šnečím extraktem, pro hloubkovou hydrataci a také bublinková maska s osmi červenými super ingrediencemi: například výtažek z červené růže, granátového jablka, ibišku či kamélie japonské. Každá z OMG masek se postará o to, aby vaše pleť byla nadmíru vyživená, hloubkově regenerovaná a abyste se vy cítila maximálně spokojená.

Ikonická čelenka OMG! je nejprodávanějším doplňkem k maskám, která z tohoto domácího ošetření dělá o krok zábavnější zážitek.

Nezapomínejte na to, že i vaše ruce a nohy prozrazují věk, únavu a stres, a pečujte o ně keratinovými rukavicemi a ponožkami, které jsou vyrobeny ze 100% přírodních ingrediencí (keratin, Lipex PreAct, vitamin E



RIANO family

a copaibaový olej). Novinkou na trhu, která zjednoduší vaši manikúru a pedikúru, jsou produkty Bodipure, jež posilují nehty, změkčují kůžičku a vyživují pokožku, která díky nim bude dokonale hladká. Pokud máte problém s nekvalitními nehty a tvorbou záděrů, je tohle produkt určen právě pro vás.

Kávoové potěšení

Neznám po ránu krásnější vůni než je vůně kávy, jež se line pokojem. Takový zážitek vám může nabídnout i kávoový peeling při ranní sprše. Ovšem není peeling jako peeling. Přírodní peelings BodyBoom jsou vyrobené z kávy Robusta nebo kokosové dužiny. Obsahují blahodárné oleje, třtinový cukr, himálajskou sůl a mnoho dalších ingrediencí, které napomáhají nejen při různých kožních onemocněních, jako je lupénka nebo extrémně suchá pokožka, ale také v prevenci proti striím a celulitidě. Nebo jen perfektně očistí pokožku a příjemně ji zvláční. Velkým benefitem je krásná vůně, která provoní celou vaši koupelnu.

Novinkou je např. peeling s konopným olejem, který hloubkově čistí problematickou pleť se sklony k tvorbě akné a ucpaným póry, nebo již zmíněný kokosový

peeling, který velmi účinně vyhlazuje, hydratuje a regeneruje pokožku (nově dostupné také v síti prodejen Rossmann).

Riano.cz je tedy nejen e-shop s trendy kosmetickými produkty, ale i významný obchodní partner předních drogistických řetězců. Například značku dekorativní kosmetiky Flormar, kterou vlastní značka Yves Rocher, najdete ve všech drogeriích Teta, v Česku i na Slovensku. Nežhavější novinkou značky jsou dlouhodobě tekuté rtěnky Kiss Me More nebo gel na obočí, který je dostupný ve třech odstínech pro dokonale matné vykreslení vašeho obočí. Dalším bestsellerem, který využívá nejedna česká nebo slovenská žena, je řasenka Triple Action, která vyživuje a podporuje růst řas díky arganovému a olivovému oleji. Má inovativní nastavitelný kartáček, který lze zkrátit nebo prodloužit pro maximální efekt.

Riano také vytváří na míru speciální boxy plné produktů, které uvítá každá žena. Již brzy uvede na trh nový detoxikační box pro regeneraci pleti a organismu a spousty dalších. Již nyní se tedy můžete těšit na spousty dalších novinek a značek ze světa krásy. ■

RIANO

...
BEAUTY A TRENDY
PRODUKTY
jako jsou ikonické
čelenky OMG!



DÁRKOVÉ BOXY | LÍČENÍ | PÉČE | PŘÍRODNÍ KOSMETIKA | DOMÁCNOST

VÁŠ KOSMETICKÝ SVĚT NA JEDNOM MÍSTĚ

riano.cz

Vyřešte padání vlasů JEDNOU PROVŽDY



V PRŮMĚRU NÁM KAŽDÝ DEN VYPADNE ASI 100 VLASŮ, PŘIČEMŽ V ZIMĚ A NA JAŘE TO MŮŽE BÝT O TROCHU VÍCE. JESTLIŽE ALE POZORUJETE VYŠŠÍ „VÝPADEK“, JEDNÁ SE O PROBLÉM, KTERÝ JE TŘEBA ŘEŠIT.

Nadměrné vypadávání vlasů, ztráta jejich hustoty či špatný stav pokožky hlavy jsou totiž často prvotním příznakem nějaké vnitřní poruchy či nedostatku, na který se nás tělo snaží upozornit. Proto je potřeba najít důvod a ten pak řešit.

Typy vypadávání vlasů

Obecně se rozlišují tři typy vypadávání vlasů.

Nejčastějším je genetické vypadávání, které se týká především mužů. Začíná kouty a ustupující vlasovou linií, později vypadávají i vlasy vzadu na hlavě.

Při nadměrném vypadávání vlasů vlasy řídnu po celé hlavě, ale neobjevují se žádná lysá místa. U této formy je třeba najít důvod (např. stárnutí, hormonální změny,

stres, nedostatek výživy či nadměrně utažené účesy) a problém vyřešit správnou péčí.

Třetím typem je ohraňčená plešatost, kdy se na hlavě vytvářejí kulaté lysiny. Tato forma se obvykle týká dětí či mladistvých a její příčina zatím není známa.

Řešení existuje

S řešením proti vypadávání vlasů přišly DS Laboratories, které ve vlastních laboratořích v Miami vyvíjejí, zkoumají a testují nové účinné látky a ty nejsilnější z nich zařazují do svých výrobků.

Zásadní inovací firmy DS Laboratories je patentovaná metoda přenosu účinných látek přímo do vlasových kořínků. Jde o tzv. nanosomy, které mají vynikající schop-

nost proniknout do pokožky, a tak umožňují cílené uvolňování aktivních látek přímo do buněk vlasového folikulu.

Přípravky DS Laboratories sklízí ohlas i u odborníků, protože kromě špičkové kvality nabízejí i nové technologické postupy a řadí se tak k nejúčinnějším přípravkům na světě.

Kdo vám pomůže?

High-tech šampony a kondicionéry Revita jsou vhodné pro muže i ženy, kteří chtějí zastavit padání vlasů a podpořit jejich růst. Šampon obsahuje silnou kombinaci aktivních složek včetně blokátorů dihydrotestosteronu, ketkanolu a kofeinu pro stimulaci růstu vlasů, receptura kondicionéru zvyšuje tloušťku vlasových kořínků a umocňuje tak efekt hustých vlasů.

Sérum proti vypadávání vlasů Spectral DNC-N obsahuje 5 % naxoxidilu, díky čemuž účinně pomáhá nastartovat růst nových vlasů. Jedná se o nejkoncentrovanější sérum proti padání vlasů dostupné bez lékařského předpisu. Blahodárně působí na pokožku hlavy a zároveň léčí její záněty.

Aktivační vlasové sérum Spectral CSF je určeno ženám, které trápí jemné, řidnoucí a lámavé vlasy. Jeho omlazující receptura zabraňuje vypadávání vlasů, pomáhá růstu nových a posiluje stávající vlasy, kterým dodává živější mladší vzhled. Pomáhá vrátit vlasy zpět do kondice, třeba po porodu či v období menopauzy. Kupujte na www.ds-laboratories.cz nebo v síti parfumeriích FAnn. ■



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Suchá pokožka HLAVY

KDYŽ MÁTE SUCHOU PLEŤ, VELMI SNADNO ROZPOZNÁTE JEJÍ PŘÍZNAKY A NENÍ NIC JEDNODUŠŠÍHO NEŽ NAVŠTÍVIT KOSMETIČKU A POUŽÍVAT VHODNÉ PŘÍPRAVKY. CO KDYŽ ALE MÁTE SUCHOU POKOŽKU HLAVY?

Rozpoznat, že právě tohle je váš problém, není nic těžkého. Suchá pokožka ve vlasech totiž svědčí, takže se velmi často přistihnete, že máte ruku zanořenou ve vlasech a usilovně se škrábete. Někteří lidé dokonce tvrdí, že se škrábou i ve spánku. Jenže škrábání vám od nepříjemného pocitu uleví pouze na krátkou chvíli a dlouhodobě stav ještě víc zhoršuje. Dalšími příznaky mohou být bílé či žluté šupinky ve vlasech či zarudlá kůže a olupující se stříbřitá místa. A protože pokožka hlavy úzce souvisí se stavem vlasů, ani ty nevypadají lákavě: ztrácejí svůj přirozený lesk a snadno se lámou. Může k tomu ovšem docházet z různých příčin.

Příčiny suché pokožky

Faktory, které ovlivňují stav vaší vlasové pokožky, je možné rozlišit na vnitřní a vnější. Pravda, s těmi vnitřními se pracuje mnohem hůře než s těmi vnějšími: sem patří genetické dispozice, různé hormonální změny, kterými vaše tělo prochází, a je tedy třeba řešit především je, stres – až odezní, stav vaší pokožky se zase zlepší, věk, protože platí pravidlo, že čím je člověk starší, tím je jeho pokožka sušší, a pak nepříjemná onemocnění kůže, jako jsou atopická dermatitida a lupénka.

S čím se ale pracovat dá, jsou faktory vnější. Na stavu vaší pokožky hlavy se totiž odráží vaše životostpráva a tu je při troše dobré vůle velmi jednoduché změnit, kůži obecně vysušuje kouření (další důvod, proč s ním rychle skončit) a pak nevhodně zvolené šampony



a stylingové přípravky, které je třeba vyměnit za jiné, nedráždivé. A mnohdy si za suchou pokožku hlavy člověk může sám – špatnou péčí.

A co s tím?

Genetické dispozice asi nepřelstíte, ale nad péčí o vlasovou pokožku se stojí za to zamyslet. Co je tedy možné změnit?

Možná to zní paradoxně, ale zkuste si nemýt vlasy denně. Časté mytí vlasů totiž zbavuje pokožku hlavy a vlasy ochranného tukového filmu, který pomáhá udržovat hydrataci uvnitř. Při příliš frekventovaném mytí se ochranný film nestačí obnovovat a kůže tak vysychá. Vlasy byste si také neměla mýt příliš horkou vodou, neboť i to vede k podráždění pokožky hlavy a jejímu následnému vysoušení.

Samozřejmostí by měla být výměna vlasové kosmetiky za jemnější, nedráždivé, specializující se právě na váš problém. A ať už si zvolíte jakýkoliv přípravek, dbejte na to, abyste ho důkladně opláchla a na pokožce hlavy vám nezůstaly jeho zbytky.

U účesů vsaďte na přirozený look a dobrý střih, který vám prokáže tu nejlepší službu. Suché pokožce pod vlasy totiž nesvědčí nadměrné fénování, kulmování ani žehlení. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

DESATERO pro zdravé dlouhé vlasy

DLOUHÉ VLASY PŘITAHUJÍ POZORNOST, ALE POUZE V PŘÍPADĚ, ŽE VYPADAJÍ PERFEKTNĚ. S NAŠIMI DESETI TIPY BUDOU PĚSTĚNÉ A NAVŽDY ZŮSTANOU ÚŽASNĚ DLOUHÉ.

1. Kartáčování vlasů

Před mytím vlasy jemně a šetrně pročesťte vhodným kartáčem nebo hřebenem. Zbavíte je tak případných zbytků stylingových přípravků a vlasy nebudou zacuchané.

2. Vlažná voda

Při mytí vlasů se doporučuje používat pouze vlažnou vodu, což šetří strukturu vlasu již během šamponování.

3. Vhodný šampon

Úkolem šamponu je již během mytí cíleně zásobovat zejména dlouhé, častokrát poškozené vlasy péstíci látkami a dodávat jim hebkost.

4. Dobré vymývání

Oplachové přípravky jako šampon nebo kondicionér vždy důkladně vymyjte vlažnou vodou, aby zbytky nezatežovaly ani vlasy, ani pokožku hlavy.

5. Další přípravky

Většina pésticích přípravků chrání vlas zvnějšku jako druhá kůže, nezatežuje, dodává krásný lesk a usnadňuje rozčesávání. Mimo jiné také uzamykají uvnitř vlasu předem dodané pésticí látky a hydrataci.

6. Používání turbanu

Neporušená šupinatá vrstva vlasu chrání vlas před vnějšími vlivy. Utírají-li se vlasy ručníkem do sucha, může se šupinatá vrstva zdrsnit a poškodit. Proto ni-

kdy mokré vlasy nedřete ručníkem, ale jen je do něj opatrně vymačkejte. Ještě lépe: zabalte je do turbanu a nechte je cca 10 minut schnout.

7. Fénování na nižší stupeň nebo přirozené proschnutí

Příliš horký vzduch a dlouhé fénování vlasy vysušuje. Proto se doporučuje fénovat vlasy na nižší teplotní stupeň, krátce a směrem od vlasových kořínků ke konečkům ze vzdálenosti přibližně 15 cm. Ideální je však nechat vlasy volně uschnout na vzduchu.

8. Správný kartáč

Obzvláště vhodné jsou takzvané „ploché kartáče“, například dřevěné, protože mají štětiny relativně daleko od sebe a snadno a šetrně tak projíždí dlouhými vlasy.

9. Správná technika kartáčování

Začněte od konečků. Ještě vlhké vlasy opatrně pročesávejte a po malých částech je uvolňujte. Poté posuňte kartáč o kousek výš a opatrně pročesťte směrem ke konečkům.

10. Gumičky do vlasů bez kovového spoje

Gumičky s kovovými spoji mohou poškodit, zejména u dlouhých vlasů, šupinatou vrstvu, a tím pádem i strukturu vlasu. Z toho důvodu jsou nejlepší pružné gumičky z umělé hmoty nebo z látky, ale bez kovového spoje. ■

Vyzkoušejte novou metodu mytí vlasů Co-Washing!

Metoda Co-Washing spočívá v tom, že každé třetí mytí vlasů použijete místo šamponu pouze kondicionér. Díky vynechání šamponu bude z vlasů odebráno méně živin, což je ochrání před vysoušením. Tato metoda se hodí obzvláště pro silné, kudrnaté a suché vlasy.



Zkrotí i husté vlasy

Žehlička na vlasy Sencor SHI 5300GD je výjimečná funkcí parního zvlhčování, díky které šetrně narovnáte i velmi husté vlnité vlasy, **Sencor, 1 099 Kč.**



Vysoký každodenní standard

Normcore Signature Shampoo, Amika, obsahuje koktejl vitaminů a antioxidantů, který zanechává vlasy hebké, lesklé a hydratované, **Sephora, 260 Kč.**

Čelte každodenním nástrahám

Bezoplachová péče Fructis SOS Repair 10v1 v sobě spojuje sílu přírodního amla oleje s tekutým amino keratinem a regeneruje poškozené vlasy, **119,90 Kč.**



Jednoduše DOKONALÁ

ABYSTE MĚLA KRÁSNÉ VLASY, JE POTŘEBA SE O NĚ STARAT, HÝČKAT JE A ROZMAZLOVAT JE TOU SPRÁVNOU PÉČÍ.

Nenechte se oslabit

Ručníky a turbany značky Aquis díky sofistikované patentované technologii omezují poškození vlasů, zkracují dobu sušení, minimalizují krepání, tření, lámání a ztrátu barvy, **Sephora, 750 Kč.**



Přírodní ingredience & vysoká účinnost

Vyživující barvicí krém Natulique Herbal & Mineral Semi-Colour & Tone Refresher Extreme Anthracite zvýrazní tmavé tóny vlasů, jimž dodá lesk a nechá vyniknout jejich přirozenosti, **Natulique, 926 Kč.**

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

Zase rostou!

Sérum Anti Chute Fortifiant Aminexil obsahuje složky podporující růst vlasů. Pomáhá obnovit přirozenou ochrannou bariéru vlasové pokožky, a tím zvyšuje odolnost kořínků, **Kérastase Paris, 1 070 Kč.**



Dvě fáze v jednom přípravku

Dvoufázový sprej se pomocí dvou fází – vodní a pésticí olejové – stará o dlouhé vlasy, a to i pokud jsou poškozené, **Alcina, 350 Kč.**



Svěží během vteřiny

Suchý šampon vlasy osvěžuje, vyživuje a přitom na nich nezanechává žádnou viditelnou stopu. Díky nové technologii získávají příjemnou vůni, pevnost a pěstění vzhled, **Alcina, 350 Kč.**



Vlasy samou loknu měla...

Kulma BaByliss Paris C332E vám splní přání o vlnitém účesu i extra velkých kadeřích. Nabízí až 10 různých nastavení teplot podle typů vlasů a šetrnou péči díky povrchu Sublim touch, **590 Kč.**





ESTETIKA[®] MEDIKA

pohyb

POZNEJTE SVÉ TĚLO A UŽÍVEJTE
SI RADOST Z POHYBU.

Foto: archiv redakce



A Jděte si za svým VYTRVEJTE

STÁLICÍ MEZI ŽENSKÝMI PŘEDSEVZETÍMI JE
ZHUBNOUT A SHOZENÁ KILA NENABRAT
ZPĚT. JENŽE VĚTŠINA Z NÁS SVŮJ CÍL
UŽ V ÚNORU VZDALA...

Pokud je tohle i váš případ, ne-
zoufejte. Nic se neděje. Se svými
cíli nemusíte čekat zas na další
nový rok – ideální čas na to změnit
se přichází právě teď, s jarem, když
se všechno kolem nás probouzí
k životu. A tak i vy začnete znovu
a lépe. Ovšem na začátku by měl
stát plán, kterého se budete držet.
Načrtněte si, kolik kilo musí dolů,
kolik centimetrů v pase chcete sho-
dit, ale také si udělejte poznámky
a nápady, jak svého cíle dosáhnout.
Přestanete si sladit svoje oblíbe-
né latté, každý den si uděláte čas
na „prkno“ či pár kliků a aspoň
dvakrát týdně se proběhnete par-
kem? Ovšem pozor, vaše cíle musí
být reálné. 30 kilogramů za mě-

síc dolů jednoduše nedáte, to není
v lidských silách. Zdravé hubnu-
tí je pomalé, plynulé, protože tělo
potřebuje čas, aby si zvyklo na
nový režim. A také to nepřeháněj-
te s tréninky – i tady nechte tělo,
ať nové aktivitě přivykne. Když to
přeženete, brzy vás cvičení přesta-
ne bavit – v tom lepším případě.
V tom horším si můžete vykoledo-
vat nepěkné zranění.

Držte se!

Jestliže vaše novoroční předse-
vzetí selhalo, popřemýšlejte, jak
dlouho jste ho vydržela plnit. Ob-
vykle bývá kritický první měsíc,
teprve tehdy si tělo začne pomalu
zvykat na nový režim a jsou vidět

i první výsledky. Proto se nevzdá-
vejte po dvou třech týdnech, ale
držte se. Překonáte-li kritické ob-
dobí, máte vítězství skoro v kapse.

Dobrou motivací k tomu, abys-
te vytrvala, jsou odměny. Jistě že
ne ty v podobě sladkostí, ale třeba
něčeho pěkného na sebe. Ne, ještě
si nekupujte tu skvělou sukni na
léto, po které už rok pokukujete,
jenže ji neměli ve vaší velikost.
Místo toho si pořídte třeba barev-
né elastáky na pilates, ve kterých
si budete připadat sexy a které vás
přimějí k tomu, abyste na hodinu
opravdu dorazila. Pokud jste si
slíbila, že budete běhat, poohléd-
něte se nejen po pohodlných, ale
i esteticky atraktivních botách na
běhání a postavte je doprostřed
chodby, ať je máte na očích – jen
tak vás budou lákat k pravidelné-
mu tréninku.

Ve dvou se to lépe táhne

Tajila jste své předsevzetí, proto-
že jste se bála selhání? Tak tento-
krát se svěřte – nikdo před ostat-
ními nechce vypadat jako slaboch,
který se snadno vzdává. Pro ještě
lepší motivaci přemluvte partnera,
kamarádku nebo klidně i dceru, ať
do toho jdou s vámi. Letos to koneč-
ně vyjde. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

Ke startu PŘIPRAVIT...

NEJLEPŠÍ FITKO JE
ROZKVELTÁ JARNÍ
PŘÍRODA. VYBERTE SI
JEDNU Z AKTIVIT A UŽIJTE
SI POHYB NA ČERSTVÉM
VZDUCHU.

Chůze

Do téhle aktivity není třeba se vůbec nutit – chůze je nejpřirozenějším lidským pohybem, a když se venku udělá hezky, tak nějak samo nás to láká ven. Neúmyslně si protahujeme pauzu na oběd, protože na venkovní zahrádce si jídlo mnohem více vychutnáváme, a když to jen trochu jde, prodlu-

žujeme si cestu z práce, protože ulice jsou zalité sluncem, náměstí začínají pomalu rozkvétat a parky už nejsou tím ponurým neosvětleným koutem, kterým se snažíte co nejrychleji proběhnout, ale místem, v němž chcete aspoň na chvíli spočinout.

Pro koho je vhodná: Chůze je vhodným začátkem pro lidi trpí-

cí obezitou, je to přirozený pohyb, který je šetrný k našim kloubům. Doporučuje se ujít minimálně 6 000 kroků (jindy 10 000) – jejich počet vám pohlídá krokoměr nebo chytré hodinky, důležité je ale chodit pravidelně, nejlépe každý den, a myslet na správný způsob chůze – uvolněná ramena směřující dolů a dozadu, tj. nehrbit se, hlava je prodloužením páteře a došlapujte na patu.

Správná chůze předchází bolesti zad a posiluje srdce a plíce.

Co potřebujete: Chůze nejenže je nejpřirozenější způsob pohybu,

už vám nevyhovuje, je ten správný čas přejít právě na nordic walking, protože při ní se spaluje až 60 % energie.

Důležitá je opět správná technika. Základem je efektivní koordinace nohou a paží, kdy se střídá pravá ruka s levou nohou a naopak. Všem napomáhá odraz pomocí speciálních holí. Naučíte se tak správné technice chůze, která napravuje špatné držení těla, je to tedy ideální aktivita pro rehabilitaci i hubnutí a je také skvělým výchozím bodem pro správné návyky při běhání.

a spolu pak podnikat nejrůznější výlety.

A až vám nordic walking přijde příliš pomalá, můžete přesedlat na nordic running, což je sport pro aktivní běžce, kteří chtějí obohatit svůj trénink, nebo na nordic blanding, tj. bruslení na in-line bruslích s holemi, který je ale vhodný pro ty, kteří už umí bruslit a zvládají správnou techniku holí.

Co potřebujete: K provozování severské chůze jsou potřeba specializované hole. Hlavním parametrem pro jejich výběr je výška vaší postavy, která určuje, jak vysoké hole budete potřebovat, vaše hmotnost, která ovlivňuje jejich materiál a také způsob použití. Orientačně: pokud měříte 170 cm, měla byste si pořídit hole o výšce 115 cm, pokud máte o 5 cm více, hole by měly měřit 120 cm, případně můžete použít vzoreček výška vaší postavy x 0,68.

je také tím nejlevnějším. Jediné, co potřebujete, jsou pohodlné boty, které vás nebudou nikde tlačit. Měly by také udržovat vaši nohu v přirozené pozici a tlumit nárazy.

Nordic walking

Takzvaná severská chůze k nám dorazila z Finska a velmi rychle se stala populární. Je totiž jednoduchá, hodí se pro kohokoliv – od seniorů až po vrcholové sportovce, a pokud ji provádíte správně, zapojíte 90 % všech svalů v těle. Pokud chcete hubnout a obyčejná chůze

Pro koho: Nordic walking může provozovat prakticky kdokoli – asi tu neexistují zdravotní či věkové omezení. Nejlepší je vypravit se na procházku s holemi do přírody alespoň 2x týdně minimálně na půl hodinky.

Ve městech navíc vznikají kluby nordic walking, takže svou pohybovou aktivitu můžete spojit se společností lidí, s nimiž vás budou spojoval společné zájmy,

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Hole pro nordic walking se obvykle vyrábějí z hliníku, karbonu či sklolaminátu. Ty hliníkové bývají nejtěžší a většinou netlumí nárazy. Jako nejvhodnější, pokud se nordic walking chcete opravdu věnovat, se doporučují karbonové.

Běh

Tenhle sport patří mezi opožděná novoroční předsevzetí. Zatímco do fitka či do bazénu se můžete klidně vypravit už 2. ledna, do mrazivého zimního počasí se chce vyběhnout málokterému začátečníkovi – často s tímto sportem čekají, až se venku začne dělat hezky.

Pokud jste se také rozhodla, že nejlépe si vyčistíte hlavu se sluchátky a v běžeckých botách, nedělejte obvyklé začátečnické chyby.

Nedávejte si nesmyslné cíle – že za měsíc uběhnete 20 kilometrů a za dva měsíce se přihlásíte na maraton. O to vůbec nejde. Jistě, když se dáte na běh, chcete si dokázat, že něco zvládnete, že vaše tělo je připravené nést zátěž, hlavně by ale mělo jít o pohyb jako takový... Na začátku se naopak vůbec nestyd'te kombinovat běh s chůzí a nesnažte se za každou cenu pokořit hranici pěti kilometrů. Jednoduchou pomůckou, jak hlídat, že běžíte v rozumném tempu, je, že při běhu můžete normálně mluvit. Pokud se začnete zadýchat, jste u hranice aerobního pásma, nad kterou dlouho nevydržíte.

I u běhu je důležitá správná technika: hlava vzpřímená, tělo mírně nakloněné dopředu, pánev maličko předsažená, ale bez prohýbání v bedrech, a pozor – ramena netahejte k bradě.

Pro koho: Běh není aktivita pro každého. Rozhodně se nedoporučuje pacientům se srdečními vadami, při závažnějších poruchách srdečního rytmu, při cévních onemocněních... Problematická je také nadváha, kdy je vhodnější spíše rychlá chůze.

Co potřebujete: Zásadní pro běh jsou správné boty. Musíte vědět, kde chcete běhat – na asfaltovém chodníku v parku, na zpevněných pěšinách nebo si troufáte na náročný terén? Podle toho vybírejte podrážku.

Kvalitní běžecká obuv by měla zajišťovat dobré tlumení a noha v ní musí mít dostatek prostoru...

Hřiště po cestě

At' už jdete na obyčejnou procházku, vyrazíte ven se svými nordic walking holemi, nebo si jdete zaběhat, podívejte se, jestli nemáte na trase outdoorové hřiště. Dnes už se nejedná o nic neobvyklého, velká část jich vyrostla u různých sportovišť nebo dětských hřišť, a když víte, jak je správně využívat, brzy dostanete své

tělo do kondice.

Ta nejjednodušší workoutová hřiště jsou vlastně jakousi sestavou hrazd, bradel a žebřin, která slouží především k cvičení s vlastní vahou.

Potřebujete-li do bikin mít pevné ploché břicho, vyzkoušejte obvyčejné přitahování nohou ve visu – zavěste se na žebřiny, ruce na šířku ramen. Zada opřete o žebřiny a pokrčené nohy zvedejte směrem k bradě. Vaším cílem by nemělo být udělat co nejrychleji co nejvíc přitahů, naopak, pohyb, který provádíte, by měl být pomalý a měla byste ho mít plně pod kontrolou.

Ještě jednodušší je přitahování těla k bradlu, které se zaměřuje na pevné ruce, střed těla a horní část zad. Postavte se k bradlům (měla by být ve výšce vašich ramen), rozestupte se na šířku pánve a chyt'te bradla zešíroka. Zpevněte tělo, vyvěste se dozadu a pak se přitahujte zpět k bradlům.

Ovšem k některým cvikům ani workoutové hřiště nepotřebujete. Postačí vám obvyčejný kámen, kmen stromu nebo lavička. Pro pevnější, vypracovaný zadek stačí, když si do kapsy přibalíte švihadlo. Obejdete se ale i bez něj – najděte si na cestě třeba větší kámen nebo nějakou podobnou překážku a tu pak přeskakujte – odraz by měl jít přes pokrčená kolena, nohy pěkně na šířku pánve a dopad opět do pokrčených kolen.

Nebo si najděte v parku volnou lavičku. Opřete se o ni a pusťte se do kliků. Dávejte si ale pozor, at' ne-prohýbáte bedra a hlavu a trup držte v jedné rovině. Lavičku můžete použít i pro tricepsový klik – rukama se opřete o kraj lavičky, „posad'te se“ do vzduchu, nohy pokrčené a klikujte.

Pro koho: Aktivita na workoutovém hřišti jsou vhodné prakticky pro každého – jen je třeba dbát na svou kondici a poslouchat své tělo. Jestliže vám dává najevo, že to už pro dnešek stačí, tak ho poslechněte, vícero opakování si prostě vyzkoušíte příště.

Co je potřeba: Pohodlné oblečení a vhodné boty, to je základ. A pak překonat ostych, který vás možná na začátku ovládne. Jenže velmi brzy zjistíte, že v tom nejste sama. ■

Co ještě vyzkoušet

Jaro je ideální období k tomu, abyste oprášila aktivity třeba i z dětských let. Kromě oblíbeného kola můžete oprášit i **koloběžku** či **kolečkové brusle**, **skate** a skvěle se u toho bavit s celou rodinou.

Maxis®

Trendy Design

KOMPRESNÍ PODKOLENKY

PRO KAŽDODENNÍ
NOŠENÍ A CESTOVÁNÍ.

uni
sex

Icons: car, bus, train, plane



Kompletní nabídku kolekce TRAVEL
najdete na e-shopu
medi-expert.cz



Maxis®

travel
MAXIS COMPRESSION STOCKINGS

ESTETIKA[®] MEDIKA

krásná a fit
DOKONALÉ TĚLO DO PLAVEK?
JE TO TAK SNADNÉ!

Foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

Nástroj bohů
Bio tělový olej
FranChouliPom
má úžasné ověřené
účinky: vyhlazuje vrásky
i strie, napomáhá
hojení ran, zánětů,
popálenin a hloubkově
hydratuje suchou,
sluncem spálenou nebo
popraskanou kůži,
100 ml, **1 265 Kč.**



**Proti stárnutí
efektivně**
Regenerační
pleťové sérum
FranchPouliPom
obsahuje účinnou
kombinaci arganového,
čajovníkového
a granátového oleje,
které dodávají pokožce
potřebné živiny a vrací
jí mladistvý vzhled,
30 ml, **1 235 Kč.**



Dokonale čistá
Odličovací olej
GoodOils obsahuje
mix účinných
olejů (čajovníkový,
ricinový, jojobový,
arganový) v bio
kvalitě a pleť šetrně
odličuje, čistí, pěstí
a regeneruje,
100 ml, **895 Kč.**



**Růžová
mlha**
Hydratační
tonikum
z bulharské
damašské
růže v bio
kvalitě
zjemňuje
pokožku,
uzavírá
rozšířené
póry a dodává
pleti zdravý
vzhled, 30 ml,
340 Kč.

Britská KVALITA

Chcete-li svou domácí péči
o pleť svěřit odborníkům, dů-
věřujte britské značce Terre
Verdi, jež se specializuje na vý-
robu etických produktů z cer-
tifikovaných bio složek. Vše
je vyráběno s láskou... Tato
značka je nabízena i profesio-
nálním salonům v kabinetním
baletní vč. protokolu. Více na
www.gratianatura.cz.



Kávoový detox
Čistící pleťová maska **Orange Coffee** díky
pomletým kávoovým a kakaovým zrnům v bio kvalitě
působí protizánětlivě, marocký a kaolinový jíl pleť
detoxikují, 50 g, **895 Kč.**



Nejen po lekci jógy
Tělový masážní olej
Yoga Sports díky
zázvoru a černému
pepři napomáhají
zahřátí svalů, zvyšují
cirkulaci krve
a jejich vůně je opravdu
povznášející, 100 ml,
1 150 Kč.



**Speciální péče pro
mastnou pleť**
Certifikované bio
vyrovnávací sérum pro
mastnou a kombinovanou
pleť neucpává póry, pleť
zklidňuje, hojí a dodává jí
potřebnou rovnováhu,
30 ml, **1 020 Kč.**



Pro milovnice luxusu
Hydratační pleťový krém
v sobě snoubí antioxidantní
a hydratační vlastnosti bio oleje z granátového
jablka s účinky neroli, květu hořkého pomeranče,
které revitalizují křehkou, citlivou či stárnoucí
pleť. První certifikovaný bio krém na bázi vody ve
Velké Británii, 50 ml, **1 325 Kč.**

I Češky žijící v zahraničí se vrací na **OPERACE DOMŮ**

BLOGERKA LEA SICE PRACUJE A ŽIJE V ANGLII, ROZHODLA SE VŠAK PODSTOUPIT AUGMENTACI PRSOU V ČECHÁCH. PRO OPERACI SI VYBRALA BRANDEIS CLINIC A PANÍ DOKTORKU LUCII KALINOVOU.

Leo, kdy vás napadlo nechat si zvětšit prsa?

Přesně to nevím, ale silně o tom uvažuji už tak tři roky, takže od 20 let určitě.

Momentálně žijete v Anglii. Přemýšlela jste, že byste podstoupila operaci tam?

Chvilíčku ano, ale rychle jsem od toho upustila. Zaprvé věřím českému lékařství mnohem více a zadruhé mi ceny v Anglii přijdou zbytečně drahé.

Proč jste se rozhodla pro Brandeis Clinic a paní doktorku Kalinovou?

Paní doktorku jsem delší dobu sledovala na Instagramu a také jsem ji znala z videí ostatních blogerek. Přišla mi chytrá a sympatická, a právě proto jsem se rozhodla pro Brandeis Clinic. Další plus bylo také to, že je to menší a krásná klinika hned v centru.

Pro vaši augmentaci jste vybraly kulaté implantáty Motiva. Proč?

O značce jsem byla rozhodnutá předem, protože mám více kama-rádek, které mají Motivu a jsou spokojené. Co se tvaru implantátu

týče, tam jsem měla také jasno. Šla jsem do toho s tím, že chci kulatá a plná prsa. O velikostech jsem moc nevěděla, ale věděla jsem, že chci něco mezi a že mi nebude vadit, pokud to bude vypadat maličko uměle. Ale ne nic přehnaného.

Pomohla vám při výběru velikosti vizualizace?

Ano! Vůbec jsem si totiž nebyla jistá, kolik ml bych si měla nechat dát. Až podle vizualizace Motiva jsem si byla schopna vybrat.

Implantát máte uložen pod sval. Myslíte, že díky tomu byla rekonvalescence náročnější?

Ano, myslím si, že ano. Na druhou stranu umístění implantátu pod sval je dle vysvětlení paní doktorky stabilnější a má své výhody. První čtyři dny byly asi nejhorší. Nemohla jsem sama vstát z postele a byla jsem hodně unavená. Pak už se to zlepšovalo. Do práce jsem šla po jedenácti dnech, ale docela mě to zmohlo, takže doporučuji vzít si alespoň dva týdny volno a nijak se nepřepínat. Teď už to jsou tři týdny a cítím se super, jen mě bolí záda, protože nejsem zvyklá spát na zádech.

Neměla jste strach, že cestování po operaci bude náročné?

Měla! Nejhorší byla cesta z Prahy do Pardubic, kdy mě bolela každá zatáčka. Zpět do UK jsme letěli po několika dnech a to už bylo lepší.

Po kolika dnech jste cestovala zpátky do Anglie? Jak v takovém případě probíhají kontroly?

Po 10 dnech. Kontrolu jsem měla před odletem a teď musím každé dva týdny poslat fotky, aby se poznaly případné změny na prsou. Další kontrolu, kvůli které jsem letěla do Prahy, jsem měla v únoru.

Co říkáte na konečný výsledek augmentace?

Jsem moc spokojená! Moc si užívám outfity s výstřihem, zejména různé topy a šaty. Mám plno věcí s výstřihem a konečně tam mám co dát.

Šla byste do zvětšení prsou znovu?

Pokud odmyslím tu bolest a budu myslet na výsledek, tak určitě ano! Více na www.chcipsa.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

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



790
Kč

COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku



- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce



890
Kč

COLLAMEDIC
kapsle s kolagenem
a kyselinou hyaluronovou



- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star



890
Kč

COLLAMEDIC
kolagenové sérum



- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

collamedic.cz

KRÁSNÁ PLEŤ je zdravá pleť

Existuje více než 10 základních typů vitaminů, z nichž si lidské tělo umí samo vyrobit jen velmi malý podíl. Většinu tedy musíme tělu dodávat ve stravě, pomocí vhodně zvolených doplňků stravy a zdraví své pleti můžeme podpořit vitamínovým sérem či krémem.

K podpoře zdravé pokožky přispívá celá řada vitaminů (vitaminy skupiny B, vitaminy E, D, K) a minerálů (zinek, selen, hořčík), ale jednoznačné prvenství zaujímá vita-

min C, který je potřebný pro metabolismus aminokyselin hydroxylysinu a hydroxyprolinu, čímž se podílí na syntéze kolagenu – základní bílkovinné pojivové tkáně. S odpovídajícím množstvím kolagenu je zaručena pevnost a pružnost pleti.

Co umí vitamin C?

Vitamin C rovněž patří mezi významné antioxidanty, protože vychytává škodlivé volné radikály – zmírňuje dopad reaktivních forem

kyslíku, dusíku a organických látek, které kůži poškozuji. Vitamin C zároveň potlačuje nadměrnou tvorbu vrásek a udržuje pleť projasněnou a elastickou. Pomáhá při hojení ranek, eliminuje tvorbu pigmentových skvrn tím, že snižuje produkci kožního barviva melaninu a zesvětluje pleť. Celkově přispívá k regeneraci kůže a k její ochraně před škodlivými účinky znečištěného životního prostředí, slunečního záření nebo například nikotinu.

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Kde ho hledat?

Sada Vital C od Image Skincare má vše, co si můžete přát – od hydratační čisticí emulze přes pokročilý gel na oční okolí a lehký pleťový olej po bohatou celonoční masku. Sada Vital C obsahuje oceněné produkty se složením vhodným pro citlivou, iritovanou, suchou pleť poškozenou vlivem životního prostředí. Složení všech přípravků sady obsahuje vysoce účinné přírodní ingredience, jako jsou vitamin C a rostlinné

VITAMINY JSOU
NEZBYTNOU SLOŽKOU
PRO UDRŽENÍ NAŠEHO
ZDRAVÍ A DŮLEŽITÝ
PODÍL MAJÍ I NA TOM,
JAK VYPADÁ NAŠE PLEŤ.

výtažky, které efektivně obnovují a udržují zdraví pleti. Sada Vital C je též bohatá na obsah antioxidantů, které podporují odolnost vůči nežádoucím vlivům volných radikálů,

Věděli jste?

Sada Vital C byla první řadou kosmetiky z produkce Image Skincare, kterou vyvinula Jana Ronertová, výkonná ředitelka a zakladatelka společnosti. Sama trpěla růžovkou a vytvořila ji především pro sebe. Vital C hydrating serum se ovšem od té doby stalo nejprodávanějším produktem Image Skincare.

jako jsou vrásky, zašedlost, vysoušení nebo diskolorace.

Antioxidanty podporují nejen chod imunitního systému, ale jsou též nepostradatelné pro produkci kolagenu a regeneraci tkání. Vitamin C je ovšem nezbytný pro vaši rutinní péči o pleť také proto, že zlepšuje její celkový stav a přináší úlevu při stavech, jako jsou růžovka nebo dehydratace.

Sada Vital C obsahuje dvanáct skvělých produktů a mezi ty nejoblíbenější patří Vital C anti-aging serum, které díky vitaminu C zpomaluje projevy stárnutí, zmírňuje vzhled vrásek a tmavých skvrn, podporuje pleť při úbytku kolagenu a dodává jí pevnější vzhled.

Korekční krém Vital hydrating repair crème radikálně zlepšuje stav pleti při úbytku ceramidů. Představuje ideální hydrataci pro pleť s problematickou funkcí ochrany bariéry, jelikož doplňuje ceramidy a obnovuje hydrataci. Obsahuje i další důležité hydratační složky, jako jsou kyselina linolová nebo kyselina hyaluronová.

Trojici nejoblíbenějších produktů zakončuje Vital C Hydrating Overnight Masque, úžasná maska, která hasí žízeň vyschlé pleti, účinně zmírňuje příznaky stárnutí, obnovuje zářivý a zdravý vzhled pleti. Gelová struktura masky umožňuje rychlé vstřebávání vlhkosti. Maska je obohacena o další blahodárné složky, jako je výtažek z modrozelených řas, hematit a malachit. Modrozelené řasy jsou přírodním retinoidem, který má potenciál vyhladit vrásky a zmírnit jejich vzhled. Více informací získáte na www.imageskincare.cz. ■



PHYTOMER

chrání vaši pleť i moře

PHYTOMER, ZNAČKA PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKY, SI VYTYČILA CÍL VYVÍJET NOVÉ PRODUKTY S JEŠTĚ VĚTŠÍM RESPEKTEM K POKOŽCE, ALE ZÁROVEŇ I K MOŘI, JAKO ZDROJI SVÝCH ÚČINNÝCH LÁTEK.

Do svých pečujících produktů značka Phytomer volí organické, přírodní, nešlechtěné, ekologické a účinné ingredience. Upřednostňuje krátké dodavatelské řetězce a dává přednost kultivaci mořských řas v laboratoři nebo na otevřeném moři, aby se zachovala jejich čistota a aby se přispělo k udržitelnému zachování mořských zdrojů. Tak je tomu v případě Weaving algae, hnědé řasy, která podporuje zadržování hydratace hluboko v kůži a zabráňuje ztrátě vody. Od dubna do června se naše Weaving algae pěstují na

lanech a sklízí se ručně několik kilometrů od pobřeží Saint-Malo ve francouzské Bretani.

Pro vaši pleť je pečlivě vybírána každá složka, která se stane součástí jejich produktů, aby byla kvalitní a účinná. Veškerá ošetření jsou testována nezávislými laboratořemi pod dohledem odborníků, dermatologů a biologů. Značka si zakládá na tom, že má pod kontrolou každý krok tohoto procesu, od objevení ingredience až po finální výrobu, abychom zajistili bezpečnost a kvalitu péče o pokožku.

Produkty si společnost Phytomer vyrábí sama, v laboratořích v zátocce Mont-Saint-Michel. Dopad a vliv na životní prostředí eliminuje právě upřednostňováním ekologické výroby: aktivní složky získává bez použití rozpouštědel nebo chemických látek a využívá

obnovitelné zdroje energie. Odpadní vody z výroby čistí filtračními zahradami.

Hydratační zázrak

Vědci společnosti Phytomer objevili výjimečnou sílu organických mořských řas pro udržení vody hluboko v kůži a zabránění dehydrataci. Tyto řasy restrukturalizují zásobárnu vody v pokožce, zajišťují lepší „skladování“ vody a ideální rozptýlení uvnitř pokožky.

Hydratačním zázrakem, který díky tomuto objevu vznikl, je nový olejový extrakt z organické hydratační řasy Weaving algae.

Organický olej z řasy Weaving algae je lipidový extrakt získaný z úrodných bází Undaria (známý jako řasa wakame) superkritickou extrakcí pomocí CO₂. Tento proces se celkem běžně používá pro získávání extraktů z rostlin bez toho, že by došlo k narušení jejich vlastností.

Úrodné báze řasy wakame obsahují reprodukční buňky zvané spory. V životním cyklu řas jsou spory jedinou zárukou přežití. Bez nich není možné, aby řasa vytvořila nový život. Tyto spory, produkované v úrodných bázích Undaria, jsou považovány za koncentrát života a vzácné zdroje obnovy.

Olej z organické hnědé řasy Weaving algae stimuluje tvorbu korneodesmosomu, proteinu zajišťujícího soudržnost svrchní vrstvy kůže (Stratum corneum), epidermis. Narušení této soudržnosti vede ke kožním chorobám.

Kromě toho olej z řasy Weaving algae zvyšuje produkci proteinů, které mají zásadní roli v dermo-epidermálním spojení, tj. spojení mezi svrchní vrstvou kůže s podkožím. Podílí se tak na udržování zpevnění pokožky.

Obnovuje také ochranný hydrolipidický film kůže podporou tvorby jeho hlavních složek, lipidů, na povrchu kůže. Zlepšuje skladovací kapacitu vody ve spodních vrstvách pokožky tím, že přispívá k tvor-

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firmy

bě proteoglykanů. Některé studie ukazují účinnost této aktivní látky na suchých kůžích zlepšením jejich pružnosti, saténového vzhledu a pocitu pohodlí pro pokožku. Rovněž umožňuje hydrataci suché pokožky tím, že znovu získá úroveň hydratace normální pokožky.

Olej z organické řasy Weaving algae zlepšuje soudržnost mezi kožními buňkami tím, že umožňuje migraci keratinocytů a poté obnovu buněk. Podporuje ukotvení epidermis na dermis, svrchní vrstvy pokožky na podkoží.

Ultratrendy superpotravin jako ingredience v kosmetice: organická řasa nori

Oddělení výzkumu a vývoje Phytomer si pro svůj nejnovější produkt vybralo červenou řasu nori (*Porphyra umbilicalis*), kterou doposud známe jako nenahraditelnou potravinu s velkou perspektivou. Tato řasa má schopnost rychle vstřebat vodu a až 8krát zvětšit svůj objem.

Pokud jde o její složení, je známo, že řasa nori obsahuje vitamin A, proteiny a aminokyseliny (včetně taurinu). Oddělení výzkumu si ji vybralo především pro její vlastnosti, které umožňují zvýšení hydratace v pleti. Je totiž známo, že aminokyseliny zvyšují hydrataci pokožky; jsou součástí přírodních hydratačních faktorů. Vysoký obsah aminokyselin v řase nori proto zvyšuje hydrataci v pokožce.

Řasa nori je bohatá na polysacharidy typu agar. Ty podporují hydrataci kůže tzv. bariérovou ochranou, která omezuje ztrátu vody z pokožky.

Oddělení výzkumu a vývoje společnosti Phytomer vybralo pro své nové hydratační profesionální ošetření řasu nori pro její organický a udržitelný způsob pěstování, ohleduplný k životnímu prostředí a zachování mořské biodiverzity. Znamená to, že pěstování řasy nori, kterou používá do svých kosmetických produktů, nenarušuje biologickou rozmanitost a rovnováhu organismů žijících ve vzájemné symbióze v moři. Zároveň je to složitý proces, který klade vysoké nároky na kvalitní a časově přesnou setbu, teplotu, čistotu prostředí a načasování sklizně. Nori se sbírá ručně a suší se na slunci na tenkých listech papíru.



Malé kousíčky organické řasy nori obsažené v profesionální masce předávají svůj hydratační účinek pleti po kontaktu s vodou, kterou kosmetička masku rozmíchává. Aplikace masky s organickou řasou nori pak přináší výjimečné hydratační výsledky na pokožce.

Profesionální péče

Obnovte původní úroveň hydratace pleti s novým profesionálním ošetřením Hydra Original s obsahem organických řas Weaving algae a nori. Kombinací vysoce účinných organických mořských látek s lehkou masáží při nanášení přípravku získáte plnější, revitalizovanou a projasněnou pleť.

Co vás čeká během 60 minut ošetření u kosmetičky? Kromě obvyklých kroků je to aplikace enzymatického peelingu ve spreji, šetrného i pro tu nejcitlivější pleť, hloubkové čištění a detoxikace pomocí samozahřívací jílové masky, příjemná masáž hydratačním masážním krémem a konečně aplikace vyplňujícího hydratačního séra s obsahem organického oleje z Weaving algae. Masku s malými kousíčky organické řasy nori a extraktem Weaving algae dovrší hydratační účinek. Nakonec budete ošetřena hydratačním krémem Hydra Original s obsahem organické řasy Weaving algae.

Pro udržení optimálního stavu hydratace doporučujeme pečovat o pleť i v domácím prostředí krémem Hydra Original s organickou řasou Weaving algae. Hydratační výsledky jsou výjimečné: pokožka je po první aplikaci ideálně hydratovaná. Po dvou týdnech získá zpět svou přirozenou hydrataci. ■



(re)hydratujte

BESTSELLER



Objevte znovu potěšení z vysoce kvalitní hydratační péče... a vyživte pokožku pomocí bohatého krému s **organickými řasami**, které obnoví jas a přirozenou krásu.

PHYTOMER

PHYTOMER, KRÁSA Z MOŘE | V SALONECH A SPA

Beautyfan, s.r.o., Londýnská 160/39, 120 00 Praha 2, +420 234 716 504, info@phytomer.cz, www.phytomer.cz



ČEHO SI JAKO
PRVNÍ VŠIMNETE
PŘI POHLEDU
NA KOREJSKOU
ŽENU? ZAJÍMAVÉHO
STYLU OBLEČENÍ,
KRÁSNÝCH
LESKLÝCH VLASŮ
NEBO NAPROSTO
DOKONALÉ PLETI?

Nejlepší spojenec vaší pleti: VITAMIN C

Krása korejských žen spočívá ve stravě, ale hlavní a velmi důležitou složkou je kvalitní přírodní kosmetika.

Asiatky vědí, co je pro pleť nejlepší. A nejsou to jen unikátní ingredience jako ženšen, propolis, placenta, kolagen, mořské řasy, hadí jed či hlemýžďí sliz. Kosmetika z Koreje si zakládá na detailní, individuální, a hlavně intenzivní péči o pokožku, jejímž základem je vysoce účinná každodenní rutina v několika krocích. A právě proto, aby se tato rutina dostala také k českým ženám, vznikla v listopadu 2018 Kocos Beauty, jejíž zakladatelky se při své práci denně setkávaly s korejskými ženami a byly fascinované jejich pletí. Toužily také po dokonalé pleti bez pupínků a kruhů pod očima a chtěly tento pocit zprostředkovat i ostatním. Proto je součástí jejich společnosti i e-shop

www.kocosbeauty.cz, jehož cílem je prodávat certifikovanou kvalitní přírodní korejskou kosmetiku.

Královna v péči o pleť

Přírodní korejská kosmetika z e-shopu Kocos Beauty představuje zcela nové a unikátní řady značek Petitfée, Klairs, Lindsay a Qyo Qyo. Všechny spojuje to, že jsou vyráběny z unikátních přírodních složek a nejsou testovány na zvířatech. Ovšem královnou mezi produkty je jednoznačně vitaminové sérum s obsahem vitaminu C společnosti Dear Klairs – např. klienti Amazonu tento skvělý produkt ocenili v květnu 2017 jako 19. nejoblíbenější produkt.

Společnost Dear Klairs se řídí heslem „Simple but enough“. Zaměřuje se na funkční produkty z čistě pří-

rodních ingrediencí a zakládá si na tom, že veškeré její produkty nejsou testovány na zvířatech, jsou vegan-ské a eco-friendly – obsahují pouze ty nejpotřebnější přísady, takže jsou bez barviv, alkoholu, parabenů a parfemace.

Vitaminové sérum s obsahem vitaminu C obsahuje čerstvou šťávu s antioxidačními účinky vitaminu C, niacinu a adenosinu, které vaši pleť rozjasní, vyhladí vrásky a zpomalí její stárnutí. Čerstvé a šťavnaté vitaminové kapky využívají hybridní stabilizační technologii, která zajišťuje zvýšené aktivní dávkování kyseliny L-askorbové do kůže, a tak účinně chrání pokožku před poškozením UV zářením.

5 důvodů, proč pokožka potřebuje vitamin C

Když přidáte vitamin C do vaší každodenní rutiny, získáte mnoho výhod, jichž si budete moci užívat v krátkodobém i dlouhodobém horizontu.

1. Vylepšete tón pleti a rozjasnění

Z různých důvodů máme různá zbarvení kůže; jizvy po akné, sluneční skvrny, zarudnutí atd. Vitamin C je skvělý pro dosažení jednotné a lepší pleti, pro odlehčení zbarvení slunečních skvrn, stařeckých skvrn, a dokonce i akné.

2. Omezte záněť

Vitamin C je známý svými antioxidačními vlastnostmi, což pomáhá zbavit se volných radikálů, které mohou poškodit buňky a tkáň. Vitamin C navíc urychluje buněčný obrat, což je skvělé pro regeneraci kůže a hojení ran. Protizánětlivá reakce zabraňuje zarudnutí a zánětu, a dokonce i popálení sluncem.

3. Pomozte zmizet hyperpigmentaci

Vitamin C je pravděpodobně nejznámější jako složka, která zeslabuje hyperpigmentace nebo akné.

4. Podporujte produkci kolagenu

Je známo, že vitamin C pozitivně ovlivňuje syntézu kolagenu. A víme, že kolagen je přirozeně se vyskytující protein, který se časem vyčerpává, a produkce kolagenu velmi úzce souvisí s pružností a pevností

pokožky. Nižší hladina kolagenu je tedy zkratkou pro vrásky a ztrátu pružnosti kůže. Přidání vitaminu C do péče o pleť pomůže stimulovat produkci kolagenu a udržuje pleť déle mladší.

5. Chraňte pokožku před sluncem

Při správném použití chrání vitamin C pokožku před slunečními UVA a UVB paprsky. Díky silným antioxidačním vlastnostem přirozeně posiluje pokožku a pomáhá jejímu rychlému hojení a ulevuje jí od svědění a pálení.

Jak přidat vitamin C do každodenní rutiny?

Nejjednodušší a nejúčinnější způsob, jak přidat vitamin C do své rutiny, je použití séra s vitaminem C. Koncentrovaný extrakt vitaminu C dodá pokožce skvělou antioxidační péči.

5 % kyseliny askorbové v 35ml průhledné láhvi vitaminového séra značky Dear Klairs je mezi milovníky vitaminu C známé jako každodenní nezbytnost bez ohledu na typ a stav pleti. 5 % se může zdát málo ve srovnání s 21,5 % séra vitaminu C, které obsahuje, ale pro každodenní použití a pro „nováčky“ ve hře s vitaminem C 5 % představuje perfektní dávku vitaminu C pro vaši pleť na všechna roční období.

Nejlepší způsob, jak použít čerstvé kapky 5% čistého vitaminu C, je přidat je do večerní rutiny. Po kroku s tonerem přidejte kapku na čelo a kapku na každou tvář a jemně je vmasírujte do kůže. Pokud je budete aplikovat správně a vytrvale, brzy uvidíte celkové zlepšení tónu pleti a vyblednutí pigmentací.

Nejlepší kombinace: vitaminy C a E

Jednou z nejoblíbenějších vitaminových kombinací je spolupráce vitaminů C a E, již si můžete dopřát díky hydratačnímu pleťovému séru s vitaminem C a hydratační masce s vitaminem E. Vitaminová maska je vyvinutá pro maximalizaci účinku kapky vitaminu C. Má svou jedinečnou pudinkovou texturu, která nejen hydratuje pokožku, ale dodává pokožce i antioxidační a rozjasňující účinek! Vitaminovou masku lze aplikovat samostatně, i bez vitaminového séra! ■

ESTETIKA specialista v oboru Mezoterapie aneb

terapeutické oddalování stárnutí kůže

Novým trendem jsou kombinované techniky biorevitalizace

Stárnutí kůže je velmi individuální. Záleží na genetické dispozici jedince – první vrásky se mohou tvořit už ve 25ti letech i při zdravém životním stylu. Proces stárnutí je totiž komplexní. Vitalita jedince, přístup k životu, psychická kondice, strava, spánek... Vše, co nás tvoří i obklopuje, se na kůži podepisuje. Kůže je naším spojením s vnějším světem, zrcadlem nejen vnitřního prostředí, je i zrcadlem duše. Proto je orgánem tak specifickým, tak jedinečným a projevy stárnutí tak individuální. Je tedy třeba se o kůži svědomitě starat. Nejen mazat hydratačními krémy a chránit UV faktorem, ale i odborně chránit a vyživovat. Revitalizovat všechny kožní vrstvy, navracet jim tolik potřebnou pevnost a odolnost.

Pro stále častěji skloňované téma biorevitalizace kůže je nejpoužívanější metodou mezoterapie. Mluvíme o ošetření střední vrstvy kůže - dermis (proto mezo-terapie), do které se aplikují tělu vlastní látky v účinných koncentracích pro zlepšení a omlazení kůže nejen obličeje, krku, dekoltu, hřbetů rukou, ale i dalších částí těla. Pomocí mezoterapie je možné dosáhnout mladistvého vzhledu, rozzářené a vyhlazené pokožky, zastavit vypadávání vlasů nebo dodat důležité látky pro odbourávání tuků a redukci celulitidy. Biorevitalizace kůže formou mezoterapie je zcela zásadní pro oddálení stárnutí pokožky, pro řešení pigmentových skvrn či projevů akné, jizev po akné a dalších kožních disbalancí.

Mezoterapeutické koktejly (sterilní přípravky s aktivními látkami) cíleně obohacují a regenerují buňky a stimulují kůži k **syntéze kolagenu**. Jejich cílem je omlazení pokožky, umí totiž řešit najednou více problémů. Zásadními aktivními látkami v mezokoktejlech jsou kyselina hyaluronová a další GAG, peptidy, aminokyseliny, kmenové buňky, vitamíny a minerály, DMAE, resveratrol, glutathion, proteoglykany, koenzymy, AHA kyseliny, výtažky z rostlin... jejich různé kombinace a koncentrace v koktejlech je zásadní pro daný typ problému. Navíc během ošetření je možné využít kombinaci více produktů a více technik, které navzájem znásobují účinek. Mohou se aplikovat před, nebo po estetickém zákroku a tím zlepší konečný výsledek.

Při mezoterapii se zavádí jehlička do hloubky maximálně 2-4 mm a je aplikován vybraný mezokoktejl technikou dermálních papulí. Jinou obdobou je technika medical microneedling, kdy se aplikovaná látka zapichuje mikrojehličkami do hloubky cca 2 mm za účelem vytvoření polytraumatu tkáně. Následné hojení dramaticky zvyšuje metabolismus kožních buněk a regeneraci tkáně, následně dochází k výraznému zlepšení zdravotního i estetického stavu pokožky.

MUDr. Zuzana Kolací

- absolventka 1. Lékařské fakulty UK v Praze
- atestace z oboru Dermatovenerologie
- provozuje soukromou ordinaci zabývající se estetickou medicínou a dermatovenerologií v Říčanech



www.kozni-kolaci.cz

Osobně nejraději pracuji s **mezokoktejly RRS Aesthetic Dermal** společnosti **SkinTech**. Z jejich řad vyčnívá kompozit pro mezoterapii očního okolí, mezoterapii vlasové kštice a mezoterapii perorální oblasti (kuřácké vrásky v počátečním stadiu, strukturální disbalance v oblasti brady).

Mezoterapie očního okolí je velmi účinný anti-agingový zákrok, při kterém se aplikuje speciální regenerační roztok **RRS HA Eyes** do citlivé kůže v oblasti očí. Mezoterapie s obsahem kyseliny hyaluronové, křemíku a dalších látek vede k intenzivní hydrataci s následným vyhlazením a zpevněním kůže. Kombinace s metodami jako je botulotoxin nebo dermální výplně vede k dosažení svěžího a mladistvého vzhledu. Tmavé kruhy pod očima, vaky i propadliny, vrásky či nejednotné zbarvení kůže umí ošetření zásadně zlepšit. Oči po ošetření již nepůsobí unaveně či smutně.



Relaxace a vyhlazení perorální partie a brady pomocí **RRS mezokoktejlů Skin Relax** je v naší ordinaci oblíbeným ošetřením. Tento mezokoktejl je jakousi soft variantou aplikace botulotoxinu. Jedná se o kombinaci kyseliny hyaluronové a směsi peptidů s uvolňujícím a vyhlazujícím efektem. Biorevitalizace tímto koktejlem aplikují všude tam, kde se běžně aplikuje botulotoxin. Kůže se postupně vyhlazuje a zpevňuje a strukturální nerovnosti způsobené mimickými svaly (grimasy při komunikaci, soustředění, při kouření) se zjemňují.

Výborně funguje i **RRS Tensor Lift** určený pro oblast krku a dekoltu. Koktejl kyseliny hyaluronové s antioxidanty, koenzymy, vitamíny a stopovými prvky zajišťuje lehce liftující účinek tkáně, což velmi pomáhá u tak problematické partie, jakou je krk. V kombinaci s aplikací silně koncentrované kyseliny hyaluronové jsou výsledky omlazení krku velmi pěkné.



NEZTRÁCEJTE ČAS a buďte připravena na jarní sezónu

JARO CHCEME VÍTAT SVĚŽÍ: NEMÁME CHUŤ
ZTRÁČET ČAS PŘED ZRCADLEM RAFINOVANÝM
MASKOVÁNÍM NAŠICH NEDOKONALOSTÍ.
ŘEŠENÍ JE: BUĎTE DOKONALÁ – JE TO
SNAŽŠÍ, NEŽ SI MYSLÍTE

Návod na to, jak se stát krásnější jen během několika hodin, pro vás má kosmetický salon Beauty & Merelin sídlící v centru Královských Vinohrad. V tomto salonu se o vás postarají skutečně jako o královnu.

Královská péče o pleť

Vaši pleť dostanou do kondice francouzské kosmetické přípravky Lysedia a nesmírně šikovný přístroj Exilis, díky jejichž kombinaci dosáhnete přirozeně krásného a svůdného vzhledu pleti.

Francouzská kosmetika Lysedia je lékařskou kosmetikou vyvinutou francouzskými kosmetology. Těm se podařilo vyvinout kosmetiku z těch nejlepších látek, jako je na příklad mořský kolagen. Ošetření s touto kosmetikou se skládá z několika kroků, které zaručí perfektní kondici vaší pleti.

Jedním z těchto kroků je ultrazvukové čištění pleti. Ultrazvuková špachtle a její vibrace zbavují pleť odumřelých kožních buněk, ale kromě toho čistí sku-

tečně intenzivně. Vysokofrekvenční kmitání navíc umožňuje aplikaci účinných přípravků do hloubky, a tím stimuluje přirozené procesy v pleti a aktivně podporuje její regeneraci. Výsledkem už tohoto prvního kroku je pružnější a jasnější pleť.

Dalším z kroků je ošetření proti vráskám a ostatním známkám stárnutí pleti, k němuž je využíván přístroj Exilis. Tento přístroj kombinuje radiofrekvenci s ultrazvukem a díky vestavěnému chlazení nabízí bezbolestnou a bezpečnou terapii, kterou je možné přesně a efektivně zacílit do požadované tkáně. Tím je efektivně stimulován kolagen v pleti, jehož množství je pro mladistvý vzhled rozhodujícím faktorem. Jeho použití dokáže pozvednout a zpevnit sval v pleti, vypnout obličejové kontury a ubrat vám tak pár let.

Závěrečným krokem je aplikace botoxové masky, která i bez jehel redukuje vrásky v okolí úst a očí, vrásky na krku a v oblasti dekoltu.

Pokud máte zájem probrat svou pleť ze zimního spánku a dopřát jí jarní restart, můžete absolvovat

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

60minutové kosmetické ošetření (základní) za pouhých 500 Kč a kosmetické ošetření + Exilis cca 90 minut ve slevě za 1 500 Kč. Na stránkách beautymerelin.cz najdete více informací ohledně cen přístrojových balíčků a kosmetiky, v menu AKCE/VIP jsou platné ceny pro čtenářky časopisu.

Ošetření pro dokonalé křivky

Novinkou v salonu Beauty & Merelin je přístrojová technologie nové generace, která pomáhá při snižování objemu, konturování těla a také při zpevnění a odstranění celulitidy. Technologie je uznávána ve světě plastických chirurgů a je nejlepší bezbolestnou alternativou liposukce při léčbě celulitidy, nadváhy a formování těla.

Pomocí přístroje, jenž je novou generací moderního body slimmingu na zpevnění těla a obličej, dosáhnete vysněných křivek a zbavíte se nedostatků. V kosmetickém salonu Beauty & Merelin jsou pro vás připraveny různé balíčky kosmetických ošetření jak proti vráskám, tak pro zpevnění těla i hubnutí.

V balíčcích na omlazování obličej můžete vyzkoušet kosmetiku Lysedia, v hubnoucích balíčcích se můžete setkat s LPG přístrojem od českých zdravotnických výrobců BTL. Tento přístroj je unikátní kombinací několika užitečných funkcí.

Zajišťuje vakuovou masáž, která podporuje odtok lymfy z těla a snižuje objem tukových buněk. Účelem tohoto ošetření je detoxikace těla odstraněním toxinů a odpadních produktů z různých druhů tkání v těle. Když se lymfatická drenáž v těle zlepší, zlepšuje se celkové zdraví.

Další funkcí přístroje je tvarování postavy a redukce tuků a celulitidy, které jsou zajišťovány válečkovou masáží. Tato masáž (lze volit ze čtyř režimů) rozbíjí tukové pojivové tkáně a lze ji využít na oblast horní části paží a nohou, boků, břicha a hýždí.

Příčinou vzniku pomerančové kůže je špatná cirkulace lymfy. Anti-cellulite Roller Massage pomáhá normalizovat krevní a lymfatický oběh, který následně snižuje problematickou celulitidu na všech částech těla, zbavuje kůži dolíčeků a napíná pokožku.

Jestliže vám po úspěšném zhubnutí zůstala na břišku volná kůže, zbavit se



jí můžete díky teplé vakuové masáži, která používá infračervené světlo, jež stimuluje tkáň a zpevňuje ji.

Radiofrekvence přístroje podporuje metabolismus buněk, stimuluje mikrocirkulaci krve, posiluje lymfatický systém a podporuje metabolismus tuků. Stimulace tepelnou energií zvyšuje rychlost metabolismu těla, vazivost a svalovou pružnost. Urychluje také metabolismus buněk a stimuluje produkci kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové, takže dochází ke zpevnění pokožky. Celkově zlepšení krevního oběhu působí tak, že se ve svém těle budete cítit mnohem lépe a budete i lépe vypadat.

Intenzivní pulzní světlo intenzivně pracuje na vaší kráse

V salonu Beauty & Merelin můžete také vyzkoušet ošetření přístrojem NannoLight, který je možné využít při odstraňování ochlupení, akné, rozšířených červených žilek, stařeckých a pigmentových skvrn a v neposlední řadě k fotorejuvenaci čili omlazení pleti.

Přístroj NannoLight pracuje na principu převodu intenzivního světla na tepelnou energii. Intenzivní světelný impuls se absorbuje v tkáni obsahující barvivo (melanin, hemoglobin, oxyhemoglobin) a díky vzniklé tepelné energii dojde ke zničení těchto cílových chromoforů bez porušení okolní tkáně. Tento princip se nazývá selektivní fototermolýza. NannoLight má vodní chlazení až do -5 °C, čímž zklidňuje pokožku a omezuje nepříjemné pocity na minimum. Aby byl účinek ošetření maximální, je zapotřebí sezení opakovat 4–6 krát po 4–8 týdnech.

Ošetření obvykle trvá 15 až 30 minut, záleží samozřejmě na velikosti ošetřované plochy. Zcela určitě se jedná o bezbolestný zákrok, tato neinvazivní metoda nevyžaduje anestezii, můžete pociťovat maximálně slabý pocit štípnutí při jednotlivých záblescích.

Okamžitě po ošetření můžete odejít a pokračovat ve své všední činnosti, jen výjimečně vzniká lehké zarudnutí, které během několika hodin zmizí. Líčení je možné ihned po zákroku.

Více informací najdete na stránkách www.beautymerelin.cz. Pro čtenáře časopisu Estetika Medika platí akce pro VIP, které také naleznete na webových stránkách. ■

MONALISA

dermální výplň pro každou pleť

BEZKONKURENČNÍ OBJEM

Prvotřídní zlepšení objemu a udržení vysoké účinnosti v zájmu dlouhodobé trvanlivosti díky přípravku MONALISA.

VISKOELASTICITA V OPTIMÁLNÍM POMĚRU

Díky využití technologie Hy-BRID je přípravek MONALISA schopen dosáhnout v porovnání s konkurenčními výrobky ideální viskoelasticity v zájmu většího objemu a trvanlivosti.

1. Zvětšení a zachování objemu

Možnost dlouhodobého udržení objemu díky částicím kyseliny hyaluronové jednotné velikosti s optimální viskoelasticitou.

2. Bezpečnost pacienta

Díky nízké hladině endotoxinů a v podstatě nulovému zbytku BDDE je přípravek MONALISA pro pacienta bezpečný.

3. Snadné použití

Díky ergonomicky navrženému pístu a úchopu je při vstřikování možné rovnoměrné rozložení tlaku pro možnost přesnosti a bezpečnosti zákroku pro lékaře i pacienta.

4. Kyselina hyaluronová o vysoké čistotě

GENOSS má zaveden přísný systém péče o kvalitu prostřednictvím přímého zapojení do celého výrobního procesu od suroviny pro výrobu kyseliny hyaluronové až po konečný produkt.

5. Globální kontrola úrovně jakosti

V zájmu zajištění jakosti výrobku MONALISA má společnost GENOSS plně pod kontrolou soulad s mezinárodními předpisy jakosti zahrnujícími KGMP, ISO 13485 a ISO 9001 i jejich plnění.





D = DOKONALÁ!

VITAMIN D MÁ VE
VITAMINOVÉ ABECEDĚ SVOU
NEZASTUPITELNOU FUNKCI,
PROTOŽE VÝZNAMNĚ OVLIVŇUJE
SYNTÉZU VÁPŇÍKU A FOSFORU.

Díky vitaminu D se vápník a fosfor v těle lépe vstřebávají, což je důležité pro stavbu kostí a zubů. Pokud máte vitaminu D málo, může se to projevit právě osteoporózou.

Tím však jeho přínos zdaleka nekončí – vitamin D je důležitý i pro náš imunitní systém. Jeho dlouhodobý nedostatek je prokazatelně spojován s vyšší náchylností k akutním respiračním infekcím a chřipkám. Dalšími příznaky, že je třeba postarat se o jeho dostatečný příjem, mohou být také únava a poruchy spánku.

Vitamin D je také důležitý pro ženský cyklus a syntézu hormonů – ukázalo se, že vyvážená hladina vitaminu D je předpokladem harmonického cyklu. Vyšší význam má především u žen po menopauze, právě kvůli udržování normálních kostí.

Kde ho získat?

Vitamin D se v našem organismu syntetizuje v kůži díky UVB záření. To je ale v době, kdy se před slunečním

zářením kvůli jeho negativním dopadům na naši kůži snažíme spíše chránit, docela háček. Opalovací krémy s vysokým faktorem totiž brání syntéze vitaminu D.

Vitamin D je sice možné získat díky některým potravinám – jenže ani tahle cesta není právě snadná. Výčet potravin bohatých na vitamin D má totiž jen několik málo položek, mezi nimiž najdete ne zrovna oblíbený rybí tuk, tučné ryby, játra, vaječný žloutek, fortifikované oleje či tuky nebo mléko. A ani tyto potraviny vám nezajistí potřebné množství.

K tomu připočtěte fakt, že syntéza vitaminu D se zvyšujícím se věkem klesá... Proto není divu, že Světová zdravotnická organizace hlásí, že s nedostatkem vitaminu D se potýká 59 % obyvatelstva, přičemž 25 % ho má extrémně málo.

Kdy ho přidat?

Pokud pocítíte některý z příznaků nedostatku vitaminu D, můžete vyzkoušet doplňky stravy. Jedním z nich je WoldoHealth Vitamin D3 Plus K2, což jsou velmi kvalitní vitaminy rozpuštěné v MCT oleji bez přísad a s neutrální chutí. Byly vyrobeny ve farmaceutických podmínkách v Německu: vitamin D3 z lanolinu, extrahovaného vosku z ovčí vlny, vitamin je extrahován z rostlinných surovin metodami organické syntézy, konkrétně z rostlinných surovin geraniolu a farnesolu, které pocházejí z růží a citronové trávy. Jedná se tedy o přírodní vegetariánský produkt vysoké kvality, který se aplikuje přiloženou lékařskou pipetou přímo na jazyk. Více informací můžete získat na www.woldoshop.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce



WOLDO
HEALTH

VITAMIN D3 PLUS K2

- ♡ Přirozeně silné vitaminové duo D3 + K2
- ♡ Velmi kvalitní vitaminy rozpuštěné v MCT oleji bez přísad
- ♡ Olej z kokosu pro nejlepší biologickou dostupnost
- ♡ Jednoduché a individuální dávkování
- ♡ Bez zbytečných přísad (aroma, barviva, stabilizátory)
- ♡ Vyrobeno v Německu



www.woldoshop.cz



Omlazení bez operace

Sérum s kyselinou hyaluronovou a vysokým obsahem aloe vera a kolagenu hydratuje, vyživuje a omlazuje pleť, **599 Kč.**

Všestranný odborník

Bio arganový olej lisovaný za studena splňuje nejvyšší bio kvalitu a je vhodný pro péči o pokožku, pleť, nehty, rty i vlasy, **299 Kč.**



Do kávy i do koktejlů

Kolagenový prášek s kyselinou hyaluronovou a biotinem si můžete přidat do svého ranního nápoje, do polévky či do koktejlů a zajistit tak výživu své pokožce, **899 Kč.**



Poklad z Maroka

100% bio arganový olej je elixírem antioxidantů, esenciálních mastných kyselin a vitamínů E, které budou chránit vaši pokožku před poškozením, **339 Kč.**



Perfektní po všech stránkách

Vysoce kvalitní kolagenový prášek s 90 % bílkovin, bez laktózy, sóji a sladidel je vhodným doplňkem strav pro lepší stav pokožky, vlasů a pro výživu kostí a kloubů, **1090 Kč.**



Pro pevné svalstvo

Prášek čistého kolagenového proteinu bez sóji, lepku, laktózy a umělých sladidel pomáhá udržovat svalovou hmotu a normální stav kostí, **499 Kč.**

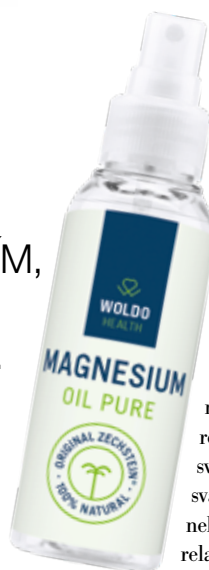


Bez vrásek

Tríměsíční kúra obsahuje veganské tobolky kyseliny hyaluronové a kolagenu, zajišťuje pleti dostatečnou hydrataci a stimuluje růst nových buněk, **599 Kč.**

Pleť plná ENERGIE

ABY VAŠE PLEŤ ZÁŘILA ZDRAVÍM, JE POTŘEBA POSKYTNOUT JÍ SPRÁVNOU VÝŽIVU A PÉČI. VYBERTE SI PRODUKTY A DOPLŇKY STRAVY NA WWW.WOLDOSHOP.CZ



Proti únavě

Hořčíkový olej vysoké kvality z čistě přírodního zdroje Zechstein napomáhá regeneraci svalstva, při svalovém zranění nebo jen při relaxaci, **269 Kč.**

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv Woldoshop.cz

Saloos
naturcosmetic

NOVINKA



NECHTE SE ROZMAZLOVAT
ČISTOU PŘÍRODOU

Nejvzácnější oleje s anti-age účinky dají vyniknout vaší kráse. Vaše pleť už nebude toužit po ničem jiném.



WWW.SALOOS.CZ

inzerce

GreenFood
NUTRITION



Vyberte si u nás z více než 150 výrobků pro vaše zdraví!
www.greenfood.eu

Registruj se na www.greenfood.eu a získáš slevu 10 % na všechny nákupy!



RegeMin Chelát

RegeMin Chelát vyhledávají ženy orientované na:

- Péči o pleť
- Péči o vlasy a nehty
- Prevenci tvorby vrásek
- Obsahuje kanadskou surovinu certifikovanou Kosher a Halal

RegeMin Chelát obsahuje důležité vitamíny, minerály v organické formě a aminokyselinu Methionin, kombinaci látek podporující normální stav pokožky, vlasů a nehtů.

cena 178 Kč



Collagen Beauty

Collagen Beauty vyhledávají ženy orientované na:

- Péči o vzhled pleti
- Péči o vlasy a nehty
- Prevenci tvorby vrásek
- Péči o klouby a vazy

Pro vysoký standard našeho výrobku používáme zásadně rybí collagenní peptid nejvyšší kvality. Collagen je protein, který je v lidském těle zastoupený ve velkém množství. Najdeme ho téměř ve všech tkáních, zejména v kůži, nehtech, vlasech, kostech a chrupavce. Zhruba po dovršení dvaceti let věku je Collagenová syntéza v těle pomalejší než jeho rozpad, proto dochází ke zhoršování pevnosti a vzhledu kůže, vlasů i nehtů.

cena 249 Kč

Stáhněte si náš katalog



GreenFood Nutrition jsou potraviny a doplňky stravy z prvotřídních a plnohodnotných surovin. To vše při zachování skvělé chuti bez kompromisů.

Výroba je certifikována podle ISO 22000:2018

MUDR. MONIKA KAVKOVÁ: Nejdůležitější je dialog

MUDR. MONIKA KAVKOVÁ,
VEDOUcí LÉKAŘKA
A MAJITELKA BE ELITE CLINIC,
JE MEZINÁRODNĚ UZNÁVANÝM
CERTIFIKOVANÝM ODBORNÍKEM,
PŘEDNÁŠÍ O ESTETICKÉ, ANTI-
AGINGOVÉ A REGENERATIVNÍ
MEDICÍNĚ, KOSMETOLOGII
A DERMATOCHIRURGII.
JE TAKÉ AUTORKOU
UNIKÁTNÍCH KOMBINOVANÝCH
LIFTINGOVÝCH METOD
A DRŽITELKOU PRESTIŽNÍ
SVĚTOVÉ CERTIFIKACE
APTOS V ČR.

Jste majitelkou kliniky estetické medicíny a plastické chirurgie. Co vás vedlo k jejímu založení?

K trochu neskromnému zjištění toho, že mám co nabídnout, vedla dlouhá cesta.

V mém profesním životě nastal okamžik, kdy jsem musela udělat rozhodnutí, a tak jsem odhodila pochybnosti a strachy a řekla si, že když to nezkusím, tak to nezjistím, a s podporou své rodiny a nejbližších jsem se pustila do práce.

Manžel mi vytvořil nádherný interiér a já si splnila svůj sen – pracovat v krásném útulném prostředí se skvělou, spolehlivou a stále dobře naladěnou partou lidí.

Potvrdilo se mi přesvědčení, že když děláte svou práci nejlépe, jak dokážete, s pokorou a úctou, vzděláváte se, neusínáte na vavřínech a tu pomyslnou laťku kladete nejvýš sama sobě, je výsledek prostě znát.

V čem je vaše klinika Be Elite Clinic unikátní?

Věřím tomu, že ta specifická je v zážitku, v zážitku péče, pozornosti a pocitu jedinečnosti. U nás je krása dialog – to není jen motto, ale skutečnost. Je to jako



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

s dokonalou mozaikou vitrážového okna Alfonse Muchy v katedrále svatého Víta. Každé jedno sklíčko má svůj význam a svoje místo, teprve v součinnosti všech je to kouzlo, krása. Když pracujeme s krásou, musíme umět krásu, mozaiku, chápat, umět vidět harmonii proporcí, vnímat vliv světla a přitom všem respektovat individualitu klienta. Naším úkolem je naslouchat, pochopit osobnost.

Když někdo chce něco zlepšit, souvisí to s emocí, se životem.

Každý příchozí řeší víc než milimetry, a když nepochopím kontext, nebude mozaika dokonalá. A proto je důležitý dialog, při kterém vzniká vztah, důvěra klienta v lékaře a jistota, že lékař chápe, které sklíčko potřebuje napravit.

A v tom – troufám si říci – jsme jedineční.

Jaké zákroky nejčastěji provádíte?

Velmi často provádíme nit'ové liftingy, asi i proto, že jsem jejich mezinárodním školitelem a autorem nit'ových technik, aplikujeme botulotoxin, konturujeme obličej kyselinou hyaluronovou, staráme se o kvalitu pleti.

A kdybyste si měla vybrat, která metoda by u vás zvítězila? Botulotoxin, kyselina hyaluronová, či nit'ový lifting?

U mě vítězí vždy ten zákrok, o kterém jsem přesvědčena, že udělá nejlepší efekt.

Pro každého je vhodný jiný zákrok, záleží na věku, kvalitě kůže a podkoží, na tom, jestli se jedná o štíhlý nebo plnější obličej, na očekávání klienta a požadovaném výsledku.

Dříve klientky přicházely na své první ošetření s žádostí o odstranění mimických vrásek na čele nebo kolem očí botulotoxinem.

Dnes se stále větším vlivem sociálních sítí se věková hranice výrazně snižuje a klientky přicházejí se specifickými a konkrétními požadavky – na konturaci obličeje, modelaci rtů, redukci propadů pod očima, nechirurgickou korekci nosu apod. – to vše kyselinou hyaluronovou.

A starší klientky zase chtějí zvedat povadlé tváře, doplňovat objemy, zlepšovat kvalitu kůže – tady je potom ideální kombinace nití, výplní, toxinů, biostimulačních ošetření.

U výplní existuje nepsané pravidlo – co desetiletí ve věku klientky, to množství výplně v mililitrech kyseliny hyaluronové k dosažení optimálního efektu:

Ve 20 letech 2 ml, 30 – 3, 40 – 4 atd.

Jaká jsou obvyklá přání vašich klientů?

Všechny ženy také chtějí mít kvalitní pleť, ty mladší touží po plných lících kostech a št'avnatých rtech – v tomto případě často vysvětlují, že když ošetřujeme horní ret, musíme v poměru 1 : 2 doplnit i dolní ret. Dalším krokem u mladých žen bývá zvednutí obočí, definování kontury dolní čelisti v harmonii s projekcí brady. Starší ženy si většinou přejí zvednout padající tváře, doplnit objem a redukovat mimické dynamické i statické vrásky.

U mužů nejčastěji aplikujeme botulotoxin (přírozený, ne frozen), někdy to bývají výplně, nitě, lasery. U mužů i žen také vedou úpravy očních víček a liposukce.

Úspěšně se vám rozrůstá oddělení plastické chirurgie...

Ano, oddělení plastické chirurgie se rozrůstá. Specializujeme se na korekce očních víček, zvedání obočí, minifacelifty a liposukce, provádíme tzv. jednodenní chirurgii, tedy vše v lokální anestezii. Právě liposukce je stále nejžádanějším zákrokem, a proto jsme zakoupili nejnovější liposukční přístroj. Je to nejšetrnější a zároveň nejúčinnější odstranění přebytkového tuku pomocí zcela revoluční metody a v lokální anestezii. Kvalitativně jde o nejpreciznější odstraňování podkožního tuku. Minimalizuje se tím možnost vzniku nerovností, hrbolů či propadlin. Navíc přístroj dokáže váš tuk ihned zpracovat a zpracovaný tuk může být využit jako výplň vrásek, k doplnění ubývajících objemu v obličeji či jako materiál na dotvarování postavy v jiných partiích. Snad největší výhodou je, že celkový čas zákroku je zkrácen na hodinu a půl a provádí se v lokální anestezii. Nejčastějším dotazem ze strany klientů je, zda musí absolvovat zákrok v celkové anestezii, a proto jsme šťastní, že vlastníme liposukční přístroj, který umožňuje se tomu vyhnout.

V plastické chirurgii je důležitá důvěra mezi lékařem a klientem. Podle čeho si vybíráte kolegy do týmu?

Mám pravidlo: svým klientům provádím pouze zákroky, které podstupuji nebo bych v případě potřeby podstoupila sama. Při výběru kolegů ctím stejnou zásadu: komu bych se s důvěrou svěřila do péče, toho doporučím s klidným svědomím i svým klientům. Vždy si vybírám lékaře se zkušeností, s výborným renomé a referencemi a pro mě velmi důležitým aspektem – s lidským, laskavým přístupem. A podle zpětné vazby klientů se to opravdu daří. ■



www.ZDRAVYMEDVED.cz

www.IVYBEARS.cz



MUDr. KAREL URBAN plní ženám jejich sny

MUDR. KAREL URBAN
Z KLINIKY ESTHÉ VRACÍ
ŽENÁM JEJICH PLOCHÁ
BŘÍŠKA, ZBAVUJE JE TUKU
Z PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ,
DÁVÁ JEJICH PRSŮM
POŽADOVANOU VELIKOST
I TVAR. O JEHO ZÁKROKY JE
OBROVSKÝ ZÁJEM NEJEN
PŘED PLAVKOVOU SEZÓNOU.

Pane doktore, které partie svého těla ženy považují za nejproblematictější?

To je obtížná otázka, protože každá žena vnímá svoje problematické partie trochu jinak. Obvykle nejčastější partie, které si ženy přejí upravit, jsou prsa, břicho a obličej. Takže z toho vyplývají i nejvíce prováděné zákroky na naší klinice – zvětšení, modelace a zmenšení prsů, operace nosů, obličejů a víček, plastika břišní stěny, liposukce atd.

Když se blíží plavková sezóna, objevuje se o vaše zákroky zvýšený zájem?

I když máme na klinice Esthé velký zájem o výkony v průběhu celého roku, začátkem každého roku chodí ženy s cílem stihnout svoje zákroky do léta, aby v plavkách už byl vidět výsledek operace. Ale vzhledem k tomu, že dnes se často létá za sluníčkem

i v zimním období, tak se tato problematika do určité míry rozprostřela do celého roku.

Větší břicho sice schovají jednoduché plavky, ale jak se ho i přesto zbavit? Doporučil byste spíše miniabdominoplastiku, nebo liposukci?

To jsou rozdílné zákroky, které jsou vždy vhodné pro určité konkrétní stavy. V případě, že je větší vrstva podkožní tukové tkáně, kůže je elastická a není v nadbytku, je možné provést liposukci, která má pěkný a výrazný efekt. V případě, že je v dolní části břicha i nadbytek kůže a břišní stěna je povislá, pak je vhodná miniabdominoplastika, případně i v kombinaci s liposukcí, kdy se odstraní nejen tuková tkáň, ale i nadbytek kůže a výsledná jizvička v podbříšku se dobře schová do plavek.

Další problematickou partií jsou určité boky a zadeček. Jak ty se dají upravit?

U boků je nejčastějším zákrokem určitě liposukce. I zde platí, že kůže by měla být dostatečně elastická. Vzhledem k často větším tukovým polštářkům v této oblasti bývá efekt liposukce výrazný a na první pohled zřetelný. U zadečku je to trochu složitější.

Klinika Esthé nabízí hned několik typů liposukce. Klasickou, ultrazvukovou, vibrační a tumescentní. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Hlavní rozdíl u různých typů liposukce je způsob rozbití tukových buněk, šetrnost vůči okolním tkáním, riziko nerovností a zpevnění kůže po výkonu. V současné době se na naší klinice nejvíce osvědčila metoda Vaser liposukce, kdy pomocí kanyly zavedené do podkoží rozbíjíme ultrazvukovými vlnami tukové buňky, které následně odsajeme. Obvykle upřednostňujeme krátkou celkovou anestezii, ale v případě malého rozsahu liposukce lze použít i místní znecitlivění.

Mnoho žen touží také po dokonalém dekoltu. Abychom byly do léta fit, kdy nejpozději je třeba operaci podstoupit?

Aby si žena opravdu užila svoji dovolenou v plavkách u vody, je vhodné podstoupit zákrok alespoň 6 týdnů před odjezdem. Samozřejmě to záleží i na typu zákroku a plánované aktivitě na dovolené.

Je větší zájem o modelaci prsů, nebo o jejich zvětšení?

Oba zákroky jsou velmi žádané a záleží na konkrétní velikosti a tvaru prsu. Ženy preferují spíše samotné zvětšení bez modelace, ale v některých případech, kdy je prs více pokleslý, se bez modelace neobejdeme.

A co fatgrafting – kdy se tkáň z určitých oblastí odebere a jinde přidá. Není to vlastně ideální řešení?

Fatgrafting je sice v současné době velmi žádaná metoda, ale její využití je omezené pouze na malé množství případů, kdy prs má dobrý tvar a žena chce jeho objem jen trochu doplnit. Rozhodně touto metodou prs nezpečníme, nezvedneme nebo nezvětšíme o několik čísel. Žena také musí mít dostatek tukové tkáně na těle k jejímu odběru a přenosu do prsů.

Na klinice se věnujete i drobným zákrokům, které ale mohou mít velký dopad. Jak třeba korigujete jizvy?

K úpravám jizev používáme celé spektrum korekčních výkonů – od laserového ošetření přes injekční aplikaci látek přímo do jizvy až po chirurgickou úpravu jizvy, kdy zbytnělou, širokou nebo vpáčenou jizvu vyřízneme, tkáň uvolníme a jizvu znovu v několika vrstvách sešijeme.

Řeší plavkovou sezónu i muži? Projevuje se u nich v tomto období zvýšený zájem o určité zákroky?

Zájem mužů o estetické zákroky na klinice Esthé je poměrně velký, v dnešní době tvoří cca 20 % našich klientů. Nejvíce požadované výkony jsou operace víček, nosu, liposukce, úpravy obličejů a zmenšení prsů u gynekomastie. Na rozdíl od žen přichází muži v průběhu celého roku a sezónní výkyvy u nich nejsou tak výrazné. Více na www.esthe-plastika.cz. ■

Text: Jana Micková, foto: Klinika Esthé

Zhubnout a omládnout v menopauze? JDE TO!

TRÁPÍ VÁS NÁVALY HORKA
A ČASTÉ POCENÍ? ŠPATNĚ
SPÍTE? ZAŽÍVÁTE BEZDŮVODNÉ
ÚZKOSTI, DEPRESE A ZMĚNY
NÁLAD? PŘIBÍRÁTE ZE VZDUCHU
A NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT,
I KDYŽ JÍTE ZDRAVĚ?
PROBLÉM MŮŽE BÝT
V NESPRÁVNĚ NASTAVENÉ
STRAVĚ, KTERÁ NEGATIVNĚ
OVLIVŇUJE HORMONÁLNÍ
A METABOLICKÉ
PROCESY V TĚLE.

Není vinou žen po čtyřicítce, že jdou kila nahoru. Tělo se v tomto hormonálně vypjatém období mění a ukládá víc tuku. A proto potřebuje i odlišnou péči a stravu. Když si odmyslíme lasery, skalpely, botox apod., je strava v oblasti anti-agingu opravdu mocná. Má prokazatelný vliv na to, jak vypadáme a jak se cítíme. Tím, jak se podílí na buněčné výživě těla, ovlivňuje i rychlost našeho stárnutí.

Bára Wolfová Balcarová z Metabolic Balance® se setkává s vysokým procentem žen, které drží různé diety, snaží se jíst zdravě, pravidelně cvičí, a i když se stravují kvalitně, nedaří se jim zhubnout a stále se necítí ve svém těle dobře. Trápí je zažívací potíže a problémy s trávením, cítí se unavené, chybí jim energie a chuť do života. Proto při své práci využívá k nastavení optimálního jídelníčku program Metabolic Balance®, kdy připravují každé ženě jídelní plán na míru, podle skutečných individuálních biochemických potřeb jejího těla. „Každá žena je jiná, v jiném



stavu má metabolismus, střevní mikrobiom, hormony, stravovací zvyklosti i zdravotní stav včetně případné medikace, a to vše společně hraje významnou roli při sestavování funkčního jídelního plánu. Jídelníčky Metabolic Balance® minimalizují zánětlivé procesy v těle, podporují metabolismus a hormonální rovnováhu, imunitní systém a spalování tuků,“ vysvětluje.

Nastavení jídelního plánu probíhá za spolupráce německých lékařů, biochemiků a odborníků na výživu na základě laboratorních hodnot, zdravotní anamnézy, tělesné analýzy a dalších osobních údajů. Metabolic-ky „vybalancovaná“ strava tak může být tím pravým „elixírem mládí“.

Šťhlá jako Lucie Bílá

„Dlouhou dobu jsem hledala nějaký pro mě vhodný systém stravování, který by mi dlouhodobě vyhovoval a v kterém bych se cítila dobře. V létě 2013 jsem se setkala s Metabolic Balance®, který mě už tenkrát neskutečně nadchl, že jsem ho chtěla zažít i na svém vlastním těle. A musím říci, že tento způsob stravování je pro mě něco tak přirozeného a navíc i příjemného, že se v tom cítím moc dobře. Je fajn, že nemám vůbec hlad, a líbí se mi, že jím přirozené potraviny a že každé jídlo je pro mě takový krásný rituál,“ nemůže si jídelníčky Metabolic Balance® vynachválit Lucie Bílá.

Více informací o programu naleznete na www.perfectbalance.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Metabolic Balance®

DNY BIODROGA 4. - 11. 5. 2020

Oblíbená jarní akce značky BIODROGA & BIODROGA MD je opět tady!



Objevte to nejlepší pro Vaši pleť ve vybraných kosmetických
salonech a na eshopu www.biodroga.cz

Pro dopravu zdarma zadejte kód: EST2020

O pár let intimnější POCIT

OPERACE PRSOU
NEJSOU NIČÍM
NEOBVYKLÝM.
NĚKTERÉ ŽENY JE
CHTĚJÍ ZVĚTŠIT,
JINÉ ZMENŠIT,
DALŠÍ CHTĚJÍ
UPRAVIT JEJICH
TVAR, PŘÍPADNĚ
DOLADIT DVORCE ČI
BRADAVKY. NIC NENÍ
PROBLÉM. JENŽE
K TOMU, ABYCHOM
SE CÍTILY ŽENŠTĚJI,
S VĚKEM CHCEME
UPRAVIT NEJEN
HORNÍ ČÁST TĚLA.

K úpravám intimních partií vedou různé důvody: zcela nepominutelné jsou ty zdravotní (např. únik moči, bolest při sexu), mezi další patří zvýšení sexuálních prožitků, ale nejčastějším důvodem bývá estetika, neboť i genitál se s věkem mění.

Nápravy škod po porodu

Asi nejrozsáhlejším zákrokem v této oblasti je vaginoplastika, kterou nejčastěji vyhledávají ženy,



u nichž většinou v důsledku porodu došlo k uvolnění svalů pánevního dna a ztrátě elasticity poševní tkáně. Tato operace dokáže řešit i komplikace spojené s hojením po porodu – například roztahování jizev, které vznikají při ošetření porodních cest v pochvě, po nástřihu hráze či jejím natrhnutí.

Jedná se o nemalý výkon, který se provádí v celkové anestezii a trvá přibližně hodinu. V jejím průběhu je odstraněna přebytečná tkáň, zúžen poševní vchod a upraveny případné jizvy. Aby byl výsledný efekt dokonalý, je možné ji kombinovat s labioplastikou, při níž dochází k úpravě velikosti a tvaru stydkých pysků, anebo s výplní velkých stydkých pysků vlastním tukem.

Počítejte s tím, že po operaci bude třeba dodržovat speciální klidový režim (také to není zákrok, po kterém byste hned odešla domů, bývá vyžadována jednodenní hospitalizace), během něž budete spíše ležet než sedět. Důležitá je samozřejmě důkladná intimní

hygiena. Krátce po zákroku také bývá obvyklé krvácení či špinění a zvýšená bolestivost a pohlavní styk bývá doporučován až po 6 týdnech.

Viditelná změna

Viditelný efekt bývá zjevný ihned po operaci, ovšem funkční zlepšení se v plné síle projeví až za tři měsíce.

S čím ji kombinovat?

Jak již bylo zmíněno výše, vaginoplastiku je možné kombinovat s labioplastikou, která upravuje velikost a tvar stydkých pysků. Existují různé typy labioplastiky – klínovitá resekce odstraňuje klín ze zadní nebo střední části pysku, kdy se zmenšuje celková velikost labia a jizva je hluboko schována. Lineární resekce odstraňuje přebytečné okraje labia a kompozitní labioplastika, někdy označovaná také jako Barbie labioplastika, dovoluje velmi elegantní vzhled plně vyhovující trendům vyholeného klína. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ, MENTOLOVÉ, BYLINKOVÉ, KÁVOVÉ A SMETANOVÉ CUKROVINKY značky VIVIL

Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitamínu, minerálu a bylinek, budou tak působit blahodárne na váš organismus.

Cukrovinky značky VIVIL, to je tradice, dlouhé nejvyšší možné kvality, vynikající chutě a hlavně zdravé výživy. Tím, že neobsahují cukr, jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii a zdravý životní styl. Některé druhy obsahují extrakty z mnoha druhů bylinek, jiné druhy obsahují extrakty z mnoha druhů ovoce (převážně dovezeného z Jižní Ameriky) a pro druh Eukalyptus jsou drahocené eukalyptové oleje dováženy ze Spojených států amerických. Cukrovinky zn. VIVIL jsou absolutní jedničkou, a to nejen na evropském trhu. Tyto produkty zdravě žádejte ve své lékárně.

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.



inzerce



ESTETIKA500

Promo kód ESTETIKA500 na slevu 500,- Kč pro balíček 3ks kolagenu komplex. Kód uplatníte zadáním v košíku a má platnost do 30. 6. 2020.

Kolagen komplex 30 SÁČKŮ

s kyselinou hyaluronovou

vitamínem C, B2, selenem a zinkem

- speciálně vyvinuto pro ženy
- hydratuje a zpevňuje pokožku
- redukuje tvorbu vrásek
- regeneruje a omlazuje pleť
- pomáhá při regeneraci chrupavek, šlach a vazů
- zpevňuje vlasy a nehty
- pomáhá při hojení jizev po operacích
- vhodné na cesty i do práce
- pomáhá při redukci hmotnosti



VYZKOUŠEJTE
PROMO BALÍČEK



ČESKÝ
VÝROBEK

www.lifevity.com



3 VĚCI, které jste (ne)věděla o plastické operaci prsou



MUDr. Jiří Bayer

ZVĚTŠENÍ NEBO MODELACE PRSOU PATŘÍ MEZI NEJŽÁDANĚJŠÍ ZÁKROKY, KTERÝMI SE V SOUČASNOSTI PLASTICKÁ CHIRURGIE ZABÝVÁ. CO JSOU NEJČASTĚJŠÍ VĚCI, KTERÉ JSTE O OPERACI PRSOU DOSUD NEVĚDĚLA, KOMENTUJE LÉKAŘ MUDR. JIŘÍ BAYER, JEDEN Z PŘEDNÍCH PLASTICKÝCH CHIRURGŮ KLINIKY GHC PRAHA.

1. Volba na celý život

Prsa mohou mít velký vliv na sebevědomí ženy, protože právě dokonalý dekolt dokáže podtrhnout krásu celé postavy, dovolí nám nosit odvážnější modely oblečení a pro mnohé dámy je lichotivá pánská pozornost, kterou hezká prsa přitahují. Tyto představy samozřejmě mohou být velmi příjemné, ale na prvním místě je důležité uvědomit si, že plastická operace přináší nevratný zákrok do těla. „S klientkami je vždy zajímavé promluvit si o tom, proč chtějí úpravu prsou podstoupit. Pokud jde například o mladou dívku, snažím se zjistit, jestli její rozhodnutí není založeno na spontánním nápadu. Vždy upozorňuji, že když žena podstoupí takový druh operace, je to volba na celý život. V práci je pro mě prioritou, aby výsledek přinesl pacientce dobrý pocit z vlastního vzhledu, nikoliv pochybnosti, zda udělala dobře. Proto je důležitá vstupní konzultace, která je nezávazná,“ říká lékař Jiří Bayer.

2. I s novými prsy můžete kojit

V dnešní době „singles“ se mnoho dam rozhoduje bez ohledu na děti nebo partnera. Typickým příkladem je 30letá žena na manažerské pozici, která žije sama a ráda investuje do svého vzhledu, aniž by zatím přemýšlela nad pořízením potomka. „Často se setkávám s názorem, že umělá prsa mohou být problémem

v pozdějším kojení, proto je potřeba brát ohled na budoucnost. Tak to není a implantáty nejsou žádnou překážkou. Maximálně se může stát, že se v průběhu tvorby mléka a kojení trochu natáhne kůže, kterou je potom vhodné upravit, ale ani to není pravidlem,“ komentuje MUDr. Bayer zvětšení prsou před pořízením potomka. Velmi často se ženy rozhodnou pro modelaci nebo zvětšení prsou po porodu a kojení. Vlivem fyzických změn dochází k přírodnímu zvětšení a později zase zmenšení objemu, což se téměř ve všech případech podepíše především na povolení kůže a změně tvaru. „V situacích, kdy chtějí klientky upravit modelaci nebo zvětšením prsa po porodu, je motivace jasná. Většinou jsou tyto dámy ještě v mladém věku a chtějí vypadat dobře,“ myslí si Jiří Bayer.

3. Zmenšit? Zmenšit!

Plastické operace mohou být čistě estetickou záležitostí, některé ženy ovšem k tomuto rozhodnutí vedou zdravotní důvody. „Některé velmi obdařené ženy trpí velkou bolestí páteře, která je způsobená velikostí prsou narušující rovnováhu a správné držení těla. Zmenšení prsou ovšem nemusí být nic špatného, naopak se stává, že při zmenšení dojde automaticky také k modelaci tvaru, pacientce se uleví a jejímu celkovému vzhledu takový zákrok prospěje,“ říká doktor Jiří Bayer. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Klinika GHC Praha

JARNÍ DETOX?

POMŮŽEME VAŠEMU ORGANISMU ZBAVIT SE ŠKODLIVIN.

Říká se tomu pocit nafouklého břicha. Cítíte se být oplácaná zejména v oblasti pasu. Místo upnutého oblečení raději šáháte po volnějším. Udělejte si jarní očistu s H2Out a dejte sbohem přebytečné vodě a i nafouklé bříško vám rázem splaskne.

Co může za nadbytek 5-15 litrů „zbytečné“ vody v našem organismu?

Voda je nezáhadnější a nejdokonalejší tekutinou na planetě zemi. Ovšem i když je životně důležitá, tak její příliš velké množství v našem těle může být škodlivé. Tomuto stavu se říká „vodní intoxikace“ a je to stav, kdy je v našem těle příliš velké množství vody. **H2Out** má pozitivní účinky na vaše tělo. Obsahuje fit **kombinaci přírodních extraktů** jako zelenou kávu, kopřivu, extrakt z kaštanu, kofein a působí velice intenzivně. S produktem **H2Out** je tedy výsledek velice rychlý a extrémní! Kopřiva přispívá k normální funkci ledvin. Fenylková sílice podporuje

vyučování moči, extrakt semene kaštanu příznivě ovlivňuje trávení a zbavuje pocitu těžkých nohou. Vše doplněno o extrakt zelené kávy a bambusovou vlákninu.

Fitness trenérka Hanka Kynychová propadla kouzlu odvodnění organismu!

„Přípravek **H2Out** si v krátké době našel více než 50.000 spokojených klientů, což hovoří samo za sebe. Navíc má praxe s klienty a fitness vám ukáže ten správný směr a správné produkty pro ten nejlepší a nejrychlejší výsledek. **H2Out** je špičkový prostředek na trhu.“

Vypusťte ze sebe přebytečnou vodu ven

Při trávení, především cukrů si naše tělo ukládá nadměrné množství vody. My jsme pak unavené, bez energie, připadáme si oteké a voda se nám ukládá v problematických partiích, což je přesně to, o co nestojíme. Proto, abyste se zbavila přebytečné vody, vyřadte ze svého jídelníčku nevhodná

jídla, a naopak do něj zařadte pokrmy bohaté na vápník a draslík. Odchod vody z těla podporuje také zelený čaj, petržel nebo salátová okurka, spolehnout se též můžete na zelenou kávu, kopřivu či kofein. Důležitý je také pravidelný pohyb, účinným odvodňovacím prostředkem jsou také lymfatické masáže.

Hledejte pomoc v lékárně

Přírodní produkt H2Out tělu pomáhá udržovat optimální rezervu vody v těle. Přípravek se užívá dvakrát denně. Nežádoucím účinkem může být častější močení v první fázi, pokud máte v těle již vody příliš mnoho. Nepřekračujte doporučené denní dávkování! Produkt není určen k hubnutí. Produktu věří také cvičitelka Hanka Kynychová: „Čím méně zbytečné vody budeme mít, tím budeme krásnější, pohyblivější, s pevným podkožím a spoustou energie.“

Seženete v každé lékárně nebo na stránkách výrobce.

PŘÍRODNÍ PRODUKT NA ODVODNĚNÍ ORGANISMU



NYNÍ
20% SLEVA
ZADEJTE KÓD
JARO

Doplněk stravy

www.clinex-eshop.cz

clineX



zdraví ESTETIKA[®] MEDIKA

CESTA K MATEŘSTVÍ JE NĚKDY
STRASTIPLNÁ A TRNITÁ,
PŘESTO STOJÍ ZA TO JÍ PROJÍT.

Foto: archiv redakce

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce



JE VĚK OTCE opravdu jen číslo?

PLODNÉ OBDOBÍ ŽENINA
ŽIVOTA JE POMĚRNĚ ZŘETELNĚ
OHRANIČENO, V SOUČASNÉ
DOBĚ SE TAKÉ MLUVÍ
O TOM, JAKÝ NEGATIVNÍ DOPAD
ODKLÁDÁNÍ MATEŘSTVÍ OBNAŠÍ.
VLIV VYŠŠÍHO VĚKU OTCE SI
ALE VEŘEJNOST ZATÍM
PŘÍLIŠ NEPŘIPOUŠTÍ.

Ačkoliv muži také procházejí přechodem, takzvanou andropauzou, jistou míru plodnosti si zachovají často až do velmi vysokého věku, a tak občas získají pocit, že jim na rozdíl od žen při odkládání rodičovství do pozdního věku nic nehrozí. V posledních letech se ale ukazuje, že věk hraje roli i u otců.

Rozličné studie ukazují, že s odkládáním otcovství je spojen vyšší výskyt konkrétních zdravotních komplikací. A často to začíná již u samotné snahy si potomka pořídit. V historii sice lidé věřili tomu, že za neplodnost nese zodpovědnost žena, dnes ale víme, že v třetině případů je problém na straně muže. Nežádá pak hraje zásadní roli právě mužův vysoký věk.

Je to dáno především tím, že u muže se tvoří nové pohlavní buňky v průběhu celého života, s každým rokem navíc se ale vytvářejí spermie s různými stupni poškození a přibývá mutací, které se následně mohou

projevit právě u dítěte. Nejčastěji jsou na vině mutace takzvané bodové, tedy takové, jež se týkají jen jednoho nukleotidu, základní stavební jednotky DNA. Právě tento typ mutací stojí za onemocněními, jakými jsou například Crouzonův syndrom, Pfeifferův syndrom či achondroplázie, která se u dětí otců nad 50 let vyskytuje až osmkrát častěji než u dětí mladších otců. Nutno však podotknout, že riziko achondroplázie je i tak velmi malé, neboť v běžné populaci se její výskyt udává v rozmezí 1:15 000 až 1:40 000 živě narozených novorozenců.

Psychické nemoci potomků jsou spíše doménou otců

V roce 2014 proběhla ve Švédsku rozsáhlá studie, která analyzovala zdravotní záznamy přibližně 2,6 milionu jedinců narozených mezi lety 1973 a 2001. Kromě jiných aspektů byl pozorován vliv věku otců na potomky z řad sourozenců. Ukázalo se například, že děti, které se svému otci narodily po 45. roce života, měly až 3,5krát vyšší riziko výskytu autismu, 13krát vyšší riziko ADHD, a dokonce 24,7krát se u nich zvýšila pravděpodobnost výskytu bipolární poruchy oproti sourozencům, kteří se jejich otcům narodili mezi 20. a 24. rokem. Zdá se tedy, že vysoký věk otce se může časem nepříznivě projevit na psychické kondici jedince.

Neznamená to však, že by se muži po čtyřicátém roce života měli vzdávat možnosti mít vlastního potomka. S největší pravděpodobností se totiž narodí zdravé a spokojené miminko. Je jen třeba mít na paměti, že nejhorším nepřítelem plodnosti je čas, a to nejen u žen, ale i u mužů. ■



SIGNÁLY (ne)plodnosti

V současné době řada lidí odkládá myšlenku na rodinu. Než se z nich stanou rodiče, mají ještě spoustu plánů – dosáhnout respektování hodné pozice v zaměstnání, poznat svět, bavít se... Při svém odkládání na později však zapomínají na to, že od určitého věku jejich plodnost klesá. Jedna z lékařských studií mezi vysokoškolskými studenty zjistila, že sotva polovina dotazovaných tuší, jak věk plodnost ovlivňuje. Jen 38 % mužů a 45 % žen správně určilo 35–39 let jako věk, ve kterém významně klesá plodnost žen a pouze 18,3 % mužů a 16,9 % žen však správně identifikovalo 45–49 let jako věk, kdy klesá mužská plodnost. Ta neznalost je překvapivá vzhledem k tomu, kolik párů se potýká s neplodností. V České republice se tento problém týká zhruba jednoho ze šesti párů.

ČTYŘIASEDMDESÁTILETÁ
INDKA ERRAMATTI
MANGAYAMMOVÁ V LOŇSKÉM
ROCE PORODILA DVOJČATA.
V ROCE 2018 SE SEDMDESÁTILETÉ
MEXIČANCE MARII DE LA LUZOVÉ
NARODILA DCERA. I PŘES
TYTO VÝJIMKY MÁ VŠAK
LIDSKÉ TĚLO SVOJE LIMITY.

Jaké jsou příčiny neplodnosti?

Nejčastějšími příčinami neplodnosti jsou funkční potíže: nesprávná či narušená funkce vaječníků, různé vývojové odchylky, endometrióza... Tyto problémy je samozřejmě nutné řešit s lékařem.

Ovšem některé faktory ovlivňující plodnost ovlivnit lze.

Patří sem samozřejmě neodkládání mateřství na neurčito. Vzhledem k tomu, že optimální věk pro početí dítěte se pohybuje mezi 20 až 25 lety, lékaři nejsou nadšení z trendu, kdy se rapidně zvyšuje věk prvorodiček a rozhodně nedoporučují plánovat si početí až po pětatřicítce. Ženám za touto věkovou hranicí podle nich hrozí hormonální nerovnováha, snížená kvalita vajíček, problémy s průchodností vejcovodů, potíže s krevní srážlivostí...

Vaši šanci na otěhotnění může také zvýšit strava – obezita je další překážkou úspěšného otěhotnění. A navíc je prokázáno, že některé vitaminy mají vliv na plodnost. Proto vsaďte na zdravou plnohodnotnou stravu, která by měla obsahovat potraviny ze všech hlavních potravinových skupin. Tyto skupiny se skládají z karbohydrátů neboli škrobových potravin, ovoce a zeleniny, potravin bohatých na protein a v malém množství i tuky a oleje.

Škrobové potraviny (např. chléb, brambory, rýže, obilniny, těstoviny) jsou hlavními zdroji důležitých živin, ovšem je důležité, abyste tyto potraviny jedla v jejich nejpřirozenější formě.

Ovoce a zelenina vám zajistí příjem široké škály vitaminů, minerálů a vlákniny. Tělu byste měla dopřát pestrou nabídku těchto superpotravin a v rámci zachování jejich vlastností byste měla přemýšlet i nad způsobem jejich přípravy. Nejlepší je samozřejmě konzumovat je neupravené a co možná nejčerstvější. Lepší než vaření je příprava v páře nebo rychlé osmažení a překvapivě zdravější než čerstvá zelenina, která je několik dnů skladována v obchodě, je zelenina mražená.

Protein je živina důležitá pro růst a obnovu lidského těla (takže je velmi důležitá pro růst dítěte vyvíjejícího se ve vašem těle). Najdete ho v masu, rybách, vajíčkách, mléčných výrobcích, luštěninách a ořechích.

Pokud chcete otěhotnět, zkuste také omezit kávu – sice se nikdy neprokázalo, že by kofein způsoboval neplodnost, ale některé studie tvrdí, že pití dvou až čtyř šálků kávy (případně čaje) může oddálit početí. Je pravda, že tyto výsledky jsou zpochybňovány tím, že ženy, které pijí hodně kávy, mají také tendenci kouřit a že pravou příčinou jejich snížení plodnosti je spíše tento nebezpečný zlovyk. Kuřačky totiž mají nižší hladinu estrogenu než nekuřačky a nízká hladina estrogenu může vést k poruchám ovulace. Kouření také může snižovat délku reprodukčního období – dochází k tomu, že silné kuřačky mají menopauzu obvykle o několik let dřív. Svou šanci na početí tak výrazně zvýšíte, pokud típnete svou poslední cigaretu.

Pohodlný životní styl, kdy se ráno posadíte na kancelářskou židli, abyste si večer přisedla na gauč k seriálům, také tělu neprospívá. Při dlouhodobém sedavém způsobu života dochází k přetížení krční a horní hrudní páteře, šíjového svalstva a k ochabnutí prsního a břišního svalstva. V těle vzniká svalová disharmonie, což může vést k bolestem krční páteře, krku, hlavy, beder či blokaci žebér – a to vyústí až v problémy v oblasti pánevního kruhu. A právě nedostatečné prokrvení a vyživení pánevních orgánů ženy může být jednou z příčin poruch plodnosti.

Součástí vašeho plánu otěhotnět by se tak mělo stát zařazení pravidelného pohybu. Jasnou volbou by pro vás mohlo být cvičení Ludmily Mojžíšové. Jedná se o pár jednoduchých cviků, které Ludmila Mojžíšová původně vymyslela pro léčbu bolestí zad, dnes jsou však velmi doporučovány při funkční sterilitě a neplodnosti. Cviky jsou jednoduché, můžete je klidně provádět doma, je však třeba cvičit je správně.

Vyzkoušet můžete také hormonální jógu, která díky cvičení ásan přispívá k lepšímu prokrvení pánevní oblasti a zajišťuje vyživení celé pánve včetně vaječníků a dělohy. Pravidelné cvičení hormonální jógy posiluje pánevní dno oslabené dlouhým vysedáváním a celkově harmonizuje hormonální systém.

A co když to není vaše „vina“?

Zapomeňte na mýtus, že neplodných žen je více než mužů. V posledních letech se počet neplodných mužů a žen vyrovnal. Přestože se mužské pohlavní buňky tvoří průběžně po celý život, i zde jsou rizikové faktory způsobující mužskou neplodnost, mezi něž patří věk, genetika, stres, škodlivé látky a přílišné zahřívání varlat.

Přestože věk bývá většinou uváděn v souvislosti s neplodností žen, záleží na něm i u mužů. S vyšším věkem totiž u spermií narůstá výskyt mutací, snižuje se objem ejakulátu a množství zdravých a pohyblivých spermií.

Za neschopností mužů zplodit potomka může stát stres, alkohol, cigarety, ale také nezdravé životní návyky – takže i muži by se měli zamyslet nad svou životosprávou (pohyb na čerstvém vzduchu) a nad svým jídelníčkem, který by měl být bohatý na potraviny obsahující vitaminy A, C, D a minerály, jako jsou hořčik a zinek.

A pozor také na těsné spodní prádlo a úzké rifle – kvůli nim totiž může docházet k přílišnému zahřívání pohlavních orgánů a tím pádem k nesprávnému zrání spermií. ■

SOCIAL FREEZING: trend budoucnosti v léčbě neplodnosti?

KAŽDOROČNĚ PŘIBÝVÁ PÁRŮ, KTERÉ VLIVEM NEJRŮZNĚJŠÍCH FAKTORŮ NEMOHOU POČÍT POTOMKA PŘIROZENOU CESTOU. ROLI HRAJE ZEJMÉNA NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, OBEZITA, RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ A ÚRAZY, ALE I TREND POSLEDNÍCH LET – ODKLÁDÁNÍ RODIČOVSTVÍ.

Současná medicína tento stav reflektuje a jako jedno z preventivních řešení umožňuje i tzv. social freezing. Termín, který prozatím v češtině nemá svůj ekvivalent, znamená preventivní zmrazení vlastních zdravých vajíček či spermií pro budoucí využití. Zatímco ve světě je social freezing běžnou praxí, mezi českou populací je zatím využíván minimálně.

Social freezing přitom dává řadě žen i mužů šanci počít i v pozdějším věku geneticky vlastního potomka. V minulých letech se tato metoda doporučovala jako preventivní opatření především pacientům, kteří museli podstoupit například náročnou onkologickou léčbu, či lidem pracujícím v rizikovém prostředí, kde jim hrozilo radiační záření, nežádoucí účinek chemických látek apod.

Vlivem evolučního vývoje a životního stylu však přibývá lidí, kterých se asistovaná reprodukce týká. V populaci se obecně snižuje kvalita zárodečných buněk, a tím výrazně klesají šance na početí dítěte přirozenou cestou. Pokud tedy žena či muž musí nebo chce odložit rodičovství, social freezing je smysluplným a zodpovědným krokem a řešením pro budoucí roli rodiče.

Životní styl současné generace se výrazně liší od životního stylu generací minulých. Většina mladých lidí staví na první místo svých priorit studium, budování kariéry, cestování a poznávání světa. Věk prvorodiček v ČR se tak dlouhodobě zvyšuje, v důsledku čehož přibývá problémů s přirozeným početím. Statistiky ukazují, že plodnost žen po jejich 35. roce výrazně klesá a z tisícovky z nich se přirozenou cestou podaří otěhotnět pouze každé padesáté. Po 40. roce věku šance ženy na přirozené početí a porod zdravého dítěte klesají ještě víc.

Social freezing v tomto ohledu přináší především ženám značnou volnost. V mladším věku, kdy je kvalita vajíček vyšší, si je mohou nechat zamrazit a uchovat pro budoucí využití. Až si za několik let vybudují kariéru, případně vytvoří rodinné zázemí, mohou využít potenciál mladších vajíček. Výhodou bezesporu je i to, že se daný proces neváže na partnera, vajíčka se uchovávají neoplozená.

Social freezing krok za krokem

Metoda social freezing se využívá u žen i mužů. Na rozdíl od mrazení vajíček se však mrazení spermií a jejich uchovávání do spermabanky běžně a úspěšně používá více než padesát let a může se provádět u mužů jakéhokoli věku. V případě žen jde o poměrně mladou metodu, kterou je nutné aplikovat ideálně do 35 let ženy.

Prvním krokem je gynekologické vyšetření ženy a odběr krve. Na základě výsledků se posléze stanoví hormonální stimulace umožňující dozrání většího počtu vajíček ve vaječnících. Probíhá formou podkožních injekcí a žena si je aplikuje sama po dobu jednoho týdne. Lékař následně po ultrazvukové kontrole určí termín odběru vajíček. Ten se provádí tzv. punkční jehlou, kterou se vajíčka přes pochvu odeberou z obou vaječníků. Aby žena nevnímala bolest, uvede se do krátkodobé celkové anestezie (cca 10 minut). Zhruba dvě hodiny po výkonu je propuštěna domů.

Odebraná vajíčka se většinou uskladňují na 3 roky, po uplynutí této doby si mohou ženy opakovaně žádat o další roční prodloužení. Nemusí se obávat ztráty kvality – je prokázáno, že doba zamrazení vajíček

nemá na kvalitu vajíček vliv. Vajíčka se ukládají do tekutého dusíku. Ve chvíli, kdy se žena rozhodne pro dítě, vajíčka se rozmrazí, oplodní spermiemi a podobně jako při umělém oplodnění se umístí do dělohy ženy. Je prokázáno, že i ženám kolem čtyřicítky se pomocí social freezingu významně zvyšují šance otěhotnět a porodit zdravé děti.

Social freezing není last minute řešení

Usmívající se celebrity v náručí s miminkem i přes pokročilejší věk nejsou ničím výjimečným: například Cameron Diaz se poprvé stala matkou až v 47 letech, Janet Jackson až poté, co oslavila padesáté narozeniny. Jenže jen málokterá ze slavných žen přizná, že na početí vytouženého potomka byly použity dárcovské gamety nebo jej vynosila náhradní matka. A přestože mnohé známé tváře prohlašují, že k mateřství přistupují zodpovědně už jen tím, že si nechaly mrazit vlastní vajíčka, na úvahy o podobném kroku může být ve 35 letech už pozdě. Metoda „social freezing“ totiž funguje jako „pojistka“ pouze při správném načasování.

Rozhoduje čas

„Odebrání a zmrazení zdravých vajíček v mladém věku určitě zvyšuje šanci na budoucí otěhotnění. Je třeba si však uvědomit, že i při této metodě zůstává největším nepřítelem čas,“ vysvětluje MUDr. Hana Višňová, vedoucí lékařka kliniky IVF CUBE v Praze, a dodává: „Vajíčka je ideální odebrat před 30. rokem života, později metoda z medicínského hlediska ztrácí smysl. Ačkoli teoreticky mohou být zmrazeny i více než 10 let, těhotenství není vhodné odkládat příliš dlouho, jinak bude pro ženu představovat velké riziko. Jednoduše, ženské tělo není fyziologicky stavěno na porodu ve vysokém věku.“

Social freezing jako firemní benefit

Tzv. social freezing ve své podstatě odpovídá první fázi léčby neplodnosti. Během hormonální stimulace je růst folikulů ve vaječnících monitorován ultrazvukovým vyšetřením, následně pacientka přichází k odběru vajíček a jejich zmrazení. „Aby měla žena solidní šanci, že po deseti letech se zamrazenými vajíčky otěhotní, potřebuje jich ideálně tak třicet. Lékař s praxí již odhadne, kolik cyklů bude daná pacientka (podle jejího věku a AMH hodnot) muset podstoupit a zda je pro ni tato metoda vhodná a i vzhledem k věku možná. Cena jednoho cyklu včetně léků se pohybuje okolo 35–40 tisíc Kč,“ říká MUDr. Višňová. Na rozdíl

od léčby neplodnosti však tato metoda není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, a to ani v případě, že je lékařsky indikována například v případě onkologického onemocnění. Náklady hormonální stimulace, odebrání vajíček v narkóze a jejich následné zmrazení si klientka hradí sama. „V České republice tato metoda zatím není žádaná ve velkém, důvodem je určitě i finanční náročnost terapie,“ konstatuje Hana Višňová.

Na nový trend zareagovaly už i některé zahraniční firmy (např. Apple či Facebook), které nabízejí svým zaměstnankyním úhradu nákladů spojených se zmrazením vajíček jako firemní benefit. „Tato možnost může být zajímavá pro mladé ženy, které začínají s budováním kariéry a v období příštích 4–5 let mateřství neplánují. V žádném případě však social freezing nelze vnímat jako 100% funkční pojistku, se kterou může žena odkládat těhotenství na období po čtyřicítce,“ upozorňuje lékařka. ■

Co jsou to AMH hodnoty?

Anti-Müllerian Hormon je hormon produkovaný folikuly ve vaječnících. Jeho hladina přímo souvisí s počtem těchto folikulů. Na základě koncentrace AMH v krvi lze odhadnout individuální ovariální rezervu vajíček. K nárůstu koncentrace AMH dochází v pubertě, po dosažení věku asi 30 let začíná koncentrace AMH klesat a v menopauze ustane úplně. Hodnota AMH je dobrým ukazatelem, zda je počet vajíček dostatečný a plodnost ženy optimální, nebo zda její schopnost otěhotnět již klesá.

Co jsou to folikuly?

Folikuly jsou vajíčky obsahující vajíčko obalené vrstvami buněk. Po narození každé ženy obsahuje vaječník (ovarium) asi 1,5 milionu tzv. primárních folikulů s oocytem-vajíčkem (pohlavní buňka ženy). Během života ženy jen některé z nich dále rostou. Většina jich zaniká. Jen asi 400 folikulů dospěje do stadia zralého folikulu, který uvolní vajíčko schopné oplodnění. Folikuly jsou nejen zdrojem vajíček, ale i produkují hormony estrogeny a progesteron, které jsou nezbytné pro normální průběh menstruačních cyklů, normální průběh začátku těhotenství a k dalšímu fungování zdravého těla ženy. Vyčerpáním zásoby folikulů dojde nejen k neplodnosti ženy, ale také ke vzniku klimakterických obtíží – přechodu. K tomuto dochází kolem 50. roku věku ženy.



**PŘÍSPĚVEK NA DENTÁLNÍ
HYGIENU 2000 Kč
PRO KAŽDÉHO ČLENA RODINY?
PRO NAŠE POJIŠTĚNCE
SAMOZŘEJMOST
PŘIPOJTE SE K NIM I VY
WWW.CHCIDOOZP.CZ**

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



DAROVÁNÍ VAJÍČEK: Rozhodnutí, které chce odvahu

KAŽDOROČNĚ PŘIBÝVÁ ŽEN, KTERÉ NEMOHOU MÍT VLASTNÍ DĚTI A JEJICHŽ JEDINOU ŠANCÍ, JAK SE STÁT MATKOU, JE VAJÍČKO DAROVANÉ OD JINÉ ŽENY. JENŽE DAROVAT VLASTNÍ GENETICKÝ MATERIÁL NENÍ JEDNODENNÍ ZÁLEŽITOST, ALE BĚH NA DELŠÍ TRATĚ, BĚHEM NĚHOŽ VYVSTÁVÁ PRO ŽENU MNOHO OTÁZEK.

Bohužel, každý šestý pár v České republice, který se snaží o miminko, má dnes problémy s jeho početím. Pokud je problém na straně ženy, mohou za něj většinou prodělaná onkologická léčba, genetická vada, porucha funkce vaječníků, ale i vyšší věk nebo předčasná menopauza. Darované vajíčko tak může být jedinou šancí, jak se žena může stát matkou.

V České republice je na rozdíl od některých jiných zemí darování vajíček legální, ale také anonymní, a jak uvádí zákon, bezplatné. Přesto náleží dárkyním finanční kompenzace času, ušlého zisku i diskomfortu spojeného s procesem darování vajíček, která se pohybuje v rozmezí mezi 20–28 tisíci korun. Pro některé ženy může být právě tato finanční kompenzace důvodem, proč se stanou dárkyněmi, jiné cítí potřebu pomoci. Ať tak či onak, stát se dárkyní vajíček vyžaduje velkou odvahu, odhodlání a psychickou odolnost. Je totiž potřeba odpoutat se od představy, že darujete vlastní dítě, že někde na světě bude běhat váš potomek, kterého nebudete moci nikdy pochovat. Darování vajíček je potřeba brát stejně jako darování krve, jako prostou pomoc a nic víc.

Kdo se může stát dárkyní

Pokud se rozhodnete stát se dárkyní, mělo by vám být mezi 18 a 35 lety a musíte být v dobré fyzické i psychické kondici. Pokud již sama děti máte, je to

velkou výhodou. Nicméně celý proces nijak neohrožuje budoucí možnost otěhotnění a zdravého těhotenství. Nesmíte mít anamnézu neplodnosti, váš menstruační cyklus musí být pravidelný, nesmíte být kuřačka, užívat návykové látky a nesmíte trpět sexuálně přenosnou chorobou. Také dědičné psychické problémy nebo mentální postižení v rodině zabraňují stát se dárkyní vajíček. BMI by měl být mezi 18,5 a 29 a nesmíte inteligenčně ani vzhledově vybočovat z normálu. Jenže co je normální a co už ne? Je velký nos nebo odstáté uši překážkou, abyste udělala nějakou ženu šťastnou? A kdo hodnotí, zdali je váš vzhled ještě v normě, nebo už vybočujete? V dnešní době, kdy se společnost učí, že každá žena je krásná taková, jaká je, je tato podmínka trochu zavádějící. Nicméně na druhou stranu asi pochopitelná, protože páry, které touží po darování vajíčka, také touží po tom, aby jim dítě bylo co nejpodobnější. Dárkyně jsou proto párům vybírány podle jejich preferencí na vzhled, vzdělání, a dokonce i zájmy. Každá z dárkyní je vyšetřena nejen gynekologicky a na pohlavně přenosné choroby, ale i genetickými testy a je jí také stanovena hladina hormonů v krvi. Pokud je vše v pořádku, může začít celý dlouhý stimulační proces, který je ukončen samotným odebráním vajíček.

„Mám dvě děti a v tomto ohledu mám takzvaně odpracováno, a tak když jsem jsem se dozvěděla, že moje

kolegyně v práci se už sedm let marně snaží o miminko, napadlo mě pomoci. Ne přímo jí, protože to ani není ze zákona možné, ale prostě pomoci nějaké stejně zoufalé ženě,“ říká třiatřicetiletá Milena, která se stala dárkyní. „Přiznám se, že nejen pomoc byla mojí motivací udělat to, také peníze, které se jako kompenzace za darování vajíček dávají, byly velice lákavé. Říkala jsem si, že do těch pětatřiceti bych to mohla stihnout dvakrát a tím dát svým dětem nějaký finanční základ do budoucnosti. Takové dvě mouchy jednou ranou. Nestydím se za to, že jsem při tom myslela i na peníze, protože si myslím, že jsou adekvátní za to, co musí žena podstoupit, aby vajíčka mohla darovat. A není to jen o tom, že si musíte píchat hormony, ale také o té psychické zátěži, o otázkách, které si sama sobě začnete během procedury klást. Mě samotnou mnohokrát napadlo, že možná dávám mnoho. Že odevzdávám další svoje dítě, že ho nikdy nebudu moci pohladit a pochovat a že je to, jako bych ho odložila do babyboxu. Přiznám se, že jsem si o tom musela promluvit s odborníkem, jinak bych se sama ze sebe zbláznila,“ vypráví o darování vajíček Milena. „Nakonec u mě zvítězila touha pomoci. Dát nějaké ženě možnost být tak šťastná, jako jsem se svými dětmi já sama.“

Jak to celé probíhá

Pokud se stejně jako paní Milena rozhodnete pro darování vajíček, buďte si jistá, že vaši identitu se nedozví ani žena, která od vás vajíčko dostane, ani dítě samotné. A to ani když mu bude 18 let.

Celý proces, od přihlášení se do registru až po odběr, trvá několik týdnů, během kterých můžete kdykoli od svého rozhodnutí ustoupit, aniž byste musela cokoliv platit nebo někomu zdlouhavě vysvětlovat. Zkrátka na to máte právo. Jestliže jsou všechna vaše vyšetření v pořádku, zahájí lékaři stimulaci vaječníků, která podpoří růst a zrání vajíček ve větším množství, než je jinak běžné. Tato procedura začíná druhým dnem menstruace a trvá 10–12 dní, během níž si budete muset píchat injekce s hormony do podkoží břicha a pravidelně chodit na ultrazvukové kontroly růstu folikulů. Samotný vpich, nebo spíše aplikace roztoku, je sice nepříjemný, ale nijak zvlášť nebolí. Některé ženy

uvádějí, že pocítí uří štípání nebo pálení, které ale po chvílce odezní. Dostavit se může i tlak v podbřišku, který je asi takový jako v období menstruace. Během tohoto období je důležité zvolnit tempo, vyhnout se velké fyzické zátěži i sportování.

Jakmile vajíčka dosáhnou velikosti 16 mm, aplikuje se do těla těhotenský hormon a za 34–36 hodin může dojít k odběru. Osm hodin před samotným výkonem není dovoleno jíst, pít a už vůbec ne kouřit. Samotný odběr vajíček je ambulantní záležitostí a celý zákrok trvá asi 20 minut v celkové anestezii, během nichž lékař přes pochvu odsaje tenkou punkční jehlou tekutinu i s vajíčky a hned je v laboratoři zkontroluje. Za 2–3 hodiny je pak možné odejít domů. Je ale nutné, aby vás někdo doprovodil, protože po zákroku není dovoleno řídit auto a ani se nedoporučuje cestovat hromadnou dopravou bez doprovodu. Další 3 dny se doporučuje klidový režim a poté je nutná kontrola na klinice.

Komplikace

I když se ve většině případů obejde zákrok bez komplikací, přeci jen vždycky je nějaké riziko. Kromě nepohodlí a bolesti, kterou lze přirovnat k bolesti během menstruace, je tu i vzácnější a závažnější komplikace ovariálního hyperstimulačního syndromu. Jde o reakci vaječníků na hormonální stimulaci, kdy dozrává velké množství folikulů. Při této komplikaci je nutná lékařská pomoc nebo dokonce hospitalizace. Další komplikací může být tzv. hyperkoagulační stav, kdy je krev zahuštěna více, než je běžné, a hrozí riziko tvorby sraženin a embolie. Také může v ojedinělých případech dojít k prosakování tekutiny do dutiny břišní, které se projevuje nenadálým zvětšením břicha, zvracením a dušností. Stav se řeší podáváním léků a většinou není nutná hospitalizace.

Darovat vajíčka můžete vícrát

Darovat vajíčka můžete opakovaně. Na rozdíl od mužů, kteří mohou darovat sperma každý měsíc, ženám se doporučuje nedělat si z toho přívýdělek. Pro vaši bezpečnost je doporučeno podstoupit ovariální stimulaci maximálně třikrát, a to s dostatečnou pauzou, alespoň 3 měsíce. ■



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



sezóna ESTETIKA

MEDIKA

UŽ NA NIC NEČEKEJTE
A VYPRAVTE SE NA CESTU
ZA SVÝM ŠTĚSTÍM.

Foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Zbavte se NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

OBČAS SE NÁM NEDAŘÍ.
VŠECHNO, O CO JSME SE
SNAŽILI, NÁM OSUD ROZFOUKÁ
JAKO CHATRNÝ DOMEČEK
Z KARET A MY SE PAK
PROPADÁME AŽ NA ÚPLNÉ
DNO SVOJÍ DUŠE.

Problém je, že do negativního myšlení člověk snadno zabředne. Nejdřív vám svou černí jen nenápadně olízne kotníky, pak uklouznete a jste v něm až po kolena a najednou vás celou pohltní a sevře, až nemůžete dýchat. Abyste se v něm neutopila, pořádně se nadechněte a vyzkoušejte pár tipů, díky nimž na své cestě opět spatříte světlo.

Za své pocity neobviňujte druhé

Hodit vinu za to, jak se cítíte, na okolnosti, které jste nemohla ovlivnit, či na lidi ve svém okolí, je jednoduché řešení. Jenže pokud na něj přistoupíte, přijmete roli bezmocné loutky, která je vláčena osudem.

Spíš než loutkou buďte autorem a režisérem, podívejte se na věci, které vás štve a ničí, z jiného úhlu pohledu. Najděte odvahu vystoupit ze svých stereotypů a objevte pestrou paletu, kterou vám život nabízí.

Bud'te laskavá

Občas je to těžké. Občas to stojí spoustu síly. Občas vám to dá mnoho práce. Jsou prostě dny, kdy musíte vložit všechnu svou energii do sebezapření, abyste se ovládla. Řidiči kamionu je úplně jedno, že máte krásný nový kabát, klidně v plné rychlosti vjede do



největší kaluže. Pokladní v obchodě, kam jste si ve chvatu skočila pro ranní kávu, má spoustu času na to, aby se vypovídala s kamarádkou. Kolegyně v kanceláři neudělala to, co slíbila. Děti vám zapomněly říct, že si mají založit herbář... Člověku se dere přes rty něco pepného, ošklivý vtip, narážka... Spolkněte je, počítejte třeba do pěti a myslte na to, že i ostatní se určitě snaží dělat to nejlepší, co dokážou. Ten kamionák si té louže jen nevšiml, pokladní má nemocné dítě, kolegyně tajně zápasí s jarní virózou a děti prostě měly spoustu práce s jinými úkoly. To se stává. Nikdo vám nechtěl schválně ublížit. Najděte v sobě pro tyhle maličkosti pochopení a vy i vaše okolí se budete cítit lépe.

Počítejte s neúspěchy

Jak dopadla vaše novoroční předsevzetí? Také jste si slíbila, že se každý týden naučíte 10 nových slovíček z francouzštiny, ale zatím jste ani neotevřela učebnici? Takováto selhání přináší jasný pocit frustrace – vždyť nedokážete dodržet tak jednoduché úkoly! Přitom se vlastně nic neděje – někdy prostě plány nejde dodržet. Usmějte se nad tím, podívejte se znovu na svá očekávání, zda jsou při vašem pracovním vytížení vůbec reálná, přizpůsobte je svému skutečnému životnímu tempu. A když klopytnete, nepadejte na zem. Zvedněte se a jděte dál s hlavou vztyčenou. ■



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Najděte svůj zdroj ŠTĚSTÍ

PŘEDSTAVTE SI SVŮJ OBYČEJNÝ DEN. OKAMŽIKY, KTERÉ BĚŽNĚ ZAŽÍVÁTE, DNY, V NICHŽ NEPROŽÍVÁTE NIC VÝJIMEČNÉHO, CHVÍLE, V NICHŽ NEVIDÍTE ŽÁDNÝ PROSTOR PRO ZMĚNU. A TEĎ SVŮJ POHLED NA NĚ POOTOČTE...

Každý den se totiž ocitáme v situacích, které nám mohou změnit život. Problém je ale v tom, že v hektickém rytmu každodenního života je přehlížíme, nevidíme je, nejsme schopni si jich všimnout. Dr. Tara Swartová však tvrdí, že se správnou pomocí dokážeme naši mysl vytrénovat tak, aby tyto momenty dokázala zaznamenat a využít je. Podle ní dokážeme mít svůj život a osud pod kontrolou – a to díky přístupu, který změní naše nastavení mysli.

Tara Swartová není žádná šarlatánka, dokonce jí jeden čas vše, co jen trochu připomínalo ezoteriku, bylo cizí. Stala se lékařkou se specializací na psychiatrii, neurovědkyní a dnes je koučkou, která přednáší o mentální výkonnosti, protože její výzkum a praxe ji přesvědčily, že máme schopnost aktivně změnit způsob fungování své mysli, že všichni máme obrovskou moc zrealizovat život, po kterém toužíme.

Jako lékařka viděla, jak těžký může být život pro psychicky zranitelné lidi, a měla pocit, že její pacienti by potřebovali víc než jen hrsti léků a hospitalizaci, proto hledala způsoby, které by se nezabývaly jen akutními symptomy, ale opravdu se snažily zlepšit jejich pocit pohody a optimalizovaly jejich zdraví.

V té době také opustila svoje zaměstnání a rozpadlo se jí manželství, takže přemýšlela nejen o svých klientech, ale také o svém vlastním životě, sama se vydala na cestu a došla k názoru, že klíč k vytvoření života, jaký by si přála, se nachází v mozku, který ona sama nazývá Zdroj. Tehdy také znovuobjevila knihu Klíč mistrů od Charlese F. Haanela, kterou četla kdysi, mladší, šťastnější, proto ji tenkrát nezaujala. V téhle životní etapě však objevila její sílu a cvičení, která po-

dle ní prováděla, jí poskytla hlubší vhled do jejích myšlenkových vzorců. Zvláště využívala vizualizaci, která jí přišla jako mocný nástroj – pocit, že se topí, nahradila obrazem malého záchranného člunu a bezpečným ostrovem se zlatým pískem. Tehdy si uvědomila, že své emoce může ovládat tak, aby pro ni pracovaly, a pochopila, že je to způsob myšlení, co ovlivňuje, jaký bude náš život. Jenže zatímco v dětství mozek roste a mění se přirozeně, v dospělosti musíme k osobnímu růstu a rozvoji směřovat vědomě.

Vypněte autopilota

Tara Swartová jako lékařka ve svých postupech vychází z vzájemného propojení mozku a těla. Říká, že mozek je naše největší aktivum – ovládá náš smysl života, naše vztahy, sebejistotu, sebeúctu, psychickou odolnost, kreativitu a spoustu dalších položek našeho života.

Neurony neustále vytvářejí spojení a budují dráhy, když dávají dohromady naše emoce, činy, vzpomínky a souvislosti. To vše ale probíhá převážně na podvědomé úrovni – velkou část našeho života tak ovládá autopilot, který má rád své zaseté koleje, své zvyky. Vyžaduje to od něj totiž mnohem méně námahy. Jenže když autopilota vypnete, zjistíte, že mozek má kapacitu na to, abychom žili naplno.

V jádru mozku, nebo chcete-li Zdroje, což je termín, který používá Tara Swartová, vzniká úroveň uvědomění týkající se nervových drah a vzorců, které určují, jak nevědomě reagujeme na nejružnější události. Ovšem, když si tyto svoje odezvy začneme uvědomovat a pracovat s nimi, můžeme své chování upravit a čelit novým výzvám.

Jedním z hlavních cílů Tary Swartové je vypnout autopilota a naučit se přemýšlet o svých myšlenkových procesech. K tomu nás má dovést její program, který slouží k plnému probuzení mozku a využití jeho potenciálu.

Tento program se skládá ze čtyř kroků a tempo, jímž budete postupovat, si zvolíte sama. Určitě ale platí, že od jednoho kroku k dalšímu byste měla postoupit teprve tehdy, až pocítíte, že vám předchází krok přinesl pochopení a pozitivní výsledky.

Startovacím bodem, mohli bychom říci bodem nula, je nutnost osvojit si nový zvyk, kterým je psaní deníku. Každý den si zapisujte, co vám udělalo radost, co vás posílilo, co vás napadlo, jaké lidi jste potkala, jak jste na ně reagovala, jaké jste z toho měla pocity...

Krok první: Zvýšené uvědomění

Je prokázáno, že mozek vnímá překvapivě malý rozdíl mezi situací, kterou opravdu prožíváme, a situací, kterou si pouze představujeme. Proto se v první fázi budete učit vytvářet silné vizualizace, díky nimž se představa toho, po čem toužíte, ve vašem mozku pevně ukotví.

K tomu je však potřeba poznat sám sebe, uvědomit si svoje silné vazby a svoje očekávání, která do nás vložila rodina, aniž bychom si to uvědomili, a všimnout si toho, jak tyto stereotypy v životě používáme, jak jsme se s nimi ztotožnili a jak je vtiskujeme do dalších vzorců svého chování. Je nezbytné poznat svoje „stíny“ – jen tak se těch nežádoucích, o nichž zjistíme, že nás omezují, dokážeme zbavit. I v téhle fázi hraje důležitou roli váš nový deník – díky pravidelným záznamům pro vás budou vaše vzorce chování viditelnější a uchopitelnější.

Zkuste si jedno z Tařiných cvičení – v deníku si do jednoho sloupce poznamenejte pět šest názorů, které vás podle vašeho mínění omezují. Do druhého sloupce si napište, jaký pro to máte důkaz, a do třetího sloupce vepište důkaz, který tomuto tvrzení odporuje. A pak se zamyslete nad tím, jak právě tyhle názory ovlivňují váš život, zda v něm mají nějakou roli, vizualizujte svůj cíl a uvědomte si, jak by změna těchto názorů mohla ovlivnit to, čeho chcete dosáhnout.

A v deníku si také vyhradte místo pro dvě důležité stránky. Na jednu si запиšte vše, co na sobě máte ráda – a tenhle seznam si pravidelně čtete, na druhou stránku si запиšte vše, po čem jste v životě toužila, a postupně odškrtněte to, co se vám podařilo zrealizovat.

Krok druhý: Nástěnka činů

Udělejte si čas. Ne půl hodiny, ne hodinu, ale třeba týden, klidně dva a udělejte si nástěnku svých činů – koláž, která zobrazí vše, po čem toužíte, a na níž se objeví i vaše nejtajnější přání. Můžete být konkrétní, můžete používat obrazná pojmenování, ale platí, že věci, které jsou důležité, by se měly objevit uprostřed anebo u horního okraje a nástěnku byste měla mít denně na očích.

Všimněte si také jejího názvu – nejedná se o nástěnku snů či vizí, je to nástěnka činů, což je velmi důležité. Nástěnka totiž představuje něco, co budete zhmotňovat svými činy, jen sedět, čekat a přát si totiž nestačí.

Krok třetí: Soustředěná pozornost

Nejlepším způsobem, jak odstranit staré vzorce chování a vytvořit si nové nervové dráhy, je žít v přítomnosti. Ví, zní to snadno, ovšem realizace, pokud jste zvyklá myslet na milion věcí najednou, vám dá zabrat. Žít v přítomnosti totiž znamená věnovat pozornost tomu, co se děje právě teď. Nezaobírat se přehřátou minulostí, nepřemýšlet nad tím, co budete dělat zítra, pozítří, za deset let, ale vychutnávat si daný moment. Připravujete-li jídlo, soustřeďte se prostě jen na krájení mrkve, když jdete po ulici, všimněte si své vlastní chůze, při rozhovoru s lidmi jim soustředěně naslouchajte. Tohle není ani tak cvičení, jako spíš způsob života.

Překvapivě brzy poté, co začnete žít v přítomnosti, si uvědomíte, že se váš život zklidnil, že se cítíte mnohem lépe, a změny se projeví i na vašem mozku – skeny u lidí, kteří praktikují meditaci všímavosti, ukazují výrazné neuroplastické změny v mozkové kůře, která je zodpovědná za zpracování a regulaci informací z vnějšího světa.

Krok čtvrtý: Vědomý trénink

Když Tara Swartová mluví o nervových drahách, vysvětluje, že si je nemáme představovat jako přímé cesty z bodu A do bodu B, protože tyto dráhy jsou vzájemně propojené a multidimenzionální. Ovlivňují je naše vzorce chování, prostředí, naši nejbližší a vztahy s nimi a řada dalších proměnných.

Proto je třeba trénovat svou novou získanou schopnost soustředění a uvědomění si toho, jaký život chcete žít, abyste svou sílu mohla zaměřit na dosažení cíle. Cvičení, která uvádí v této kapitole, vám mají umožnit zhmotnit vaše sny. ■



Jarní regenerace u Perle

*zágračná
jodobromová voda*
JODOBROMOVÝ ZÁZRAK
5 dní / 4 noci
Cena od
6 170 Kč

*~ novinka ~
9 úžasných procedur*
**JARNÍ
REGENERACE TĚLA**
4 dny / 3 noci
Akční cena od
5 600 Kč

*objevujte krásy
lednicko-valtického areálu*
CYKLOWELLNESS
4 dny / 3 noci
Cena od
5 240 Kč

DENNÍ LÁZNĚ

LÁZEŇSKÁ KLASIKA cena pro Vás: 500 Kč

Klasická masáž částečná / Rašelinová koupel

DEN PLNÝ ZDRAVÍ cena pro Vás: 1000 Kč

Jodobromová koupel / Klasická masáž rozšířená / Uhlčitá koupel plyná / Bazén

~ Májová slavnost ~

2. 5. 2020 od 12⁰⁰ h

otevírání lázeňské sezóny / žehnání pramene / tradiční jarmark / kulturní program / ukázka procedur

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ LÁZNÍ

VSTUP ZDARMA

Lázeňský dům Perla | recepce@lednicelazne.cz | +420 519 304 811

www.lednicelazne.cz



wellness ESTETIKA MEDIKA

UŽIJTE SI POŘÁDNOU JÍZDU.
BEZ DĚTÍ, BEZ PARTNERA, JEN
S NEJLEPŠÍ KAMARÁDKOU...

Foto: archiv redakce

3 DŮVODY, proč se vypravit na dámskou jízdu

PŘIZNEJTE SI, JAK ČASTO
SVÉ KAMARÁDKY VÍDÁTE POUZE
VE VIRTUÁLNÍM PROSTORU
A SKUTEČNÉ SETKÁNÍ
V REALITĚ KVŮLI SVÝM
ZÁVAZKŮM ODKLÁDÁTE?

Jenže podle vědců pravidelné setkání s přáteli prospívá našemu zdraví – ženy obklopené svými blízkými mívají silnější imunitní systém, bývají šťastnější, když je dostihne stres nebo úzkost, zvládají je lépe, protože se mohou spolehnout na oporu svých kamarádek. A i když nám každodenní povinnosti nedovolují věnovat se přítelkyním tolik, jak bychom si přály a jak by si ony zasloužily, je tu způsob, jak si to vynahradit: vypravit se na wellness dámskou jízdu. Nabízíme vám pět důvodů, proč si termín zamluvit nejlépe hned teď.

1. Vymaníte se ze stereotypu

Všední dny většinou mají svůj pevný rytmus – ráno budíček, rychlá snídaneň, vypravit děti do školky či do školy, 8 hodin stresu v práci, pak vyzvednout děti, rozvést je na kroužky, udělat s nimi domácí úkoly, připravit večeři, věci na další den, až děti usnou dohnat resty z práce, pokusit se zahnat všechny negativní myšlenky a jít spát. Když si dovolíte aspoň prodloužený víkend s kamarádkou, vypadnete na chvíli z toho svazujícího rytmu, vychutnáte si blažené chvíle nicnedělání a celotýdenní napětí se uvolní. Na dámské wellness jízdě se nemusíte stresovat vůbec s ničím, protože vaše kamarádka po vás nebude chtít, abyste jí zavazovala tkaničky, pomáhala jí hledat její věci v kufru, nebude vyžadovat, abyste jí před spaním četla pohádky, jediné, co vám může dělat starosti, je, abyste včas přišla na objednané procedury.

2. Vyčistíte si hlavu

Každá rodina musí řešit spoustu provozních věcí, každodenní chod domácnosti, prkotiny, jako kdo vynese odpadky, kdo zajde na nákup, co se bude vařit, větší starosti typu, zda dítě zvládlo látku probíranou ve škole, jaké přineslo známky nebo poznámky, jestli nezapomnělo na úkol a spoustu dalších. Jsme zahlceni všedností. Když se vypravíte na víkend s rodinou, tyhle starosti většinou nenecháte za dveřmi, doženou vás. Když se ale vypravíte na dámskou jízdu s kamarádkou, dovolíte si na ně na těch pár dní zapomenout. Na chvíli je vymetete a najdete spoustu zajímavějších témat, o nichž se budete chtít bavit.

3. Procedury si skutečně užijete

I muži o sebe pečují, i muži chodí na masáže. Jenže s kamarádkou si tyhle věci užijete mnohem víc – váš partner asi plně nedocení voňavou koupel, ovocný zábal nohou, parafinový zábal rukou či hloubkové čištění pleti. Ovšem výsledek – když se mu domů vrátí odpočatá a šťastná žena – nepřehlédne. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



Kam se vypravit na DÁMSKOU JÍZDU?

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

KAMARÁDKU
MÁTE, VELKÉ
PLÁNY TAKÉ,
TAKŽE ZBÝVÁ
VYŘEŠIT JEDINÉ –
KAM NA SVOU
DÁMSKOU JÍZDU
VYRAZÍTE?

Až budete vybírat resort, kde si s kamarádkou vyčistíte hlavu a necháte odpočívat svoje tělo, ujasněte si, zda chcete své dny volna trávit pouze v hotelovém komplexu, nebo zda si chcete užívat i procházky krásnou krajinou. Až budete mít v tomhle jasno, vybrat si bude velmi snadné.

Luxus ve vyhlášeném lázeňském městě

V první polovině 17. století byl u havířského kostelíčka Nanebevzetí Panny Marie v Poděbradech objeven železitý pramen, o němž se ve svém díle roku 1624 zmiňuje Jan Amos Komenský. Ovšem k výstavbě primitivních lázní došlo až zhruba o sto let později, r. 1722, kdy byla u pramene vztyčena jednoduchá prkenná bouda stojící na skrovné cihlové podezdívce.

Novodobá historie pramene ale začíná až na počátku 20. století, kdy byl realizován projekt Knížecích lázních (dnešní část Letních lázní), k jejichž slavnostnímu otevření došlo 5. června 1908. A ještě téhož roku musely být pro velký zájem rozšířeny. Roku 1910 byla postavena Zimní kolonáda, o rok později i Letní kolonáda, objevovaly se další prameny, byl vystavěn secesní hotel a další lázeňské budovy...

Sem vás ale nezmene. Nás totiž mnohem víc zaujal Mamma's Boutique Hotel, který najdete v zrekonstruovaném domě z roku 1932 přímo na lázeňské kolonádě. Rozhodně to není největší ubytovací zařízení v Poděbradech, ale co se týče originality, šmrncu, jedinečného vybavení a hlavně příjemné atmosféry, tam by zcela určitě mohl obsadit ty nejvyšší příčky.

Můžete si vybrat, zda své volno strávíte v jednom ze 13 luxusně vybavených pokojů, nebo dokonce ze dvou exkluzivních střešních apartmánů. Ve všech ale zapomenete na problémy s usínáním, každý z nich je totiž vybaven luxusními po-

stelemi, z nichž se vám nebude chtít ráno vylézt. Pak si ale vzpomenete, že součástí hotelu je malá wellness zóna s finskou a bio saunou a vířivkou a že si můžete vybrat některou z hotelových masáží, a vstanete s novou chutí do života. Navíc vás naláká i vyhlídka z okna do překrásného parku a vůně linoucí se z restaurace La Mamma Cucina, kde připravují výtečnou středomořskou kuchyni.

Královský odpočinek

Královská Olomouc patří k nejkrásnějším městům naší republiky – po dlouhá staletí byla přirozeným centrem Moravy a lákala do své náruče vzdělance (druhá nejstarší univerzita v Česku, arcibiskupství), umělce (Moravská filharmonie), obchodníky i běžné turisty. Olomouc je totiž druhá největší památková rezervace v České republice a skutečným zdejším evropským unikátem je barokní Terežská brána, která vznikla r. 1752 při budování opevnění města. Sloup Nejsvětější Trojice je zapsán na seznam světového a přírodního dědictví UNESCO a minout nesmíte ani Olomoucký hrad, jehož součástí je i katedrála sv. Václava a Arcidiecézní muzeum, které získalo prestižní ocenění Evropské dědictví. Působivým lákadlem je ale i přírodní areál Litovelského Pomoraví, rozlehlé parky ve městě či Zoo Olomouc.

Chcete-li si krásy Olomouce vychutnat ze skutečně luxusního zázemí, ve všem vám vyjde vstříc hotel Theresian, který se nachází hned vedle Terežské brány. Tento mimořádně působivý čtyřhvězdičkový hotel nabízí neopakovatelné pohodlí ve všech svých 33 pokojích.

V nejvyšším patře hotelu se nachází spa centrum, které spojuje relaxaci, fitness i jedinečný výhled z terasy na skvostnou architekturu města.

V saunovém světě si můžete vybírat mezi finskou saunou, infra saunou či parní saunou, v ozdravném světě je vám k dispozici vířivka, Kneippův chodník či zážitková sprcha a rezervovat si můžete některou z mnoha masáží. Náš tip pro tohle období je Detoxikační balíček pro tělo i mysl, který se skládá z kávového peelingu, masáže a zábalu břicha a stehů, anti-celulitidní masáže, nanesení termó zábalu a kraniosakrální terapie. A ani Zeštíhlující rituál není k zahoezení – jeho účinky můžete podpořit ve zdejších fitku, třeba na běžeckém pásu.

Jen kousek od Brněnské přehrady

V malebné krajině Podkomorských lešů, jen několik metrů od Brněnské přehrady a pouze 20 minut od Brna najdete moderní hotel Maximus Resort, který nabízí ubytování ve tří- až čtyřhvězdičkovém standardu a rozsáhlé spektrum služeb.

Hotel pro své hosty rovnou připravil wellness pobyty, od small přes medium až po VIP, vybrat si můžete relaxační či romantický pobyt, my ale doporučujeme balíček s honosným názvem Královská péče, který kromě ubytování a snídaní zahrnuje 90minutové kosmetické ošetření Linda Meredith (oxygen terapie, hyaluronová a kolagenová terapie), 90minutovou pedikúru Margaret Dobbs London, vstup do termálních bazénů a saunového světa InfiniMaximus.

Pokud by vám snad tento balíček nedostačoval, buďte bez obav, zdejší wellness a spa vaše nároky maximálně uspokojí.

Jejich součástí jsou totiž dva vnitřní a dva venkovní termální bazény, přičemž ve vnitřní části se nachází whirlpool a relaxační

bazén, který je průplavem spojen s venkovním termálním bazénem. V saunovém světě můžete vystřídat až 12 druhů vnitřních a venkovních saun (bylinná chýše, solná sauna, medová sauna, citrusová sauna), v nichž probíhají pravidelné saunové rituály.

V privátní zóně nechte své tělo uvolnit při některé masáži s kvalitními bio olejičky a vychutnejte si ničím nerušenou koupel v unikátní Bali vaně, jež je vyrobená z jednoho kusu lávového kamene dovezeného přímo z Bali.

Nekonečné vrcholky Beskyd

V obci Horní Bečva na svahu nad přehradou na nekonečné vrcholky Beskyd shlíží Endemit Boutique Hotel & Spa, který kombinuje moderní architekturu a naprosto perfektní služby.

Tenhle unikátní hotel vás neoslání jen svou moderní architekturou, která koncepčně skvěle zapadá do beskydské krajiny, ale také svou vůní. Snoubí se v ní vůně bylinek ze zdejší bylinkové zahrady a nezaměnitelná vůně kosmetiky L'Occitane.

I zde si můžete vybrat z několika balíčků, např. Relax pobyt, ovšem i bez nich můžete navštívit zdejší wellness. Můžete si zaplavat v bazénu s panoramatickým výhledem a jedinečnou projekcí podmořského světa, posílit své tělo v některé z pěti saun – je na vás, zda je vám bližší finská, bylinná, parní sauna, solná komora či infra sauna – a objednat si tibetskou olejovou masáž, kterou zde provádí specializovaný tibetský masér Jigme Tenzin.

Dámská jízda v podhůří Jeseníků

Program Dámský víkend nabízí Zámecký resort Sobotín. Histo-

rický kolorit původních interiérů hotelu Klein doplňuje na míru vyrobený historizující nábytek a jeho romantickou atmosféru skvěle dokresluje zámecký park s okrasným jezírkem. V restaurantu Severin jsou připravovány vybrané kulinářské pochoutky, v zámecké vinárně Hubert jsou na výběr špičková vína a zámecký pivovar Albert vaří vlastní pivo. Jestliže ale hledáte hlavně odpočinek, stěžejní pro vás bude Wellnes & spa hotel Sidonie, kde se nachází finská sauna, bylinková sauna, solná sauna a parní sauna. Nádherná je venkovní terasa, která umožňuje ochlazení těla pod širým nebem, s výhledem na park. Na střeše zámku najdete sluneční lázně, a naopak, v tajemném zámeckém sklepení je vybudováno privátní spa.

Život na zámku

Lhotami je Česká republika posetá, ovšem Panství Dlouhá Lhota v brdské krajině kousek od Prahy už si nikdy s žádnou jinou Lhotou nespletete. Historie tohoto panství začíná už roku 1336 a je bohatá a pohnutá. Za zmínku stojí informace, že r. 1838 ho kníže Rudolf Coloredo-Mansfeld připojil ke svému dobříšskému panství, ovšem po válce zámek sloužil místnímu JZD a značně zchátral. V současné době však prožívá svou renesanci a známky neurvalé péče už na něm vůbec nejsou znát. Místo toho svým návštěvníkům nabízí ubytování plné lesku na zámku i v konírně. Zámecké wellness je skutečnou oázou klidu – relaxovat můžete ve vyhříváném krytém bazénu s protiproudem a vířivce. Stres nechte v bylinkové sauně, na výběr je i finská sauna a turecká parní lázeň a do těla si můžete dát na tenisových či volejbalových kurtech. ■



Dámská jízda v lázních Velichovky 1897



Kouzlo wellness pobytů

Odputejte se od všedních starostí a stresu.

Nechte odpočinout své tělo a mysl.



MODERNÍ LÁZNĚ S TRADICÍ

KLIDNÉ PROSTŘEDÍ

RELAXAČNÍ ZÓNA

RODINNÁ ATMOSFÉRA

5 let = 5 % SLEVA

Pro uplatnění slevy 5 % na váš lázeňský pobyt uveďte ke své objednávce KOD: EB5159.

Slevu lze uplatnit po objednání a uhrazení lázeňského pobytu do 15. 9. 2020.

Rezervace wellness: + 420 491 889 176 / e-mail: komerce@lazne1897.cz / www.velichovky.cz



inspirace ESTETIKA[®] MEDIKA

KLASIKA JANE AUSTENOVÉ,
EMMA, MÁ NOVOU TVÁŘ.

Foto: CinemArt

Text: Jana Micková, foto: archiv firem

Každý má svá TAJEMSTVÍ

Šarlatán

Strhující životopisné drama inspirované skutečným příběhem výjimečného muže obdařeného léčivelskými schopnostmi.

Příběh je inspirován skutečnými osudy léčitele Jana Mikoláška, na kterého se v průběhu několika desetiletí obracely s prosbou o pomoc statisíce lidí ze všech společenských vrstev včetně nejvýznamnějších osobností politického i kulturního života. Mikolášek je člověk bez odborného lékařského vzdělání, ale s nevšedním a nevysvětlitelným nadáním diagnostikovat a pomoci bylinami léčit nemoci, se kterými si ani doktoři nevědí rady. Jeho mimořádné schopnosti jsou však vykoupeny bojem s vlastními démony. Léčitelství je jeho vnitřní spásou a ochranou před sebou samým.

Premiéra: 26. března 2020



Emma

Adaptace nesmrtelné romantické klasiky Jane Austenové o dívce, která si tak dlouho zahrávala s city jiných lidí, až sama onemocněla citem nejzákladnějším, tedy láskou.

Emma je hezká, chytrá, bohatá a na svou dobu notně emancipovaná. Navíc disponuje schopností svádět dohromady jedince opačného pohlaví a dopravovat je až před oltář. Tedy alespoň si to o sobě začne myslet, když několika mistrovskými tahy provdává svou vychovatelku za bohatého vdovce. Jejím dalším projektem se stane plánované spojení mladičké a naivní Harriet s místním farářem. Přestože Emmin otec ji varuje, aby si nezahrávala, a její přítel z dětství George Knightley se jí snaží vysvětlit, že lásce se poručit nedá, dohazovačka Emma tlačí Harriet do sňatku s knězem silou umanutého Amora. Vše končí katastrofou a citovým uragánem, v jehož epicentru se ocitne právě Emma, které nezdar rozmetá všechny životní jistoty. Až potom pochopí, že toho pravého si každý musí najít sám a že někdy ho můžete mít celý život přímo před očima. Jen nesmíte být slepí.

Premiéra: 26. března 2020

Téměř dokonalá tajemství

Na společné večeri se sejde několik párů a po pár sklenkách se rozhodnou, že svoje telefony položí na stůl a všechny zprávy, vzkazy i telefonáty budou ten večer sdílet. Zprávy se přetahují nahlas, hovory budou nahlas. Vždyť o nic nejde, bude zábava. Jenže právě naši chytří a mobilní kamarádi o nás vědí úplně všechno, znají naše tajnosti, druhé životy, drobné lži, milenky i milence. Nevinná hra se nejdříve vyvíjí jako báječná legrace, pak ale začnou chodit zprávy, které se svými partnery či přáteli raději nesdílíte. Rozjede se série šílených situací a trapasů, někomu u stolu bude nepříjemně horko a brzo bude horko úplně všem. Odejdou domů partnerské páry, které přišly, nebo budou v jiném složení nebo budou po večeri všichni single?

Premiéra: 26. března 2020



OsudyZEN

Nino Haratischwillová:
Osmý život (pro Brilku)

Strhující rodinná sága provoněná čokoládou se odehrává na pozadí celého dvacátého století: v carském Rusku i Berlíně po pádu komunistického režimu.

Gruzie, 1900: Vše začíná jako v pohádce. Prapradědeček si z cesty do Vídně přiváží recept na nejlepší horkou čokoládu na světě. Je hustá, černá jako noc před bouří a naprosto neodolatelná. Její konzumace má ovšem tragické, nezřídka i smrtelné následky... Zděšený chocolatier, který stejně jako všichni Gruzínci věří na pohádky, záhy dospěje k přesvědčení, že na jeho lahodném nápoji spočívá kletba. Přesto však recept předá jako rodinné tajemství dceři Anastasii, která se během svého bezmála stoletého života bude k vaření čokolády opakovaně vracet.

Německo, 2006: Anastasiina pravnučka Nica přerušila kontakt s rodinou a odstěhovala se do Berlína. V Gruzii právě probíhá občanská válka a Nicina neteř Brilka se po cestě na Západ odmítá vrátit do Tbilisi. Nica se s ní setká a právě jí bude celý rodinný příběh vyprávět. Horká čokoláda připravovaná podle staré rodinné receptury přináší po šest generací útěchu i neštěstí...



Allison Dicksonová: Ta druhá paní Millerová

Co je peklo? Sousedi! Phoebe Millerová, kdysi lvice chicagských salonů, se dobře vdala, je teď ženuškou v domácnosti a nudí se tak, že jí z toho začíná přeskakovat. Téměř nevychází, pocucává bílé víno a cpe se zmrzlinou. Jednoho dne si všimne orezavělého modrého auta před domem a jindy je tam vůz znova. Co když ji někdo sleduje? Ještě se přes ulici nastěhovali noví sousedé, Ron a Vicki Napierovi a jejich pohledný syn Jake, který se chystá na vysokou. Až moc pohledný! Phoebe se s novými sousedy sprátelí... Taky až moc, hlavně s Jakem. Netrvá dlouho, než se ozve anonymní vyděrač...

Olga Tokarczuková:
Bizarní povídky

Svět je čím dál bizarnější. Překvapivé a nepředvídatelné povídky od držitelky Nobelovy ceny za literaturu.

Odkud se bere pocit podivnosti? Je podivnost vlastností světa, nebo se skrývá spíše v nás samých? Slovo „bizarní“ pochází z francouzského bizarre, které znamená „divný“, „zvláštní“, ale také „překvapivý“. A právě taková — udivující a mimo všechny kategorie — je nejnovější kniha Olgy Tokarczukové. Deset povídek, každá se odehrává v jiném prostoru: ve Volyni během vpádu švédských vojsk, v současném Švýcarsku, ve vzdálené Asii, na imaginárních místech.



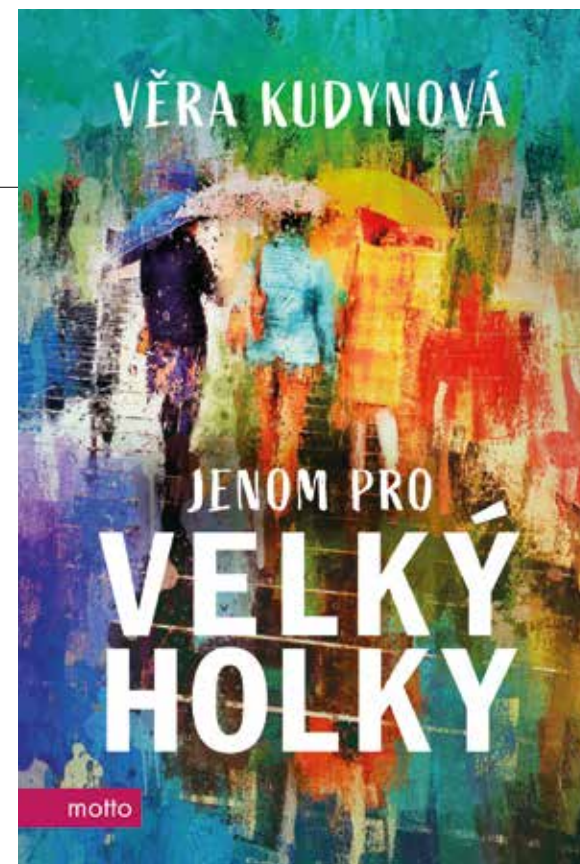
Joël Dicker:
Zmizení Stephanie Mailerové

V červenci 1994 je ospalé lázeňské městečko Orphea ve státě New York zburcováno děsivou událostí: ve vlastním domě je zavražděn starosta s celou svou rodinou, zabita je i svědkyně zločinu. Vyšetřování několika násobné vraždy dostane na starost dvojice mladých ambiciózních policistů, Jesse Rosenberg a Derek Scott. Dopadnou a usvědčí vraha, za což získají povýšení i vyznamenání.

Jenomže počátkem léta 2014 přijde za Jessem novinářka Stephanie Mailerová a oznámí mu, že tenkrát před dvaceti lety obvinil nesprávnou osobu. Načež ona sama za záhadných okolností zmizí.

Věra Kudynová:
Jenom pro velký holky

Život je plný překvapení, ale zralou ženu nic nerozhodí. Poradí si s každou situací. Když od přítele dostane k svátku místo šperku mýdlo. Když ji manžel podvádí. Když je milenec škrt. Když se děti ne a ne oženit či vdát. Ostře vypointované povídky vás zavedou do mnoha ložnic, domácností i korporací. Pátá kniha Věry Kudynové pobaví spoustou pikantních příhod plných humoru i ironie.



Marika Pecháčková:
Kdo chytá v síti

Dokumentární kniha o zneužívání dětí na internetu

Internet je jediné místo, které neodděluje svět dětí a dospělých. Režiséři Vít Klusák a Barbora Chalupová založili na internetové seznamce fiktivní profily tří dvanáctiletých dívek jako výchozí bod výbušného dokumentu o internetových predátorech V síti. Do pěti hodin se jim ozvalo přes osmdesát mužů. V navazujícím souboru rozhovorů najdete hlubší rozbor postav z filmu, který vyvolal obrovský rozruch ještě před vlastním odvysíláním.

Text: Jana Micková, foto: archiv firem



Urgo Filmogel Afty

Patentovaná technologie Filmogel®. Produkt se používá na ošetření aft a drobných poranění sliznice dutiny ústní. Rychle ulevuje od bolesti a podporuje hojení. Zdravotnický prostředek, www.urgo.cz, 268 Kč.

Čisticí maska se zeleným jílem Placentor Vegetal

Je obohacená o oligoelementy a minerální soli. Hlubkově čistí a stahuje póry, má hojivý účinek, zklidňuje zanícená místa a dodává pleti důležité minerály. Zelený jíl absorbuje toxiny, vstřebává patogenní zárodky a působí protizánětlivě, www.placentor.cz, 599 Kč.



Pro krásnou pleť a zdravé kosti

Posilte svůj organismus, jeho imunitu a dopřejte si krásnou pleť, pevné kosti a zdravé klouby díky vitaminu D3 a K2, **899 Kč**, www.woldoshop.cz.

Rychle v kondici

VacuShape V4 Infra je jediný aerobní tretražer, který kombinuje pohyb – spalování tuků, podtlak – prokrvení tukové tkáně problematických partií, přetlak – prevenci křečových žil a otoků, infra – rychlejší nastartování spalování tuků, www.vacushape.cz.



Krém Age Summum

Absolutní top krém obnovující imunitu pleti proti stárnutí a buněčnou energii prostřednictvím vzácného komplexu Immune Complex, ATP Actinergie a komplexu buněčného života, www.guinot-paris.cz, 5 200 Kč.



Krém Bioxygéne

Vzácné složky krému stimulují buněčné oxysličování, okamžitě rozzařují pleť, chrání pokožku před znečištěným prostředím a poskytují dlouhodobou hydrataci, www.guinot-paris.cz, 1 716 Kč.



Mořský kolagen Collamedic

Intenzivní měsíční kúra bioaktivního mořského kolagenu z Norska pro krásnou pleť, vlasy a nehty. Dopřejte si prémiovou kolagenní péči s nejsilnější dávkou (5 000 mg) mořského kolagenu v ČR, **790 Kč**, www.collamedic.cz.



Ivybears – nabijte své zdraví

Ivybears jsou gumoví medvídci lahodné chuti, netestovaní na zvířatech, veganští, bez sóji a lepku. Doplnky stravy jsou zaměřeny na různé účely: Vlasové vitaminy pro ženy a muže, Zářivá pleť, Klidný spánek, Zvýšená energie a Multi pro ženy, www.zdravymedved.cz.

Pleťové sérum Dear Klairs

Sérum s přirozeně účinnými přísadami čistého vitaminu C pro krásnou a zdravou pleť bez vrásek je určeno k omlazení pokožky silou čistého vitaminu C a k ochraně pleti před UV zářením. 35 ml, www.kocosbeauty.cz, 615 Kč.



Bud'te krásná!

Nedostatek přirozené produkce estrogenu diosgeninu, fytosterolů a neuropeptidu histidinu a alaninu (L-Carnosine) v organismu s rostoucím věkem a psychickou zátěží klesá. Doplněk stravy Canosine extra PM pro ženy slouží jako přírodní zdroj těchto látek, www.purusmeda.cz, 434 Kč.

E-book Bible zvětšení prsou

Vše, co potřebujete vědět o zvětšení prsou. E-book bude zaslán zdarma na váš e-mail. Ucelené informace, nejčastější otázky a příprava na samotnou operaci na jednom místě. Ke stažení na www.chcipsa.cz.



Hydratační návleky na lokty Mint!

Gelové hydratační návleky na lokty s přírodními oleji pokožku vyživují a hydratují. Stačí 30 minut 2–3x týdně pro krásné paže, které budete chtít ukázat, www.zdravibezchemie.cz.



Krém Hydra Prodige, Thalac

Intenzivní krém s komplexem Moist 24, kyselinou hyaluronovou a aquaxylem pro extra hydrataci. Výtažky z lotosu a modrozelených mořských řas zajišťují výživu, revitalizaci a remineralizaci. Obnovuje mladistvý a vitální vzhled pleti, www.thalac-shop.cz, 1 370 Kč.



Make UP Radierer

Už žádné odličovací preparáty. Stačí vám jen zázračný odličovací hadřík a voda! Dokonalé odličení bez námahy a podráždění pokožky. Dokonalý parták na cestování i doma, www.skinso.cz, 390 Kč.



Velashape machine for body slimming

Body-slimming přístrojová technologie nové generace: účinné řešení a snížení nežádoucích tělesných tukových přebytků, konturování těla a jeho zpevnění včetně efektivního odstranění celulitidy. Pro čtenářky časopisu akční cena **800 Kč** na první ošetření, www.beautymerelin.cz.



Program Metabolic Balance®

Individuální jídelní plán na základě laboratorních hodnot, zdravotní anamnézy, tělesné analýzy a dalších osobních údajů. Půlroční doprovod poradce. Ve spolupráci s německými lékaři a odborníky na výživu, **11 500 Kč**, www.perfectbalance.cz.



Noční maska na ruce a nehty

Goodnight Hand Mask na ruce a nehty během noci vyživuje suchou a stresovanou pokožku a uklidňuje ji díky směsi glycerinu, močoviny a bisabololu. Podporuje regeneraci kapilárních kutikul a zabraňuje dalšímu vysoušení, **www.janssen-beauty.cz.**

Vital C anti-aging serum

Hydratační sérum s vysokým obsahem vitamínu C, které okamžitě zmírňuje viditelné známky poškození vlivy okolního prostředí. Vitamíny A, E a vysoce účinné antioxidanty vyživují pleť a dodávají jí zdravý a zářivý vzhled. Bez parabenů, **www.imageskincare.cz.**



Čistící jílová maska

Čistící a matující krémová maska při aplikaci dodává pocit svěžesti, uvolňuje póry zanesené nečistotami a snižuje nežádoucí lesk smíšené a mastné pleti. Výsledkem je opět čistá, svěží a projasněná pleť, **910 Kč, www.sothys.cz.**

Tělová kosmetika Elemi

Krém a mýdlo na ruce Malachite, 400 ml, pro každodenní péči o pokožku vašich rukou vás bude hýčkat arganovým olejem, rostlinným skvalanem, aloe vera a esenciálním olejem z máty peprné, **920 Kč, www.elemi.eu.**



Barbio – láska k mládí

Dokonale přírodní regenerační pleťový krém pro věčné mládí. Bioaktivní složení v kombinaci s jemnou pudrovou a vyhlazující texturou podporuje dlouhotrvající krásu a vitalitu pleti, **www.barblio.cz.**



Vitaminová nálož

Ampulkový koncentrát s vitamínem C Superfruit Boost Ampoules projasňuje pleť, podporuje vlastní tvorbu kolagenu a chrání pleť před oxidačním stresem. Vitamin C je účinný antioxidant, který neutralizuje volné radikály a chrání pokožku před stárnutím, **www.janssen-beauty.cz.**



Bleskový hydratační gel

Osvěžující gel Hydracontinue Flash Gel 12H dodává pokožce dokonalou hydrataci po dobu 12 hodin. Hydratační složky vytvářejí ochranný film na obličejí a posilují jeho schopnost udržovat vodu v pokožce. Ultra jemná gelová textura je vhodná pro všechny typy pleti, **1 050 Kč, www.phytomer.cz.**



Denní lázně – balíček Kleopatra

Nechte se hýčkat jako sama královna Egypta. Čeká na vás královnina koupel, tělový peeling se záballem a závěrečnou olejovou péčí, kosmetická sada a výtečný oběd v naší restauraci jako dárek, **1 670 Kč. www.lednicelazne.cz.**

Krém s ochranou před vráskami Age Defying Cream

Pečující krém s jedinečnou kombinací bioaktivních látek. Jeho složení zabraňuje viditelným příznakům předčasného stárnutí. Obsahuje přírodní ingredience, které zesilují samovýrobu kolagenu a elastinu, **1 549 Kč, www.medinatur.cz.**



StriVectin SD Advanced Intensive Concentrate

Jemný hydratační krém výrazně snižující výskyt vrásek již během 15 dnů. Objevte prvotřídní krém proti vráskám. Obsahuje Collagex-CE Complex aktivující mladý kolagen, který představuje užitečné látky pro přirozeně pružnou a pevnější pokožku. Bestseller v USA, **1 620 Kč, www.aurio.cz.**

Belotero® Revive

Skinbooster Belotero® Revive s kyselinou hyaluronovu a glycerolem zlepšuje hydrataci a kvalitu pokožky – vyhlazuje jemné vrásky či jizvičky. Do pokožky je vpravován injekčně a pracuje tak ve hlubších vrstvách, více na **www.mediconturest.cz.**



Tekutá rtěnka Kiss Me More

Hydratační, vyživující tekutá rtěnka, která vašim rtům dodá matný vzhled. Díky své konzistenci má příjemný, sametový efekt na rtech. K dostání v 7 odstínech. Má příjemný aplikátor a krásně voní, **189 Kč, www.riano.cz.**



Kosmetika Quintessence

Základní ingredienci luxusní kosmetiky Quintessence pro pleť obličejí i pro pokožku těla jsou přírodní složky rostlinného původu, zejména rostlinné kmenové buňky a biopeptidové nosiče, **od 372 Kč, www.quintessence.cz.**



Nutricia Baume Réconfortant

Důležitý spojenec pro tuto zimu. Bohatý balzám značky Payot intenzivně vyživuje velmi suchou pokožku a zklidňuje ji. Lze ho použít jako denní/noční péči, ve větší vrstvě jako masku nebo SOS péči na suchá místa kdekoli na těle, **1 390 Kč, www.payot.cz.**



Sada pro zvýraznění přirozené krásy očí

Taštička Zuii Eye Essentials pack obsahuje bio tužku na obočí, bio tužku na oči a bio řasenku Volume. Toto trio plné přírodních ingrediencí zvýrazní intenzitu pohledu, **Zuii Organic, 1 095 Kč.**



Silná vlasová stimulace

XL Hair® díky kyselině hyaluronové zabezpečuje výživu vlasových kořínek a zajišťuje pevné a zdravé vlasy bez vypadávání. Více na **www.mediconturest.cz.**

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 2020

WWW.ESPRIITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

Víte o tom, že vaše **plet'** má stejnou kvalitu jako vaše **střevo**



Anti-Anti B pro střevní mikrobiom
Hepcirk pro detoxikaci jater a žlučníku

Na jaře je kůže ovlivněná játry a nejen kůže

Více informací o metodě detoxikace a imunoaktivace Marion
vyvinuté MUDr. Josefem Jonášem naleznete na www.marion-jj.cz

www.marion-eshop.cz

MARION®

DÉTOXYGÈNE Treatment

DETOXIKAČNÍ A OKYSLIČUJÍCÍ OŠETŘENÍ

ODSTRAŇUJE
NEČISTOTY
A TOXINY

OKYSLIČUJE
POKOŽKU

ZA 1 HODINU

POKOŽKA **DÝCHÁ** A VYPADÁ **ZÁŘIVĚ**