

ESTETIKA[®]

MEDIKA

Nebezpečné
mýty v péči
o pleť

Lucie
Kunzová:
Na změny není
nikdy pozdě

Pevné
tělo
Tvarování
začíná
v hlavě

Prsní
implantáty
Jak vybrat ty pravé?

Zůstaňte
doma
Romantická
dovolená
v Čechách

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



ČERVEN-SRPEN 2020

Představujeme nový,
100% přírodní nehormonální
doplněk stravy:

OGESTAN[®]

ANTI-AGE • MENOPAUSE
BIO COMPLEX S KYSELINOU
HYALURONOVOU

Přispívá:

- ke zmírnění příznaků menopauzy
- k zachování vitality
- ke klidnému spánku
- v péči o pleť

Novinka

www.ogestan.cz

Doplňky stravy nejsou náhradou vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.



Foto: www.fotoprome.cz



Užijte si léto

Jaro se příliš nevyvedlo. Jarní měsíce, které miluji, jsme letos strávili jinak. Nemáme domek se zahradou, ale aspoň jsme naplno využívali lodžii, kde jsme každý slunný den obědvali. Nepotulovali jsme se po oblíbených kavárnách, muzeích či galeriích, místo toho jsme znovu objevili les. Vytahovala jsem pro dceru z paměti názvy květin, které mě učila babička, pozorovali jsme mraveniště a poslouchali ptačí zpěv. Náš život se zpomalil. A já překvapivě zjistila, že mi to trochu línější tempo vyhovuje.

Nesnažte se přes léto dohnat to, co jste na jaře zameškala. Užívejte si své tady a teď, radujte se a žijte.

Jana Micková
šéfredaktorka

OBSAH

ČERVEN-SRPEN 2020



Titulní strana:

Foto: Ondřej Košík

16

Elixír mládí na dosah

Správně vybraná plet'ová maska rozzáří vaši tvář během krátké chvílky.



24

Řasy v průřezu historií

Touha mít krásné řasy není žádnou novinkou – počíná se ve starém Egyptě a trvá až dodneška.

46

Do formy! Tři, dva, jedna, start!

Dostaňte své tělo do formy, ať léto stojí za to.



53

Jak si vybrat bezpečné prsní implantáty?

Nejdůležitějším kritériem výběru prsních implantátů je jejich maximální bezpečnost a trvanlivost.

56

Mýty a omyly: Křečové žíly

O křečových žilách kolují celé legendy. Primář Žilní kliniky MUDr. Ota Schütz vysvětluje, které jsou pravdivé a které nikoli.



61

Překonejte svůj strach

Svých fobií z pavouků a hadů se můžeme zbavit.

82

Jak být letos konečně šťastná

Letošní rok nezačal právě šťastně. Dá se i přesto zachovat si pozitivní mysl a klid v duši?



 JANSSEN
COSMETICS



www.janssen-beauty.cz



ESTETIKA

REDAKCE
Šéfredaktorka
Jana Micková

Redaktoři
Soňa Pařížská,
Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

INZERCE
Iveta Bezděková,
Michaela Valdhansová

VÝROBA
Grafická úprava
Věra Pospíšilová

Produkce
Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková
Účetní
Marcela Nováčková

PŘEDPLATNÉ
www.espritbohemia.cz/predplatne

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

B E S 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



REGENERAČNÍ OLEJ

PRO INTENZIVNÍ PÉČI PŘI OPARECH RTŮ



RYCHLÁ
POMOC



CERTIFIKOVANÁ
TECHNOLOGIE



DERMATOLOGICKY
TESTOVÁNO



INFORMACE
NAJDETE ZDE



S AKTIVNÍM 24K ZLATEM

PRVNÍ BIOREZONANČNĚ AKTIVOVANÁ KOSMETIKA

www.aurumactive.cz | info@aurumactive.cz | +420 731 022 220

Kosmetický KOKTEJL

Noční peeling v ampuli

Jemný peeling **Liftactiv Specialist Glyco-C anti-ageing** ampule s efektivním rozjasňujícím složením viditelně snižuje pigmentové skvrny, **Vichy**.



Dávka nepřehlédnutelného jasu

Krém **Perfect Plumer** okamžitě vyživuje pleť, zvyšuje její odolnost a redukuje jemné linky, vrásky, **YSL, 2 890 Kč.**

Sametově hebký kaviár

Unikátní **The Serum** nabízí jedinečné komplexní řešení proti stárnutí pleti. Během 28denní pravidelné aplikace se viditelně vyplní i hluboké vrásky, **Matis Paris, 3 690 Kč.**



Břízová míza

Čistící gel **Deeply Purifying Micellar Gel Cleanser** obsahuje 100% organickou, hydratační a antioxidační břízovou mizu bohatou na minerály, díky čemuž odstraňuje nečistoty z pleti, **Lumene, 289 Kč.**



Objevujte nové galaxie

Staňte se novou hvězdou, která září kdekoli přistane, a užijte si hvězdný prach rtének **Moondust Lip Eclipse**, **UD, 620 Kč.**



Na obličej, oči i rty

Paleta s krémovými rozjasňovači **Must-Have Face Palette** vám zařídí neskutečnou zář v měděném, champagne, růžovém a zlatém odstínu, **Sephora Collection, 490 Kč.**



Čistá kyselina hyaluronová

Pleťové hydratační sérum s čistou kyselinou hyaluronovou se postará o to, aby vaše pleť získala zpět svůj mladistvý vzhled, **Merme Berlin, 900 Kč.**



Svědnost na dohled

Sérum na řasy podporuje přirozený růst řas, vylepšuje jejich hustotu a posiluje je od kořínků ke konečkům, **Alcina, 550 Kč.**



Magnetický pohled

Colorful Magnetic přichází s novými odstíny, které vaše oči rozzáří jako nikdy předtím, **Sephora Collection, 195 Kč.**



Všude samé třpytky

Třpytkový tekutý rozjasňovač na obličej a tělo **Moondust Glitter Luquid** přechází od tekutého rozjasňovače ke třpytkám, odhaluje ohromné množství třpytu a rychle zasychá, **UD, 790 Kč.**



Medová péče

Balzám **Colorful Gloss Balm Lip Honeys** vaše rty pokryje třpytivým závojem v barvě medu, **Sephora Collection, 250 Kč.**



Každodenní kapka síly

Denní sérum **Toleriane Ultra Dermallergo** poskytuje alergické a ultracitlivé pleti intenzivní úlevu a obnovu kožní bariéry, **La Roche-Posay.**



Rafinovaná kombinace

Tělový peeling **Sugar Body Scrub** využívá exfoliační, rozjasňující a hydratační složky nerafinovaného cukru a moringového oleje, **Sephora Collection, 480 Kč.**



Na světló

Cílená péče proti tmavým skvrnám **Clearly Corrective Dark Spot Solution** je vysoce účinné pleťové sérum, které pomáhá viditelně rozjasňovat pleť a redukuje jak počet, tak intenzitu tmavých skvrn a změny barvy pleti, **Kiehl's, 2 460 Kč.**



Napevno

Sérum **Y Shape** díky kaktusovému fíku z Maroka vyhlazuje pokožku a aktivuje specifický enzym, který přináší okamžitý zpevňující efekt, **YSL Beauty, 2 080 Kč.**



Mléčná revitalizace

Bio Revitalizační mlčný toner na obličej obsahuje rostlinné kmenové buňky omezující poškození pleti. Stimuluje tvorbu kolagenu, zlepšuje pružnost pokožky a brání projevům stárnutí, **Ambadué, 1 199 Kč.**



28 dní pro krásu

Intenzivní 28denní kúra pro pleť **Retinal C firming** viditelně projasňuje pleť, vypíná ji a vyhlazuje, **SynCare, 989 Kč.**



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

krása ESTETIKA[®] MEDIKA

DOKONALÁ PLEŤ
JE ZÁKLAD.

Foto: archiv redakce

Nenechte svoji krásu předčasně UVADNOUT

CÍTÍTE SE STARŠÍ, NEŽ VE
SKUTEČNOSTI JSTE? TRÁPÍ VÁS
OCHABLÁ A UNAVENÁ PLEŤ,
VRÁSKY NEBO VÁČKY POD
OČIMA A TĚLO ANI KLOUBY UŽ
NEJSOU TAK PRUŽNÉ JAKO DŘÍV?
DOPŘEJTE SI ŽIVÝ KOLAGEN!

„Živý kolagen nové generace je klíč ke zpomalení stárnutí,“ říká Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz, která se dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů, a dodává: „Není kolagen jako kolagen a hydrát kolagenu není hydrolyzovaný kolagen.“

Výsledek 14letého výzkumu

Živý kolagen nové generace s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem vznikl po 14letém výzkumu. Vyrábí se speciální technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu. Touto metodou se podařilo vědcům Inventia[®] posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu kolagenových anti-age kosmetických přípravků a doplňků stravy. A právě ve speciální a velmi šetrné technologii Triple Helix Formula se ukrývá tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů, krásných vlasů a nehtů a dobré kolagenové kondice.

Mimořádnou kvalitu a účinky dokládá i prestižní ocenění USA ÎLE Maison VIII Senses Award 2019, které doporučuje živý kolagen nové generace zpracovaný technologií Triple Helix Formula do podoby nativního hydrátu i pro nejnáročnější VIP klientelu.

„Živý kolagen přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i rege-



nerace,“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšták, CSc.

Vyzkoušejte minutovou anti-age péči s živým kolagenem

Živý kolagen dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí jako ochranný štít, který bojuje proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia[®] Face na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí, stresované, suché i problematické a citlivé.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Živý kolagen se dá velmi jednoduše zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky, podbradek a celulitidu Nu Skin age-LOC Galvanic SPA.

Pokud si chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitř-

ním používáním doplňků stravy – kolagenovými kapslemi Invita Skin Beauty nebo Invita Active, které se stanou osobním strážcem vaší kolagenové kondice. Originální produkty s živým kolagenem a žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz. ■



NEBEZPEČNÉ MÝTY v letní péči o pleť

SLUNÍČKO A KRÁSNÉ OPÁLENÍ JSOU PRO PLEŤ TO NEJLEPŠÍ. TAK NA TOHLE RADĚJI RYCHLE ZAPOMEŇTE! A PODOBNÝCH MÝTŮ JE MNOHEM VÍC. TOLIK OČEKÁVANÉ SLUNÍČKO TOTIŽ UMÍ NADĚLAT NA PLETI VÍCE ŠKODY NEŽ UŽITKU...

Mýtus č. 1: Opálení je krásné – a zdravé

Ano, opálená pleť je krásná, ale se sluníčkem to nepřehánějte. Až 90 % poškození pleti (vznik vrásek, nadměrná pigmentace, ochabování...) má na svědomí právě sluneční záření! Se slušivými plavkami proto přibalte do batohu i všechny potřebné kosmetické produkty, s nimiž bude vaše pokožka po dovolené nejen opálená, ale také bude zářit zdravím.

Mýtus č. 2: SPF 15 stačí

V létě už ne. Podle vašeho fototypu a podle míry slunečního záření se doporučuje volit ochranné denní krémy s SPF 30 nebo 50, které pleť chrání před buněčným poškozením způsobeným UVB i UVA zářením. Měly by obsahovat i patřičné aktivní látky – například vitamin E, který má skvělé antioxidační účinky, brání předčasnému stárnutí a napomáhá buněčné regeneraci.

Mýtus č. 3: Stačí „máznout“ trochu ráno...

Vždy myslete na to, abyste na kůži nanasla dostatečné množství opalovacího krému, protože menší množství podstatně snižuje stupeň ochrany pokožky. A pokud chcete mít jistotu, že je pleť vždy dostatečně chráněna, aplikujte krém nejlépe 20 minut před zahájením slunění a pro udržení ochrany aplikaci zopakujte, zejména při zvýšeném pocení, po koupání nebo osušení ručníkem.

Mýtus č. 4: Make-up stačí

Určitě ne! Make-up většinou nemívá dostatečně vysoké UV filtry. Proto je ideální nejprve nanést denní krém, přes něj kvalitní krém s UV filtry a teprve na závěr make-up. Jen tak vytvoříte pleti potřebnou ochranu a dostane vše, co potřebuje, aby zůstala krásná a zdravá.

Mýtus č. 5: V létě toho pleť moc nepotřebuje...

Ani tohle tvrzení se nezakládá na pravdě. Sluníčkem namáhaná pleť potřebuje o to více péče, zejména čištění. Proto je dobré ulevit jí nejlépe ráno i večer pomocí odličovací mycí emulze od odumřelých a suchých buněk, aby nedocházelo k ucpávání pórů. A o pokožku je také nutno dbát po slunění, aby nebyla dehydratovaná a nezačala stárnout. ■

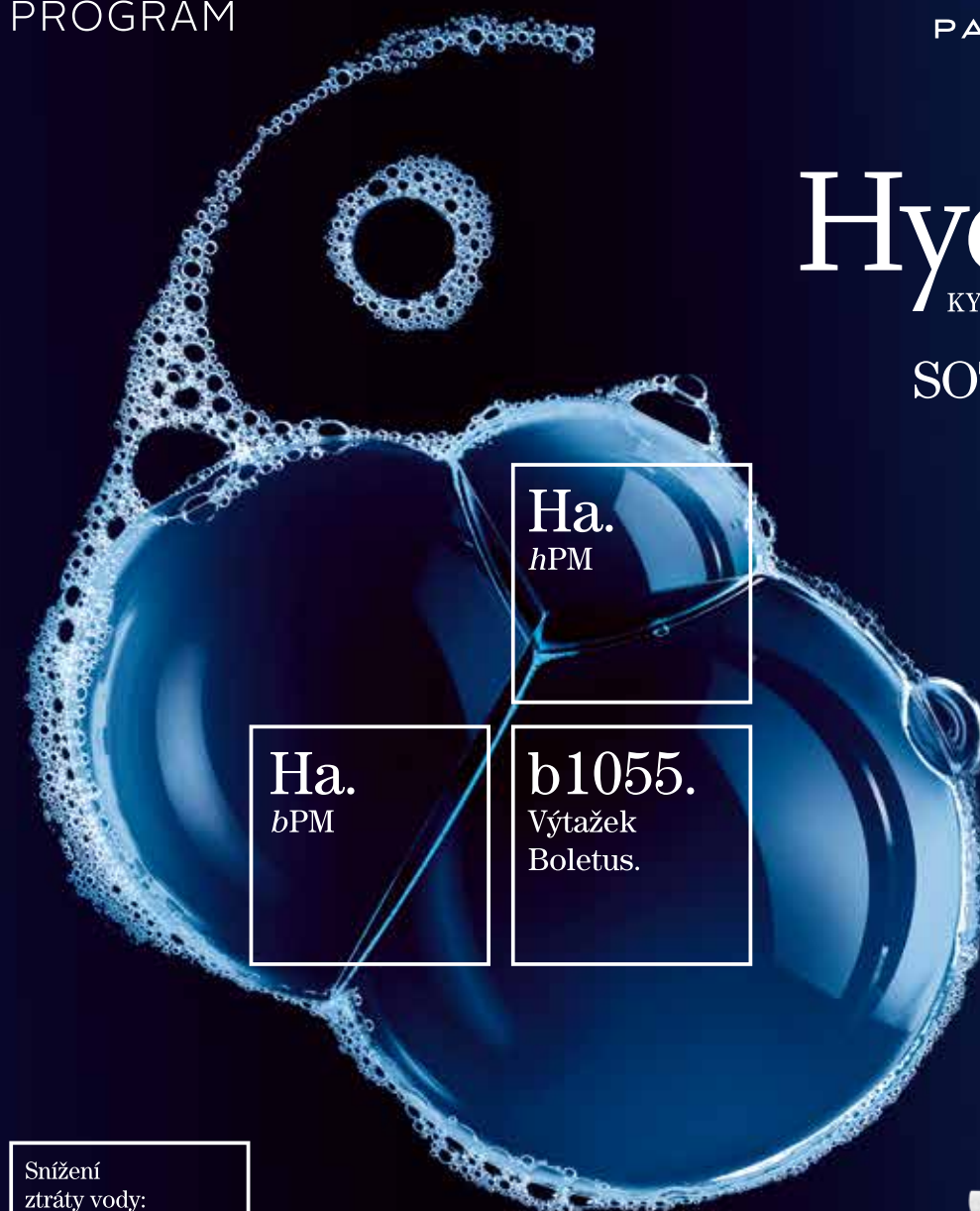
Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

INOVOVANÝ
HYDRATAČNÍ
PROGRAM

 **SOTHYS**
PARIS

Hydra³Ha.
Kyselina HYALURONOVÁ

SOTHYS přichází
s 3násobnou
kyselinou
hyaluronovou



Snížení
ztráty vody:

36 %

Až o

+71%

hydratace
po jednom
ošetření

Podpora mladistvého
vzhledu pleti díky
hydrataci:

100%

spokojenost



10 KROKŮ

pro mladší pleť s přírodní korejskou kosmetikou

ZÁSADNÍM PRAVIDLEM KRÁSY JE PRAVIDELNÁ PÉČE O PLEŤ. JE JEDNO, ZDA BUDETE POUŽÍVAT JEDEN NEBO PĚT PRODUKTŮ, POKUD TO NEBUDETE DĚLAT PRAVIDELNĚ, ŽÁDNÉ VELKÉ VÝSLEDKY NEČEKEJTE.

K péči o pleť je potřeba přistoupit jako ke každodennímu rituálu. Deset kroků může vypadat jako obrovské množství, ale nebojte, nepoužívají se všechny každý den a velké množství z nich má tak lehkou konzistenci, že o nich ani nevíte (vaše pleť ale ano). Obecně platí, že jdeme od nejllehčí konzistence po nejtěžší. Kdybyste začala něčím hutnějším, vodnatějším konzistence už se do hloubky pleti neprobojuje.

Krok 1 a 2: čisticí olej + čisticí pěna

Hlavní prioritou korejské péče o pleť je dokonale čistá pleť. Až v tu chvíli je připravená vstřebávat účinné látky. Vrstvu líčení, smog a bakterie je potřeba hlavně večer pořádně smýt. Většina problémů spojených s černými tečkami, pupínky a podobně plyne právě z nedostatku čištění.

Nejprve použijte čisticí prostředek na olejové bázi a prostřednictvím lehké masáže se odličte, včetně očí. Smyjte vše teplou vodou a rovnou pokračujte pěnou na vodní bázi, kterou vše dočistíte. Obličej osušte ideálně jednorázovými ubrousky. Ráno se stačí umýt pou-

ze gelem/pěnou, ale večer na olejové odličení nezapomínejte.

Krok 3: peeling

Korejky věří, že pro zpomalení procesu stárnutí je potřeba pokožku stále „obnovovat“, a to znamená, že byste měla pokožku zbavovat odumřelých buněk. Po peelingu se pleť rychleji regeneruje a dokáže lépe přijímat všechny ingredience, které jí budeme servírovat po tomto kroku. Peeling by se měl provádět alespoň párkrát do týdne.

Krok 4: toner

Po vyčištění pleti je potřeba obnovit přirozené pH pleti, a to ideálně do 10 sekund. V opačném případě vám začne pokožka vysychat. Toner vláhu zadrží a připraví pleť na další fázi. Tonikum se nemusí nanášet tampónkem, stačí si nakapat trochu do dlaní a ty postupně přikládat na obličej.

Krok 5: hydrogelové oční polštářky

Hydrogelové oční polštářky mají protizánětlivý účinek, urychlují regeneraci. Mají antioxidační potenciál, který zajišťuje hojení tkání. Zmírňují ztrátu vlhkosti v pokožce a obnovují její bariérové vlastnosti.

Krok 6: lotion

Po použití toneru vyrovnává vlhkost/maz pokožky a dodává pokožce hydrataci.

Krok 7: sérum

Sérum je ještě koncentrovanější než esence a zaměřuje se již na konkrétní problém pleti – citlivost, dehydratace, špatná pigmentace, vrásky, rozšířené póry... Naneste pár kapek do dlaně nebo rovnoměrně na čelo, tváře a bradu a jemně vkleptejte do pleti.

Krok 8: maska

Díky séru je pleť otevřena pro příjem dalších blahodárných látek, proto je ideální čas na nesmývatelnou masku. Můžete si vybrat z více druhů: pleťová maska, platýnková nebo hydrogelová. Masku stačí použít 2–3krát za týden, ve dny, kdy máte pocit, že vaše pleť vyžaduje extra péči.

Krok 9: pleťový krém

Předposledním krokem je pleťový krém. Ten také cílí na konkrétní problém pleti. Pleťový krém uzavírá všechny předešlé kroky, aby je pleť mohla postupně během dne vstřebávat. Na noc jsou vhodné také koncentrovanější (a většinou i hutnější) noční krémy či oleje. Mají spíše regenerační funkci.

Krok 10: BB krém s SPF

Poslední krok představuje krém s ochranou SPF alespoň 30 či 50. Jeho úkolem je chránit pleť před agresivním slunečním zářením, městským smogem a dalšími škodlivými vlivy prostředí. ■



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Půlnoční kouzlo
Extra zklidňující noční pleťový krém **Dear Klairs Midnight Blue Calming Cream** nastartuje regenerační procesy pleti, která je pak jemnější, hladší a vláčnější, **659 Kč.**



Pleťová maska Qyo Qyo se silou citrusů

Vyzkoušejte účinek citrusové slupky JEJU mandarinek a kombinace patentovaných rostlinných složek pro hydrataci, **85 Kč.**



Sladká péče
Jemný pleťový peeling **Dear Klairs** z netoxického jedlého tmavého cukru odstraňuje z pleti odumřelé buňky a zbavuje ji černých teček, **599 Kč.**



Rozzářené oční okolí
Hydrogelové oční polštářky s extrakty z černých perel, rašelinovou vodou a částicemi 24karátového zlata se postarají o svěží vzhled očního okolí bez otoků a vrásek, **435 Kč.**

Druhá kůže
Hydratační BB krém **Dear Klairs** se přizpůsobí přirozenému tónu vaší pleti a díky obsaženým rostlinným složkám ji hydratuje a navrácí jí lesk, **635 Kč.**



Toner s anti-age efektem
Toner **Qyo Qyo** s vitaminem C vyrovnává pH pokožky a otevírá její póry pro lepší přijetí esencí a sér, **555 Kč.**



ELIXÍRY mládí korejské kosmetiky

UDĚLEJTE SI Z PÉČE O PLEŤ KAŽDODENNÍ RITUÁL A DARUJTE JÍ SVĚŽEST DÍKY PRODUKTŮM KOREJSKÉ KOSMETIKY, KTERÉ ZAKOUPÍTE NA WWW.KOCOSBEAUTY.CZ.

S vitaminem C
Čisticí pěna **Qyo Qyo** udržuje pokožku vlhkou a díky vitaminu C, který podporuje vznik kolagenu, jí dodává svěží a mladistvý vzhled, **455 Kč.**



Forever young
Vysoce koncentrované noční sérum **Dear Klairs Midnight Blue Youth** bojuje proti různým příčinám stárnutí a urychluje proces obnovy pleti, **895 Kč.**



ELIXÍR mládí na dosah

SPRÁVNĚ VYBRANÁ PLEŤOVÁ
MASKA VAŠI PLEŤ ROZZÁŘÍ
BĚHEM KRÁTKÉ CHVILKY.

Pleťové krémy a peeling považují za nezbytnost, jestli si ale nějakou domácí kosmetickou proceduru užívám, je to pleťová maska. Miluji jejich barvy, jejich vůni, různé druhy jejich konzistence – a hlavně obdivuji to, jak po jejich použití má pleť vypadá: je tak svěží, odpočatá...

U pleťových masek je skvělé, že jimi můžete řešit problém, který vás zrovna trápí. Pokud se nad vaší pletí stahují černé tečky, zbavte se jich pomocí čistících masek. Jestliže je vaše pleť unavená, zašedlá a vysušená, pak ji osvěží masky hydratační, a pokud potřebujete eliminovat vrásky, zkuste speciální masky protivráskové a regenerační. Složení pleťových masek je opravdu koncentrované, takže jejich účinky jsou velmi intenzivní a ihned viditelné.

Malý rituál pro krásu

Z aplikace pleťové masky si udělejte malý relaxační rituál. Nikam nechvátejte, dopřejte si aspoň 20 minut v klidu (ještě lépe – uzměte si pro sebe celou půlhodinku), uvařte si bylinkový čaj, lahodnou kávu, pusťte si relaxační muziku, vezměte si časopis a knížku, prostě užívejte dne i života.

Vyberte si vhodnou konzistenci – jsme zvyklé na obvyklé gelové masky, velmi oblíbené jsou masky jílové a bahenní, pleť nádherně vypínají masky slupovací a v současné době nastal boom masek textilních, které pleti dodávají potřebné živiny. Základem je odličovaná a dobře vyčištěná pleť. Masku vyjměte ze sáčku, odstraňte ochranou fólii a vytvarujte masku přesně podle tvaru vašeho obličeje – textilní vlákno skvěle přilne ke tváři. Masku nechte působit přibližně 10 až 15 minut, po uplynutí stanovené doby masku odstraňte a zbytky vmasírujte do pleti.

Pokud si vyberete jinou než textilní masku, i tam platí, že pleť musí být dokonale čistá. Ještě lepších účinků dosáhnete, když masku nanesete po sprchování či koupeli – teplá voda a pára totiž otvírají póry a účinné látky se tak do pleti lépe vstřebávají. Masku naneste v dostatečném množství, a to nejen na tvář, ale i na krk a dekolt. Rozetřít ji můžete prsty nebo speciálním kosmetickým kartáčkem či štětcem. Vyhněte se jen citlivým partiím okolo očí.

Masku smyjte vlažnou vodou a poté tvář ošetřete svým obvyklým krémem – odměnou vám bude krásná a odpočatá pleť. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Pravou sílu hledej v přírodě!

MUDr. Josef Jonáš představuje tři nejvíce frekventované detoxikační preparáty

„Nastolení střevní symbiózy preparátem Anti-Anti B je základním stavebním kamenem imunoaktivace a detoxikace organismu v každém věku.“

Anti-Anti B pro střevní mikrobiom

Tens antistres - zvyšuje odolnost při psychické zátěži

Elerg nejlogičtější z detoxikačních preparátů - průlom v zacházení s alergií

světový unikát

Unikátní metoda detoxikace a imunoaktivace

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

www.marion-eshop.cz

MARION



Síla bylin
Zklidňující bylinková maska
Cremorlab Herb Tea Calming Mask pleť čistí, hydratuje a eliminuje
případná podráždění, **119 Kč.**



Noční laskání
Skin Caviar Luxe Sleep Mask
obsahuje kaviárové výtažky, které zpevňují
a vypínají pleť, a exfoliační enzym z papáji,
který zlepšuje vzhled pleti již po první
aplikaci, **La prairie, 7 890 Kč.**



Okamžité zpevnění
Textilní maska **Age Specialist 45+**
obsahuje kyselinu hyaluronovou, pro-
retinol a peptidy, které zvyšují elasticitu
pleti, **L'Oréal Paris, 99,90 Kč.**



Jasná záře
Rozjasňující peeligová
maska **Valo Nordic-C**
vrací unavené a mdlé pleti
díky vitamínu C její jas,
Lumene, 569 Kč.



**Póry
v pohodě**
Zmatňující čistící maska pro
kontrolu seba a uvolnění
pórů **Effaclar** zbavuje pleť
veškerých nečistot, absorbuje
nadměrnou tvorbu seba
a zamezuje jeho opětovnému
vzniku, **La Roche-
-Posay, 579 Kč.**



Metalické injekce krásy
Sada tří metalických masek vaši pleť vyživí,
dodá jí potřebnou hydrataci a samozřejmě
zářivý jas, **Sephora Collection, 140 Kč.**



Odpočatý pohled
Masque Yeux Age Logic redukuje otoky
a vágky, potlačuje tmavé kruhy pod očima a eliminuje
vrásky v očním okolí, **Guinot, 987,60 Kč.**



**Potěšení pro
vaše smysly**
**Banana Cream
Mask** dodá vaší
pleti potřebnou
výživu, obklopí
vás příjemnou
banánovou
vůní a pobaví
vás i její barevná
textura, **Sephora
Collection, 190 Kč.**

Váš vlastní mix
Textilní maska **Hyaluron Shot** obsahuje
sérum s kyselinou hyaluronovou a textilií
z mořské řasy. Přiložte, smíchejte
a aplikujte – vaše pleť pak bude svěží
a plnější, **Garnier, 59,90 Kč.**



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

Text: Jana Micková, foto: archiv firem



www.ZDRAVYMEDVED.cz

www.IVYBEARS.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. ■



ŘASY v průřezu historií

TOUHA MÍT KRÁSNÉ ŘASY
NENÍ ŽÁDNOU NOVINKOU –
POČÍNÁ SE VE STARÉM EGYPTĚ
A TRVÁ AŽ DODNEŠKA.

Ve starém Egyptě si barvili a zahušťovali řasy ženy i muži, a to především jako ochranu očí před slunečními paprsky. V době renesance si ženy obočí i řasy odstraňovaly, aby vyniklo jejich čelo. První řasenku vyzkoušela anglická královna Viktorie. Skutečný boom v péči o řasy nastal ve 20. století, jež bylo ve znamení natáček a falešných řas. Současnost symbolizuje přetrvávající trend prodlužování řas, který ale čím dál více nahrazuje přirozená péče o řasy a používání sér a boosterů, jež zajistí jejich růst.

Ve starém Egyptě pečovali o řasy ženy i muži

O tom, že úprava řas není a nebyla vždy ryze ženskou záležitostí, se dozvídáme už z nálezů ze starověkého Egypta, kde si muži upravovali řasy stejným

způsobem jako ženy. Používali přitom uhlí a tmavé (údajně nejrůznější afrodiziakální) masti, aby řasy co nejvíce začernili a dodali jim tím také na objemu, aby tak ochránili oči před žhnoucími slunečními paprsky.

Ve starověkém Římě byly výrazné řasy symbolem velkoleposti impéria

Ve starověkém Římě bylo posílení řas naopak výhradně ženským rysem. Ženám pomáhaly služebnice nebo otrokyně zvané ornatrices, které se zabývaly jejich krásou. Řasy římských žen měly být dlouhé, silné a krásně zatočené. Majestátnost řas symbolizovala velkolepost Římanek, kterou přinášejí na Západ z Indie a Egypta.

Stejně jako Egyptanky používaly k začernění obočí uhlí, někdy k němu přidaly šafrán nebo prášek z tmavých kovů a kamenů. Pro zesílení a ztmavení řas jim sloužil také opálený korek. Vše nanášely na řasy malými tyčinkami ze slonoviny.

Renesanční ženy si obočí i řasy odstraňovaly

S nástupem křesťanské éry ovšem rozvoj péče o řasy (stejně jako o vzhled obecně) ustal. Křesťanské ženy se

kosmetice vyhýbaly v přesvědčení, že přirozený vzhled je Bohu milejší. Stejně tomu zůstalo i během středověku. V období renesance se stalo nejkrásnější částí obličeje čelo, a aby patřičně vyniklo, nechtěly ženy poutat pozornost k ničemu jinému. Obočí, a dokonce i řasy si proto nechávaly odstraňovat.

První řasenka pro královnu Viktorii

Velký návrat péče o řasy a obočí nastal až ve viktoriánské éře a v období romantismu, kdy začalo být populární používání nových kosmetických přípravků. Eugène Rimmel v této době vyvinul pro královnu Viktorii nejen její osobní parfém, ale také první řasenku. A ta se stala velice rychle populární.

První falešné řasy byly z vlasů

Pak už netrvalo dlouho a světlo světa spatřily první falešné řasy vyrobené z lidských vlasů. Roku 1911 si je nechala patentovat Kanaďanka Anna Taylor.

Dvacátá a třicátá léta 20. století pak byla ve znamení natáček na řasy. Ty si ženy rychle oblíbily, navíc nešlo o drahou záležitost. Natáčky se původně nahřívaly

žehličkou. Časem je nahradily natáčky s vlastními bateriemi, které se postaraly o trvalejší zvlnění.

Čtyřicátá léta se nesla ve znamení první voděodolné řasenky, kterou vynalezl polský imigrant Max Factor. V šedesátých letech následovalo mnoho žen slavnou modelku Twiggy a začalo věnovat více pozornosti i dolním řasám.

Devadesátá léta přivítaly duhové vlasy, a především barevné řasenky. A do módy se po dlouhé době opět vrátily i umělé řasy. Hned začátkem roku 2000 začali v Jižní Koreji a Japonsku se zcela novým prodlužováním řas, kdy se umělé řasy vrství na řasy vlastní, postupně vypadávají a pro patřičný efekt se musí pravidelně doplňovat.

Návrat k přírodě a boom boosterů na řasy

Prodlužování řas je trend začátku 21. století, i u nás stále přetrvává, ale postupně ho nahrazuje přirozenější péče o řasy v podobě používání sér a boosterů, které zajistí jejich růst. Současnou revoluční novinkou jsou boostery, které lze použít na řasy i obočí. ■

inzerce

ÚČES JAKO OD
KADEŘNÍKA?
**ODE DNEŠKA
JE MÁ VOLBA** 

Ř A D A
my·PRO

11619 BEACH WAVES GT20 100
PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANÁ
KULMA NA VLASY

11632 STEAM B28 100
PROFESIONÁLNÍ PARNÍ
ŽEHLIČKA NA VLASY

11665 CERAMIC P5 3800
PROFESIONÁLNÍ
VYSOUŠEČ VLASŮ

MY PRO JE VLASOVÁ ŘADA PROFESIONÁLNÍCH VÝROBKŮ URČENA PRO ŽENY, KTERÉ MAJÍ RÁDY PROFESIONÁLNÍ VÝSLEDEK VYTVOŘENÝ V POHODLÍ DOMOVA, SNADNO A JEDNÍM TAHEM. S PRODUKTY ŘADY **MY PRO** VYTVOŘÍTE VŽDY PERFEKTNÍ STYLING. JSOU VYBAVENY VYSPĚLOU TECHNOLOGIÍ, KTERÁ ZARUČÍ KAŽDÉ ŽENĚ DOKONALOU PÉČI O VLASY, JEJICH ZDRAVÍ A UMOŽNÍ VYTVOŘIT SI SVŮJ STYL PRO KAŽDÝ DEN.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

NIKDY NENÍ POZDĚ NA ZMĚNY

říká Lucie Kunzová, zakladatelka Perfect Academy, vzdělávacího institutu v oblasti permanentního make-upu a microbladingu.

Jak jste se dostala k tomuto oboru?

:-) úplnou náhodou. Kamarádka na sociální síti zveřejnila, že byla na obočí vláskovou metodou a mne to zaujalo. Chtěla jsem jít taky. Chvilku jsem vyzvídala a pak jsem se odhodlala. Po vlastní zkušenosti mne to zaujalo ještě víc. Bála jsem se totiž, že to bude hrozně bolet a měla jsem strach. Když jsem zjistila, že to opravdu nebolí, začala jsem tuto metodu velmi doporučovat a také se o to více zajímat. Nakonec mne to pohltilo a rozhodla jsem se jít na kurz. To byl moment, který úplně změnil můj život. Jednak jsem vždy chtěla být svým pánem a jednak to byl pro mě tak zajímavý obor plný nových možností, kde má práce byla vidět hned. Ne za rok, ne za měsíc ale hned za 2 hodiny.

Co jste dělala dříve?

Jsem vystudovaná kosmetička, ale nikdy jsem to nedělala. Šla jsem dál studovat na vyšší zdravotnickou školu obor diplomovaný asistent hygienické stanice. Uvědomila jsem, že to není práce pro mne. Mezitím jsem dálkově studovala preventivní medicínu a díky tomu jsem následně odešla do farmaceutické firmy, kde jsem celkem pět let pracovala v oblasti dermatologie.

Jaký byl tedy Váš prvotní impuls k pracovní změně?

U mě to nebylo ze dne na den. Bylo to v době mateřské dovolené, kdy jsem si postupně uvědomovala, že už není v mých možnostech (v rodinném stavu se dvěma dětmi) se vrátit do takového záprahu, který jsem dříve měla. V tu dobu jsem byla velmi zoufalá, protože jsem nevěděla co se sebou. Ztrácela jsem samu sebe a neuměla jsem si odpovědět na otázku, co bude dál. Nevěděla jsem ani, kterým směrem chci jít, ani co by mě bavilo. Jen jsem věděla, že se nechci vracet zpět.

Změnilo mateřství Váš přístup k práci a kariéře?

Opravdu hodně. Měla jsem nejprve syna a v zápětí po roce dceru. Období mateřské tedy nebyla dovolená, byl to pořádný záprah. Pamatuji si doby, kdy jsem v jedné ruce držela dceru, kojila ji a druhou rukou jsem krmila ročního syna. Bylo to náročné období, ale to zažila asi každá maminka. Naučilo mě to nedělat zbytečnosti a mýt na vše funkční systém, rozhodovat se rychle ale efektivně. S jedním dítětem se dá ledacos zvládnout se dvěma je to už o logistice a kompromisu. Jako maminka jsem zažívala pocity rozhodování se mezi prací a rodinou. Věděla jsem, že pracovat chci, ale nechtěla jsem být v práci od rána do večera, už jsem zkrátka nebyla ochotná trávit víkendy prací, chtěla jsem trávit co nejvíce volného času se svou rodinou. Úplně se mi změnila priority.

A to byl moment, kdy jste se rozhodla založit akademii?

Myšlenka na akademii přišla postupně. Začala jsem



Lucie Kunzová

Zakladatelka Perfect Academy

Motto: Dokážeš vše, čemu sama uvěříš!

Znamení: Rak

Děti: Syn a dcera

Praxe: Přes 2 500 zákroků v oboru

se tomuto oboru věnovat a vzdělávat se. Absolvovala jsem několik kurzů v Čechách i zahraničí a uvědomila jsem si, že úroveň vzdělávání u nás není zdaleka tak dobrá jako ve světě, a začala jsem cítit prostor pro změnu.

Co vnímáte jako Váš největší profesní úspěch?

Za největší úspěch považuji, když jsou mé studentky úspěšné a když se jim daří. A toto je vlastně cílem naší akademie – naučit je být úspěšné ve svém oboru. Nejenom jim prodat kurz, ale naučit je podnikat a plnit si své sny.

Jaké máte ve svých 37 letech životní období z pohledu kariéry?

Cítím, že se stále rozvíjím, ale rozhodně se necítím na vrcholu. Víím, že před sebou mám ještě cestu, kterou musím naplnit, ale vůbec se to netýká mé současné práce. Je to možná zvláštní, ale já se vidím někde jinde.

Co ale musím říct je, že se v tomto věku určitě cítím více zkušenější, zažila jsem toho hodně a více se již rozhoduji svým srdcem a pocitem než podle logického úsudku. Já už věřím své intuici!

Co vás inspiruje?

Moji kolegové a lidé, kteří již dosáhli svého úspěchu. Je zajímavé, jak klidní milí vyrovnaní a pokorní jsou tito lidé, kteří si svým úspěchem prošli. To je inspirativní. To, jak se sebou pracují dál. Nemyslím teď pracovně, ale duševně a mentálně. Přiznám se ale, že největší inspirací jsou pro mě mé děti.

Jak hledáte balanc mezi rodinou a kariérou. Co vám v tom pomáhá?

Čas strávený v přírodě. Máme chatu na horách (moje srdcová záležitost-připomíná mi to mé rodné místo), a tam se nejen dobívám, ale hlavně si připomínám kdo jsem, co chci a co je v životě důležité. Kdykoliv mohu, doslova tam utíkám.

Říkáte, že nikdy není pozdě na změny. Kdy je tedy podle Vás nejlepší čas?

Jednoznačně, když je žena na mateřské dovolené. V tomto období ženy často ztrácejí sebevědomí a nevěří si. Zato mají obrovský potenciál. A víte proč? Ony chtějí - jsou efektivní a velmi schopné, schopné dosáhnout velkých věcí. Podle mě potřebují dostat šanci se ukázat.



říká Lucie Kunzová, zakladatelka Perfect Academy



PERFECT ACADEMY

je vzdělávací institut v oblasti permanentního make-upu a microbladingu.

Místo, kde se vychovávají nové odbornice na PMU.

Perfect Academy poskytuje nejen školení, ale také služby v oblasti PMU.

V případě zájmu je možné se objednat na zákrok přímo do akademie

na e-mailu: sluzby@perfect-academy.cz

www.perfect-academy.cz

Nový způsob MYTÍ RUKOU

MYTÍ RUKOU SE
UČÍME ODMALIČKA,
BEREME HO
JAKO ZVYK, JAKO
SAMOZŘEJMOST.
OVŠEM PANDEMIE
KORONAVIRU NÁS
PŘIMĚLA VĚNOVAT
MU JEŠTĚ VĚTŠÍ
POZORNOST.

Ruce si dnes myjeme daleko častěji než kdy jindy. Samozřejmostí je používání mýdla nebo dezinfekce, které zbavují naše ruce nežádoucích nečistot. Časté mytí ale může pokožku rukou vysušovat, protože ji odmašťuje a ztenčuje její ochranný povrchový film. Suchá pokožka je pak citlivější a může i svědit. Zhoršuje se též její ochranná funkce.

Jak udržet pokožku rukou v pořádku i při častém mytí? Novým konceptem je použití přírodních

olejů s šetrnou mycí složkou. Ruce dokonale umyje a přitom dokáže v pokožce udržet vodu a podpořit její přirozenou hydrataci.

Na této myšlence byl založen vývoj olejového mýdla pro suché ruce s obsahem extraktu z mošusové růže.

Co je olejové mýdlo?

Olejové mýdlo pro suché ruce je „koktejlem“ speciálně vybraných, lehkých přírodních olejů a šetrných složek pro čištění povrchu pokožky od špíny a patogenů. Olejové mýdlo neobsahuje vodu ani sodná mýdla a jeho pH je tak neutrální. Pečuje

o pokožku během mytí tím, že zadržuje vodu v pokožce a pomáhá zmírnit svědění.

Olejové mýdlo je určeno pro časté mytí suché nebo oslabené pokožky. Zklidňuje ji a mírní pocity pnutí a suchosti. Péče o namáhanou pokožku je komplexní a každá složka má svoji specifickou funkci.

Olejové mýdlo obsahuje sójový a slunečnicový olej a panthenol, které podporují správnou funkci epidermální bariéry. Díky tomu zklidňuje pokožku a mírní pocity pnutí a suchosti. Arganový olej (lisovaný šetrně za studena) a olej z mošusové růže pomáhají zmírnit svědění a aktivují regeneraci pokožky.

Díky olivovému a kukuřičnému oleji a lecithinu má také antioxidační účinky.

Olejové mýdlo prospívá normální pokožce, ale velmi dobře udělá především pokožce suché až extrémně suché. Je dokonce vhodné i pro mytí pokožky se sklonek k atopickému ekzému. Mýt ruce olejovým mýdlem si můžete libovolně často a je vhodné už pro děti od dvou let. Více informací najdete na www.BezMakeupu.cz. ■



Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



s olejem
z Mošusové
růže

OLEJOVÉ MÝDLO

PRO SUCHÉ RUCE

- pro časté mytí suché nebo oslabené pokožky rukou
- zadržuje vodu v pokožce, pomáhá zmírnit svědění

- » Podporuje správnou funkci epidermální bariéry:
 - sójový + slunečnicový olej
 - panthenol (vitamin B5)
- » Zklidňuje pokožku a mírní pocity pnutí a suchosti
- » Má anti-oxidační účinky:
 - olivový + kukuřičný olej
 - lecithin
- » Pomáhá zmírnit svědění a regeneruje:
 - arganový olej
 - olej z Mošusové růže

Pro koho je Olejové mýdlo určeno?

Pro každého, kdo potřebuje mýt ruce opravdu často. Například kosmetičky, lékaři, rodiny s dětmi.

Vhodné pro děti od 2 let.

Vhodné též pro celotělové používání.



kosmetický přípravek



Vodě odolný
Hydratační krém
na ruce **G&H**
NOURISH
přispívá k obnově
hydratační bariéry
pokožky a díky
voděodolnému
složení zajišťuje, že
vaše ruce budou
i po umytí jemné
a hydratované,
Amway, 430 Kč.



Na přesušené ruce
Inlight Bio Relief balzám obsahuje kurkumu,
měsíček lékařský a sléz lesní, které ulevují od problémů
spojených s přesušenou,
šupinatou a svědící kůží,
Biorganica.cz, 795 Kč.



Péče konopí
Balzám na ruce **Hemp Hand**
Balm obsahuje výtažek
z konopného oleje bohatý
na mastné kyseliny, které
pečují o suchou pokožku,
Sephora, 120 Kč.

Něžný DOTYK

ANTIBAKTERIÁLNÍ MÝDLO,
ANTIBAKTERIÁLNÍ
GEL, TEPLÁ VODA –
A VÝSLEDEK? UNAVENÉ,
PODRÁŽDĚNÉ
A PŘESUŠENÉ RUCE,
KTERÉ SI ZASLOUŽÍ
VAŠI POZORNOST.



**Bylinkové
opojení**
Hyčkejte své ruce a rozmazlujte je
krémem na ruce **Austin Austin**
s výtažky z bylin a mořských řas,
www.myskino.cz, 450 Kč.



Zábal z mořských řas
Krém na ruce **Edible Beauty**
s výtažky z mořských řas a výtažkem
s mangosteenu ruce zvláčňuje a poskytuje jim potřebnou
hydrataci, **www.myskino.cz, 370 Kč.**



15 minut pro krásu
Ochranná a hydratační maska na
ruce s aloe vera vás během pouhých
15 minut zahrnou žádanou
hydratací, **Sephora, 125 Kč.**



S vůní fialek
Vyživující gel na
ruce **Hyalomiel Violette** zahlí
vaše ruce do závoje vůní fialek,
Féret, 340 Kč.



Text: Jana Micková, foto: archiv firem

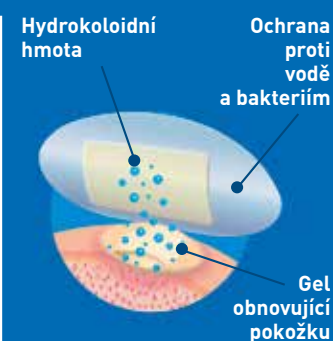
Krása už nemusí bolet



URGO Hojení puchýřů – Diskrétní, hydrokoloidní náplast

Díky diskrétnímu provedení vhodné zejména pro ženy do společenské obuvi.

- ✓ Urychluje hojení a tiší bolest
- ✓ Umožňuje ráně dýchat
- ✓ Vhodné i jako prevence vzniku puchýřů



URGO Hojení puchýřů diskrétní je zdravotnický prostředek.



Poodhalte ZÁVOJE

KOUZLO, OVŠEM JAKMILE
SLUNCE ZAČNE HŘÁT, O SLOVO
SE HLÁSÍ JINÉ MÓDNÍ KOUSKY,
KTERÉ NÁM VELÍ TROCHU VÍC
TOHO UKÁZAT.

Jestliže však chcete poodhalit svůj krk a dekolt, je třeba o ně pečovat. Mezi nejčastější vady na kráse v oblasti dekoltu patří vrásky, nerovnoměrné pigmentace, hnědé či naopak světlé skvrnky, drobné výrůstky a červené tečky. Problém také bývá sušší a citlivější pokožka, která v případě nedostatečné péče působí zašle a povadle.

K tomu, aby pokožka ve výstřihu působila svěže, není třeba žádných složitých kosmetických postupů, vlastně stačí na ni myslet tehdy, když pečujeme o svůj obličej.

Ráno při sprchování oblast dekoltu jemně promasírujte, aby se pokožka správně prokrvila, čemuž dopomůžete například střídáním teplé a studené sprchy. Poté tuto oblast stejně jako tvář očistíte a promažete vhodnými kosmetickými přípravky – může se klidně jednat o váš denní krém na obličej nebo můžete zvolit produkty určené přímo na dekolt.

V případě, že hodláte vystavit svůj dekolt slunečním paprskům, myslete na to, že kůže je potřeba chránit před poškozením, a aplikujte krém s vysokým UV faktorem – právě nedostatečná ochrana před UV zářením způsobuje, že kůže v dekoltu ztrácí svou pružnost a objevují se na ní pigmentové skvrny.

Nebojte se zazářit

Abyste se zbavila odumřelých kožních buněk a poodhalila onen zašedlý závoj, alespoň jednou týdně dopřejte své pokožce lehký peeling, případně můžete sáhnout po přípravku s ovocnými kyselinami, který pleť oživí a projasní. Pokud se ráda hýčkáte pleťovými maskami, nebojte se nanést je i právě do výstřihu.

A když chcete zářit ještě víc, zkrášlete své vnady tělovým make-upem, rozjasňujícím pudrem, sérem nebo přípravkem s třpytkami. ■

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

COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce

790
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

890
Kč

collamedic.cz

ANTISPOTIQUE®

PURE SKIN THERAPY

PROFESIONÁLNÍ
DERMOKOSMETIKA
PROTI PIGMENTOVÝM SKVRNÁM



3450 Kč
2490 Kč

ANTISPOTIQUE®

Mimořádná nabídka:

Koupí sady 5 v 1 pro pleť
i pokožku celého těla
ušetříte 960 Kč.

www.antispotique.cz

Manuální tělové ošetření GUINOT

FRANCOUZSKÁ KOSMETICKÁ ZNAČKA
GUINOT SE NEZABÝVÁ POUZE KRÁSOU PLETI,
ALE I POKOŽKOU TĚLA, JEJÍM FORMOVÁNÍM,
ZPEVNĚNÍM A REDUKCÍ CELULITIDY.

Institut Guinot během výzkumu efektivních metod boje proti celulitidě vyvinul kromě přístrojových tělových ošetření i účinné manuální ošetření. Jeho výsledky jsou viditelné ihned po proceduře: eliminuje se celulitida, pokožka se vyhladí a kontury těla jsou pevnější.

Ošetření Slim Logic

50minutové manuální tělové ošetření Slim Logic je vysoce účinné anticelulitidní zeštíhlující ošetření s kofeinem s efektem redukce tuku a redukce zadržování vody v problematických partiích. Jeho tajemství je ukryto ve třech krocích.

1. Exfoliace

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

2. Zeštíhlující masáž

Speciální masážní pohyby mobilizují tuk a kofein ho pomáhá spalovat.

3. Odvodňovací tělový zábal

Tělový zábal redukuje vodu. Alginát, složka extrahovaná z hnědých

mořských řas, pokožku detoxikuje a enzym bromelin pomáhá redukovat pomerančovou kůži. Kofein pomáhá spalovat tuky.

Vynikající doplňkovou péčí pro domácí použití jsou krém a kapsle Slim Logic.

Manuální zeštíhlení a zpevnění bandážováním Techni Minceur/Fermeté

Toto speciální zeštíhlující ošetření, jež bylo vyvinuto k redukci celulitidy a zpevnění ochablé pokožky těla, trvá 60 minut a je při něm použito speciální bandážovací techniky.

Jeho prvním krokem je zeštíhlující a zpevňující protokolární anticelulitická masáž účinným sérem. Druhým krokem je bandáž obsahující aktivní složky.

Salony Guinot nabízejí dva druhy bandáže.

Bandáž Techni-Slimming

Tento typ bandáže je určen k odstranění celulitidy. Obsahuje aktivní složky kofein, Isoslim komplex a jírovec maďal. Zeštíhlení je dosahováno stimulací lipolýzy.

Bandáž Techni-Firming

Tohoto typu bandáže se využívá ke zpevnění pokožky a obsahuje aktivní složky Crelastine B, moř-

skou řasu Alaria esculenta, biotechnologický komplex. Pokožka je poté pružnější a elastická vlákna silnější. Tento typ masáže se dá využít i jako řešení pro ochablou pokožku paží a břicha.

Relaxační ošetření těla Mirific

Guinot také nedávno představil novinku: relaxační ošetření Mirific se 4 vzácnými oleji. Ošetření je zaměřeno na klíčové oblasti k zajištění relaxace – ruce, chodidla, lýtka, trapézy, krk, dolní část zad. Snižuje svalové a nervové napětí.

Klíčovými složkami masážního oleje jsou olej z mučenky, pupalkový olej, olej z kamélie a arganový olej, které mají anti-age a nutriční vlastnosti (omega 3, 6 a 9 mastné kyseliny). Před masáží se provede exfoliace, aby se odstranily odumřelé buňky a efektivněji vstřebaly účinné látky do pokožky. Po ošetření je pokožka jemnější, pružnější, vyživená a krásně provoněná.

Více na www.guinot-paris.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Guinot

Po 6 ošetřeních:
*panel 12 testovaných subjektů / **panel 10 testovaných subjektů.

Pas
- 1,6 cm *

Boky
- 1,6 cm **

Stehna
- 1,4 cm **

GUINOT
INSTITUT • PARIS

ANTICELULITIDNÍ
ZEŠTÍHLUJÍCÍ
OŠETŘENÍ TĚLA

SLIM LOGIC

- SNIŽUJE OBSAH TUKU
- SNIŽUJE ZADRŽOVÁNÍ VODY



EXFOLIACE



TUK REDUKUJÍCÍ
MASÁŽ



TĚLOVÝ ZÁBAL
REDUKUJÍCÍ VODU

Jako od moře

I když strávíte dovolenou jen u bazénu, díky samoopalovacímu suchému oleji ve spreji můžete mít opálení jako od moře,

St. Moriz, 499 Kč.



Nepodceňte přípravu

Jemný tělový peeling SUN šetrně odstraní z pokožky odumřelé buňky a připraví ji na opalování,

Dermacol, 149 Kč.



Zářivé opálení

Ochranný sprej s beta-karotenem podporuje sjednocení tónu pleti a zvýraznění opálení, zatímco obsažený vitamin E ji chrání před volnými radikály,

Vichy, 549 Kč.

LÉTO budiž pochváleno

YSTAVTE SE SLUNEČNÍM PAPERKŮM. PŘEDTÍM SE ALE UJISTĚTE, ŽE VÁM NEMOHOU UBLÍŽIT.

Odolný vůči vodě, potu i písku

Anthelios Shaka fluid SPF 50 plus

je ultralehký zabarvený fluid, který poskytuje velmi vysokou ochranu odolnou vůči vodě a potu pro citlivou pokožku obličeje,

La Roche-Posay, 499 Kč.



Citlivá ochrana

Ochranná tyčinka pro ošetření citlivých partií chrání nos, tváře i další senzitivní části těla před sluneční expozicí,

Vichy, 449 Kč.



Z čerstvých přírodních ingrediencí

Ochrana proti UVA a UVB záření v případě **Naturalis bio krému na opalování na obličej SPF 30** zajišťuje

minerální UV filtr oxid titaničitý – není přítomen ve formě nanočástic, takže se nedostává do pokožky a nedráždí ji,

www.biorganica.cz, 595 Kč.



Opálení bez spálení

Samoopalovací gel na obličej **Gradual Self-Tanning Face Gel** dodává pleti postupně zlatavě zářivé opálení,

Sephora Collection, 390 Kč.

Pro tu nejcitlivější pokožku

Opalovací **Allergy Lotion Sun Sensitive Skin Lotion** bylo vyvinuto speciálně pro citlivou až alergickou

pokožku, předchází vzniku sluneční alergie a má výrazný zklidňující účinek, **Piz Buin, 569 Kč.**



Text: Jana Micková, foto: archiv firem



VÁŠ EXPERT NA OŠETŘENÍ POPÁLENIN A POVRCHOVÝCH RAN



PROFESIONÁLNÍ
LIPIDOKOLOIDNÍ TECHNOLOGIE
PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ



- ▲ Náplasti zmírňují bolest ihned po aplikaci
- ▲ Urychlují hojení rány díky kombinaci hydrokoloidních částic a vazelíny
- ▲ Jsou bezbolestně snímatelné



URGO CZ



URGO CZ

www.urgo.cz



Žádejte ve své lékárně

Královská KORUNOVACE

TO, ŽE VLASY JSOU KORUNA
KRÁSY, NENÍ OMŠELÁ FRÁZE, ALE
FAKT, KTERÝ NELZE OPOMINOUT.
JAK JE TEDY ROZMAZLOVAT,
ABY BYLY PEVNÉ JAKO LANO,
ZDRAVÉ A PŮSOBILY SVĚŽE?

Na sílu, kvalitu a lesk vlasů má vliv především to, co jíte! Prospějete jim například konzumací zelených potravin – jako je špenát, brokolice nebo fazolky – jsou totiž zdrojem vitaminů A a C, železa a vápníku. Lá-mavosti vlasů a jejich padání zamezuje rovněž hořčík, který lze najít například v luštěninách nebo ořechách. Růst urychluje vitamin D, jenž je obsažen třeba v rybách, jako je losos nebo sardinky – ty zároveň obsahují důležité omega 3 nenasyčené mastné kyseliny. Kvalitu vlasů podporují i bílkoviny.

Některé potraviny lze používat i zevně – například si připravit domácí kúru z panenského olivového oleje, který vyživí poškozené konečky. Přidat lze také rozmačkané avokádo či med.

Cílená péče

Základ je kvalitní péče, proto používejte vlasovou kosmetiku určenou pro váš typ vlasů pokud možno bez parabenů a silikonů a dalších látek chemického

koktejlu, které ničí ochrannou bariéru pokožky. Kromě šamponu a kondicionéru dopřejte svým kadeřím jednou týdně masku, která vlasy posílí a zregeneruje. Používejte přípravky stejné značky a dbejte nejen na šetrné mytí, ale také rozčesávání, při kterém postupujte od konečků po kořínky – obzvlášť u dlouhých vlasů.

Budte ke svým vlasům ohleduplná

Vlasy trpí, když jsou vystaveny nepříznivým vlivům, které mají neblahý vliv na jejich kvalitu – ať už jde o prudké sluneční paprsky, slanou či chlorovanou vodu, ale také o extrémní teploty při fénování či kulmování. Pokuste se tedy negativní dopad co nejvíce minimalizovat. Při plavání používejte koupací čepici a před sluncem je chraňte šik kloboukem či ležerní kšiltovkou. Pokud jde o úpravu účesu, vyhněte se přístrojům, které využívají extrémních teplot.

Dopřejte si masáž hlavy

Jemná masáž vlasové pokožky je nejen příjemná záležitost, ale také velmi prospěšná – prokrvení zabraňuje padání vlasů a stimuluje jejich růst. A kromě toho ještě uvolňuje napětí a stres. Vyzkoušejte jemné krouživé pohyby bříšky prstů anebo poklepávání. Masírovat hlavu si můžete sama (například před mytím hlavy, ale i na sucho), anebo se můžete svěřit do rukou profesionálů – řada masážních salónů nabízí služby, jako je indická masáž vlasové pokožky či masáž shiatsu. Mimochodem, už jste někdy slyšela o „vlasové józe“? Ano, existují ásany, díky kterým se lépe prokrvuje pokožka hlavy – například svička nebo pozice králíka. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

ultimate EXPERIENCE

INSPIROVÁNO KADEŘNÍKY,
NAVRŽENO PRO VÁS.





Vůně léta

Vyživující maska na vlasy **Like a Virgin Super Nourishing Coconut & Fig Hair Mask** značky **Coco & Eve** regeneruje poškozené vlasy a předchází jejich lámání a roztřepeným konečkům, **Sephora, 440 Kč.**



Letní limitka

Řada **Hyaluron 2.0** přichází ve speciální letní limitované edici. Šampon díky obsahu kyseliny hyaluronové dodává vlasům pružnost a lesk, **140 Kč,** a sprej usnadňuje rozčesávání, **360 Kč, Alcina.**



Najděte sílu vzdorovat

Posilující mléčná maska na vlasy **Hair Milk Mask Ricinus Oil** díky obsahu mandlového mléka a ricinového oleji pomáhá zpevnění slabých vlasů s tendencí vypadávat, **Garnier, 119,90 Kč.**

VLASY plné krásy

NECHTE SVÉ VLASY ZAZÁŘIT LEHKOSTÍ, ŠTĚSTÍM A LÁSKOU.



Lázeň proti padání

Šamponová lázeň **Bain Hydra-Fortifiant** účinně, ale šetrně čistí vlasovou pokožku a bojuje proti lámavosti vlasů a zlepšuje jejich odolnost, **Kérastase Paris.**

Nechte vlasy dýchat
Zklidňující čistící peeling **Fusio Scrub Apaisant** pomáhá vlasové pokožce dýchat a znovu získat rovnováhu. Zbavuje ji nečistot a odumřelých kožních buněk, **Kérastase Paris.**



Balíček plný štěstí

Bio Molekula, léčebné balení pro vlasy, se postará o čistotu a detoxikaci vlasů a pomocí přírodních látek aktivuje serotonin, hormon štěstí. Balíček obsahuje bio čistící šampon a bio hydratační kondicionér, **www.damibio.cz, 829 Kč.**



Měkké jako hedvábí
Eterea bio luminiscenční mořské sérum na vlasy se vzácným dvoufázovým vzorcem zkrátí všechny vlasy –

i kudrnaté a nepoddajné. Dá vlasům tvar a objem a zanechá je krásně lesklé a zdravé, www.damibio.cz, 369 Kč.

Zrozen z přírody

Přírodní šampon **Faith in Nature** zná tajemství dokonalé revitalizace vlasů – avokádový olej. 99 % použitých látek je přírodního původu a neobsahuje parabeny a SLES, **Biodrogeric.cz, 189 Kč.**



Text: Jana Micková, foto: archiv firem

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!



Kyselina Hyaluronová

Kyselinu Hyaluronovou lze doporučit všem, kteří se orientují na prevenci tvorby vrásek, zpevnění pokožky a péči o klouby a vazy. Vitamin B3 přispívá k udržení normálního stavu pokožky. Vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév a k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže.

cena od 304 Kč

Regemin Chelát

RegeMin Chelát obsahuje důležité vitamíny, minerály a aminokyselinu Methionin pro každodenní užívání, kombinace látek podporující normální stav pokožky, vlasů a nehtů.



cena od 192 Kč



CandiFlora

Nedostatek minerálů a vitamínů způsobený přemnoženými kvasinkami v organismu mohou mít přímou souvislost s vypadáváním vlasů, lámavostí nehtů a některými formami akné. Doporučujeme CanfiFlora!

cena od 314 Kč



Proteinová pohanková bezlepková kaše + 50g Zero Butter gratis

Proteinové kaše bezlepkové ve formě vydatné potraviny s nízkým obsahem cukrů (LOW CARB) a vysokým podílem bílkovin (40 %).

V příchutích: natural, kakao, vanilka a banán

cena od 253 Kč



Collagen Beauty

Pro vysoký standard našeho výrobku používáme zásadně rybí collagenní peptid nejvyšší kvality. 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. Doporučujeme jej doplňovat!

cena od 245 Kč

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

Ať už dodržujete redukční, veganskou či vegetariánskou dietu, máte intoleranci na laktózu, lepek nebo jen vyznáváte zdravý životní styl, všechny výrobky vyrábíme tak, aby si u nás mohl vybrat opravdu každý.

Stáhněte si náš katalog



Výroba je certifikována podle ISO 22000:2018

ZÁZRAK v tubě

ŽIVOT BEZ NÍ SI DNES
UŽ NEDOKÁŽEME
PŘEDSTAVIT.
NEROZLUČNÝ
SPOLEČNÍK NAŠICH
RÁN I VEČERŮ
I NEZBYTNÁ VÝBAVA
KAŽDÉ KOUPELNY.
ZUBNÍ PASTA JE
SOUČÁSTÍ NAŠICH
NEJBĚŽNĚJŠÍCH
ŽIVOTNÍCH RITUÁLŮ
UŽ PŘES DVĚ
STOLETÍ – HISTORIE
PÉČE O CHRUP VŠAK
SAHÁ MNOHEM DÁL.

První zmínky o zubní péči se objevily už někdy před 5 tisíci lety před naším letopočtem ve starém Egyptě, kde si prý lidé čistili zuby tenkými roztřepenými větvičkami. Babyloňané zase o tisíc let později používali „na předpis“ něco na způsob žvýkacích klacíků. Podobné zprávy máme i ze staré Indie a Číny.

O první zubní pastě se našly známky z Egypta 4. století př. n. l. – prý byla vyráběná ze soli, pepře, mátových lístků a květů kosatce. Jiné, o něco méně vábnější recepty zmiňují popel z kopyt skotu, myrhu, vaječné skořápky i vyvřelé

horniny. Římané prý přidávali do čistící směsi na zuby lidskou moč a ještě v 18. století se k čištění chrupe leckde používal spálený chleba.

První specializované přípravky na dentální hygienu se objevují až kolem roku 1800. Nejdříve se používal jen samotný kartáček s vodou, k tomu se brzy přidal také tzv. zubní prášek, což byla směs křídý, rozdrcených cihel a soli. Na začátku 20. století se poprvé objevují zubní pasty z peroxidu vodíku a sody a od roku 1914 se začal přidávat i fluorid.

První pasta, jak ji známe dnes

První zubní pasty byste však v tubách hledala marně. Ještě v 19. století byly k dostání pouze v zavařovacích sklenicích a keramických dózách. Nevhodné uskladnění bylo často příčinou rychlého vysychání pasty, a tak se dlouhá léta hledalo lepší řešení. Přišel s ním až syn amerického stomatologa Washingtona Sheffielda. Nechal se při studiích v Paříži inspirovat

malíři a jejich barvami v hliníkových tubách a v roce 1892 se tak objevila první zubní pasta v tubě.

Od té dnešní se však tehdejší pasta stále velmi lišila, a to zejména svým složením a účinky. První zubní pasty pro prevenci a léčbu citlivých zubů se například objevily až v druhé polovině minulého století. V zubních pastách bylo tehdy sníženo množství hrubých přísad, kvůli kterým často docházelo k poškození zubní skloviny i menším poraněním v ústech.

Zdravý chrup je víc než půl zdraví

V současnosti existuje zubních past nepřeberné množství, a to včetně speciálních past na všechny typy problémů spojených s vaším chrupem.

Zubní pasta totiž není jenom o tom nejzářivějším úsměvu, ale především o zdravém chrupu. Ten je nadmíru důležitý i pro celkovou pohodu organismu a správná péče o něj je něco, co by nikomu nemělo zůstat utajeno. ■



Novinka

Šaty JOLA

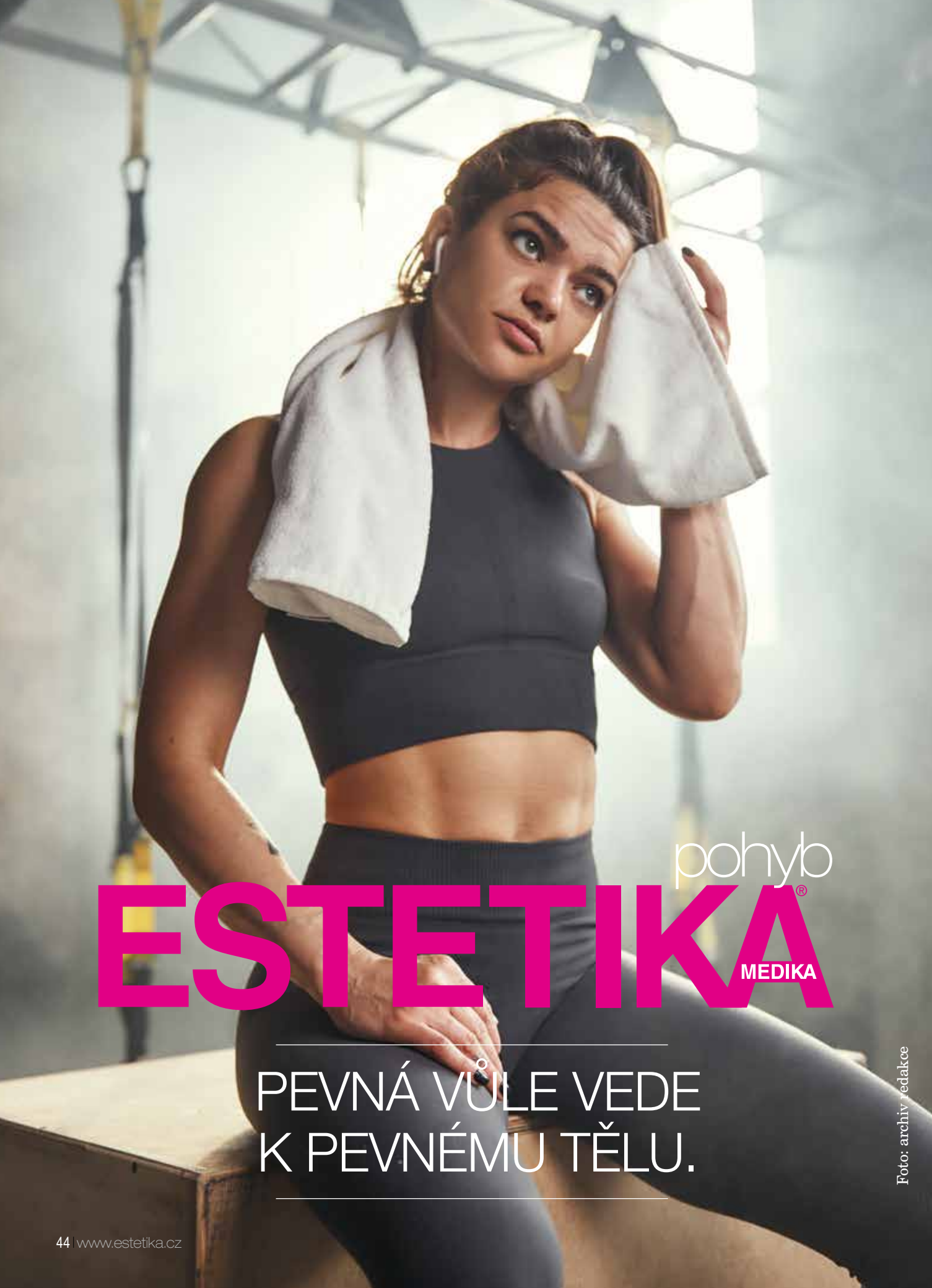
Dokonale vymodelovaný jemný výstřih, prostorné kapsy ve stejném designu a délka ke kolenům dělají šaty Jola elegantními. Komfort šatů jsme podpořili volným rovným střihem, který sluší každé postavě. Díky pásku, který je provlečený v poutkách na boční straně šatů, můžete variabilně dotvořit jejich siluetu. Pásek můžete buď zcela odejmout, zavázat jej kolem pasu, nebo stáhnout na zádech a mít jako ozdobný dragoun. Šaty v barvě bílé, tmavě modré a korálové.

Materiál: hladký úplet, 96% bavlna/4% lycra, 190 g/m², 40°

Velikosti: XS | S | M | L | XL | XXL

Barvy: ●●●

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



ESTETIKA[®]

pohyb
MEDIKA

PEVNÁ VŮLE VEDE
K PEVNÉMU TĚLU.

Foto: archiv redakce



TVAROVÁNÍ začíná v hlavě

JESTLIŽE PŘI POSILOVÁNÍ SVÉHO TĚLA MYSLÍTE NA TO, CO VŠECHNO JSTE BĚHEM DNE STIHLA A CO VŠECHNO JEŠTĚ STIHNOUT MUSÍTE, NEBUDOU VAŠE VÝSLEDKY NIKDY TAKOVÉ, JAKO KDYŽ SE NA CVIČENÍ SKUTEČNĚ SOUSTŘEDÍTE.

Jestliže jste si, když byla zavřená fitka, urvala několik minut na své online cvičení, možná to znáte. Mechanicky jste vykonávala cviky, zatímco jste přemýšlela o tom, jestli jste včas odevzdala všechnu práci, komu máte dneska ještě zavolat, kolik online úkolů vaše děti zvládly samy a s kolika jim budete moci pomoci, a zdaleka jste si cvičení neužila tolik, jako když ho vykonáváte ve standardním režimu a soustředíte se na každý pohyb. Špatná zpráva je, že takové nesoustředěné cvičení má i výrazně nižší efekt. Jistě, počet opakování hraje roli stejně jako správná technika dýchání, ale překvapivě je důležité i to, jak moc se na pohyb soustředíte – takzvané mind-muscle-connection. Tento typ vědomého cvičení zlepšuje aktivaci svalových vláken a díky němu se jich bude zapojovat více. Ovšem tomuto procesu je potřeba se naučit.

Jak ovládat svou mysl

Abyste svou mysl mohla využívat ve svůj prospěch, musíte se ji naučit ovládat – a to nejlépe díky meditací. Ty vám pomohou ohledně tvarování vaší postavy hned v několika směrech. Obrovský bonus meditací je, že snižují hladinu stresu a úzkosti, s čímž dost z nás v poslední době bojovalo. K tomu se „nabaluje“ další plus – se stresem souvisí vyplavování kortizolu. A právě vysoká hladina tohoto stresového hormonu ovliv-

ňuje naši chuť k jídlu, ale také schopnost těla spalovat nebo využívat tuk jako zdroj energie. Dlouhodobě vysoká hladina kortizolu také dokáže zabránit efektivnímu budování svalové hmoty, vyššímu využití cukrů namísto zásobních tuků.

21denní cesta k úspěchu

Pokud máte pocit, že letní sezóna už je ztracená, není to pravda. Nehledejte žádné originální termíny, kdy začnete s vědomým cvičením, prostě s ním začněte hned teď. Pokud máte otevřenou mysl, vyjde vám vstříc – a vy jí také pomozte tím, že si naplánujete, čeho chcete dosáhnout a jaké budou vaše jednotlivé dílčí kroky. Podle odborníků stačí lidem pouhých 21 dní, než si osvojí nový návyk – za pouhé tři týdny si zvyknete na správné cvičení a tvarování vaší postavy vám pak přijde mnohem jednodušší. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

DO FORMY!

Tři, dva, jedna, start!

TAKÉ JSTE CELOU KARANTÉNU SNILA O TOM, ŽE AŽ TOHLE VŠECHNO SKONČÍ, UŽIJETE SI SLUNEČNÉ POČASÍ SE VŠÍM, CO K NĚMU PATŘÍ? TAK DOSTAŇTE SVÉ TĚLO DO FORMY, AŽ TO STOJÍ ZA TO.

Problematické partie žen jsou různé – některá z nás řeší větší a povolené břicho, jiná povadlé pozadí, další ochablé paže. Pokud však máte aspoň trochu pevné vůle a odhodlání vytrvat, pravidelné cvičení vám pomůže vytvarovat křivky, o kterých sníte.

1. Pevnější břicho

Přiznávám se, že jednoduché plavky nosím jen z toho důvodu, že dokážou skrýt právě povolené břicho. A díky za to, že existují rafinované jednoduché elegantní plavky bez květinového potisku. Stejně se v nich v letních dnech

ale necítím úplně příjemně. Tenhle „handicap“ se sice dá řešit i dvojdielnými plavkami s vysokým pasem, ale lepší je „upravit“ své tělo tak, abyste si mohla dovolit plavky, jaké chcete.

Jasně, za povolené břicho může genetika, nezdravý životní styl, nedostatečný pitný režim, nedostatek pohybu a nebo třeba také lékařské zákroky. Jizvy po operacích, císařském řezu a genetiku asi nedokážete ošálit, zbytek upravit lze. Ale hlavně je důležité cvičit, a tím zpevňovat břišní svaly a břicho hezky tvarovat.

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

nadzvedávejte zadeček. Spodní břicho je přitom neustále zatnuté.

2. Zpevněný zadek

Je jedno, jestli máte pozadí rozměrů jako Kim Kardashian nebo jako Kate Moss, velikost nehraje roli. Pěkný zadek musí být hlavně pevný. Takže cíl je zbavit se přebytkového tuku a celou tuto partii zpevnit. Velmi žádaným vedlejším efektem těchto cviků je zmírnění celulitidy:

Cviky, které zabírají

Dřepy: Na povislý zadek není nic účinnějšího než pořádné dřepování. Postavte se rovně, zatněte zadeček a pomalu jděte do hlubokého dřepu. Při pohybu dolů se nadechneme, při pohybu nahoru vydechujeme. Chodidla zůstávají po celou dobu na zemi, kolena nejdou před špičku.

Výpady ve dřepu: Pěkně kulatý zadeček vám zaručí i tento cvik. Zaujměte pozici v širokém dřepu a s nádechem udělejte výpad dozadu, přední nohu držte stále rovně. S výdechem přitáhněte nohu zpět do širokého dřepu. Opakujte na druhou nohu.

Výpady do strany: Postavte se rovně, zatáhněte břicho a nádechem ukročte stranou tak, abyste se dostala téměř do širokého dřepu. S výdechem se vraťte zpět do rovného postoje. Při úkroku držte rovná záda, koleno by nemělo jít před špičku.

Zanožování v kleku: Klekněte si na všechny čtyři, zapřete se o lokty. Zatněte břicho a s výdechem zanožte nohu, co nejvíce to jde. S nádechem vraťte nohu zpět, ale koleno nepokládejte na zem. Cvik opakujte.

3. Pevné poprsí

Plavkové podprsenky dokážou být velmi rafinované a nabízejí různé střihy, které dokážou poprsí vhodně vyzdvihnout. Ale i pro pevnější dekolt stačí pár cviků, které při pravidelném opakování přinesou kýžený efekt. A spolu s poprsím můžete posilovat i povolené paže.

Cviky, které zabírají

Dlaně proti sobě: Tenhle cvik je velmi jednoduchý – prostě přiložte dlaně proti sobě před hrudníkem a tlačte jimi proti sobě, jak vám to jen půjde.

Protahování prsních svalů: Klekněte si na všechny čtyři, zatněte prsní svaly a pravou ruku zvedněte nahoru. Pomalu otáčejte celý trup tak, abyste se mohla podívat směrem nahoru, kam míří vaše ruka. V pozici vydržte asi deset vteřin a poté vraťte ruku zpět na podložku.

Kliky: Klik je jedním z nejvíce praktikovaných cviků na světě, to proto, že je jeden z neúčinnějších cviků. Dlaně mějte položené na zemi pod pravým úhlem, prsty by měly směřovat vodorovně před sebe nebo lehce šikmo od sebe. Při spouštění se dolů se nezalamujte v pase, při vytahování se směrem vzhůru se nehrbte, držte tělo ve vodorovné poloze. Ani hlavu neklopte, snažte se ji také mít v souměrné poloze.

Tricepsová kliky o židli: Vezměte si k sobě třeba kuchyňskou židli, položte na ni dlaně, zadeček dejte dolů a pokrčte nohy tak, abyste mezi lýtkem a stehnem vytvořila pravý úhel. S nádechem pokrčte lokty a jděte se zadečkem dolů, s výdechem se vracíte nahoru, až do napnutých loktů. ■

NECHTE SE SVÉST
A HŘEŠTE S JAHODAMI.

Zdroj: Labeta

ŠUMIVÉ VÍNO – základ každé oslavy

ŠUMIVÉ VÍNO
NEBOLI SEKT TVOŘÍ
SAMOSTATNOU
KATEGORII
ALKOHOLICKÝCH
A NEALKOHOLICKÝCH
NÁPOJŮ A JE
VÝRAZNÝM SYMBOLEM
VÝJIMEČNÝCH
ŽIVOTNÍCH OKAMŽIKŮ
A RADOSTI, TAKŽE
POKUD MÁTE CO
SLAVIT (TŘEBA TO, ŽE
JE KRÁSNÝ LETNÍ DEN),
PŘEKVAPTE SVÉ HOSTY
LAHODNÝMI DRINKY.



BELLINI

Oloupejte 2 broskve a rozmixujte je na pyré. Do něj pak nalijte ½ šálku vody, přidejte 1 čajovou lžičku citronové šťávy a cukr. Směs promíchejte v šejkru. Sklenici pro šumivé víno naplňte z jedné čtvrtiny tímto pyré a zbytek dolejte Fiorbello Proseccem. Před podáním pořádně vychladte.

APEROL SPRITZ

Sklenici naplňte ze dvou třetin ledem. Následně přidejte 1 díl (= 2 cl nebo dle vašeho uvážení) sody, 3 díly Fiorbello Prosecca a na závěr krouživým pohybem 2 díly Aperolu. Díky krouživému pohybu se všechny ingredience dokonale propojí. Na závěr drink ozdobte plátkem pomeranče.

ROSSINI

Připravte si čerstvé jahody a vytvořte z nich pyré. Vezměte sklenici pro šumivé víno a tu z 1/4 zaplňte touto ovocnou směsí, zbytek dolejte sektem Fiorbello Bianco Frizzante. Podávejte vychlazené a ozdobené čerstvou jahodou.



HUGO

Vložte do sklenice několik podrcených lístků máty, přilijte bezinkový sirup, perlivou vodu a Fiorbello Bianco Frizzante. Drink promíchejte a podávejte například s dracím lemem.

Zdroj: Vinium





Jak nakopnout SPALOVÁNÍ?

ČÍM RYCHLEJŠÍ JE VÁŠ
METABOLISMUS, TÍM
SNAŽŠÍ JE ZBAVIT SE
NEŽÁDOUCÍHO TĚLESNÉHO
TUKU. NASTARTOVAT
LÁTKOVOU PŘEMĚNU LZE
POHYBEM, POMOCI ALE
MOHOU I NĚKTERÉ BĚŽNÉ
POTRAVINY. JAKÉ TO JSOU,
VÁM PORADÍ NUTRIČNÍ
TERAPEUTKA NUTRI FOOD
PLAN SE SPECIALIZACÍ
NA HUBNUTÍ VERONIKA
CLAVEL, DIS.

1. Potraviny bohaté na proteiny

Potraviny jako vejce, ryby, maso, mléčné výrobky, ořechy mohou zrychlit metabolismus na několik hodin. Jak to dokážou? Vyžadují od našeho těla, aby spotřebovalo více energie na jejich trávení. Výzkumy ukazují, že potraviny bohaté na bílkoviny zvyšují metabolickou rychlost nejvíce, a sice o 15–30 procent. Nutričně vyvážená dieta bohatá na bílkoviny také snižuje pokles metabolismu, k němuž dochází při hubnutí – pomáhá totiž tělu udržet si svalovou hmotu. Nutričně vyvážené potraviny NutriFood obsahují vysoký podíl bílkovin a nízký podíl sacharidů, i proto jsou určeny pro redukci hmotnosti.

2. Syté a výživné luštěniny

Mezi luštěniny patří fazole, hrách, čočka, bob, cizrna a sója. Luštěniny jsou bohatým zdrojem rostlinných bílkovin, škrobu, vlákniny, esenciálních mastných kyselin, vitaminů skupiny B, E a minerálních látek, jako jsou vápník, fosfor, draslík a železo. Díky bohatému zastoupení bílkovin a sacharidů mají vysokou energetickou hodnotu. Jsou důležitým zdrojem energie při větší fyzické námaze. Podstatné jsou i při stavbě chrupavek, kostí a svalstva. Luštěniny mají nízký glykemický index, a proto se využívají při různých

dietách. Je třeba si však uvědomit, že se nemohou konzumovat v syrovém stavu. Musí se tepelně upravit.

3. Čaj a káva

Lidé, kteří denně konzumují aspoň 270 mg kofeinu (přibližně 2 šálky kávy), spalují navíc sto kalorií denně. Kromě toho kofein také může pomáhat tělu přeměňovat tuk na energii. Co se týká čaje, může kombinace kofeinu a katechinů fungovat jako urychlovač metabolismu. Zejména zelený čaj nebo čaje z moringy olejodárné, která patří k nejbohatší rostlině na světě na živiny, mohou zvýšit metabolismus. NutriFood Moringa čaje vám napomohou být nejen štíhlá a krásná, ale i zdravá a plná energie, protože jedním z pozitivních efektů je také zpomalení procesu stárnutí. Jsou vhodné pro sportovce, seniory, vegetariány, vegany a děti.

4. Voda

Pití dostatečného množství chladné vody je skvělým způsobem, jak zajistit hydrataci. Pitím vody lze také dočasně zvýšit metabolismus o 24 až 30 procent. Částečně je to tím, že tělo spotřebovává kalorie pro ohřev vody na tělesnou teplotu. Účinky přetrvávají pouze 60 až 90 minut po pití a u každého člověka mohou být jiné.

Domácí fit zmrzlina s NUTRI FOOD PLAN

Z jednoho sáčku NutriFood koktejlu Bílá čokoláda a 2 dl vody připravte hustý koktejl. Na 90 minut vložte do mrazničky. Věděla jste, že 1 porce této zmrzliny obsahuje až 17 g bílkovin, což má pozitivní účinky na kvalitu spánku? 1 porce obsahuje 205 kcal.



Text: Soňa Pařížská, foto: Nutri Food Plan

Miška: 28 kilo za 4 měsíce

Slečně Mišce se podařilo velmi rychle zhubnout 25 kilogramů díky odbornému dohledu poradkyně Nutri Food Plan a nutričně vyváženým redukčním programům. Brzy však zjistila, že není důležité jen kolik, ale i jakým způsobem zhubnete.

Na první pokus to nevyšlo

Mladá blondýnka přiznává, že ve svém životě držela už mnoho diet, ale vždy neúspěšně. „Poprvé jsem se dala do boje s nadváhou, když mi bylo 19 let a začala jsem pracovat. Mezi kolegy jsem se cítila nepříjemně a věděla jsem, že se sebou musím něco dělat. Inspiroval mě kamarád, který se začal zdravě stravovat a ‚stáhl‘ mě s sebou. Změnila jsem jídelníček a začala tvrdě cvičit. Ani nevím jak a zhubla jsem 25 kilo,“ vzpomíná Miška na svůj první pokus dosáhnout vysněné postavy. „Selhala jsem však. Nevydržela jsem a velmi rychle jsem vše přibrala zpět. Po letech však přišel další impulz, ale věděla jsem, že drasticky na to už nepůjdu. Hledala jsem alternativu, kterou zvládnou a po které se nedostaví jojo efekt. Doslechla jsem se o chutných a nutričně vyvážených koktejlech a polévkách NutriFood i bezpečném hubnutí pod dohledem kvalifikovaného poradce. Na Facebooku mě inspirovala výživová poradkyně Nutri Food Plan, se kterou jsem si dohodla konzultaci. Sestavila mi jídelníček na míru a na této stravě jsem byla čtyři a půl měsíce. Když jsem pocítovala hlad, jídelníček jsem si doplňovala zeleninou nebo jsem si vyzkoušela nějaký chutný recept z jejich kuchařky. První dva týdny byly kritické. Neviděla jsem výsledky a byla jsem frustrovaná. Svůj boj jsem však nevzdávala. Po měsíci krize opadla a jediné, co mi zpočátku chybělo, bylo bílé víno a čokoláda. Ale i to si dnes už mohu dopřát a vybrat z široké nabídky potravin i nápojů NutriFood. Vzhledem k tomu, že v hubnutí pokračuji, opět se každý třetí týden těším na vařené nebo grilované kuřecí maso,“ říká s úsměvem Miška.

Cvičí sama doma

„Můj cíl je ještě shodit alespoň deset kilo. Proto jsem k nízkosacharidové stravě nyní přidala i cvičení. Cvičím doma při hudbě, hlavně když mě nikdo nevidí. Každý den kromě neděle trénuji 40 minut. Střídám spinning a stepper. Okolí mě dnes nepoznává a je to super pocit. Mou největší motivací jsou všichni nepřející lidé, kteří si mysleli, že to nevydržím. Dnes jen nevěřícně kroutí hlavou,“ hrdě dodává Skaličanka. ■

zákroky estetické medicíny **ESTETIKA**® MEDIKA

SPLŇTE SI SVŮJ SEN
O DOKONALÉM POPRSÍ.

Foto: archiv redakce

Jak si vybrat bezpečné **PRSNÍ IMPLANTÁTY?**

SNAD NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
KRITÉRIUM TÝKAJÍCÍ SE VÝBĚRU
PRSNÍCH IMPLANTÁTŮ JE JEJICH
MAXIMÁLNÍ BEZPEČNOST
A TRVANLIVOST. O TOM JSME SE
BAVILI S ODBORNÍKEM, KTERÝ
MÁ S TÍMTO TYPEM IMPLANTÁTŮ
BOHATÉ ZKUŠENOSTI, S MUDR.
JURAJEM PAYEREM, PH.D.

Tvar a velikost prsů hrají v životě každé ženy důležitou roli. Pokud se žena rozhodne podstoupit zvětšení prsou, obvykle věnuje velkou pozornost výběru prsních implantátů. A je třeba brát v úvahu nejen velikost, ale především kvalitu a bezpečnost prsních implantátů.

Co hraje roli v minimalizaci komplikací po zvětšení prsou?

Nejzásadnější roli hrají tři faktory: naplánování správného operačního postupu (včetně rozhodnutí o uložení implantátu a vedení řezu), výběr pro pacientku nejvhodnějšího a nejbezpečnějšího typu implantátů a bezchybné provedení samotné operace s důrazem na minimalizaci krvácení a zbytečně rozsáhlého poškození tkání, stejně jako na omezení možnosti bakteriální kontaminace operačního pole a implantátů.

Jaké prsní implantáty považujete za nejbezpečnější?

S ohledem na bezpečnost prsních implantátů bych zcela jistě zmínil inovativní povrch implantátů Motiva, který minimalizuje riziko komplikací. Implantáty Motiva jsou vybaveny mikrotexturovaným (SmoothSilk) povrchem, který se podle ISO-14607:2018 klasifikuje jako hladký. Podle klinických studií implantát dokona-

le přilne k prsní tkáni a brání jeho protržení, vzniku kapsulární kontraktury nebo pozdního seromu (nahromadění tekutiny). Zároveň si zachovává maximální biokompatibilitu. Je proto dobře přijímán tělem žen a nezpůsobuje záněty okolní tkáně. Dle výzkumů vyplývá, že míra pooperačních komplikací s implantáty Motiva se dlouhodobě drží pod 1 %. Já osobně jsem za svoji dosavadní praxi neviděl u žádné svojí klientky jediný případ kapsulace ani ruptury u implantátů Motiva.

Co zohlednit při výběru kvalitního a bezpečného prsního implantátu?

Určitě je třeba zohlednit tato kritéria: certifikace garantující splnění nejpřísnějších norem, inovativní gel a pevné pouzdro umožňující vložení prsního implantátu velmi malým řezem, bezpečný povrch, velmi vzácné pooperační komplikace, bezpečnostní technologie Q-chip a záruka.

Více informací o zvětšení prsů najdete na www.chcipsra.cz a www.jurajpayer.cz. ■



ESTETIKA specialista v oboru HAPPY intim

Happy intim nabízí kompletní profesionální léčebný přístup v řešení intimního omlazení.

Co si představit pod pojmem intimní omlazení?

V současné době, kdy kdysi společenská tabu jsou dávno překonána, si můžeme otevřeně promluvit o intimním omlazení. Stejně, jako se každý den staráme o svůj obličej, nesmíme zapomínat ani na ostatní oblasti svého těla, které hrají velmi důležitou roli v našem životě, ať psychickou, či sexuální. V průběhu života procházíme určitými fázemi, jako je např. dospívání, těhotenství, porod, menopauza, a v každém věku je zapotřebí vhodně zvolená speciální péče. Rada Happy intim nabízí komplexní řešení v každém věku. Jedná se např. o peelings určené pouze do rukou lékaře na omlazení a zesvětlení pokožky, které je vhodné v každém věku. Nebo o řadu **Rebirth**, která pomůže jako znovuzrození a dokáže pokožku nahydratovat a omladit. Samozřejmě je i následná domácí péče.

Proč by to měl člověk podstoupit? Není to zbytečné?

Odpověď není. Zažila jsem několik svých klientek, které se styděly buď po porodu, nebo před novým partnerem, a např. intimní peeling a zesvětlení intimních partií jim pomohlo zvednout znovu sebevědomí a nestydět se. Ale není to jenom u klientek po porodu, ale pro všechny věkové kategorie. Naše kůže se v průběhu života mění, stárne, tmavne a např. díky řadě happy intim můžeme docílit omlazení, zesvětlení, a zjemnění kůže v intimní oblasti a jejím nejbližším okolí. Nebo pomoci s vyplněním.

Každá klientka se po přečtení tohoto článku půjde podívat do zrcadla a nebo se zeptá svého partnera, aby se utvrdila v tom, že **ONA TO NEPOTŘEBUJE!!!**, že přece ona na tom není tak zle, aby potřebovala omladit nebo zesvětlit intimní partie.

Přesně. Když Happy intim vyšel na trh, tak první, co jsem udělala, bylo, že jsem se na sebe podívala do zrcadla. Ano, většinu produktů, které svým klientkám nabízím, si zkouším sama na sobě. Samozřejmě přiměřeně svému věku. Takže Happy intim nebyl výjimkou. Abych věděla, co to obnáší a jak se budou moje klientky cítit. Po vyzkoušení jsem byla přímo nadšená, že jsem to musela zavolat své kamarádce. Nejde jen o ten výsledek, ale i ten úžasný pocit, který následoval. Pokožka byla po použití řady **Happy intim peel** s kombinací whitening krému jako následné péče jako u malého miminka.

Často slyším vtipy od mužů, kterým to přijde banální, ale veřte, že jízlivá poznámka o našich intimních partiích může ženu ovlivnit v celém jejím budoucím životě.

V současné době se velmi těším na novou řadu **Velagel**, která přijde na trh. Veleagel je intimní jemný čistící prostředek, který optimalizuje kožní ecofloru posílením biologické obranyschopnosti. Jeho inovativní formulace obsahuje pre/probiotický komplex s úpravou pH, který je zvláště doporučován k udržení acidobazické rovnováhy v oblasti.

Jmenuji se **MUDr. Martina Mydlářová**.

Vždy jsem toužila dělat něco smysluplného, něco, co by naplňovalo nejen mě, ale pomáhalo i ostatním. Jasnou volbou byla medicína. Vystudovala jsem Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Plzni. Medicína mě během studia utvrdila v tom, že být krásná, to je práce a úsilí na celý život. Svoji kariéru jsem započala v Německu na gynekologické klinice. Postupně jsem se začala více věnovat estetické gynekologii a to už byl jen krůček k moderní estetické medicíně jako takové. Pravidelně se vzdělávám na zahraničních kongresech, což je nezbytné k tomu, abych mohla nabídnout svým klientkám nejnovější trendy. V současné době působím v soukromé gynekologické ordinaci ve Waldsassenu v Německu hned za českými hranicemi a částečně také v Plzni.



Kontakt: www.medskin.cz Tel: 607 181 777

Adresa: V Bezovce 3, Plzeň • Prinz-Ludwig-Str.34, Waldsassen

HA
ppy
intim®





Mýty a omyly: KŘEČOVÉ ŽÍLY

O KŘEČOVÝCH ŽILÁCH KOLUJÍ CELÉ LEGENDY. PRIMÁŘ ŽILNÍ KLINIKY MUDR. OTA SCHÜTZ VYSVĚTLUJE, KTERÉ INFORMACE JSOU PRAVDIVÉ A KTERÉ NIKOLI.

Ohledně křečových žil panuje mnoho mýtů. Jedním z nich je, že za jejich vznikem stojí hlavně nezdravý životní styl. Tak to ale není, že?

Za vznikem křečových žil stojí vrozená dispozice, která hraje největší roli. Nezdravým životním stylem můžeme pouze napomáhat výraznějšímu rozvoji křečových žil nebo i komplikacím vznikajícím na podkladě této dispozice dědičně.

Co je kromě genetiky dalším rizikovým faktorem pro jejich vznik?

Rizikové faktory jsou v podstatě tři. Prvním je nevhodný životní režim vedoucí ke vzniku nadváhy. Je to nejen přejídáním se dieteticky nevhodnými potravinami s nedostatkem pohybu, ale i nevhodnou skladbou a rozložením potravin během dne. Dlouhé stání nebo i sezení jsou dalšími rizikovými faktory. Pacienti s dispozicí k tvorbě křečových žil by měli v případě zaměstnání spojeného s dlouhým stáním či sezením vkládat v průběhu dne aktivní pohybové přestávky, případně nosit zdravotní elastické kompresní punčochy. Zhoršovat křečové žíly i napomáhat jejich rozvoji může u žen hormonální kombinovaná antikoncepce nebo substituce s estrogeny.

V jakém věku se křečové žíly obvykle objevují?

Křečové žíly se mohou objevit v jakémkoliv věku, od dětského až po seniorský. Častěji jsou postiženy ženy a zde se častěji začínají objevovat křečové žíly během

prvního, a ještě více u druhého a následujících těhotenství. Dalším rizikovým obdobím je období přechodu. Často vznikají křečové žíly před dvacátým rokem věku, někdy jen jako drobné rozšířené žilky a v průběhu let dochází k výraznějšímu zhoršování.

Objevovala se i legenda, že za křečové žíly si můžeme sami nesprávným cvičením. Je na tomhle tvrzení aspoň zrnko pravdy?

Je to jeden z pravidelných mýtů o vzniku křečových žil. V případě, že není jedinec postižen dispozicí k jejich vytváření, není důvod, aby se křečové žíly vytvářely na základě jakýchkoliv sportovních aktivit. Právě naopak, lidem s dispozicí a těm, kteří již křečové žíly mají, doporučujeme po vyřešení stávajících křečových žil operací aerobní sportovní aktivity jako prevenci před rozvojem nových křečových žil.

Další mylnou domněnkou je, že se jedná jen o estetický problém...

Pro mnohé jsou zpočátku křečové žíly pouze kosmetickým problémem, který řeší přednostně z důvodů estetických. Ne zcela pravidelně jsou křečové žíly doprovázeny celou škálou obtíží, tlakem, pálením, zvýšenou únavou a klidovými bolestmi, a proto ti, kterým nezáleží na vzhledu nohou, nepřikládají křečovým žilám náležitý význam. K procitnutí dochází až v případě komplikací, které mohou být bolestivé.

Jak je to s metličkami?

Metličky – mikrovarixy – jsou nejmenší formou křečových žil, které se mohou nejrůzněji nacházet i mimo oblast výskytu většiny větších křečových žil. Jedná se o postižení obličeje, hrudníku i břicha. Metličky na obličeji nebo na hrudníku se léčí jiným způsobem než metličky na dolních končetinách. Léčba následuje dle výsledků duplexní ultrazvukové sonografie a klinického stavu. Nejúspěšnějším způsobem odstranění metlic je sklerotizace, což jsou injekce velice slabou jehlou s podáním speciální tekutiny v různé koncentraci. Další častou pomocnou metodou na nejmenší žilky je laserové terapie, která využívá usměrněného světelného paprsku. Výrazně lepší efekt má laserová terapie metlic obličeje. Je velice důležité správně rozhodnout, kterou metodu, kdy a na jaké konkrétní žilky použít.

Jaké další zdravotní problémy mohou křečové žíly způsobit, když nejsou léčeny?

U neléčených křečových žil se setkáváme s následujícími problémy: záněty povrchních i hlubokých žil,

které mohou způsobovat kožní problémy, trombotický uzávěr těchto žil, krvácení z prasklých křečových žil, bérčový vřed, embolie plicnice.

Operaci křečových žil dříve spousta lidí odkládala na neurčito, protože měli strach z bolesti. Jaké jsou dnešní způsoby řešení?

Dnes již nikdo nemusí odkládat operaci kvůli strachu z bolesti, neboť je možné operovat bezbolestně. Léčba se musí obejít bez komplikací. Po operaci nemusí následovat pobyt v nemocnici ani pracovní neschopnost.

Kterou z metod řešení považujete za nejšetrnější?

Pro každého pacienta vybereme tu nejlepší eventuality podle rozsahu křečových žil spočívající v kombinaci několika metod, které se doplňují a vedou k nejlepšímu výsledku. Záleží nejen na šikovnosti, ale i na zkušenostech lékaře. Proto je vhodné si před výběrem zdravotnického zařízení obstarat správné reference. Zcela nejšetrnější k pacientovi je metoda lepení, která je vhodná ve specifických případech. Ovšem je nutné podotknout, že není šetrná po finanční stránce.

Mohl byste ji popsat trochu podrobněji a vysvětlit její výhody?

Nespornou výhodou je, že díky tomu, že se jedná o metodu nejméně invazivní, je možné ji použít i u pacientů, u nichž kvůli horšímu celkovému internímu stavu nejsou vhodné ostatní metody. Vhodná je i u lidí, kteří preferují i při vyšší ceně metody možnost okamžitého zapojení se do všech aktivit.

Musí se i po lepení žil nosit speciální punčochy?

Je to jediný způsob léčby, který dle originálního doporučení amerického výrobce nevyžaduje nošení kompresivních elastických punčoch po zákroku na křečových žilách. I přesto punčochy doporučíme.

Jak je to s recidivou křečových žil? Mohou se vracet i po operaci?

Na základě předoperačního ultrazvukového vyšetření můžeme zjistit, zda je možné křečové žíly odoperovat s větší jistotou, že se již znovu dělat ve stejném místě nebudou. Není však v možnostech současných metod léčby křečových žil docílit toho, že se nebudou na základě dispozice tvořit nové křečové žilky. Dispozici vrozenou či získanou není zatím možno odstranit. Více na www.zilniklinika.cz. ■

LIBOR KMENT: Implantáty jsou stále kvalitnější

MUDR. LIBOR
KMENT, ZÁSTUPCE
VEDOUcíHO LÉKAŘE
KLINIKY ESTHÉ,
SE OD POČÁTKU
SVÉ KARIÉRY
SPECIALIZUJE
NA OPERACE
PRSU. PROZRADIL
NÁM, JAKÉ
JSOU VÝVOJOVÉ
TENDENCE
V OBLASTI
IMPLANTÁTU.

Pane doktore, vy se věnujete plastické chirurgii dvacet let. Kdy konkrétně jste se začal zabývat operacemi prsů?

Plastické úpravy ňader patří mezi naše nejčastější zákroky vůbec, a tak jsem se jimi zabíral od samého začátku mého působení v oboru. Na Klinice plastické chirurgie v Nemocnici Na Bulovce, kam jsem

po atestaci ze všeobecné chirurgie nastoupil, jsme navíc vybudovali Centrum komplexní chirurgické péče o ženy s onemocněním prsů. Léčíme tedy prsy na všech úrovních, od vrozených vad přes jejich různá onemocnění, řešíme nádory, kosmetické vady...

Vzpomenete si, jaká byla na počátku vaší kariéry nejčastější přání žen ohledně jejich dekoltu?

Co se týče kosmetických operací, prováděli jsme extrémní množství zmenšování prsů a modelací prsů. Určitě se dříve provádělo méně augmentací. Velký rozdíl ale je v přístupu k operacím při nádoro-

vých a jiných onemocněních prsní žlázy. Před 20 lety byli onkologové a mamologové velmi opatrní v indikacích k rekonstrukcím po amputacích prsů a téměř tabu byly záchovné operace. Pamatuji si, jak jsme ve spolupráci s naší mamoložkou prováděli první záchovné operace. Jsou to zákroky, kdy se při některých onemocněních nesebere celý prs, ale jen jeho část nebo celá žláza, ale kůže a bradavka se ponechá, případně se upraví v jedné době tvar prsu a může se provést současně nebo následně i doplnění objemu prsu tkání odjinud nebo implantátem. Tehdy byl problém tyto operace u onkologů prosadit. Dnes jsou již běžnou záležitostí.

Co se týče kosmetických požadavků, jaké mají dnes ženy požadavky?

Požadavky jsou podobné, jen přibývá žen na augmentaci (zvětšování) prsů a při nich je trendem větší velikost prsů. Dříve myslím byly ženy umírněnější.

Mění se věk žen, které přicházejí s požadavkem úpravy prsu?

Určitě se rozšířily věkové hranice. Snažíme se operovat klientky nejdříve od 18 let věku, někdy ale z vážných důvodů operujeme i dříve. Například když má mladá žena vážné psychické problémy kvůli asymetrii prsů nebo kvůli nadměrné nebo naopak minimální velikosti prsů. Musí to být ale na doporučení specialisty a se souhlasem rodičů. Nahoru se věkové hranice stále posouvají. Je to jednak vlivem toho, že se o sebe ženy starají do vysokého věku, ale také díky pokrokům v medicíně a anestezii. Nezřídka operujeme prsy i ženám s věkem přes 70 let.

Vycházejí těmto požadavkům nějakým způsobem vstříc i implantáty?

Implantáty jsou stále kvalitnější, firmy poskytují doživotní záruky a rozšiřují garance na různé komplikace.

Které implantáty podle vás dokážou nejlépe splnit přání žen a proč?

Jak na klinice Esthé, tak i v Nemocnici Na Bulovce a i na jiných pracovištích, kde jsem pracoval, jsem se setkal s většinou značek implantátů. S některými jsem měl zkušenosti více než 10 i 20 let. Zažil jsem různé módní trendy, kdy se značky snaží prosadit jiným tva-

rem, stranovou asymetrií, jiným povrchem... A i dnes je to stejné. Bohužel až roky prověří kvalitu implantátů a dovedeme za minimálně 10 nebo spíš více let říci, které jsou nejlepší, dobré nebo třeba nevyhovující. Každý chirurg má jiný názor a vyhovuje mu jiný tvar nebo typ implantátu. Stejně to je s povrchem nebo typem náplně. Velká část chirurgů je vyhraněná. Používá jen například kulaté implantáty, nebo naopak převážně anatomické, někdo implantuje jen obrovské implantáty, jiný je zas velmi konzervativní. Já se snažím vždy pochopit přání pacientky, snažím se tvar a velikost přizpůsobit typu člověka, jeho tkáním, tělesné konstituci a podle toho volím implantáty, případně provádím současně úpravy tvaru prsů. Co se týče implantátů, u nás na klinice se nejvíce osvědčily implantáty značky Mentor. Jednak pro jejich tvar a vlastnosti, ale především pro minimum komplikací ve srovnání s jinými implantáty.

Jaká kritéria vlastně musí takový implantát splňovat?

Kritéria se liší v USA a v Evropě – v USA jsou daleko přísnější: implantát musí projít klinickým testováním a tzv. FDA certifikací. Testování je velice náročné a složité a udělování licencí je velmi kontrované. Jen některé značky implantátů tak mají povolení k používání na celém světě vč. USA. Implantát musí být odolný proti poškození, nesmí vyvolávat nežádoucí reakci organismu, nesmí být pro organismus toxický nebo zvyšovat riziko onemocnění rakovinou prsu nebo autoimunitními nemocemi. Zároveň musí vypadat co nejvíce přirozeně a i se chovat jako přirozená tkáň. Proto pacientkám doporučuji jen ty nejkvalitnější implantáty,

FDA certifikované, které tyto přísné nároky splňují.

Když se ženy rozhodují o jejich vložení, co vše by o nich měly vědět?

Měly by vědět, jaká značka, typ a tvar a jaká velikost implantátu jim bude vložena do těla. Výběr je opravdu široký, takže lékař může vybrat opravdu pro každou pacientku ten pravý. Příkladem může být novinka na klinice Esthé – implantát Xtra s vyšší projekcí, který oceňují štíhlé sportovně založené dívky s úzkým hrudníkem, které chtějí mít krásný plný dekolt. Důležité je samozřejmě zvolit kvalitní značku implantátu a zajímat se o záruky, které výrobce poskytuje. Obecně platí, že čím kvalitnější výrobce, tím širší bezplatné záruky poskytuje. ■

Splňte si sen o dokonalých nadrech

Chtěla byste mít krásná prsa, ale operace je pro vás cenově nedostupná? Klinika Esthé přichází s letní akcí na operaci prsů s nejkvalitnějšími prsními implantáty značky Mentor. Pokud chcete využít zajímavou nabídku, objednejte se na konzultaci a následně na operaci prsů v období léta za exkluzivní cenu. Objednávat se na konzultaci je možné od 1. 6. 2020. Více informací na www.esthe-plastika.cz.



Text: Jana Micková, foto: Jaroslav Fíkota



ESTETIKA[®]

zdraví
MEDIKA

NA CESTĚ ZA PŘÁTELSTVÍM
VÁS NEZASTAVÍ ALERGIE
ANI FOBIE.

Foto: archiv redakce

Překonejte svůj STRACH

MNOHO Z NÁS
TRPÍ IRACIONÁLNÍM
STRACHEM
Z NĚJAKÝCH ZVÍŘAT
NEJČASTĚJI
Z PAVOUKŮ ČI HADŮ.
TĚCHTO FOBÍÍ SE VŠAK
MŮŽEME ZBAVIT.



Moje sestra nechodí na chalupě topit. Nedokáže překonat hrůzu z toho, že by se hned za zárubněmi kotelny mohla potkat s některým z osminohých tvorů v jemné síti. Můj strach mě obtěžuje trochu méně – v zoo jsem si zakazovala vstupovat do pavilonu plazů a občas mě vyděsí odvážnější užovka. Dříve to bývalo horší, ale kvůli dceři, které právě hadi přijdou jako nesmírně zajímavá stvoření, musím svému strachu čelit. Přesto mi pohled na chřestýše v Zoo Praha či na kobru královskou v Království jedu plzeňské zoo stále nedělá dobře.

Co je fobie?

Fobie neznamená, že se něčeho štítíte, skutečná fobie vyvolává silnou úzkost, logicky nevysvětlitelný strach (pohled na pavouka ve vzdáleném rohu místnosti nikoho neohrožuje), tak silný, že dokáže člověka zcela ochromit. Člověk trpící fobií začne při pohledu na daný objekt panikařit, rychleji se mu rozbuší srdce, zrychlí se jeho dech, začne se potit, začne se mu dělat zle, v horších případech může ztratit vědomí.

Podle psychologických poradců svým fobiím nemusíme podléhat – základem jejich odstranění není utéct před nimi, ale postupně se těmto nepříjemným vlivům vystavovat. Na místě ale není zbrkllost, snažit se překonat svůj strach hned teď, najednou, účinné může být pouze postupné zvykání si.

Pokud máte strach třeba právě z pavouků, najděte si jejich fotky na internetu a začínějte u těch, kteří vám vadí nejméně. Anebo to zkuste jinak: v Zoo Praha mají v rámci zooškoly pro dospělé program, v němž lidem racionálně vysvětlují, kde se strach z hadů a pavouků vzal, že fobie jsou z velké části naučeným chováním a jejich prožívání lze zmírnit. Na kurzech se lidé mohou se svými obávanými tvory blíže seznámit (a nejhorší bývá právě strach z neznámého) a ti odvážnější se jich i dotknout.

Fobie, s nimiž se setkáváme

Arachnofobie – Strach z pavouků se objevuje téměř u čtvrtiny obyvatel světa, přičemž častěji se jich bojí ženy. Někteří arachnofobici nesnesou být ani na místě, kde je pravděpodobný výskyt pavouků.

Ofidiofobie – Nejčastější fobie ze zvířat, statistiky uvádějí, že jí trpí asi každý třetí člověk (z těch fiktivních třeba Indiana Jones). Jedná se právě o strach z hadů – a je jedno, jestli se s nimi potkáte ve volné přírodě, v zoo nebo budete sledovat přírodovědné seriály.

Chiroptofobie – Označení pro strach z netopýrů, kteří bývají často vnímáni jako odporná zvířata. Možná to souvisí s tím, že bývají považováni za přenašeče vztekliny, možná nám nahání hrůzu přežitý mýtus, že se nám netopýr může zamotat do vlasů, nebo nás možná děsí „spojitost“ netopýrů s upíry. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce



Nenechte se ALERGIÍ připravit o přátelství

PODLE VÝZKUMŮ AŽ 60 PROCENT
POPULACE V SOBĚ NESE VLOHU PRO
ROZVOJ ALERGIE A ODHADUJE SE,
ŽE DO ROKU 2025 BUDE MÍT NĚKTEROU
FORMU ALERGIE 50 PROCENT
OBYVATEL EVROPSKÉ UNIE.

Velmi častá je alergie na zvíře, přičemž většina lidí se domnívá, že hlavní zvířecí alergený se nacházejí v srsti zvířat. To je ale omyl. Zvířecí alergený jsou obsaženy zejména v moči, ve slinách, v kožních šupinách a kožním mazu.

Jak se pozná alergie?

To, že trpíte alergií, většinou poznáte velmi rychle. Kýchání, svědění nosu, zvýšená tvorba vodnatého hlenu, otoky zhoršující průchod vzduchu nosem – prostě alergická rýma jako vyšitá.

Dalšími projevy alergie jsou záňet očních spojivek, kdy oči svědí, zčervenalí a slzí, u citlivějších jedinců se objevují ekzémy, astma a kašel. K tomu připočtete věčnou únavu, které se těžko zbavujete, bolest hlavy a trable se spánkem.

I když jsou příznaky zjevné, je potřeba, aby diagnózu potvrdil lékař za pomoci různých testů. Důležitý je rozhovor, na který byste se měla připravit – uvědomit si, jaké jsou příznaky, kdy se objevily, zda se za nějakých podmínek zhoršují atd.

Standardním postupem při stanovení diagnózy bývá vyšetření dechu, prick test na kůži, který se obvykle provádí na vnitřní straně předloktí, na něž se aplikují kapky podezřelých alergenů, a krevní test.

Kočka: zdroj nejagresivnějších alergenů

Zdrojem nejagresivnějších alergenů jsou kočky, ale nejen ony. Kromě nich do této kategorie patří i různí hlodavci, například u dětí tolik oblíbení křecci, morča-

ta či králíci. Pokud se rozhodnete, že takové zvíře musí kvůli přítomnosti těžkého alergika opustit váš domov, měla byste vědět, že jejich alergený zůstávají v bytě ještě dlouho poté, co zvíře opustilo vaši domácnost. Jejich alergený totiž mají velmi dobrou přilnavost, proto snadno ulpí na zdech i jakémkoli předmětu v interiéru, ale také na oblečení. Když tyto alergený uschnou, snadno se dostávají do vzduchu a také jsou schopny nabílit se na zrnka prachu. Kvůli tomu se snadno dostanou do dýchacích cest, kde alergikům škodí nejvíce. Nutný je tedy velmi pečlivý úklid.

Se zvířecím parťákem i s alergií

Jenže co když se i přes alergii svého zvířecího parťáka odmítáte vzdát? Pak je třeba doma nastolit pevný režim a ten dodržovat.

Vzhledem k tomu, že zvířecí alergený bývají lehké a dlouho se drží ve vzduchu, má smysl do domácnosti s alergikem vybrat čističku vzduchu – ty s HEPA filtrem zvládnou domácnost zbavit téměř 100 % částic.

Svému zvířecímu miláčkovi byste také měla dopřávat pravidelnou koupel nebo mu srst pravidelně vyčesávat. Můžete také používat speciální přípravky proti alergenům. Připomínají kondicionér a obsahují látky hydratující pokožku, takže snižují uvolňování dráždivých šupinek kůže.

Nezbytně nutný je důkladný a častý úklid domácnosti, při němž je třeba zaměřit se na místa, kde

se zvíře nejčastěji zdržuje. Speciální pozornost si vyžaduje jeho pelíšek, který by měl být pratelný a měl by se dát snadno čistit – nejlépe za pomoci přípravku určeného právě proti alergenům.

Vzhledem k tomu, že zvíře roznáší alergený po celém bytě, je v případě soužití s alergikem potřeba omezit všechny lapače prachu, tj. koberce, různé přehozy, závěsy, sedací nábytek by v tomto případě neměl být čalouněný, ale jednoduše otíratelný.

I bez koberce ale budete muset investovat do výkonného vysavače, který dobře těsní, aby nečistoty neunikaly skrze konstrukci, rozhodně by měl mít HEPA filtr. I pak je ale potřeba podlahy a nábytek pravidelně otírat vlhkým hadrem. Alergik by měl mít také své místo, kam zvíře vůbec nesmí.

Nejlepší zvíře pro alergika?

Ve světě sice proběhly snahy vyšlechtit nízkoalergenní kočku, některá plemena tak bývají skutečně označována, jindy chovatelé tvrdí alergikům, že jimi chovaná zvířata málo línají, těmhle nabídkám ale nevěřte. Míra alergenů, které zvíře vylučuje, závisí na mnoha faktorech: na tom, jak se staráte o jeho srst, na jeho zdravotním stavu, na jeho stravě...

Překvapivě mohou alergii vyvolávat třeba i rybičky nebo želva – konkrétně krmivo pro ně určené, které se vyrábí z různých druhů červů, larev, „vodních blech“ a dalších vodních živočichů. ■



ZVÍŘECÍ terapeuti

UŽ OD DÁVNÝCH DOB SI LIDÉ
BYLI VĚDOMI, ŽE SPOLEČNOST
ZVÍŘECÍCH MAZLÍČKŮ JIM
POMÁHÁ A DÁVÁ SÍLU –
MÁME O TOM MNOHO
DŮKAZŮ POCHÁZEJÍCÍCH ZE
STAROVĚKÝCH CIVILIZACÍ.
VŽDYŤ VE STAROVĚKÉM
EGYPTĚ POVAŽOVALI KOČKY
ZA VTĚLENÍ BOHYNĚ BASTET.

I já mám doma kočky. Dvě. Ta jedna je malá, černá, bývalo to vyděšené kotě z útulku, které nám od prvního dne projevuje vděčnost a lásku za to, že má svoje doma. Řekla bych, že jsme její podpůrnou terapeutickou skupinou. Ovšem ta druhá je zcela jiný případ. Ušlechtilá dáma, které je zcela lhostejné, že nemá působivý rodokmen. Dělá si, co chce, kdy chce, a vůbec jí nezáleží na tom, co si o tom myslíme. Je klidná, vyrovnaná, a když jí občas vadíme, nemňouká, neprská na nás, prostě se sebere, najde si svůj tichý kout. Do naší společnosti se vrací teprve tehdy, až když to ona sama uzná za vhodné – že teď už si její společnost zasloužíme. Po pravdě, doma to nahlas neříkám, ale tyhle její vlastnosti jí závidím – její klid a vědomí si vlastní ceny. Pokud bych se

od ní chtěla něco naučit, bylo by to právě tohle (a její spánek – kočky naspí zhruba 18 hodin denně).

Toho, že na nás zvířecí společnost působí pozitivně, si všimla zooterapie nebo také animoterapie. Při ní se využívá toho, že přítomnost zvířete vyvolává v člověku silné emoce – mohou tak napomáhat psychické stimulaci, rozvoji sociální komunikace. Zvířecí terapeuti pomáhají klientům, kteří jsou uzavřeni do sebe, učí je vyjadřovat radost, těšení se...

K animoterapii se prý dá využít téměř jakékoliv zvíře, nejčastější ale samozřejmě psi (canisterapie), koně (hiporehabilitace) a kočky (felinoterapie). Zdárně se využívá také delfinoterapie, narazit můžete na využití ptactva (ornitoterapie) či hmyzu (insektoterapie). Oblíbená jsou i malá domácí zvířata a například v Mateřské škole při FN Brno pěstují za tímto účelem africké šneky a v brněnském domově jezdila za seniory stoletá želva.

Mezi námi kočkami...

Terapie využívající pozitivního působení kočky na člověka se nazývá felinoterapie. Využívá se při léčbě stresu, pocitu úzkosti, neklidu, různých neuróz, fobií, nebo dokonce při léčbě závislostí. Kočka jako léčitel také dokáže pomoci postiženým se sebevřijetím, pozitivně ovlivňuje jejich sebevědomí, sebehodnocení, pomáhá jim vzbuzovat zájem o navazování kontaktů s okolním světem a obnovit komunikaci se svým okolím.

Felinoterapii můžeme rozdělit na dva typy: pasivní, kdy je kočka přítomna v místnosti, ale mezi ní a klientem neprobíhá kontakt, nebo naopak aktivní, kdy si klient s kočkou hraje – nabízí jí různá mávátka, hračky, může je česat nebo prostě jen mít na klíně a hladit je.

Podmínkou pro felinoterapii je, že vybraná kočka musí být tvor klidný a vyrovnaný, určitě nesmí být ve stresu, kontakt s klientem jí musí být příjemný. Pak už je jedno, o jaké kočičí plemeno se jedná.

S nejlepším přítelem

Canisterapie, asistovaná léčba se psem, se v České republice začala hojněji využívat až po roce 1989, ovšem ve světě má delší tradici.

„Americký dětský psychiatr Boris Levinson zcela náhodně zaznamenal, že přítomnost psa u práce s emocionálně narušenými dětmi funguje jako sociál-

ní katalyzátor. Zvíře napomůže vytvoření pozitivního vztahu dítěte k terapeutovi a potažmo pak k ostatním lidem. Boris Levinson tak otevřel dveře k dalším výzkumům na poli interakce člověk–zvíře,“ vysvětlila historické souvislosti Jana Stodůlková, která se ve své zlínské Ordinaci integrované medicíny (ORIE) věnuje akupunktuře, homeopatii a canisterapii.

Blízký kontakt se psem pomáhá lidem jak s psychickými problémy, tak lidem s problémy na tělesné úrovni. „Canisterapie je absolutně sdílený moment kontaktu člověka se psem – human-dog bond. Při canisterapii se v mozku odehrávají neurofyzilogické procesy. Tato metoda působení na člověka má proto dopad nejen na jeho mentální zdraví, vzájemný kontakt člověka se speciálně cvičeným a vedeným psem má vliv také na uzdravovací procesy na fyzické úrovni,“ vysvětlila Jana Stodůlková.

Terapie pomáhá například s rozvojem jemné i hrubé motoriky, při koncentraci, rozvíjí sociální citění, upokojuje. Krátkodobý kontakt se psem pod vedením zkušeného psovoda dokáže člověka uvést do stavu absolutního klidu. Skvěle působí na hyperaktivní děti, a dokonce i na děti, které mají ze psů strach.

Pes na rozdíl od jiných pozitivních impulsů (obraz, hudba, kniha) zaměstná najednou více smyslů. Vydává specifickou vůni, zvuky, pravidelně oddechuje, při vzájemných dotecích zahřeje. To vše dohromady má velký uklidňující efekt. „V podstatě existují dva způsoby využití zvířat – psů – ve zdravotnických a sociálních zařízeních. Jsou to aktivity za přítomnosti psa a terapie za asistence psa. Obojí je interakce. Činnosti mohou být velmi spontánní, může se jednat o pouhou návštěvu pacienta u lůžka. Při terapii je pes součástí léčebného procesu. Třeba v rehabilitaci nebo v logopedii. Je-li pacient po mozkové příhodě a má potíže s jemnou motorikou, může se pokoušet psovi zapínat obojek, vázat šátek, může jej česat, prohrabávat se jeho srstí, hladit jej. Pokud při cévní mozkové příhodě došlo k postižení řečového centra a pacient trpí takzvanou fatickou poruchou, i jen snaha o vyslovení psího jména v doprovodu pozitivní emoce z příjemného kontaktu je motivační a startující pro odstraňování následků nemoci a pro uzdravování,“ doplnila lékařka Jana Stodůlková, jejíž spoluprací bývá ve zdravotnických zařízeních fenka křížence huskyho s corgim s canisterapeutickou certifikací „zdravotníka“. ■

VY A LEPEK = nesnášenlivost. Co s tím?

Když zjistíme, že nám některé z jídel nedělá dobře, neměli bychom to nechat být, ale měli bychom zjistit, zda se jedná „jen“ o potravinovou intoleranci, nebo zda se jedná o potravinovou alergii. To totiž není to samé. Potravinové alergie jsou dané imunologickým mechanismem, jedná se o nesprávnou imunitní odpověď na antigen/alergen, což je – téměř výhradně – bílkovina. Oproti tomu potravinové intolerance jsou dané například nedostatkem enzymu pro štěpení dané látky, což zpravidla vyvolává nejružnější břišní dyskomfort.

Jednou ze složek potravin, která nám stále častěji způsobuje potíže, je lepek, který je nejčastěji obsažen v pšenici a dalších obilninách, například v ječmenu a žitě. Slovo lepek (gluten) pochází z latinského výrazu pro lepidlo (glutinum). Právě jeho lepicí vlastnosti totiž drží pohromadě pečivo, jako je chleba nebo moučníky; dodávají mu strukturu a charakteristickou křupavost. Ve spoustě dalších potravin se lepek také využívá jako zahušťovadlo a pojivo, zvýrazňovač chuti nebo přidaná bílkovina.

Lepek může u některých lidí vyvolávat celilakii – celosvětově postihuje asi 1 % populace. V takovém případě nastupuje jediné možné řešení: bezlepková dieta. V případě, že se jedná o intoleranci na lepek, existují snazší cesty, jak se s lepkem vyrovnat.

Přestaňte se lepku bát

To, že má vaše tělo k lepku negativní odezvu, poznáte většinou snadno – vaše tělo vám to dá znát a pomůže si přitom různými příznaky. Začnou vás trápit bolesti břicha, podráždění střev, což se může projevit průjmami, nebo naopak zácpou či nadýmáním. Přidat

JSME TO, CO JÍME, A JÍDLO
STOJÍ I ZA TÍM, JAK SE CÍTÍME.
JSOU POTRAVINY, KTERÉ
JSOU PRO NÁS POHLAZENÍ,
A JINÉ, KTERÉ NÁM DOKÁŽOU
NEPŘÍJEMNĚ ZAVAŘIT.

se mohou bolesti hlavy až migrény, závratě, zvonění v uších, dalšími projevy můžou být i vyrážka či pálení žáhy.

Příčinou těchto problémů je, že lepek se skládá z několika různých bílkovin (dvě jejich hlavní skupiny jsou gliadin a glutenin), které se velmi těžko tráví. Nestrávené lepkové bílkoviny způsobují, že imunitní systém napadne vnitřní výstelku tenkého střeva, a výsledkem jsou různé stupně citlivosti na lepek. Příčinu těchto potíží dokáže řešit přípravek EatEnjoy, který funguje tak, že tyto bílkoviny rozloží, abyste je mohla správně strávit. Byl pečlivě vytvořen kombinací enzymů, které rozkládají bílkoviny, aby poskytl rychlé a efektivní řešení problémů s lepkem.

Díky tomuto doplňku stravy nemusíte bloudit mezi regály a hledat bezlepkové potraviny, kterých je i přes zlepšující se situaci stále nedostatek. Díky kapslím EatEnjoy Gluten totiž budete moci jíst potraviny s lepkem, které máte ráda, a to včetně „skrytého“ lep-

ku často obsaženého v jídle v restauracích. Prostě si vezměte jednu kapsli před každým jídlem obsahujícím lepek, jako je například chleba, nejružnější druhy pečiva, těstoviny, pizza, moučníky nebo sušenky. Každá kapsle obsahuje enzymy, které vašemu tělu pomohou lepek přirozeně rozložit. Ovšem tyto kapsle jsou účinné pouze tehdy, když je vezmete před jídlem, nejlépe ihned po prvním soustu.

Kromě toho, že jsou kapsle EatEnjoy k dispozici v praktickém balení v perforovaných blistrech, kdy jedno balení obsahuje 20 kapslí, díky čemuž je můžete snadno nosit u sebe a v případě potřeby si jednu kapsli nenápadně vzít, nabízejí ještě jednu výhodu – můžete si je vzít ke každému jídlu. Nejsou omezeny třeba na jedno použití denně. Pokud jíte třeba třikrát denně a všechna vaše denní chody obsahují lepek, můžete je využít u každého z nich. Přípravek nemá žádný vliv na váš žaludek nebo tenké střevo, protože působí pouze na lepkové bílkoviny.

Přípravek EatEnjoy Gluten je bezpečný

Klinické studie v USA a Srbsku neprokázaly žádné nežádoucí účinky tohoto přípravku, prokázaly naopak snížení četnosti a závažnosti příznaků spojených s intolerancí na lepek.

Tyto studie ukázaly, že přípravek EatEnjoy Gluten zmírňuje mnohé z příznaků, které se vyskytují při konzumaci lepku – například bolest břicha, nadýmání, vyprazdňování střev, bolest břicha z hladu, kručení v břiše, málo energie, bolesti hlavy a neovladatelné chutě na různá jídla. Americká studie provedená na Kennesaw State University ve státě Georgia došla k závěru, že přípravek EatEnjoy Gluten® zmírňuje mnohé z příznaků, které se vyskytují při konzumaci lepku.

Klinické studie ze zahraničí, kde již je EatEnjoy dostupný, prokázala statisticky významné zmírnění bolestí břicha, plynatosti, střevních problémů, neovladatelných chutí na různá jídla a ztráty energie.

Více informací získáte na www.eatenjoy.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce





SOCIAL FREEZING: Myslete na budoucnost

POKUD JSTE SE ROZHODLA
ODLOŽIT SVÉ MATEŘSTVÍ,
MYSLETE NA TO, ŽE S VĚKEM
PLODNOST ŽENY KLESÁ,
A NECHTE SI RADĚJI
POOTEVŘENÁ ZADNÍ VRÁTKA.

Věk, ve kterém si páry pořizují prvního potomka, se rok od roku zvyšuje. Ať už je to z důvodu budování kariéry, hledání toho pravého protějšku, či proto, že se na dítě zkrátka ještě necítí. I přesto, že se možnosti moderní medicíny posouvají stále kupředu, tikají biologické hodiny neúprosně a po třiatřicátém roku života se plodnost ženy začíná přirozeně snižovat. U mužů hraje roli hranice čtyřicítky, kdy jejich spermie začnou pozbyvat na množství i na kvalitě. Reprodukční kliniky dnes ale naštěstí znají způsoby, jak si se zachováním plodnosti do vyššího věku poradit. Optimálním řešením je metoda zvaná social freezing.

Social freezing je preventivní program, při kterém dochází k odběru a zmrazení pohlavních buněk v době,

kdy jsou kvalitní a v dobré formě. Takto konzervovaná vajíčka či spermie pak lze použít, když pár pocítí, že je na pořízení potomka ten správný čas. „Nejvyšší kvality dosahují ženina vajíčka okolo 25. roku života, toto období je tedy ideální pro jejich odběr a zamrazení. Je však možné si pohlavní buňky nechat zamrazit i později. U mužů nehraje věk tak zásadní roli, zmrazení spermií obecně doporučujeme do 35. roku života, kdy kvalita buněk začíná pozvolna klesat. I v jejich případě je tedy vhodné přijít zavčas,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., přední česká odbornice v oblasti reprodukční medicíny a ředitelka kliniky Repromeda.

Program social freezing není využíván pouze při odkládání rodičovství, ale i jako prevence v případě práce v rizikovém prostředí, úrazu, nemoci, při provozování rizikového sportu nebo v případě plánované onkologické léčby, která negativně ovlivňuje počet či kvalitu zárodečných buněk. Možnost budoucího selhání funkce vaječníků u ženy či zhoršující se hodnoty spermiogramu u muže mohou představovat další objektivní důvody k využití tohoto preventivního programu. „U nás na klinice využíváme moderní metodu takzvané vitrifikace, která je k uloženým buňkám šetrná. Uchovávat je tímto způsobem lze i několik desítek let,“ informuje Kateřina Veselá. Více informací získáte na www.repromeda.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Repromeda

EatEnjoy™ gluten

Doplněk stravy

**Doplněk stravy s trávicími enzymy.
Pomáhá podporovat trávení bílkovin lepku.**

Užívejte si potravinu s lepkem.

snadno oddělitelné kapsle,
pro potřebu kdekoli a kdykoliv



K dostání v lékárnách.

Doporučené dávkování: Dospělí: 1 kapsle bezprostředně před jídlem obsahujícím lepek nebo v jeho průběhu. Nepřekračujte doporučenou dávku tří kapek denně. **Varování:** Tento přípravek není určen k diagnostice, léčbě či prevenci nemocí. Tento přípravek není určen pro osoby s celiakií, ani jiným onemocněním žaludku nebo trávicího traktu, a neměl by být používán jako alternativa k léčbě takových onemocnění. Nepoužívejte v těhotenství, ani při kojení. Nepoužívejte v případě známé citlivosti na některou z přísad tohoto přípravku. Není vhodný pro děti. Před užitím přípravku si pečlivě prostudujte příbalovou informaci. Potravinové doplňky nejsou náhradou různorodé a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Ve velmi nepravděpodobném případě nežádoucí reakce, okamžitě přestaňte přípravek užívat a obraťte se na poskytovatele zdravotní péče.

Výrobce: Pharmavita, 14 Grays Inn Rd, London WC1X 8HN, UK. **Distributor v ČR:** NextForce a.s., Fibichova 41, 537 01 Chrudim, Česká republika.

www.eatenjoy.cz

**NEXT
FORCE**



K = ZDRAVÁ KREV a pevné kosti

KDYŽ SE ŘEKNE VITAMIN K, ASI JAKO PRVNÍ BY SE NÁM MĚLA VYBAVIT KREV, NA JEJÍŽ PROCES SRÁŽLIVOSTI MÁ VLIV. OVŠEM NEZBYTNÝ JE I KVŮLI STAVU NAŠICH KOSTÍ.

Vitamin K se přirozeně vyskytuje ve dvou formách: jako vitamin K1, fylochinon, a jako vitamin K2, tj. menachinon. Vitamin K1 se vyskytuje hlavně v listech zelených rostlin, protože je potřebný pro fotosyntézu, v lidském organismu je důležitý právě pro srážlivost krve. Vitamin K2 je tvořen mikroorganismy, a proto se vyskytuje hlavně ve fermentovaných potravinách, jako je zelí, některé sýry nebo fermentované sójové boby. I bakterie v lidském střevě tvoří určité množství vitamínu K2. Důležitou roli hraje v metabolických procesech a mineralizaci kostí.

Rozdíly mezi K1 a K2

Oba vitaminy K mají podobnou chemickou strukturu. Skládají se ze stejného prstence a liší se pouze svým postranním řetězcem. Hlavní rozdíl mezi K1 a K2 spočívá v jejich odlišné biologické dostupnosti a metabolismu. Ve střevě je absorbováno pouze asi 10 % vitamínu K1. Migruje do jater a tam se poměrně rychle rozkládá. Na druhé straně je vitamin K2 téměř zcela absorbován. Kromě toho nezůstává v játrech, ale je odtud distribuován do krevního řečiště a periferních tkání.



Tento odlišný metabolismus dvou vitamínů K je pravděpodobně důvodem, proč byly zjištěny určité účinky pouze pro vitamin K2 a nikoli pro vitamin K1. V jedné studii měli účastníci, kteří užívali nejvíce K2, nejmenší riziko, že budou trpět kardiovaskulárními chorobami. Toto spojení ale platí pouze pro K2.

Vitamin K2 chrání před infarkty a osteoporózou

Vitamin K2 je úzce spojen s vápníkem, což je minerál důležitý pro pevné kosti a zuby. Jenže vápník je extrémně nežádoucí ve formě depozit v krevních cévách, protože může vést k infarktu a dalším kardiovaskulárním onemocněním. Jak tedy zajistit, aby vápník nezůstal v tepnách, ale aby se vstřebával do kostí? Přesně to je úkol vitamínu K2 – právě on zodpovídá za to, že vápník nezůstává v krvi, ale je uložen v kostech. Vitamin K2 tak zabíjí dvě mouchy jednou ranou: zabraňuje arterioskleróze a křehkým kostem (osteoporóze).

Vitamin K se také podílí na srážení krve.

Vysokodávkovaný vitamin K2 se silnou biologickou dostupností můžete zakoupit na www.woldoshop.cz.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Text: Jana Micková, foto: archiv firem



Čokoládový kolagen

Perfektní vlasy, dokonalou pleť a pevnější kosti vám zajistí kolagenový prášek s čokoládovou příchutí, **499 Kč.**

Jednoduché dávkování

Vysoce kvalitní kolagenový prášek s 90 % bílkovin a se všemi třemi typy kolagenu se díky lžičce snadno dávkuje, **890 Kč.**

Proti vráskám

Vysoce dávkovaná kyselina hyaluronová s kolagenem, biotinem a zinkem omezuje tvorbu vrásek a zajišťuje pleť nepřekonatelnou hydratací a jemností, **599 Kč.**



Alternativní sladidlo

Erythritol je přírodní náhrada cukru a neobsahuje žádné kalorie, **299 Kč.**



Lehce rozpustný protein

100% hovězí kolagen z pastvin je chuťově neutrální a snadno se rozpouští. Ideální pro zdravou kůži, klouby a cévy, **499 Kč.**



Sluneční vitamin

V lahvičce z jantarového skla se ukrývá vysoký obsah vitamínu D3, který přispívá k udržení normálního stavu imunitního systému, **359 Kč.**

Bud'te FIT

SVĚŽE PŮSOBÍCÍ PLEŤ, PEVNĚJŠÍ KOSTI A POHYB, KTERÝ NEBOLÍ, TO JSOU PŘÍPRAVKY, KTERÉ ZAKOUPÍTE NA WWW.WOLDOSHOP.CZ.

Na zdraví

Kapsle Fascia jsou koktejlem potřebných vitamínů a minerálů: obsahují vitaminy C, E, A, B1, B2, B5, B6, B12, K, D, hořčík, biotin, selen, měď, zinek, kyselinu listovou – vše pro vaše zdraví, **549 Kč.**



Pro rychlejší spalování

Čistý MCT olej C8 s kyselinou caprylovou podporuje látkovou výměnu, spalování tuků a zároveň snižuje pocit hladu, **549 Kč.**



Obdobím menopauzy PŘÍRODNÍ CESTOU

HORMONÁLNÍ ZMĚNY V OBDOBÍ MENOPAUZY JSOU PŘIROZENÝM BIOLOGICKÝM PROCESEM V TĚLE ŽENY. KLESÁ AKTIVITA VAJEČNÍKŮ A TÍM I HLADINA ESTROGENU A PROGESTERONU. PROTO MNOHO ŽEN PO ČTYŘICÍTCE HLEDÁ BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ PŘÍRODNÍ PRODUKTY PRO UDRŽOVÁNÍ FYZICKÉ A EMOČNÍ ROVNOVÁHY.

Začátek a intenzita hormonálních změn jsou u každé ženy jiné. Prvními příznaky menopauzy bývají poruchy v pravidelnosti menstruačního cyklu. Ty se začínají objevovat obvykle po 40. roce života ženy. Cyklus se většinou nejdříve prodlužuje, pak dochází k jeho zkracování.

V důsledku poklesu hladiny estrogenů v krvi se u žen začínají objevovat akutní příznaky, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce a bolesti hlavy. Menopauzu často doprovázejí i psychické potíže, jako je nervozita, náladovost, nesoustředěnost a nespavost. Poruchy spánku jsou hlavním problémem u žen procházejících menopauzálními změnami a mají dopad na kvalitu života, náladu, produktivitu a fyzické zdraví.

Nedostatek estrogenů má také vliv na rychlejší stárnutí pleti. Plet' je suchá, ztrácí elasticitu, ztenčuje se a dochází ke vzniku vrásek.

Hormonální terapie zůstává nejúčinnější léčbou vazomotorických symptomů a ukázalo se, že je bezpečná, pokud byla zahájena u žen ve věku do 60 let nebo u žen,

u nichž od začátku menopauzy uplynulo maximálně 10 let a které nemají žádné kontraindikace. Různé druhy hormonální terapie však mají různá rizika a to je důvod, proč musí být každé ženě, která uvažuje o menopauzální hormonální terapii, poskytnuta odborná konzultace gynekologa.

Přírodní cesta

Pro ženy, které dávají přednost přírodní cestě, tj. používání nehormonálních přípravků, nehormonální léčbě, nebo mají kontraindikace pro používání hormonů, je tady možnost sáhnout po přípravku na přírodní bázi.

Jedním z takových přípravků je i Ogestan® Anti-age Menopause, který byl vyvinut pro ženy v období hormonálních změn. Nehormonální receptura neobsahující GMO se skládá z pečlivě vybraných ingrediencí s rozdělením na denní a večerní užívání.

Díky svému promyšlenému složení má Ogestan® Anti-age Menopause pozitivní vliv na zmírnění příznaků menopauzy a zachování vitality. Přispívá ke klidnému spánku a péči o pleť.

Tablety obsahují ploštičník hroznatý, který podporuje pozitivní prožití menopauzy. Zmírňuje projevy menopauzy, jako jsou návaly horka, bušení srdce, změny nálad, nesoustředěnost a závratě. Na rozdíl od sóji nebo jetele se ploštičník hroznatý nepovažuje za fytoestrogen. Randomizovaná, placebem kontrolovaná studie ukázala, že při používání samostatně nebo jako součást multibiotického přípravku ploštičník hroznatý nemá žádný účinek na ženské reprodukční orgány (vaginální epitel a endometrium).

Pro aktivní start do nového dne jsou určeny světle modré tablety. Silné antioxidanty (vitamin C, Ginkgo biloba) a kyselina hyaluronová přispívají k lepšímu pocitu pohody a pěknému vzhledu každý den. Naproti tomu „večerní“ tmavě modrá tableta obsahuje hořčík, kozlík a heřmánek pro klidný spánek. Více informací na www.ogestan.cz. ■



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Kdy nenosit kontaktní ČOČKY?

VYNÁLEZ KONTAKTNÍCH ČOČEK OSVOBODIL LIDI S OČNÍ VADOU OD NUTNOSTI STÁLÉHO BŘEMENE DIOPTICKÝCH BRÝLÍ. S VÝVOJEM NOVÝCH MATERIÁLŮ SE JEJICH KVALITA NAVÍC ZVYŠUJE – PŘESTO VŠAK MAJÍ STÁLE SVÉ LIMITY. KDY JEJICH NOŠENÍ NENÍ VHODNÉ A NA CO BY SI MĚLI „ČOČKAŘI“ DÁVAT POZOR?

Jen v Americe má kontaktní čočky více než 45 milionů obyvatel. Před deseti lety je nosilo v Evropě přibližně osm procent lidí, kteří špatně vidí, v Česku to byla čtyři procenta. V současnosti je má zhruba každý desátý Čech s oční vadou, většinou je ovšem kombinují s brýlemi. Přestože obliba čoček vzrůstá, existují i rizika, na něž by si jejich nositelé měli dávat pozor.

Potíže s očima má podle průzkumu oční kliniky NeoVize Brno více než 60 % uživatelů kontaktních čoček, většinou souvisejí s nedodržováním pravidel jejich nošení. Jedná se nejčastěji o pocit řezání a pálení a červené oči, dojít ale může také na zánět spojivek, rohovky nebo i nebezpečný rohovkový vřed.

Čočky jedině pod „dozorem“ odborníka

Kdo se rozhodne nosit čočky, měl by tuto skutečnost vždy konzultovat s odborníkem – nejde totiž jen o stanovení počtu dioptrií. „Je nutné znát zakřivení oka, jeho průměr a také ohniskovou vzdálenost, která je jiná než u brýlí,“ upozorňuje MUDr. Lucie Valešová, primářka oční kliniky DuoVize Praha. Z průzkumů přitom vyplývá, že Češi jsou evropskou jedničkou v on-line nakupování čoček. Zatímco v zahraničí se prodá po internetu mezi 10 a 20 % všech kontaktních čoček, u nás je to odhadem 40 až 50 %. Ve většině případů si pacient dojde na vstupní prohlídku a aplikaci čoček k optometristovi nebo kontaktologovi, který mu dpo-

ručí konkrétní typ čoček – a ty pak nakoupí prostřednictvím e-shopu. Alarmujícím faktem ovšem je, že přibližně čtvrtina Čechů před nákupem čoček odborníka nenavštívila! A to se může stát zdrojem potíží – od pálení a tlaku v očích až po bolesti hlavy.

Voda je pro čočky nepřítel

Ve vodě se vyskytují různé mikroorganismy – například bakterie, houby či paraziti. Ve chvíli, kdy se dostanou do očí, mohou kontaminovat kontaktní čočky a způsobit infekce očí. V bazénu je navíc dráždivý chlór, v mořské vodě zase sůl či písek... Navíc hrozí vyplavení čočky z očí. Vhodnější alternativou jsou proto dioptrické plavecké brýle.

Ani čistá „kohoutková“ voda není bezpečná. Může se v ní vyskytovat prvok Acanthamoeba vyvolávající infekce. Dostane-li se mezi čočku a oko, nadělá pěknou paseku – od svědění přes zánět rohovky až po slepotu, pokud zánět není včas léčen. Proto není vhodné se s čočkami koupat a sprchovat – a ani je pod obyčejnou vodou omývat nebo je v ní uskladňovat! Rovněž před vstupem do horké vřítky si kontaktní čočky vyjměte – vodu v nich mají rádi nejen milovníci relaxu, ale také bakterie pseudomonády, které mohou nositelům čoček způsobit potíže. Pokud se rozhodnete přeci jen čočky ponechat, zvolte jednodenní a po návštěvě vřítky či bazénu je vyhod'te. Oproti jiným evropským zemím

si však Češi jednodenní čočky zatím příliš neoblíbili – důvodem je pravděpodobně cena, protože jejich nošení vyjde draž než u čoček dvoutýdenních či měsíčních.

Rizika při sportu

Ačkoliv si řada lidí bere čočky na sportování, protože jim brýle překáží, i tady hrozí rizika – například můžete omylem čočku vyjmout při otírání potu nebo z oka při pohybu vypadne. Do této překerní situace se dostali i někteří vrcholoví sportovci, včetně českého tenisty Radka Štěpánka, jemuž v roce 2008 vypadla kontaktní čočka během zápasu na Australian Open, a protože neměl náhradní, musel si vyndat i druhou. Dohrávalo se za šera a rozehrané utkání prohrál. Podobnou zkušenost má i Veronika Rodová, profesionální zápasnice MMA, která se už několikrát představila na zápasech česko-slovenské organizace Oktagon MMA. „Pravidelně se mi stávalo, že mi čočka vypadla během tréninku a zápasu. Déle mi pak trvalo, než se oči znova zaměřily na soupeře, reakční čas byl delší,“ přiznává vrcholová sportovkyně. Vždy proto mějte po ruce náhradní kus!

Používání kontaktních čoček je třeba zvážit i při cyklistice. Během jízdy na kole se do nich může dostat prach nebo nečistoty ze silnice – a je proto vhodné používat ještě ochranné brýle, stejně jako v případě lyžování. Ostatně, prach je obecně dalším z rizikových faktorů pro nositele čoček. Prašné či zakouřené prostředí zvyšuje riziko infekce.

Spánek s čočkami? Pozor na to!

Ačkoliv existují čočky pro nepřetržité měsíční nošení, odborníci vedou o této problematice diskuze a mnozí z nich trvalé nošení čoček nedoporučují. „Výzkumy ukázaly, že i když spíte v kontaktních čočkách méně než jednou týdně, je riziko infekce 6,5x vyšší,“ varuje docentka Šárka Skorkovská, primářka brněnské oční kliniky NeoVize. Vhodnější je proto čočky (a to i ty, které jsou určeny pro dlouhodobé nošení) na noc vyndávat a ukládat je do pouzdra s dezinfekčním roztokem. Také pokud víte, že vás čeká dlouhý den, nechte v jeho průběhu oči od čoček „odpočinout“. Díky této přestávce jim dopřejete dostatečný přívod kyslíku a zabráníte nahromadění bakterií.

Problémy lze řešit laserem...

Obtíže s kontaktními čočkami jsou podle průzkumu druhým nejčastějším důvodem, proč lidé podstupují laserovou operaci očí – tuto motivaci uvedlo 16,42 % respondentů. Prvním důvodem je, že oční vada komplikuje sportování (24,63 %) a na třetím místě jsou ekonomické důvody. Balení kontaktních čoček, roztoku a pouzdra totiž stojí v průměru 500 Kč na měsíc

(u jednorázových je to ještě více), k tomu je třeba připočítat náklady na brýle, protože i lidé nosící čočky se bez nutnosti vlastnit brýle neobejdou. Pro srovnání: kvalitní laserovou operaci obou očí s doživotní zárukou (například NeoLASIK HD) lze podstoupit za necelých 40 tisíc včetně předoperačního vyšetření a pooperační péče. Při rozložení počátečních vysokých nákladů do deseti let vychází laserová operace na zhruba 330 Kč měsíčně. Není tedy divu, že právě „čočkaři“ jsou nejčastějšími pacienty, kteří se rozhodnou svou oční vadu vyřešit jednou provždy laserovou refrakční operací, jež dokáže odstranit krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus. Podstoupila ji i Veronika Rodová. „Těšila jsem se hlavně na to, že hned ráno nebudu muset hledat kontaktní čočky a být omezená při plavání, potápění či spaní v přírodě. Nejdůležitější je však pro mě zlepšení ve sportu,“ uvedla MMA zápasnice. ■

Na co by si nositelé kontaktních čoček měli dávat pozor...

- **Hygiena:** Dodržování správné hygieny je alfou a omegou! Riziko pro nositele kontaktních čoček představuje infekce ze znečištěných roztoků. Pouzdro je nutné měnit jednou měsíčně, dodržuje to však pouhá třetina lidí. Před nasazováním i vyndáváním je zapotřebí si umýt ruce.
- **Exspirace:** Podle průzkumu přes 70 % lidí používá prošlé čočky. Pokud ale nositel nedodržuje expiraci kontaktních čoček či roztoku a pouzdra na ukládání čoček, hrozí mu nejen infekce, ale také podráždění očí způsobené usazeninami v čočkách.
- **Léky:** Snášenlivost kontaktních čoček mohou ovlivnit některé léky (a to včetně antikoncepce, která může způsobovat suchost očí). Proto pokud nějaké medikamenty pravidelně berete, poraďte se o vhodnosti nošení čoček s očním lékařem či kontaktologem.
- **Opatrnost:** Při vyjímání i nandávání čoček lze oku způsobit droboučká traumata.
- **Alergie:** Při alergiích, které se projevují zarudnutím a pálením očí (například během pylové sezóny), je vhodné vrátit se k brýlím. Platí to i při zánětech oka, ale také chřipce či infekčních onemocněních. Nikdy si kapky do očí nekapajte, když v nich máte kontaktní čočky.
- **Pravidelné prohlídky:** Z průzkumu vyplynulo, že více než 80 % lidí nosících čočky nechodí na pravidelné oční prohlídky, přitom by měli odborníka navštívit alespoň jednou za půl roku.

JAK ZŮSTAT KRÁSNÁ A V KONDICI?

DNES UŽ TO NEMUSÍ BÝT SEN!

CARNOSINE EXTRA PM 60 kapslí

(ve variantě pro ženy nebo pro muže)

Vychutnejte si život v každém věku. Dopřejte si L-Carnosine (tělu vlastní aminokyselinový dipeptid), který má prokazatelně blahodárné účinky na lidské tělo. Anti-age produkt CARNOSINE extra PM pro ženy je skvělou volbou pro udržení mladistvého vzhledu a dobré fyzické kondice.

Slouží jako zdroj přírodního estrogenu diosgeninu, fytosterolů a fyziologicky důležitého neuropeptidu histidinu a alaninu. Jejich přirozená produkce v těle s věkem klesá, proto je doporučujeme doplňovat. **Pokles těchto látek má totiž značný vliv na projevy stárnutí, jako je šedivění a vypadávání vlasů, vrásky a snížení duševní a fyzické výkonnosti.** V nabídce máme i alternativu pro muže. Ti jistě ocení regenerativní efekt L-Carnosine na organismus ve vysoké zátěži. Proto jej využívají i sportovci.



Doplňky stravy

Výrobce: PURUS-MEDA, s. r. o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách nebo v internetovém obchodě www.purusmeda.cz.

Na dobírku lze objednat na lince **516 499 667** nebo prostřednictvím e-mailu: obchod@purusmeda.cz.



Víte, co je BLEFARITIDA?

CO JE JEČNÉ NEBO VLČÍ ZRNO, VÍ ASI KAŽDÝ A MNOZÍ DOKONCE Z VLASTNÍ BOLESTIVÉ ZKUŠENOSTI. MÉNĚ JE ZNÁMO, ŽE TYTO HNISAVÉ ÚTVARY JSOU JEDNÍM Z MOŽNÝCH PROJEVŮ BLEFARITIDY.

Důležitost očních víček si uvědomíme, když přestanou spolehlivě fungovat. I když jejich onemocnění neoohrožuje život, dokáže ho pořádně komplikovat.

Různé příčiny, různé typy nemoci

„Blefaritidu poznáte podle zanícených a svědících okrajů víček. Od příznaků ulevuje kapání umělých slz. Původ onemocnění může být v seborrhoické dermatitidě, jinou příčinou může být stafylokoková infekce. Někdy se vytvoří ječné nebo vlčí zrno, které je třeba ještě doléčit. Při léčbě pomáhají masáže víček a dobrou prevencí je pečlivá hygiena,“ shrnuje to nejdůležitější MUDr. Katarína Madzinová z oční kliniky NeoVize Brno.

Podle příčiny onemocnění se rozeznávají dva typy blefaritidy – přední a zadní. Přední blefaritida se týká části víček, kde jsou připojeny řasy, a je z velké části způsobena bakteriální infekcí, zejména stafylokoky. Další možností vzniku přední blefaritidy je seborrhoická dermatitida, zánětlivé onemocnění kůže. Kůže se mění v bílé tenké šupinky, je zarudlá, svědí a je tak ideálním prostředím pro množení bakterií.

Zadní blefaritida se týká vnitřního a předního okraje víček tam, kde se víčko setkává s oční koulí. V této oblasti se vyskytují tzv. Meibomovy žlázy, které mají za úkol promazávat okraje víček a řasy a chrání tak oči před potem. Maz, který produkují, tvoří ochrannou vrstvu na povrchu slzného filmu. Při narušení tvorby mazu z Meibomových žláz není složení slzného filmu optimální a vede k podráždění povrchu oka a očních víček. Zvýší se přítok krve do oka a očních víček a spojivka zčervená. Během tohoto procesu dochází k hro-



madění mastných usazenin, které vytvářejí žlutobílé krusty. Tomuto jevu se říká dysfunkce Meibomových žláz a občas jej doprovází rovněž zánět očních víček. Pokud dysfunkce způsobí neprůchodnost mazových žláz, sekret se hromadí a může vzniknout tzv. vlčí zrno (chalazion). Bakteriální infekce povrchových mazových žlázek vyvolává vznik ječného zrna (hordeolum).

Hygiena – léčba i prevence

Léčba ve většině případů spočívá v hygieně. Každé ráno je nutné oči řádně omýt teplou vodou. Doporučuje se i během dne několikrát namočit ručník do teplé vody a pak ho položit na zavřené oči na několik minut. Možné je použít i speciální zahřívací masky na oční víčka, jemnou masáží a s pomocí vatových tamponů se pokusit nahromaděný sekret vytlačit. Blefaritida vede také k pocitu suchosti očí, proto je dobré obklady a masáže doplnit lubrikujícími kapkami. Pravidelná a důsledná péče o hygienu očí je rovněž nejlepší prevencí blefaritidy, která má tendenci se při nedostatečném vyléčení vracet a přecházet do chronického onemocnění. Pokud hygienická opatření nevedou k vymizení příznaků, nasadí lékař antibiotika (v případě bakteriálního zánětu) nebo steroidy (pokud má infekce jiné příčiny). ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Uxitol25®

Softwalk | balzám na paty

Krásnější paty po celý rok.



Pro rychlou regeneraci suché, ztvrdlé a rozpraskané pokožky na patách

Rozdíl pocítíte za 3 dny!



www.uxitol.com



Držitel patentu a ochranné známky:
Pearsceuticals AG, Hostattweg 2, Hergiswil, NW, Switzerland.
Výrobce/Výrobca/ Distributor v ČR/Dovozca do SR:
NextForce a.s., Fibichova 41, 537 01 Chrudim 4, Česká republika



sezóna ESTETIKA[®] MEDIKA

PŘIJMĚTE LETOŠNÍ VÝZVU
A HLEDEJTE ŠTĚSTÍ
V MALIČKOSTECH.

Foto: archiv redakce

Nehledejte
velké
ŠTĚSTÍ,
hledejte štěstí
v maličkostech

NECHTĚJTE BÝT
ZAVALENI ŠTĚSTÍM,
MNOHEM VÍC SI UŽIJETE
ŽIVOT, KDYŽ BUDE
ZAPLNĚNÝ DROBNÝMI
RADOSTMI.

Můj život je naprosto běžný. Někdy se cítím hůř a jindy zase lépe. Někdy mě rozladí hloupost (třeba korálky rozsypané v dětském pokoji), jindy mi jiná maličkost dokáže zlepšit náladu na celý den (hurá, nedošlo kafe). Ty dobré ale převažují...

Radujte se ze zdraví

Když ho máme, většinou ho vnímáme jako samozřejmost. Všichni si ho vzájemně přejeme, ale myslím, že v době pandemie nám tak nějak došlo, že to nejsou prázdná slova. Proto se ze svého zdraví, z každého dne, kdy vás nic nebolí, kdy vás netrápí záda nebo třeba migrény, radujte a starejte se o své tělo.

Radujte se z přátel

Možná jste s nimi na čas musela přerušit styky, ale vaši přátelé nikam nezmizeli a potřebují vás stejně jako předtím, někteří možná ještě víc než předtím. Užívejte si, že je máte, že s nimi zase můžete být, i to, že jim třeba můžete pomoci, být jim oporou, věnujte jim čas, který si zaslouží.



Radujte se z krásného dne

Začátek letošního jara nebyl právě šťastný. Ale to nevadí. Okouzlení sluncem se dá velmi rychle dohnat. Užívejte si slunečných dnů právě teď. Snězte si oběd na zahradě, udělejte si procházku do přírody, kochejte se...

Radujte se ze zážitků

Může to být dobrý film, ke kterému si sednete s partnerem a se sklenkou dobrého vína. Může to být dobrá kniha, na kterou jste si konečně udělali čas a jejíž příběh vás okouzlil, může to být i muzika, která vás baví – udělejte si klidně párty u vás v obýváku. Něco dobrého uvařte, upečte. Namalujte obraz, zkuste si do deníku napsat, jaký byl váš dnešní den...

Radujte se z dětského smíchu

Nic vám nedobije baterky tak jako dětský smích. Ten, který je od srdce a který zní bez ostychu celou ulicí. Skvělé na něm je, že smích je nakažlivý. Užívejte si ho a „řehtejte se“ jako děti. ■



Jak být letos konečně ŠŤASTNÁ

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

LETOŠNÍ ROK NEZAČAL DOBŘE – PANDEMIE KORONAVIRU ZASÁHLA CELÝ SVĚT A VÝRAZNĚ OVLIVNILA NAŠE ŽIVOTY. DÁ SE PŘITOM ZACHOVAT SI POZITIVNÍ MYSL A KLID V DUŠI?

Nezáleží na tom, jak velký úspěch zažijete. Záleží jen na tom, zda vůbec. Co můžete udělat pro sebe a úspěšnější rok vy, poradí psychoterapeutka a lektorka Mgr. Alžběta Protivanská.

Velkou část z nás koronavirová pandemie uzavřela v domovech, takže by se mohlo zdát, že konečně máme čas sami na sebe. Jenže opak je pravdou – jak pečovat o sebe, když práci z kanceláře supluje z notebooku na stolku obývacího pokoje, přitom fungujete jako domácí učitel a kromě večerů připravujete i plnohodnotné obědy? Jít si ven zaběhat nepřipadá v úvahu, protože do roušky se dýchá fakt blbě, a fitka jsou zavřená. O masáž můžete požádat leda tak manžela, jenže ten je na tom fyzicky i psychicky stejně jako vy. Co s tím? K tomu, abyste vše zvládla, vedou nečekaně prosté každodenní kroky, se kterými můžete začít prakticky kdykoliv.

Vstávejte vždy ve stejnou dobu

Velká část z nás si na konci pracovního týdne povzdychne – zase jsme nestihli všechno to, co jsme si naplánovali, a snažíme se to dohnat o víkend – a zase místo se svými blízkými, místo hraní si, povídání si nebo jen obyčejného nicnedělání, trávíme čas tím, že doháníme svoje resty. Snadno se dostaví pocit, že nám život až příliš rychle uniká mezi prsty...

Nenechte se strhnout tímhle tempem, nenechte si vzít svůj čas – naopak, vezměte si svůj život zpět. A začněte tím, že budete každý den vstávat ve stejnou, brzkou ranní hodinu. Neoddalujte zvonění budíku. Malé každodenní vítězství nad sebou vám brzy přinese své ovoce. Budete mít celkově lepší náladu a lépe se vám bude zapojovat vůle. Klesne pocit únavy a celé vaše tělo pocítí nový příval vitality.

Užijte si svých prvních 15 minut dne

Jak se probouzí, noří se váš mozek z pomalejších spánkových vln postupně do rychlejšího vědomého

pásma. Potupně z podvědomé říše snů do každodenního kolečka nekonečného víru myšlenek.

Psychoterapeutka Alžběta Protivanská říká: „Prvních patnáct minut dne je jako most mezi podvědomou myslí a probuzeným stavem. O nevýslovné síle podvědomé mysli jste už určitě slyšela. Takhle se s ní můžete naučit přímo komunikovat.

Hned po probuzení vypijte sklenici vody. Voda vám nejen pročistí trávicí systém, ale také dá vašemu mozku signál, že začíná váš každodenní rituál.

Pak si sedněte a pět minut se soustřeďte jen na svůj dech. Na to, jak se s nádechem zvedá břicho nebo dech jemně šimrá nad horním rtem. Pozorujte, jak s výdechem dech z těla přirozeně odchází.

Poté si vezměte papír a tužku a napište pár slov o tom, co je pro vás daný den opravdu důležité. Nemyslím tím, že musíte na nákup a vyzvednout děti ze školy. Jak se chcete cítit? Co je pro vás opravdu prioritou? Jaká nálada má váš den doprovázet?

Pište o tom, že vašim záměrem je zůstat klidným a otevřeným člověkem. Pište o tom, že tento den bude mít smysl a přinese opravdu dobrý pocit. Psychologie tomu říká priming. Připrav si mysl ráno na to, jak se chcete cítit během dne, může být tím nejcennějším návykem života.“

Zbavte se zlodějů vaší pozornosti

V nekonečné záplavě informací z televize, internetu a obrazovek telefonů je čím dál těžší poznat, co je opravdu důležité. Mozek už nezvládá oddělit zrno od plev, signál od šumu.

Problém je, že čas plný pozornosti se neustále zkracuje. Mnoho lidí dnes udrží soustředění jen pouhých pár minut, ne-li vteřin, a tak dlouhé hodiny před monitorem či obrazovkou kradou vaši pozornost, čas a často i peníze.

Alžběta Protivanská radí: „Začněte se vědomě rozhodovat o tom, co může do vašeho světa. Když začnete

regulovat tok informací, dáte svému mozku zcela nový prostor. Poděkuje vám za to novými a svěžími nápady.“

Neztraťte se ve vlastních myšlenkách

Tak, jako je snadné ztratit se v záplavě dat, je stejně jednoduché ztratit se ve vlastních myšlenkách.

Pokud vás neposlouchá vlastní hlava, život to bude dělat podobně. Pomáhá uvědomit si, že součástí života je jen to, co je součástí každého dne.

Když se podíváte na životy opravdu úspěšných lidí, najdete v nich pár překvapivě jednoduchých pravidel: pravidelné jídlo, každodenní pohyb, meditaci, odpočinek, vzdělávání a knihy.

Začněte také od těch nejjednodušších věcí v životě a věnujte veškerou svou kapacitu tomu, aby fungovaly opravdu dobře. Brzy ucítíte na vlastní kůži, jak se z jednoho zázračného dne stává zázračný život naplněný dobrým pocitem a vnitřním klidem.

Každý den udělejte něco odvážného

„Nejsem velkým příznivcem překračování hranic komfortní zóny. Zavání to nepříjemným pocitem a nutností sám sebe překonávat. Tím nejlepším, co můžete udělat, je komfortní zónu každý den nafukovat,“ vysvětluje psychoterapeutka Alžběta Protivanská a dodává: „Lidská bytost je nejšťastnější, když se věnuje něčemu, co jemně přesahuje její dosavadní možnosti a dovednosti, ale zároveň si věří, že to zvládne. Nejlepší pocit přichází, když maličko překonáváme sami sebe. Mozek touží po potravě v podobě nových informací, ale hlavně po nových zkušenostech. Když jen čerpáme informace, nikdy nedojde na jejich praktické uplatnění. K tomu potřebujeme odvahy.“

Odvážným krokem může být pro někoho třeba konečně se objednat k zubaři. Pro jiného ozvat se starému kamarádovi. Anebo taky oslovit někoho sympatického v tramvaji. Trénujte svůj „odvážný sval“ a brzy si všimnete, že se světem pohybujete s neuvěřitelnou lehkostí. Stane se totiž to nejpodstatnější – budete mít odvalu být jednoduše sami sebou.

Uvědomte si cenu přátelství

Sociální síť a s nimi tisíce přátel, sledujících a fanoušků vzbudily pocit, že velká sociální bublina je úplně normální. Vzniká dojem, že nás musí vidět a pochválit opravdu velké publikum, aby to stálo za

to. Jenže mezitím si mnohdy nevšimneme, že skutečně živá přátelství skomírají.

V sociálněpsychologických výzkumech se ukázalo, že je reálně možné se v životě v jednu chvíli kvalitně starat maximálně o 3 až 5 vztahů. Na víc zkrátka není čas a energie. Opravdu přátelské vztahy vytvářejí bezpečnou síť podpory a jistoty v životě. Jsou to vztahy, u kterých se neptáme, co z nich můžeme získat. Naopak se ptáme, co přátelům můžeme přinést, aby se cítili přesně tak, jako se toužíme cítit my sami.

Odpočívajte

Tempo dnešní doby nám zdánlivě nedovoluje zastavit se – je toho tolik, co musíme stihnout. Tak, jako se dostáváme do neustálého spěchu, dělá to i náš mozek. V tom neustálém víru nepřebírných informací se stává na tom všem závislým.

Alžběta Protivanská před tím ale varuje: „Když je tu interaktivní přísun informací neustále, přestáváme být schopni fungovat bez nich. Nakonec nám mozek funguje stejně, i když jsme sami se sebou, jako bychom zrovna klikali na webu. Povrchně, rychle, chaoticky. Tím víc bolí být jenom se svými myšlenkami. Dejte mozku šanci zpracovat, co nabral. Dávejte si více přestávek v práci, ve kterých se nadechnete a protáhnete. O večerech a víkendech vypínejte obrazovky. Poděkuje vám vaše paměť, schopnost se soustředit i celé tělo. Odpočívajte, když to potřebujete, spěte, když to cítíte.“

Dávejte, dávejte, dávejte

Z celého vašeho světa se vám vrací přesně to, co do něj dáváte. Nesejde na tom, zda se bavíme o vašem těle, přátelských vztazích, partnerství, jídle, práci, penězích, kreativních projektech nebo zvířatech. Tohle všechno vytváří váš svět a dokonale to neustále znovu a znovu odráží jen vás.

Když se na to začnete dívat touhle optikou, můžou vám tyhle životní oblasti napovědět, co si o nich ve skutečnosti hluboko uvnitř v podvědomí opravdu myslíte.

Takže si všimněte, co vlastně dáváte, a začněte dávat to, co si ve skutečnosti přejete sama dostávat. Úctu, soucit, radost, lásku, ocenění, pozornost. Všechny krásné věci, které máte, jsou výsledkem vašich krásných darů světu a lidem okolo. ■



Léto v PERLE



Pro pobyty od 1. 7. 2020 do 31. 8. 2020 procedury zdarma (varianta A / B)

VARIANTA A 1x vstup do vířivky a 1x parafinový obklad / VARIANTA B 1x Bezinková tělová maska.

Platí pouze pro pobyty delší 6 nocí a více!

Pro všechny,
kteří chtějí vyzkoušet
sílu našeho
jodobromového pramene.

JODOBROMOVÝ ZÁZRAK
5 dní / 4 noci

Cena od
6 170 Kč

Nechte se hýčkat
16 procedurami
v pohádkovém kraji.

LEDNICKÁ
LÁZEŇSKÁ KÚRA
7 dní / 6 nocí

Cena od
9 690 Kč

Objevujte krásy
Lednicko - valtického areálu
našimi Lichtenštejnskými
stezkami.

CYKLOWELLNESS
4 dny / 3 noci

Cena od
5 240 Kč

DENNÍ LÁZNĚ – odpočinek bez nutnosti pobytu:

ZADÁNO PRO ŽENY cena pro Vás: 1040 Kč

1x masáž lávovými kameny rozšířená / 1x koupel královny Kleopatry / 1x vířivka na 30 minut
1x cappuccino a medovník

KOUZLO PERLY cena pro Vás: 990 Kč

1x rašelinová koupel / 1x aroma masáž rozšířená / 1x vstup do bazénu na 1 hodinu
1x oběd se džbánkem vody s citrónem

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

www.lednicelazne.cz

... A NA ZÁVĚR
použijte svůj
oblíbený parfém

SVÝM OBLÍBENÝM PARFÉMEM MŮŽETE
PROVONĚT SVÉ OBLEČENÍ, ANIŽ
BYSTE VYPLÝTVALA CELÝ FLAKON
NASTŘÍKÁNÍM DO ŠATNÍKU. STAČÍ
JEDINÁ KAPIČKA A NEUVĚŘITELNÁ SÍLA
PÁRY. DÍKY VERTIKÁLNÍMU NAPAŘOVAČI
ODĚVŮ TEFAL PRO STYLE CARE MON
PARFUM SVOJE PRÁDLO PROVONÍTE,
DEZINFIKUJETE A DOKONALE
UHLADÍTE FALDÍKY.



Napařovač oděvů Tefal Pro Style Care Mon Parfum (IT8490) nabízí výjimečné, díky patentovanému systému vertikálního stojanu Steam & Press hned dvojnásobné ošetření oblečení párou, která zničí až 99,9 % bakterií. Během několika vteřin jednou rukou dosáhnete perfektního výsledku! Navíc s novým příslušenstvím Mon Parfum konečně provoníte oděv svou oblíbenou vůní.

Rychlé, hladké, provoněné

Je to jednoduché: do nástavce vložíte napařovací násadu Mon Parfum, na kterou jste aplikovala jen pár kapek parfému či oblíbeného esenciálního oleje. Na rukojeti napařovače vyberte ten správný z pěti různých nastavení páry pro různé typy látek – a můžete se dát do práce.

Nová hlavice XL Delta Steam Head páru optimálně rozptýlí, takže naráz zasáhne celou plochu oblečení na stojanu. Speciální konstrukce navíc umožní žehlení na jinak nedostupných místech a díky nepřetržitému parnímu výkonu 42 g/min. jednoduše dosáhnete precizního a hladkého vyrovnání látky. Napařovač je připraven k práci již za 45 vteřin, proto finální úprava outfitu těsně před odchodem netrvá dlouho.

Kromě nástavce Mon Parfum je součástí balení kartáček na pevnější tkaniny, nástavec na vytvoření puků, nástavec k odstranění žmolků, prachu i chlupů a také ochranná rukavice na ochranu ruky při detailním naparování. Mimořádná efektivita, elegantní design a lpění na dokonalosti každého detailu – s takovým pomocníkem budete opravdu spokojeni. Doporučená cena je 5 799 Kč. Více informací získáte na www.tefal.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, zdroj: Tefal





wellness ESTETIKA[®] MEDIKA

OBJEVUJTE SPOLU
KRÁSY ČESKA.

Foto: archiv redakce

3 DŮVODY, proč strávit dovolenou v Česku

V LÉTĚ VĚTŠINA
ČECHŮ BALÍ KUFRY
A STĚHUJE SE
K MOŘI. LETOS TO
ALE MOŽNÁ KVŮLI
KORONAVIROVÉ
PANDEMII BUDE JINÉ.
TO ALE NENÍ DŮVOD
ZOUFAT, VŽDYŤ
ČESKO JE PLNÉ
KRÁS.

1. Ubytování pro dobrodruhy i pro náročné klienty

V Čechách si můžete vybírat, jak svou dovolenou strávíte. Jestliže hledáte dovolenou, která vaši rodinu stmelí, a chcete zažít spoustu dobrodružství, můžete se vypravit do některého z kempů. Kromě obvyklého zázemí a místa pro stany naleznete v Česku i kempy s mobilními domy či chatkami vybavenými ve stylu feng shui.

Protože Češi jsou národ chalupářů, můžete přes léto vybírat z velkého množství chalup a chat. O těch nejzajímavějších se dočtete v následujícím článku.



A jestliže chcete strávit dovolenou v přepychu, kdy budete mít celý den postaráno o luxusní jídlo i služby, ani to není problém. Nechte se rozmazlovat při all inclusive pobytu třeba v Krkonoších.

2. Program pro všechny

Milujete jídlo? Pak není problém vydat se na putování za těmi nejlepšími restauracemi (a po nucené uzavírací jim zase pomoci) a ochutnávat jejich speciality. Průvodcem vám může být Maurerův výběr či Gastromapa Lukáše Hejlíka. Navíc výlet za dobrým jídlem můžete spojit s kulturou, vždyť po Čechách je tolik hradů, zámků, galerií a muzeí. Určitě se vám podaří objevit ty, které zajímají právě vás.

Kromě dobrého jídla fandíte i vínu? Pak nemusíte do Toskánska ani do Francie. Zemí zaslíbenou vám bude jižní Morava a její sklípky. Mikulov, Znojmo, Nový Šaldorf, Valtice... Tam všude se budete cítit skvěle.

Pokud si chcete odpočinout od města, zapomenout na home office, můžete se díky agroturistice znovu nadechnout čistého vzduchu a případně si vyzkoušet práci v zemědělství nebo některé ze starých řemesel.

3. Na kole i pěšky

Mohlo by jich být víc, ale i s tím, co máme, se dá docela dobře vyřádit. Cyklistických stezek přibývá a naučných turistických stezek má česká příroda víc než dost. Pokud jste je neobjevili během března a dubna, v čase povolených procházek do přírody, teď je na to ten správný čas. Navíc tahle dovolená má své kouzlo – možná si díky ní vzpomenete na prázdniny s prarodiči. A pokud jste nezpomalili během nouzového stavu, kdy jste museli plnit mnohem víc rolí než obvykle, zkuste to teď. Zastavte se, dívejte se kolem sebe a užívejte si kouzlo přítomného okamžiku. ■

Text: Jana Micková, foto: archiv redakce

Romantické krásy ČESKA

V DOBĚ, KDY JSME PRO VÁS PŘIPRAVOVALI TOTO ČÍSLO ESTETIKY, MNOHO VĚCÍ NEBYLO VŮBEC JASNÝCH, TŘEBA KDY BUDE UKONČENA CELOSTÁTNÍ KARANTÉNA, KDY BUDOU OTEVŘENY HRANICE... S NAŠIMI TIPY VÁM ALE MOŘE CHYBĚT NEBUDE.

Česká republika sice nemá moře, ale šumění jeho vln plně nahradí šumění listů v lese. Proto letos zapomeňte na přeplněné hotely, různé turisty obležené atrakce, vyhněte se davům a svou dovolenou si užijte na zelené stezce. Vybrali jsme pro vás několik zajímavých míst, kde velmi snadno zapomenete na všední chvíle.

1. Tip pro milovníky vlaků

Také jste jako děti chodili na nádraží mávat vlakům a u každého železničního přejezdu jste tipovali, jakou barvu bude vlak mít, a počítali, kolik má vagonů: pak letní romantika ve Wellnessvagonu pro vás bude to pravé.

Wellnessvagon je netradiční ubytování vytvořené přestavbou vagonu z legio vlaku a najdete ho v malebné krajině Třeboňska.

Svůj strach, že takové ubytování vám nemůže nabídnout dostatek komfortu, klidně hoďte za hlavu. Ve vagonu najdete vše, co pro romantickou dovolenou potřebujete. Samozřejmě je pohodlná postel a rozkládací dvojpostel, sprchový kout a toaleta. V kuchyni vás potěší kuchyňská linka

s vestavěnou lednicí, horkovzdušnou troubou a sklokeramickou deskou, venku je připravený gril čekající na vaše gastronomická dobrodružství. Wellnessvagon ale nabízí mnohem víc než pouhý standard. V létě je vagon klimatizovaný – a relaxovat po těžkém období, které jsme prožili, můžete ve vířivé vaně v zimní zahradě nebo ve venkovním koupacím sudu.

Pokud nebudete chtít nikoho potkat, vypravte se do lesa na houby, naopak pokud vám lidský kontakt chyběl, zajďte do Třeboně, kde můžete obdivovat bývalý augustiniánský klášter, Schwarzenberskou hrobku nebo se jen prostě kochat kouzlem třeboňských rybníků. Příjemným kompromisem mohou být pěší túry nebo výlet na kole.

2. Nejen pro rybáře

Jižní Čechy jsou krásné, proto se v nich ještě chvíli zdržíme. Jestliže si léto neumíte představit bez tajemného lákání vodní hladiny, budete chtít alespoň část své dovolené strávit ve Wellnessfishing, v němž se snoubí dokonalý odpočinek v přírodě se špetkou luxusu.

Text: Jana Micková, foto: a. redakce

Tato chata umístěná přímo na vodní hladině leží jen 8 km od Jindřichova Hradce, takže zatoužíte-li po civilizaci, máte ji na dosah ruky. Ovšem pokud se vám po civilizaci nestýská, můžete tady čas nechat plynout podle svého uvážení a nikam se nehonit. Stačí se posadit na verandu a sledovat hladinu, jak se v ní odráží slunce. S sebou vezměte rybářské pruty – když se zadaří, můžete mít opravdu čerstvou večeři.

Wellnessfishing možná působí na první pohled skromně, ale je to jen zdání. Klidně pojme čtyři osoby (najdete tu dvě dvoulůžkové postele), které si mohou jídlo připravit ve vybaveném kuchyňském koutu s plynovým vařičem. Samozřejmostí je koupelna se sprchovým koutem a WC.

Malý princ miloval západy slunce, jednou dokonce viděl 42 západů během jednoho dne. To vám Wellnessfishing bohužel zařídít nedokáže, ale jedinečnou atmosféru navodit určitě umí – to když budete západ slunce sledovat z koupacího sudu, který vám nabídne dokonalé potěšení z venkovní lázně.

3. Indiánská idylka

Hlavním hrdinou mého dětství byl Vinnetou a se všemi bratrance a sestřenicemi jsme si nejčastěji hráli na indiány. Jestliže jste prošli podobným obdobím, zamilujete se do TeePee – nevšedního ubytování v Po-sázaví. I když stačí popojet jen 45 km od Prahy, stejně si budete připadat jako v jiném světě – TeePee se totiž nachází jen pár kroků od národní přírodní rezervace Ve Studeném a je obklopeno více než 250 let starými buky a lesy s pralesovitou strukturou.

TeePee je vlastně jen jeden pokoj, ale i tak v něm naleznete vše pro svůj dokonale komfortní pobyt. Vejde se sem až pět lidí (pro všechny je k dispozici pohodlná postel), kteří nijak nemusí slevovat ze svých nároků. Dovnitř se totiž vešla i koupelna se sprchou a toaletou, vybavená kuchyňská linka a lednice naplněná vybranými víny.

Krajinu můžete pozorovat z dostatečného nadhledu – speciální posezení je totiž vybudováno v koruně stromu. A to pořád není všechno – budete-li si to přát, můžete si objednat grill mistra, který za vámi dorazí v domluvený čas a připraví vám speciality na grilu.

Třešinkou téhle romantiky je přírodní voňavé spa: zdejší voda čerpaná ze starého vrtu ve spojení s cedrovým dřevem vytváří nezapomenutelnou medově zbarvenou lázeň...

4. V souladu s přírodou

Nedaleko od města, přesto vzdálené od lidí, to je ubytování ve Včelínech Želiv, což jsou dvě upravené maringotky na louce u lesa. Perfektní soukromí (do jedné maringotky se vejdou pouze dvě osoby, do druhé

čtyři), ticho, pouze zpěv ptáků a maximální splynutí s přírodou...

Takže vypněte mobily, notebooky nechte doma, do batohu přibalte jen pár dobrých knih a užívejte si samoty a drobných radostí, na které vaše smysly otupené městem zapomněly.

5. Objevujte Brdy

Pokud se vám při slově stanování vybaví přeplněné kempy a zapařený stan, nechte tuhle vzpomínku rychle zapadnout zpět do zakázaných hlubin a objevte Glamping Brdy – luxusní kempování uprostřed chráněné oblasti. Tady zapomenete na stres, na veškerou nepohodu – stan je totiž v oblasti, která byla uzavřena jako výcvikový prostor, což pomohlo ochránit její nedotčenost. Je obklopen lesy a kolem něj proudí potoky.

Uvnitř stanu najdete prostornou místnost s manželskou postelí, plně vybavenou kuchyňku i malou koupelnu. A pak – kromě čisté přírody, která léčí duši – jsou tu i venkovní lázně s koupacím sudem a venkovní saunou.

6. Po vzoru hygge

Za hygge nemusíme do Skandinávie, stačí vám popojet do jižních Čech, kde naleznete Tiny vacation: malý domek, na jehož stavbu byly použity pouze přírodní materiály. Cílem této stavby bylo užít si relaxaci v přírodě a bezstarostný pobyt.

Ubytování nabízí vše, co člověk potřebuje k bydlení a relaxaci. V domku je plně vybavená kuchyně (varná deska s elektrickou troubou, myčka a lednice s mrazákem), koupelna, otevřený odpočinkový prostor s pohovkou a ložnice pro dvě osoby v podkroví. U domku je přilehlá slunečná terasa nabízející relaxační posezení s krásným výhledem na rybníček.

Na výlet se můžete vypravit do Písku nebo na tajemný Zvíkov. Ale zajímavých tras či cyklostezek tudy vede mnohem více.

7. Všechny cesty vedou do Liberce

Přiznávám, že kromě jižních Čech, kde má moje rodina kořeny, je mou oblíbenou lokalitou Liberecko. Každý rok se sem vypravíme aspoň na prodloužený víkend, každý rok tu objevíme něco nového – třeba hausboaty Ypsilon Golf Liberec.

Hausboaty jsou součástí golfového areálu – najdete je na vodní překážce, jež je situovaná mezi jamkami 9, 10 a 11. Jsou plně vybavené, v každém z nich je dostatek místa až pro čtyři osoby, kromě nezbytností, jako je sprchový kout a toaleta, tady je i signál wi-fi. O ten ale nejde, mnohem důležitější je odpočinek na terase s premiovým výhledem na Ještěd. ■



AD Daily Care Hair

Exkluzivní vlasový sprej zabraňující nadměrnému vypadávání vlasů. Přispívá k rychlé obnově a stimulaci jejich růstu. Aplikujte 2x denně a vmasírujte. Pro maximální efekt kombinujte s šamponem ScalpFit, **1 100 Kč, www.mediconturest.cz**.



Zvětšení rtů aplikací dermální výplně Juvéderm MP

Šetrné zvětšení objemu rtů, vymodelování plného tvaru, pozvednutí koutků, zdůraznění kontur, oživení povrchu, úprava asymetrií horního a dolního rtu, **od 6 000 Kč, www.ghc.cz**.



KlíštěStop 100 ml

100% přírodní přípravek, který díky použití účinných rostlinných silic výrazně snižuje pravděpodobnost přisátí klíštěte. Tonikum pokožku příjemně osvěžuje. Lihová báze umožňuje aplikaci na pokožku i oděv, bez rizika vzniku skvrn na oblečení, **239 Kč, www.herbamedicus.cz**



Harmonizace obličeje kyselinou hyaluronovou

Korekce klíčových partií obličeje. Konturace tváří a nosoretních rýh, modelace brady a dolní čelisti, **od 8 400 Kč, www.ghc.cz**.

Hubnutí i díky palačinkám?

Ochutnejte nutričně vyvážené nízkosacharidové palačinky NutriFood s javorovým sirupem, jejichž 1 porce obsahuje 33 % doporučené denní dávky vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a aminokyselin. Vhodné pro zdravé hubnutí, **75 Kč, www.nutrifood.company**.



Hříšně sladký make-up

Božské tiramisu – legendární italský dezert – inspirovalo recepturu pěnového make-upu EAT ME Creamy sú. Nadýchaná textura připomínající krémové mascarpone, matný finiš evokující pudrově jemný poprášek kakaa, smyslná vůně kávy a kávové zrnko na ozdobu, **299 Kč, www.dermacol.cz**.



Vizuální vůně

AMKIRI Visual Fragrance™ boří hranice a píše příběh o lásce, ve kterém se spolu snoubí smyslové vjemy zraku a čichu. Patentovaná formule vám umožní představit vůni ve svém vlastním, inovativním pojetí, ať už je jakkoli kreativní. Po aplikaci drží vůně i barva na kůži úžasných 12 i více hodin. Vůni infuzovaný inkoust je hypoalergenní, vodě i potu odolný, bez alkoholu a s veganským, cruelty-free složením, **999 Kč, www.fann.cz**.



Test plodnosti pro ženy Femme

Jednoduchý test spolehlivě napoví, jak jste na tom se svou plodností. Vhodné především pro bezdětné ženy po třicítce, ale i mladší, jež se chtějí dozvědět více o svém reprodukčním zdraví, **500 Kč** (běžná cena 1000 Kč), **www.repromeda.cz**.



URGO HOJENÍ PUCHÝŘŮ na paty

Hydrokoloidní náplasti na ošetření puchýřů. Podporují hojení puchýře a poskytují úlevu od bolesti. Speciálně navržené pro sportovní aktivity a perfektní komfort pro maximální výkon, **139 Kč, www.urgo.cz.**

Věrnostní kartičky Sothys

Věrnostní kartičky, se kterými klienti kosmetiky Sothys sbírají samolepky za nákup produktů, jsou opět připraveny. Při zakoupení 5 produktů získáte elegantní set tašek a za nákup dalších 3 produktů můžete získat 4. produkt zdarma.



Olejové mýdlo pro suché ruce

Olejové mýdlo je koktejlem lehkých přírodních olejů a šetrných složek pro umytí pokožky od špíny a patogenů. Pečuje o pokožku během mytí, zadržuje v pokožce vodu, pomáhá mírnit svědění a pocity pnutí, **340 Kč, www.BezMakeupu.cz.**

Cadenza – profesní oděv nejen pro zdravotníky

Dopřejte si i v práci kvalitu, pohodlí a styl od české značky Cadenza. Vyberte si z ucelené kolekce pracovních oděvů s důrazem na kvalitu materiálů a širokou nabídkou střihů, **www.cadenza.cz.**



Kloubní výživa

Vysoce kvalitní kolagenový prášek s 90% bílkovinami bez laktózy, bez přísad, bez sóji a sladidel, se všemi 3 typy kolagenu je vhodný jako doplněk stravy pro zdravou kůži, vlasy, kosti a klouby, **890 Kč, www.woldoshop.cz.**



Relaxační pobyt Dámská jízda

Užijte si se svými kamarádkami třídní hýčkání v podobě konopné koupele, aroma masáže, vinné tělové masky a báječné uhlíčené koupele. Dámská jízda v pohádkovém kraji Lednicko-valtického areálu čeká právě na vás, **od 3 560 Kč, www.lednicelazne.cz.**



Antispotique depigmentační sérum

Rozjasňující pleťové sérum pro lokální redukci pigmentových skvrn a prevenci vzniku nových. Obsahuje kombinaci patentovaných látek, jejichž bělicí účinky jsou prokázány klinickými studiemi, **890 Kč, www.antispotique.cz.**



Výjimečně lehká obuv z Francie

Antibakteriální a tepelně tvarovatelná Sneaker'zz s moderním a sportovním vzhledem, která se přizpůsobí každé noze! Pestrobarevná, zábavná, ale i profesionální obuv Schu'zz, **790 Kč, www.forcare.cz.**

Hydratační tónovací ochranný krém na obličej SPF 15

Hydratační tónovací krém Sothys s univerzálním odstínem chrání proti slunci a také škodlivému modrému světlu. Dodá pleti jednotný tón a zároveň ji ochraňuje a hydratuje, **1 080 Kč, www.sothys.cz.**



Zázrak od indánů

Dračí krev se nazývá míza jihoamerického stromu Croton lechleri. Název získala podle své tmavě červené barvy. Má velmi příznivé účinky na kůži. Pomáhá rychleji hojit odřeniny i rezné rány. Dračí krev PM, doplněk stravy, **239 Kč, www.purusmeda.cz.**

Proti oparům

Regenerační olej s aktivovaným 24karátovým zlatem má unikátní složení s blahodárným účinkem na pokožku rtů. Každodenní aplikace vede k zásadnímu omezení problémů. První biorezonančně aktivovaná kosmetika, dermatologicky testováno, **1 450 Kč, www.aurumactive.cz.**



Ogestan® Matka a dítě

Ogestan® Matka a dítě je doplněk stravy s unikátním složením obsahující pouze nezbytné živiny pro plánování miminka, pro období těhotenství a kojení. Žádné zbytečnosti, vše důležité v 1 malé tobolce, **www.ogestan.cz.**



Pro zdravé kosti

Čistý vitamin K bez želatiny, GMO aj. má silnou biologickou dostupnost. Přispívá k udržení zdravých kostí a krevní srážlivosti, **749 Kč, www.woldoshop.cz.**

Anti-Anti B

Kapsle s kulturou laktobacilu určené k detoxikaci organismu nastolí střevní symbiózu, která je podle MUDr. Josefa Jonáše základním stavebním kamenem imunoaktivity a detoxikace organismu v každém věku, **360 Kč, www.marion-eshop.cz.**



S Tefal Boost vždy fit

S Tefal vysokorychlostním mixérem Ultrablend Boost Vacuum (BL985) snadno vytvoříte širokou škálu horkých a studených pokrmů či nápojů díky dvěma specifickým nádobám. Kromě zdravých smoothie a rostlinných mlék uvaříte jemnou krémovou polévku. Díky technologii Nutrikeep™ zamezí ztrátě vitamínů, **10 999 Kč, www.tefal.cz.**

Choupette

Choupette®, to je chutná masová pochoutka s lahodnou náplní ze smetanového sýra! Vyrobené z těch nejlepších ingrediencí, bez přídavku cukru. V praktickém znovu uzavíratelném obalu, **www.vitakraft.cz.**





Oční elixír Irresistible eye elixir

Oční roll-on Irresistible eye elixir, 15 ml, oživuje unavenou oblast očí, snižuje otoky, poskytuje intenzivní vlhkost, vyhlazuje vrásky, rozjasňuje oční okolí. Ideální jako podklad pod make-up a pro cestování. Není mastný, www.janssen-beauty.cz.

Cleansing duo pack Dry Skin

Kombinace čistícího mléka a tonika je dokonalým mixem pro vaši pleť. Intenzivně a jemně ji čistí, udržuje její vlhkost a jemně ji tonizuje. Tento duo pack je limitovanou edicí vytvořenou přímo na přání zákazníků, www.janssen-beauty.cz.



Zlatá maska s živým kolagenem

První pleťová maska s jemnými částčkami 99,9% čistého ryzího zlata s živým kolagenem a elastinem je obohacena o vitamin E a kyselinu hyaluronovou. Prozárí a zpevní i povadlou a stresovanou pleť, **1 090 Kč, sleva 10 % na www.kolagen.nezestarni.cz.**

Ogestan® Anti-age Menopause

Ogestan® Anti-age Menopause je 100% přírodní nehormonální doplněk stravy pro ženy 40+. Složení přípravku má pozitivní vliv na zmírnění příznaků menopauzy, zachování vitality, přispívá ke klidnému spánku a péči o pleť, www.ogestan.cz.



Hydrogelové polštářky Petitfée

Hydrogelové polštářky Petitfée obsahují mikročástice 24k zlata, extrakt z ptačích hnízd, ženšen, růžovou vodu a kolagen. Snižují otoky očního okolí, mají protizánětlivý účinek a urychlují regeneraci, **435 Kč, www.kocosbeauty.cz.**



Kosmetika Quintessence

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



Vital C anti-aging serum

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



Lékařské dezinfekční ubrousky Caviwipes

Předcházíte kontaminaci a dezinfikujete svoje kliniky a studia dezinfekčními ubrousky likvidujícími i lidský koronavirus. Jednoduché použití. Objednat online můžete v e-shopu, **189 Kč, www.lekarske-dezinfekce.cz.**

CandiFlora

Nedostatek minerálů a vitaminů způsobený přemnoženými kvasinkami v organismu může mít přímou souvislost s vypadáváním vlasů, lámavostí nehtů a některými formami akné. Doporučujeme CandiFlora! **od 276 Kč, www.greenfood.eu.**



Collagen Beauty

Pro vysoký standard je použit zásadně rybí kolagenní peptid nejvyšší kvality. Zhruba po dovršení dvaceti let věku je kolagenová syntéza v těle pomalejší než jeho rozpad, proto dochází ke zhoršování pevnosti a vzhledu kůže, vlasů i nehtů. Doporučujeme jej doplňovat! **od 216 Kč, www.greenfood.eu.**



Mast Alfalex na hemoroidy

Trojité efekty masti zajišťuje zmírnění příznaků a podporuje samotnou léčbu. Vytváří na pokožce ochrannou vrstvu, přispívá k hojení a snižuje riziko vzniku prasklin. Zdravotnický prostředek, CE2409, pro více informací si přečtěte návod k použití. Doporučená cena **199 Kč, www.alfalex.cz.**



Ivybears – nabijte své zdraví

Ivybears jsou gumové 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.



Anti-age tělový olej Mirific

Vzácná složka Nutri-Age komplex – výtažek z mořských řas Alaria Esculenta se 4 vzácnými oleji (olej z mučenky, pupalkový olej, olej z kamélie, arganový olej) – pokožku zpevňuje, vyživuje a krásně provoní, **1 260 Kč, www.guinet-paris.cz.**

Tělový krém Slim Logic

Anticelulitický zeštíhlující krém pomocí kofeinu, Cellulysiu a brečtanu redukuje tuk a zadržování vody. Inovace od Guinot: složka Délipogénase II navíc pomáhá zvyšovat proces rozkladu tuku, **1 344 Kč, www.guinet-paris.cz.**



Uxitol10® balzám na suché ruce

Vysušené a rozpraskané ruce? Časté mytí a používání dezinfekce? Uxitol10® balzám jsme vytvořili právě pro Vás. Napomáhá k rychlé obnově a hydrataci pokožky, obsahuje složky podporující hojení prasklin. Vyrábíme pro Vás v ČR. K dostání v lékárnách, www.uxitol.com.



Uxitol25® balzám na tvrdé paty

Balzám Uxitol25® pečuje o suchou, tvrdou a popraskanou pokožku na patách i chodidlech. Rychle odstraňuje ztvrdlou kůži, hydratuje, zvláčňuje a napomáhá hojení prasklin. Rozdíl pocítíte již za 3 dny! K dostání v lékárnách, www.uxitol.com.

PŘEDPLATNÉ



Objednejte si roční předplatné časopisu

ESTETIKA

za zvýhodněnou cenu **359 Kč**

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

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ZÁŘÍ 2020

WWW.ESPRIKBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

Vitakraft



navštivte nás na:



www.vitakraft.cz



[/vitakraftCZ](https://www.facebook.com/vitakraftCZ)



SwissMedicus®

STOP



100% přírodní produkty

Vhodné na tělo i oděv.



www.herbamedicus.cz