

ESTETIKA[®]

MEDIKA

Šnečí sliz
jako elixír
mládí a krásy

Poznejte jeho zázračné
účinky i vy

Krásná hned
po probuzení?

Díky permanentnímu
make-upu je to
hračka

Štíhlé a pevné tělo?
Žádný problém!

S pomocí přístroje TechniSpa[®]
je to konečně možné

Věk je
jenom číslo

Procedury, které
vám splní sen
o mladistvé pleti

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



9 771802 040204

ZÁŘÍ-LISTOPAD 2020

Originální
Ultherapy®
konečně v Praze
v Aether Clinic!

Vyzkoušejte ošetření oblíbené
i u světových hvězd
a **omládněte o několik let!**



- ✓ Aplikovatelné po celý rok
- ✓ Jednorázové ošetření
- ✓ Estetické ošetření během obědové přestávky:
není potřeba dovolené, ani pracovní neschopnosti
- ✓ Zdůrazňuje přirozenou krásu
- ✓ Dlouhotrvající výsledky



Klinika Aether je oázou zdraví, krásy, péče a relaxace s jedinečným konceptem all-in-one v centru Prahy. Nabízíme nejvyspělejší a nejširší sortiment služeb pro ženy a muže. Poskytujeme exkluzivní laserová ošetření, anti-age terapie, harmonizace obličeje, zlepšení zdraví, hubnutí, fyzioterapie, konzultace s předními odborníky v oboru dermatologie, trichologie, výživy a estetické medicíny, jakož i kosmetické a kadeřnické služby.

Můžete zde vyzkoušet unikátní SPA a wellness centrum, které je jediné v České republice. Naše wellness procedury jsou inspirovány špičkovými technologiemi a tradicemi z Egypta, Číny, Francie a Japonska s autorskými masážemi a lázeňskými rituály.

V naší klinice je kvalita klíčová. Stále zvyšujeme úroveň servisu a oceňujeme zpětnou vazbu od našich klientů. Představené služby jsou uznávány v celém světě a prokázaly svou efektivnost a bezpečnost řadou klinických studií.

Těší se na Vás náš tým lékařů, zdravotnických specialistů, kosmetologů a lázeňských odborníků, kteří jsou kvalifikovaní a zkušení profesionálové se zdravotním vzděláním.

Nacházíme se v centru Prahy v budově DRN, která je skvostem současné české architektury. Po ošetření si můžete ze střešní terasy vychutnat 360° výhled na Prahu.

V Aether Clinic máme věrnostní systém a nabízíme měsíční promo nabídky a slevu 20 % na první návštěvu, díky čemuž jsou naše služby dostupné téměř pro každého.

Vyzkoušet žhavou novinku Ultherapy budete moci již od září.

Objednat se můžete přes web nebo telefonicky:

+420 770 117 979 / +420 770 117 980,

Národní 135/14, 110 00, Praha 1



AETHER CLINIC



www.aetherclinic.cz @aetherclinic



Udělejte si radost

Podzim je tu. Sluníčka je čím dál méně, klesající teploty, spadané listy a brzké západy slunce v nás nevyvolávají tu nejlepší náladu. Proto byste si měla na podzim udělat radost. Pokud vás nedokáže nabít procházka voňavou přírodou, pouštění draků s dětmi, ani nákup nových luxusních hadříků, je na čase vyrazit do kosmetického studia nebo na kliniku krásy, zrelaxovat si a nechat omladit nejen své tělo, ale i duši. A výsledek? Ten potěší nejen vás, ale i celé vaše okolí!

Krásný hřejivý podzim přeje

Jana Militká
šéfredaktorka

Foto: Richard Nowak

OBSAH

ZÁŘÍ-LISTOPAD 2020



Titulní strana:

Foto: Adobe Stock

14
Snečí sliz jako elixír krásy
Vyhladí jemné vrásky, zmírní ty stávající, léčí akné a zmírňuje projevy ekzému.



20
Dotek něhy
I vaše ruce si zaslouží speciální péči. Dostaňte je opět do formy.

24
Nechte svou krásu opět rozkvést
V boji proti vráskám vám pomůže Radiesse®.



44
Když plastika není rozmařilost
Plastická operace může vyřešit psychické problémy klientů.

68
5 nejčastějších chyb při hubnutí
Cesta za dokonalou postavou není sprint, ale běh na dlouhou trať.



70
Zbavte své tělo jedovatých látek
Proč své tělo detoxikovat a jaká jsou pravidla správného detoxu?

72
Klíčový orgán imunity
O střevní mikrobiotu je potřeba svědomitě pečovat.



Dopřejte si to nejlepší od NEZESTÁRNI.CZ ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

„Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace.“

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



doplnek stravy

Hledáte originální dárek pro ženu, která nechce předčasně zestárnout...? Určitě ji potěšíte minutovou anti-age péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM – tím nejlepším od NEZESTÁRNI.CZ.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE

na obličej má gelovou konzistenci. Nanáš se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen

viditelně oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Velmi jednoduše se dá zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky. V nabídce 50, 100 a 200 ml.

Pokud jí chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy řady INVITA pro krásnou pleť, vlasy, nehty i pružné tělo a ohebné klouby.



Originální produkty s živým kolagenem i žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379



ESTETIKA

REDAKCE
Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Běla Gabrielová, 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 O S H P E R M I T A

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

Registrace
ISSN 1802-0402, MK ČR E 16906

Ochranná známka
ÚPV-ČR, č. z. 281920

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



JANSSEN COSMETICS



www.janssen-beauty.cz



krása
ESTETIKA
MEDIKA

PEČUJTE O SVOU PLEŤ
S LÁSKOU.

Foto: Adobe Stock



DOPLNĚK STRAVY

WWW.IVYBEARS.CZ



You Glow Girl
Oční stíny s duhovým efektem, **293 Kč**,
www.yesparfemy.cz.

Blush & Illuminator
Tvářenka s rozjasňovačem,
249 Kč, www.dermacol.cz.

Sculptionary Check Contouring Palette
Univerzální paletka pro konturování tváří, **910 Kč**,
www.clinique.cz.



Hyaluron Lip Shaper
Transparentní konturovací tužka na rty, **149 Kč**,
www.dermacol.cz.

Naprostá DOKONALOST

ZMATNĚNÍ, CÍLENÁ PÉČE
PROTI NEDOKONALOSTEM,
ROZJASNĚNÁ
A ZÁŘIVÁ PLEŤ...

Eyeshadow Palette Vault
Paleta očních stínů, **1 590 Kč**,
www.sephora.cz.

Všechna přání vaší pleti se splní díky žhavým kosmetickým novinkám. ■



Mono Eyeshadow
Intenzivní oční stíny,
455 Kč, www.douglas.cz.

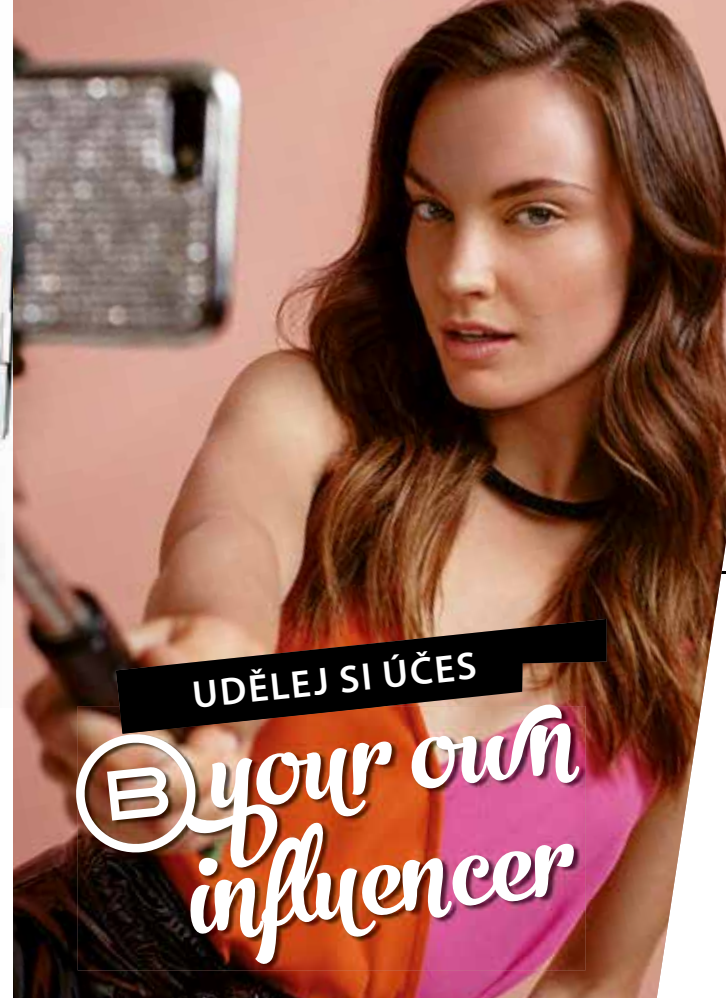
Must-Have Face Palette
Paleta s krémovými rozjasňovači, **490 Kč**,
www.sephora.cz.

Hydra Mist Set & Refresh Powder
Dokončující pudr pro fixaci líčení, **1 090 Kč**,
www.sephora.cz.



Lip Glow Oil
Vyživuje, chrání, zjemňuje a revitalizuje rty, **1 020 Kč**,
www.sephora.cz.

Lip Maximizer
Lesk pro zvětšení rtů, **1 020 Kč**,
www.sephora.cz.



UDĚLEJ SI ÚČES

By your own influencer

ŘADA
my·PRO



11632 STEAM B28 100
PROFESIONÁLNÍ PARNÍ
ŽEHLIČKA NA VLASY

11619 BEACH WAVES GT20 100
PROFESIONÁLNÍ
OBOUSTRANNÁ
KULMA NA VLASY

11665 CERAMIC P5 3800
PROFESIONÁLNÍ
KERAMICKÝ
VYSOUŠEČ VLASŮ

f Instagram YouTube
BELLISSIMA.COM/CZ/

BELLISSIMA
ITALIA

alza.cz MALL.CZ DATART

inzerce

OKAMŽITĚ PŘEKRYJE ŠEDINY!



Dostali jste se do časového presu a potřebujete vypadat skvěle, jen viditelné šediny a odrosty kazí celkový dojem? **Vyzkoušejte první český sprej na krytí šedin Colorwin.** Během pár vteřin překryje odrosty. Sprej nezatěžuje vlasy, protože **neobsahuje tekutý silikon.** Vlasy překrývá pouze jemnou vrstvou přírodních minerálních pigmentů, které se dokonale sladí s vaší barvou vlasů. **Výsledek je okamžitý a naprosto ohromující.** Balení vystačí až na **50 aplikací.** Colorwin sprej je dostupný ve 4 barevných odstínech.

Zakoupíte v drogeriích Teta, ROSSMANN nebo online na alza.cz, vivantis.cz. Více na www.colorwin.cz.



teta
ROSSMANN

Šumivá koule Ovis Vanilla Milkshake

Koule do koupele
s vůní vanilkového
koktejlu, **79 Kč**,
www.upravse.cz.

Péče o tělo Za městem

Set obsahuje čistící
mycí gel, mycí krém,
přírodní mycí houbu,
krém na ruce a tělový
krém, **715 Kč**,
www.fragonito.cz.



Tělové želé
Osvěžující, hebký a lehký
tělový gel je ideální
hydratací pro vaši
pokožku, **460 Kč**,
www.sabon.cz.



**Vonný olej
do difuzéru**
Nechte svůj byt
prostoupit jemnými
vůněmi a užijte
si chvíle klidu
v harmonickém
prostředí, **359 Kč**,
www.bonami.cz.

Koupelové ORGIE

KOUPELNA JE
POSVÁTNÝM MÍSTEM
OČISTY A DOKONALÁ
KOUPEL JE ZARUČENÝM
PROSTŘEDKEM, JAK
DOSÁHNOUT DUŠEVNÍHO
ORGASMU.

Arktický mráz

Ledová vůně
čerstvého
eukalyptu
a pepermintu,
zjemněná špetkou levandule,
rozmarýnu a vanilky, **779 Kč**,
www.yankeesvicky.cz.



Přírodní celulózová houbička

Jemně, avšak důkladně
odstraní z pokožky make-up
a další nečistoty, **69 Kč/2 ks**,
www.salondoma.cz.



Uklidňující vůně Musk

Ponořte se do půvabného
kouzla a absolutní čistoty
vůně, která vám ukáže cestu
k harmonii, **1200 Kč**,
www.sabon.cz.



Set Chicago White

Sada heboučného
županu a ručníku,
2199 Kč,
www.westwing.cz.

Aroma difuzér

Difuzér s vůní
madagaskarské
vanilky Copenhagen
Candles, **809 Kč**,
www.bonami.cz.



Dárková sada Za městem

Sada s vůní pomeranče a bergamotu obsahuje
sprejový gel, mycí krém, koupelovou sůl, tělové máslo
a masážní žínku, **675 Kč**, www.fragonito.cz.

Text: Jana Militká, foto: archiv firem

Hormonální jóga pro ženy s Šárkou Simonidesovou



Nejen problémy spojené s hormonální
nerovnováhou vedou ženy na kurz Šárky
Simonidesové. Ženám sestava pomáhá i s celkovým
omlazením organismu, každodenním stresem
nebo zlepšením sexuálního života.

Okuste ozdravné účinky hormonální jógové terapie
na vlastní kůži.

- Naučíte se, jak přírodní cestou podpořit svůj celkový
zdravotní stav, vylepšit si postavu i stav pleti.
- Zařadíte zpětný chod k mládí, zpevníte si pánevní
dno a zlepšíte svůj sexuální život.
- Osvojíte si ucelenou sestavu cviků, kterou můžete
cvičit kdykoliv a kdekoliv.
- Seminářem provádí Šárka Simonidesová,
certifikovaná lektorka, která se učila od samotné
tvůrkyně sestavy Dinah Rodrigues.

Kurzy podzim 2020/jaro 2021

Jihlava 26.—27. 9. | Praha 2.—4. 10. | Plzeň 9.—10. 10. | Brno 16.—18. 10.
Hradec Králové 23.—24. 10. | České Budějovice 30.—31. 10. | Strakonice 1. 11.
Brno 20.—22. 11. | Tábor 4.—5. 12. | Strakonice 6. 12. | Praha 11.—13. 12. | Brno 18.—19. 12.
Bali 28. 3.—9. 4. 2021

tel.: 724 250 689
svethormonalnijogy@gmail.com

www.svethormonalnijogy.cz

inzerce

Hýčkejte svou pleť beauty rituálem LAKSHMI

Chakra balance Age-Delay. 90 min, 2 195 Kč

Harmonický peeling pleti, bahno z jezera na
ostrově Kypř, které vytáhne z pleti vše nežádoucí
a započne čistící efekt do hloubky pórů, masáž
obličejů za použití vzácného oleje plného
triphaly, muškátové růže, liftingové ošetření
očního okolí pomocí křišťálových kamenů,
modelační maska bohatá na aktivní substance
s vůní neroli plná hydratace pro regeneraci
buněk a navrácení jasu a tónu pleti. Na úplný
závěr Lakshmi sestavil rituál
7 čakr, ke každé čakře je připojen esenciální
olej, který ji stimuluje. Drahokamy jsou
postupně přikládány na jednu čakru po druhé,
pro dokonalé souznění vůní, barev
a vzácných kamenů.

Ošetření zajišťuje správnou a hloubkovou
hydrataci, postupné obnovení struktury, zářivý
a viditelně mladší obličej s jasným potlačením
známek únavy či stresu – jak na pleti,
tak na duši.



ŠNEČÍ SLIZ

jako elixír krásy pro pokožku



ŠNEK NENÍ MOC PŘITAŽLIVÉ ZVÍŘE A JEŠTĚ MÉNĚ PŘITAŽLIVÉ JE POMYŠLENÍ NA ŠNEČÍ SLIZ. JENŽE PRÁVĚ ZVLÁŠTNÍ NEVZHLEDNÁ LÁTKA JE PŘÍMOU CESTOU K MLADŠÍ A HLADŠÍ POKOŽCE.



Šnek neboli hlemýžď žije na naší planetě asi 0,6 miliardy let a vždycky byl fascinující, pro svou dvouhlavost, konstrukci těla, chuť a v neposlední řadě si lidé všimli i jejich schopnosti regenerovat. Hojivé účinky šnečího slizu, hlenu, který šneči produkují, aby si usnadnili pohyb, znal už Hippokrates, moderní medicína jej zná od šedesátých let 20. století, ale teprve v posledních letech se stává kosmetickou ingrediencí číslo jedna.

Zázračný elixír

Filtrát šnečího slizu, který se využívá v kosmetice, obsahuje velké množství vody a mnoho zajímavých účinných látek, které bojují proti dehydrataci, stárnutí kůže nebo za její zjemnění. Získává se z laboratorně vyšlechtěných šneků, aby byla zajištěna naprostá čistota.

Alantoin: Napomáhá regeneraci kůže, dokáže zjemnit její povrch a také zklidňuje podráždění.

Kyselina hyaluronová: Působí proti vráskám, hydratuje, regeneruje a zvláčňuje pleť.

Kyselina glykolová: Exfoliant, který napomáhá odstraňování odumřelých buněk z povrchu kůže. Díky tomu mohou do pokožky pronikat další aktivní látky.

Kolagen a elastin: Proteiny, bez kterých je pokožka ochablá a povadlá.

A co vlastně tenhle zázračný elixír dokáže udělat s pokožkou?

- vyhladí jemné vrásky a zmírní ty stávající
- léčí akné a jeho projevy
- léčí popraskanou kůži a strie
- napomáhá hojení popálenin a drobných ran
- zmírňuje projevy ekzému
- snižuje výskyt keloidních jizev
- napomáhá odstranit bradavice
- potlačuje symptomy mastné pleti a tmavých skvrn na pleti

Kocos Beauty představuje korejskou značku Dewytree, jejíž produkty obsahují šnečí sliz

Čistě přírodní složky produktů, které najdete na www.kocosbeauty.cz posouvají myšlenku přírodní péče o pleť na zcela novou úroveň. Cílem Kocos Beauty je představit zákazníkům zdravější pokožku prostřednic-

tvím čistých a přírodních produktů a prodávat výrobky, které vyvíjí a vyrábí v Koreji kvalifikovaní výrobci. Hodnota, kterou sdílí, je esence čisté přírody. Usiluje o harmonii mezi čistou přírodou a zdravou krásou.

Čtyři kroky ke krásě

Krok 1: Dewytree ultra vitalizing snail essence water

Chladivý a osvěžující účinek, který toner poskytuje pleti, má za následek její probuzení a také posílení. Obsahuje filtrát šnečího slizu pro omlazení, látku adenosine působící proti vráskám a trehalózu, což je přírodní cukr s hydratačními účinky.

Krok 2: Dewytree ultra vitalizing snail emulsion

Krémová textura plet'ového mléka je pro pokožku velmi příjemná. Obsahuje filtrát hlemýžďího slizu, adenosine a kyselinu hyaluronovou a díky tomu zjemní drsnou pokožku, vyživuje a hydratuje.

Krok 3: Dewytree ultra vitalizing snail serum

Sérum obsahující filtrát šnečího slizu, adenosine a trehalózu, je obohacené o koncentrovanou výživu, rychle se vstřebává do pokožky, kde ji do hloubky hydratuje a vyživuje.

Krok 4: Dewytree ultra vitalizing snail cream

Plet'ový krém má příjemnou konzistenci a má největší hydratační účinky z celé řady, vyživuje pokožku do hloubky a zvláčňuje ji. Kromě filtrátu šnečího slizu a adenosine obsahuje také výživné bambucké máslo. ■



Text: Michaela Čentešová, foto: Kocos Beauty

VĚK je jenom číslo

ČAS JE FYZIKÁLNÍ VELIČINA, KTERÁ MOŽNÁ NENÍ VIDĚT, ALE JEJÍ PŮSOBNÍ JE SNADNO MĚRITELNÉ: SÍLU JEHO PŮSOBNÍ SNADNO ZJISTÍTE PODLE POČTU VRÁSEK. OVŠEM POKUD TOUŽÍTE „MĚŘIČE“ ČASU OKLAMAT, ZPŮSOBY TU JSOU – ŠETRNÉ, NEINVAZIVNÍ I TY TROŠKU RADIKÁLNĚJŠÍ...

I když lhát se nemá, malinko klamat svým vzhledem není smrtelný hřích. Vyberte si proto metodu, která vám splní sen o mladistvé pleti.

Infuzní terapie rozzáří vaši pleť

Na to, že naše pleť působí starším dojmem, nemá vliv jen čas – podepisují se na ní také každodenní stres a to hektické tempo, které se snažíme za každou cenu přežít a vydržet. Pokud cítíte celkovou vyčerpanost a vaše pleť působí unaveným dojmem, vyzkoušejte infuzní terapii. Jedná se o nejúčinnější metodu, jak získat do svého těla obrovskou dávku vitaminů a minerálů, které posílí organismus a imunitu, zároveň doslova rozzáří vaši pleť a budete se cítit mnohem mladší a fit. Tato metoda je velmi šetrná, probíhá ambulantně a výsledek se objeví téměř okamžitě.

Chemický peeling odstraní pigmentace

Peeling je velmi známou procedurou a jeho účinky nejsou viditelné pouze na stárnoucí pleti, ale může pomoci i v mladším věku. Zatímco klasický kosmetický zákrok pracuje na bázi odstranění drobných odumřelých buněk, chemický peeling jde v pokožce hlouběji a postup aplikace se liší. Dermatolog vám nanese na

obličej a dekolt přípravek na bázi kyseliny glykolové, která během několika minut způsobí začervenání a postupné olupování horní vrstvy pokožky, pod níž se nachází nová, hezká a neporušená pleť. Po prvním zákroku zmizí pigmentace a drobné vrásky, postupným opakováním můžete docílit opravdu výrazného efektu. Nevýhodou je mírná bolestivost při aplikaci a lehká časová náročnost, protože se několik dnů může pleť ještě dodatečně olupovat až do konečného výsledku.

Kouzlo botulotoxinu

O botoxu se toho v minulosti napsalo již hodně, faktem totiž zůstává, že se jedná o jednu z nejrozšířenějších omlazovacích procedur. Základem je injekční aplikace účinné látky do jednotlivých partií obličeje, kdy téměř okamžitě začne látka působit a vám se přestanou tvořit vrásky v důsledku přirozené mimiky. Obličej vypadá téměř ihned vypnutý a vzhledově mladší. Botulotoxin je oblíbený především u žen, které mají problémy s „mračivkou“, což je nepříliš estetická vráska, která se tvoří mezi obočím, výsledky přináší i v okolí očí, kde se s věkem dělají drobné vějířky vrásek. Díky injekční aplikaci působí botox ihned, většinou vydrží 6 měsíců až 1 rok.

Výplně umí vrátit čas

Některé vrásky v obličeji postupně dosáhnou určité hloubky, kdy už nestačí pouhý botox nebo peeling, aby je vyhladil. Často jde především o nosoretní rýhy, kontury pod očima nebo zmiňovanou

mračivku. V tomto případě je účinnou metodou sáhnout po výplních tradiční kyselinou hyaluronovou. Pomocí dermální výplně lze modelovat brada, oblast čelisti, vyplňovat nosoretní rýhy, oblast okolo úst, líce, rty a oční okolí. Dále pak samotný nos, na který je právě tato výplň ideální.

Šetrná plazmová terapie

Relativní novinkou v oblasti omlazování je využití plazmové terapie. Plazma je součástí krve a platelet-rich plasma (PRP) je plazma bohatá na krevní destičky. Tato metoda je tělu přirozená, krevní destičky obsahují buněčné růstové faktory, které jsou schopny po injekční aplikaci do cílového místa stimulovat kmenové buňky tkáně a tímto navodit regeneraci daného místa a způsobují omlazení kůže.

Výraz změny i obočí

Nejenom pleť mění s přibývajícím věkem svou podobu. Obličej dokáže skoro k nepoznání proměnit hustota a tvar obočí, které má tendence se postupně měnit, což opticky mění tvar očí i celého obličeje. Průběh klesání obočí je dlouhodobý a často potom obočí působí nesouměrně. Obranou a možnou prevencí proti dalším škodám je operace obočí browlift, která se provádí klientům, u kterých s postupujícím věkem dochází k povolení kůže, tvorbě vrásek a poklesu obočí. Je vhodná pro všechny muže i ženy ve věku nejčastěji od 40 do 60 let, kteří si chtějí navrátit mladistvý vzhled tváře. Tento zásah je invazní, nicméně výsledek je trvalý. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

SynCare

ILUMENIA rozjasňující krém s kolagenem

Rozjasněte
a zpevněte
vaši pleť.



*lifting
*hydratace
*rozjasnění
*zjemnění
*sjednocení pigmentu

www.syncare.cz

Mějte slabost pro KOKOS

NENÍ KOKOSOVÝ OLEJ JAKO KOKOSOVÝ OLEJ. UNIKÁTNÍ SKINNY KOKOSOVÝ OLEJ JE JEDINEČNÝ DÍKY PATENTOVANÉMU ZPŮSOBU VÝROBY NUTRALOCK™, KDY NEDOCHÁZÍ K ZAHŘÁTÍ OLEJE NA VÍCE, NEŽ JE JEHO PŘIROZENÁ TEPLOTA, TEDY NA 25 °C. DÍKY TOMU ZŮSTÁVAJÍ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PROSPĚŠNÉ LÁTKY ZACHOVÁNY A KOKOSOVÝ OLEJ JE 100% RAW.

Základ všeho

V základu všech produktů Skinny stojí právě 100% čistý kokosový olej, který je vyráběn převážně ručně jedinečným patentovaným způsobem Nutralock™. Díky šetrnému způsobu zpracování, při němž nedochází k zahřívání nad přirozenou teplotu, zůstávají v kokosovém oleji zachovány mastné kyseliny se středně dlouhým a krátkým řetězcem a nedotčena zůstává také kyselina laurová. Ta má silné antibakteriální účinky a může pomoci při léčbě virových onemocnění, ale i při boji s akné. Během procesu navíc nedochází k oxidaci kokosového oleje, a proto je Skinny kokosový olej nekomedogenní, neucpává póry a nezhoršuje akné. Tento kokosový zázrak, jenž je bez GMO, bez chemie a není testován na zvířatech, se pak v dalších beauty produktech míchá s čistými esenciálními oleji.



Top produkty

Mezi nejoblíbenější produkty značky Skinny zcela jistě patří kokosový zubní olej s mátou peprnou. Přípravek se využívá k detoxikaci ústní dutiny, k tzv. oil pullingu, kdy si naberete lžičku kokosového oleje a po dobu 2–5 minut jej převalujete v ústech a následně vyplivnete. Díky tomu se rozpustí zubní plak a na povrchu zubů zůstává jemný olejový film, chráníci je po celý den. Metoda se používá před nebo naopak po klasickém čištění zubů. Kokosový zubní olej má ale i jiné využití, můžete si s ním promazat pokožku celého těla a díky mátě peprné, která je v něm obsažena, na vás v létě nebude dotírat hmyz.

Druhým top produktem v sortimentu jsou přírodní veganské deodoranty, jež dokážou po celý den zabránit nepříjemnému pachu, ale zároveň nezabraňují samotnému procesu pocení, který je pro organismus nesmírně důležitý. Vybírat můžete ze tří vůní: cedrové dřevu, levandule nebo bergamotu.

Třetím oblíbeným kouskem je tělový peeling z organického kokosového cukru, kokosového oleje a vanilky. Tyto tři ingredience spolu vytvářejí dokonalou směs pro odstranění odumřelých buněk na povrchu pokožky a zároveň její hydrataci. A protože je peeling namíchaný bez použití chemie a je 100% čistý, můžete si jej sem tam taky zobnout, voní a chutná totiž jako vánoční cukroví.

Další kokosové poklady najdete na www.skinnycoco.cz. ■

Text: Michaela Čentešová, foto: www.skinnycoco.cz



Healthy people change the world

www.skinnycoco.cz

Dotek NĚHY

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

Nejdůležitějším kosmetickým doplňkem se tak stala antibakteriální mýdla a nejdůležitější věcí v kabelce není sytá rudá rtěnka, ale dezinfekční gel. Používáme je tisíckrát denně – když vezmeme za kliku dveří, když se ze zvyku dotkneme zábradlí na schodišti, stiskneme tlačítko ve výtahu, když si v kávovaru v kuchyni uděláme kávu... Neustále je nějaký důvod jít si umýt ruce, ošetřit je. Jenže intenzivní mytí rukou antibakteriálními mýdly a používání dezinfekce nás sice chrání před nákazou, ovšem pokožce na rukou dávají pořádně zabrat. A tak by kromě dezinfekčních gelů měly naše kabelky okupovat i krémy na ruce.

Jaký krém používat?

Co se týče krémů na ruce, vůbec se nemusíte omezovat jen na jeden – naopak, lepší je pořídit si alespoň dva, jeden na den a druhý na noc. Vzhledem k tomu, že pokožka rukou je v tuhle chvíli podrážděná, pro oba dva krémy platí, že byste měla hledět především na jejich složení a vybírat takové, které kůži nebudou dráždit ještě víc. Vyhněte se tak krémům, které obsahují alkohol, krémům, které obsahují alergen, dávejte přednost krémům bez parfemace. Proč ale rozlišovat

krémy na ruce na denní a noční? Kvůli konzistenci – přes den vám určitě bude příjemnější krém s lehkou konzistencí, který se lehce vstřebá, zatímco na noc vám určitě nebude překážet krém s hutnější konzistencí, který ruce přes noc lépe vyživí. Klidně si na noc natřete ruce opravdu hutným krémem a natáhněte si přes ně bavlněné rukavice.

Čas na speciální péči

Vaše ruce si teď opravdu zaslouží speciální péči, která jim pomůže dostat se zase do formy. Připravte jim proto speciální zábaly – je to velmi jednoduchá procedura, která vám nezabere moc času.

Úplně nejjednodušší je ponořit ruce do nahřátého olivového oleje – tahle procedura pokožku krásně hydratuje, regeneruje a vyživuje. Vyzkoušet ale můžete i mléčno-medovou lázeň, kdy do teplého plnotučného mléka vmícháte několik lžiček medu a pak do ní na 10 minut ponoříte ruce. Ulevit namáhané pokožce může výživná maska z ovesných vloček. Ty mají hojivé účinky a dokážou zacetit i nepříjemné záděry. Budete potřebovat 2 lžíce mletých ovesných vloček, 50 ml silného heřmánkového čaje a lžici kukuřičného škrobu. Nejprve uvařte heřmánkový čaj, do kterého vmíchejte ovesné vločky. Ty po chvíli zešlemovatí a vytvoří kaši. Zahustěte ji kukuřičným škrobem a nechte zchladnout. Hotovou masku naneste ve větší vrstvě na hřbety rukou a natáhněte si na 15 minut bavlněné rukavice. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv redakce

Saloos
naturcosmetic

BIOKOSMETIKA PRO KRÁSNOU A VITÁLNÍ PLEŤ

100% přírodní péče
Anti-age a hydratační účinky
Hladká a pevná pokožka
Rozjasnění a vitalita
Vůně posilující ženskost



CPK®
bio

PŘÍRODNÍ KLENOTY PRO KAŽDODENNÍ PÉČI
S VÍCE JAK 26LETOU TRADICÍ



OBJEVTE NÁŠ NOVÝ E-SHOP
WWW.SALOOS.CZ

Černé bahno Garshan Dren

Přírodní bahno ze solného jezera na ostrově Kypru je aromatické, bohaté na vitaminy, minerály a enzymy. Má intenzivní detoxikační, remineralizační, výživný a protistresový účinek. Vhodné pro pleť i tělo.



City detox

Rituál city detox 10.89 od Lakshmi je kazeta pro obličej, krk a dekolt. Díky Genencare® Osms Pro, patentovanému přírodnímu ochrannému osmotickému komplexu proti znečištění, který pomáhá chránit pleť před oxidačním stresem, přispívá k detoxikaci pleti a zlepšuje funkci kožní bariéry.



KOSMETIKA v harmonii s přírodou

SEZNAMTE SE SE ZCELA
JEDINEČNOU KOSMETICKOU
ŘADOU, KTERÁ SPOJUJE
MOUDROST AJURVÉDY
A NATUROPATIE S NEJNOVĚJŠÍMI
POZNATKY Z OBLASTI
KOSMETIKY, S EKOLOGICKÝMI
PŘÍRODNÍMI PRODUKTY
A S ESENCIÁLNÍMI OLEJI.

Rich Oil Repair

Napravuje známky stárnutí, umožňuje zažít intenzivní vyhlazující účinek na pokožce a hýčká stresovanou pleť. Obsahuje vzácné aktivní substance, jako je růže muškátová, konopný olej, Triphala (tři ajurvédské extrakty, které uvádějí do rovnováhy současně Vatu, Pittu a Kaphu), Guggul – ajurvédská bylina, která je vyhlášená svými omlazujícími a regeneračními účinky.



Denní hydratační tíšící krém z růže

Jemné a hydratační ošetření pro citlivou a nesnášenlivou pleť s komplexem rostlinných biopolymerů z obilných klíčků a pivních kvasnic s významnými těšícími, hydratačními a osvěžujícími vlastnostmi.



Denní bioaktivní hydratační krém

Díky působení přírodních extraktů z maitake a manilkary, které stimulují tvorbu kolagenu a elastinu, dodává krém pleti další elasticitu a tonus. Přetváří kontury obličeje, redukuje známky únavy a atonie. Je určen pro zralé pleti i jako ošetření pro mladou pleť v obdobích zvýšené únavy nebo jako lifting dekoltu.



Maska Tulsi s bazalkou posvátnou

Regenerační a restrukuralizační maska pro suchou, náročnou nebo zralou pleť. Bojuje proti vráskám a suché pleti za pomoci bazalky posvátné a extraktu z révy vinné, která je bohatým zdrojem antioxidantů a vyživujících látek. Silné společné působení bambuckého másla, jojobového oleje, arganového oleje a bakterie Thermus thermophilus potlačuje stárnutí, dodává pleti vitalitu, činí ji odolnější, pružnější a hladší a napomáhá zmírnit známky únavy a ztráty kožního tonu.



Text: Soňa Pařížská, foto: www.zunavi.cz

MONALISA

dermální výplň pro každou pleť

BEZKONKURENČNÍ OBJEM

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

VISKOELASTICITA V OPTIMÁLNÍM POMĚRU

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

1. Zvětšení a zachování objemu

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

2. Bezpečnost pacienta

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

3. Snadné použití

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

4. Kyselina hyaluronová o vysoké čistotě

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

5. Globální kontrola úrovně jakosti

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



RADIESSE®

estetická medicína s citem a respektem k přirozené kráse

CO JE RADIESSE? Radiesse je stimulační dermální výplň, na bázi kalcium hydroxyapatitu (CaHA). Je to tělu vlastní látka, která tvoří minerální část kostí a zubů. Proto je bezpečná a nehrozí alergické reakce. V těle se přirozeně odbourává. V praxi ji využíváme už desetiletí, je to vůbec první FDA certifikovaná výplň na bázi CaHA. Jedinou aplikací dokážeme klientce nabídnout doplnění chybějícího objemu, vyhlazení vrásek a stimulaci produkce vlastního kolagenu.

KDY RADIESSE? Pro mladistvý a přirozený vzhled klientů je Radiesse ideální volbou. Produkt spojuje efekt žádoucího vyplnění a jako bonus zpevňuje a zlepšuje stav pokožky. Klientky jsou velmi spokojené, efekt ošetření vydrží déle, než u klasických výplní na bázi kyseliny hyaluronové.

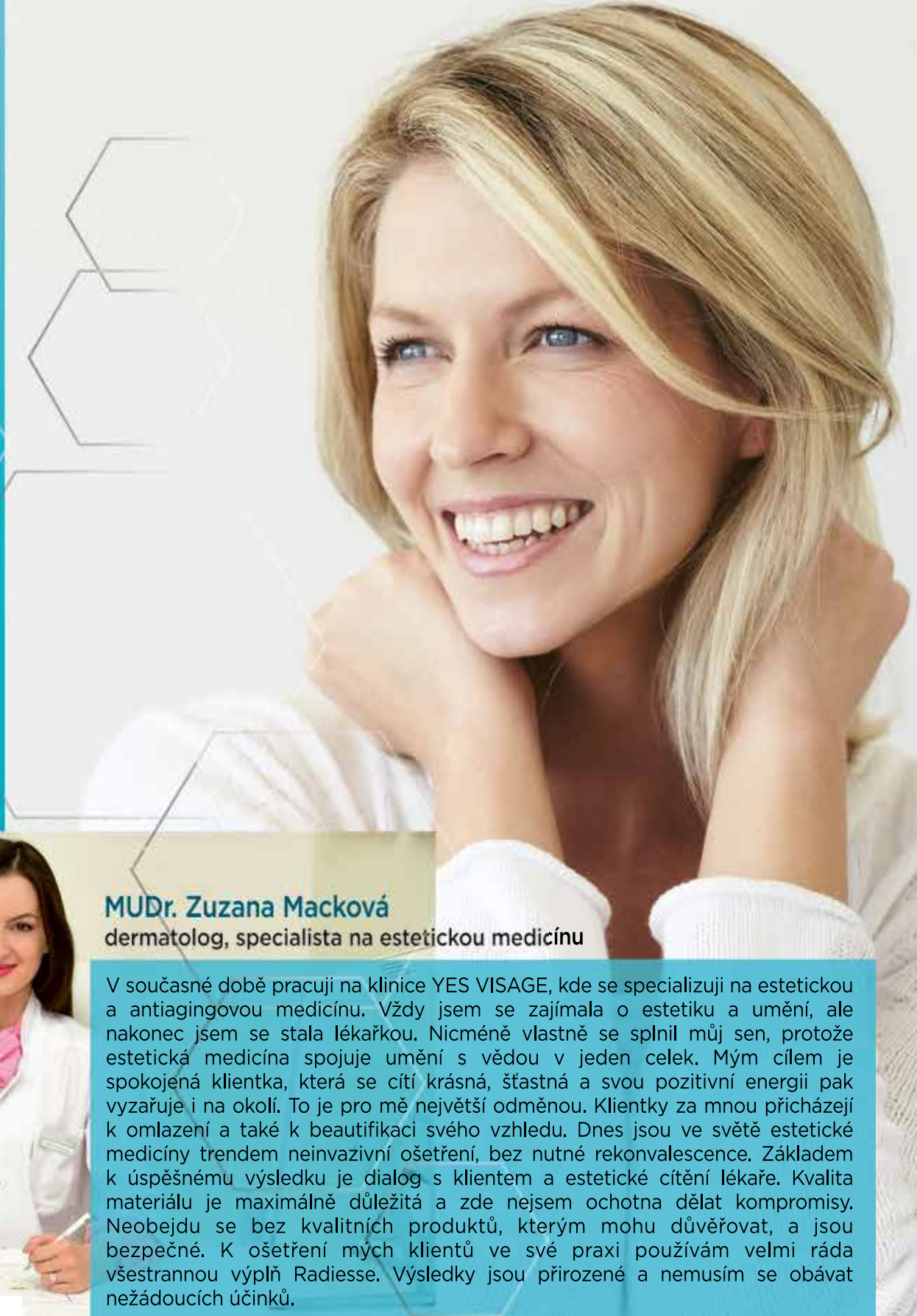
V ČEM JE TAK JEDINEČNÝ? Kolagen je odpovědný za pevnost a pružnost pokožky, věkem jeho produkce klesá, pleť je ochablá a vrásky se prohlubují. Při pohledu do zrcadla působíme unaveně a smutně. Řešení přináší Radiesse. Jako stimulační výplň okamžitě po aplikaci odstartuje tvorbu nového kolagenu. Novovytvořená kolagénová síť pak poskytuje dlouhodobé zpevnění a podporu pokožky včetně konturace povadlých rysů obličeje.

CO VŠECHNO RADIESSE ŘEŠÍ? Poskytuje celkový tekutý lifting obličeje, doplňuje chybějící objem, redukuje jemné i hluboké vrásky. Nejčastěji vyplňujeme nasolabiální rýhy, povadlé koutky, marionetové vrásky, doplňujeme objem tváře, konturujeme čelist a bradu. Velkou výzvou v estetické medicíně je ošetření krku, dekoltu a rukou, oněch problematických oblastí, které vždy prozradí náš věk. Kůže v těchto místech věkem ztrácí pružnost a zvýrazňují se povrchové žíly. Radiesse je ideální metodou pro ošetření daného, krásně vyplňuje a zpevňuje tenkou, až papírovou kůži.

EFEKT OŠETŘENÍ Po aplikaci výplně se objeví okamžitý účinek – doplnění chybějícího objemu, vyhlazení vrásek. V průběhu následujících šesti měsíců probíhá efekt novotvorby kolagenu. Tímto dochází k „pozvednutí“ obličeje, který tak více kopíruje tvar písmene „Y“, tj. ideální míry ženského obličeje. Změna k lepšímu je opravdu výrazná.

APLIKACE RADIESSE Radiesse aplikujeme podobně jako výplň na bázi kyseliny hyaluronové, nejčastěji kanylou do podkoží. Samotná aplikace je nebolestivá, výplň obsahuje malé množství lokálního anestetika – lidocainu. Bezprostředně po aplikaci je možné vykonávat běžné aktivity. Ošetření lze provádět celoročně.

JAK DLOUHO EFEKT VYDRŽÍ? Délka efektu ošetření závisí od věku, typu pleti, metabolismu a životního stylu klienta. Optimální efekt přetrvá 2-3 roky od zákroku.



MUDr. Zuzana Macková
dermatolog, specialista na estetickou medicínu

V současné době pracuji na klinice YES VISAGE, kde se specializuji na estetickou a antiagingovou medicínu. Vždy jsem se zajímala o estetiku a umění, ale nakonec jsem se stala lékařkou. Nicméně vlastně se splnil můj sen, protože estetická medicína spojuje umění s vědou v jeden celek. Mým cílem je spokojená klientka, která se cítí krásná, šťastná a svou pozitivní energii pak vyzařuje i na okolí. To je pro mě největší odměnou. Klientky za mnou přicházejí k omlazení a také k beautifikaci svého vzhledu. Dnes jsou ve světě estetické medicíny trendem neinvazivní ošetření, bez nutné rekonvalescence. Základem k úspěšnému výsledku je dialog s klientem a estetické cítění lékaře. Kvalita materiálu je maximálně důležitá a zde nejsem ochotna dělat kompromisy. Neobejdu se bez kvalitních produktů, kterým mohu důvěřovat, a jsou bezpečné. K ošetření mých klientů ve své praxi používám velmi ráda všestrannou výplň Radiesse. Výsledky jsou přirozené a nemusím se obávat nežádoucích účinků.

Máte zájem o ošetření přípravkem Radiesse?

Budu se na Vás těšit na Klinice YES VISAGE, v nových nádherných prostorách, na adrese Italská 69, Praha 2.

Po osobní konzultaci pro Vás sestavíme ošetření na míru.

Změny v získávání ODBORNÉHO VZDĚLÁNÍ v kosmetickém oboru

KOSMETIKA JE
ŘEMESLO, KTERÉ PODLE
ŽIVNOSTENSKÉHO ZÁKONA
SPADÁ POD ŘEMESLNÉ ŽIVNOSTI,
A PROTO JE NEZBYTNÉ
PRO VÝKON TÉTO ČINNOSTI –
NA ROZDÍL OD VOLNÝCH
ŽIVNOSTÍ – SPLNIT DALŠÍ
POŽADAVKY. ZÁKLADNÍM
PŘEDPOKLADEM JE
VZDĚLÁNÍ, KTERÉ V POSLEDNÍCH
NĚKOLIKA LETECH PROCHÁZÍ
ZMĚNAMI. CELÝ SYSTÉM JE
HARMONIZOVÁN V RÁMCI
EVROPSKÉ UNIE.

Zorientujte se společně s námi v rekvalifikačních kurzech, profesních zkouškách, odborných kurzech a certifikátech.

**Odborné vzdělání pro vydání
živnostenského oprávnění a výkon
činnosti**

Rozhodnete-li se mít svůj vysněný kosmetický salon, musíte na živnostenský úřad. Při jeho návštěvě zjistíte, že musíte doložit ukončené středoškolské odborné vzdělání nebo mít ověřené znalosti podle Národní soustavy kvalifikací.



Výhodu mají ti, kteří mají úspěšně dokončené odborné vzdělání ukončené maturitou v oboru kosmetických služeb. Při žádosti o vydání živnostenského oprávnění se prokáží maturitním vysvědčením.

Ostatní musí doložit úspěšné složení profesní zkoušky pro obor kosmetička podle NSK. Při výběru rekvalifikačního nebo jiného kurzu se tedy vždy ptejte, jestli je ukončen profesní zkouškou akreditovanou ministerstvem zdravotnictví. Je to jediný doklad, na základě kterého vám živnostenský úřad vydá živnostenské oprávnění. Nově nestačí jen ukončený rekvalifikační kurz.

**Následné odborné vzdělání
v kosmetických službách**

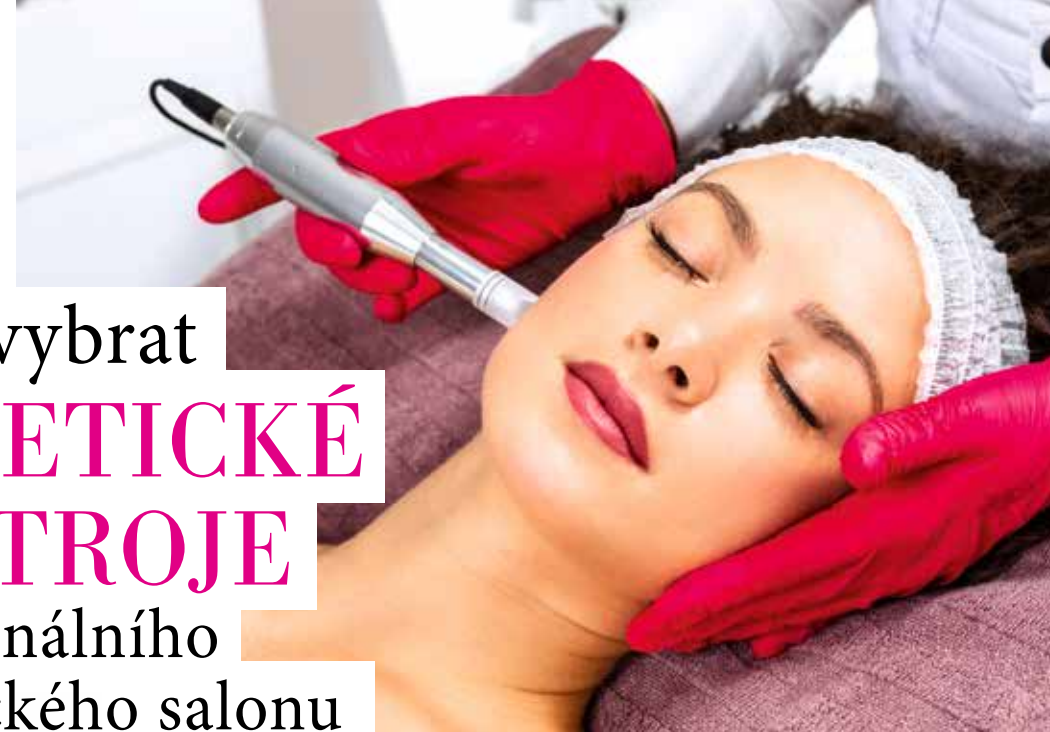
Chcete se dále rozvíjet v oboru kosmetických služeb? Studujete nabídku kosmetických škol a nemůžete si vybrat? Žádné kurzy kromě rekvalifikačních kurzů nejsou garantované státem, tzn. že kurzy může nabízet kdokoli, i ten, kdo nemá příslušné vzdělání ani praxi. Může se vám tedy stát, že přijdete na kurz, kde vás bude učit někdo, kdo nemá v oboru žádnou zkušenost. Proto vždy pečlivě vybírejte podle referencí lektora, školy a ptejte se, jaké znalosti si odnesete. To, jestli dostanete certifikát, pro vás není důležité. Certifikát vydává vždy firma, která kurzy provádí, není nikým schvalován ani kontrolován.

Nezapomeňte, že nemůžete provádět činnosti jako depilace, barvení a úprava obočí a prodloužení řas bez kosmetického vzdělání (profesní zkoušky). Nestačí tedy projít odborným kurzem, ale je nezbytné nejdříve splnit požadavek základního kosmetického vzdělání, tedy kosmetický kurz ukončený profesní zkouškou, která je akreditována ministerstvem zdravotnictví.

Více informací najdete na www.beautyakademie.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Beauty akademie

Jak vybrat KOSMETICKÉ PŘÍSTROJE do profesionálního kosmetického salonu



STEJNĚ JAKO DO DALŠÍCH ODVĚTVÍ, I DO KOSMETICKÉ A ESTETICKÉ PÉČE PRONIKÁ STÁLE VÍCE NOVÝCH TECHNOLOGIÍ. PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTROJE NEJSOU UŽ V SALONECH VÝJIMKOU, ALE STÁVAJÍ SE STANDARDEM V PROFESIONÁLNÍ KOSMETICKÉ A ESTETICKÉ PÉČI. NA ČASTÉ DOTAZY JSME SE ZEPTALI SPECIALISTKY NA KOSMETICKÉ PŘÍSTROJE ING. MONIKY DVOŘÁKOVÉ, GARANTKY ODBORNÝCH KURZŮ V KOSMETICKÉ ŠKOLE BEAUTY AKADEMIE.

**Kosmetické přístroje – využívat,
či ne?**

Vždy záleží na struktuře služeb salonu. Pokud nabízíme hlavně relaxační péči, tak v salonu přístroje příliš nevyužijeme, naše klientky si k nám chodí hlavně odpočinout, nabrat energii a zrelaxovat se. Stále více ale klientky vyžadují nejen odpočinek, ale rychlé a dlouhotrvající efekty. Profesionální přístroje zvyšují efekty klasické kosmetické péče, zkracují dobu ošetření a ulehčují práci kosmetičkám a estetickým specialistkám.

**Co musí salon splnit, aby mohl přístroje
používat?**

Je nezbytné mít příslušné živnostenské oprávnění. Pokud se jedná o péči o obličej, tak je to živnost kosmetička, pokud péče o tělo, tak živnost masér. Každý přístroj musí být schválen pro použití v provozním řádu krajskou hygienickou stanicí. Ke schválení provozního řádu potřebujete certifikát CE, manuál v českém jazyce, zaškolení obsluhy a potvrzení dodavatele, že se nejedná o zdravotní prostředek a přístroj je určen pro použití v kosmetickém salonu. Nezapomeňte, že po-

slední slovo má vždy KHS, žádný dodavatel přístroje vám nemůže zajistit jeho schválení.

**Na co si dávat pozor při pořizování
přístroje?**

Přístroj kupujete jako podnikatel, tzn. že pro vás neplatí zákon o ochraně spotřebitele – nemáte zákonný nárok na záruku, reklamaci, opravu, ani dodání dokumentace. Vždy se tedy ptejte, co vše je v ceně přístroje. Čím delší záruku vám dodavatel nabídne, tím bude pravděpodobně přístroj kvalitnější. Pokud chcete mít jistotu, že vám dodavatel dodá požadovanou dokumentaci, nechte si vše vepsat do kupní smlouvy, jinak se vám může stát, že budete mít přístroj, který nebudete moci používat, a ceny jeho oprav převyšují pořizovací cenu přístroje.

Proč je nutné proškolení obsluhy?

Přístroje jsou skvělým pomocníkem v profesionální kosmetické péči, ale bez důkladného zaškolení ani ten nejskvělejší přístroj nepřinese požadované efekty. Ověřený dodavatel přístrojů vždy nabídne důkladné zaškolení obsluhy v ceně přístroje.

Více informací o profesionálních přístrojích najdete na www.beautykoncept.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Beauty akademie

MARETY:

profesionální
estetické přístroje
do každého salonu
bez koupě a pronájmů



PROJEKT MARETY UMOŽŇUJE KOSMETICKÝM SALONŮM A ESTETICKÝM KLINIKÁM POSKYTOVAT PROFESIONÁLNÍ DERMÁLNÍ OŠETŘENÍ PRO SVÉ KLIENTKY BEZ PLACENÍ PRONÁJMŮ A NÁKUPU PŘÍSTROJŮ. ROZŠÍŘTE SVÉ SLUŽBY S NULOVÝMI INVESTICEMI. PŘIDEJTE SE KE 150 SALONŮM V ČESKÉ REPUBLICE A STAŇTE SE NEJMODERNĚJŠÍM SALONEM VE VAŠEM REGIONU.

Nejmodernější přístroje až k vám do salonu

Přístroje nekupujete, nepronajímáte a v případě poruchy neplatíte žádný servis. Svým klientkám můžete nabídnout širokou nabídku ošetření moderními přístroji IPL, HIFU, Thermage, radiofrekvence i specializovanými anticelulitidními a hubnoucími přístroji – kryolipolýza, radiofrekvenční, laserová a ultrazvuková lipolýza. Začněte používat přístroje, jaké se používají na nejznámějších světových estetických klinikách.

Zpracované provozní řády a dokumentace

Nejenže získáte možnost využívat nejmodernější přístroje pro váš salon, ale také dostanete kompletní do-

kumentaci včetně zpracovaných provozních řádů pro Krajskou hygienickou stanici i marketingovou, právní a ekonomickou podporu.

Unikátní proškolení

Projdete důkladným proškolením od předních specialistů světových značek v přístrojovém vybavení a získáte certifikaci dermálního specialisty.

MARETY ESTETIC projekt

- Žádné nájemné ani poplatky! Podnikání, které zajistí příliv nových klientů a dopřeje pohodlí a nové služby vašim stávajícím zákazníkům.
- Přístroje nekupujete, nemáte s nimi starosti a neplatíte v případě poruchy servis.
- Spolupráce je nezávazná, dobrovolná, ničím zavazující a je prověřena mnoholetou tradicí a zkušenostmi.
- Přístroje zdarma přivezeme a odvezeme, vždy včetně veškerého materiálového vybavení.
- Pro práci s dermálními přístroji vás podrobně proškolíme a obdržíte od nás uznávanou certifikaci.
- Péči a ošetření provádíte svým zákazníkům vy sami ve svém salonu.
- Pracujete s profesionálními dermálními přístroji, které splňují komplexní legislativu v rámci Evropské unie, včetně hygieny.
- Vaše Marety manažerka je vám plně k dispozici.

Speciální akce

Přihlaste se na vstupní seminář, po kterém můžete ve svém salonu využívat všechny dermální přístroje Marety estetic. Až do konce listopadu získáváte s tímto vydáním časopisu certifikaci dermálního specialisty Marety Estetic s 50% slevou.

Více informací na www.marety.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Marety Estetic

www.mujspecialniasalon.cz

Profesionální partner pro Váš salon



Beauty akademie

www.beautyakademie.cz

Cesta k profesionálnímu vzdělání

Beauty koncept

www.beautykoncept.cz

Prodej profesionálních přístrojů

Dermabeauty

www.dermabeauty.cz

Profesionální kosmetika
a vybavení pro salony

Marety

www.marety.cz

Pronájem profesionálních
dermálních přístrojů



S PERFECT ACADEMY se připrav na novou kariéru

PERMANENTNÍ MAKE-UP (PMU) A MICROBLADING? OBOR, KTERÝ MÁ POTENCIÁL.

Své o tom ví Lucie Kunzová, zakladatelka a majitelka královéhradecké Perfect Academy – vzdělávacího centra, které se na tyto techniky specializuje. Nabízí širokou škálu kurzů od rekvalifikačních pro úplné nováčky až po mistrovské techniky pro profesionály. Budoucí stylistky učí bravurně ovládnout techniku, pomáhá nasbírat první profesní zkušenosti a také buduje podnikatelského ducha. Jak konkrétně, prozrazuje v našem rozhovoru.

Lucie, jaká byla vaše vize na startu vlastního podnikání?

Nikdy nebylo mým cílem vést „pouze“ úspěšnou akademii, toužila jsem mít především úspěšné studentky, kterým se daří. Mou vizí bylo vychovat úspěšnou ženu, nejen stylistku. Jsem přesvědčena, že PMU či microbladingu se může naučit každá, bude-li chtít. V našem oboru je však klíčová i schopnost orientace na trhu, umění správné cenotvorby nebo sebe prezentace. To vše vás dokážeme naučit. Poskytujeme komplexní služby s jasným posláním: uvést do oboru úspěšnou stylistku, která má dostatek času pro svou rodinu, práci, která ji baví a naplňuje, vnímá její přesahy, a hlavně ji perfektně uživí.

Vyplatí se ještě v dnešní době podnikat v beauty průmyslu?

Rozhodně, ženy chtějí být krásné a upravené za všech okolností, přirozeně tedy do těchto služeb rády

investují. Pravdou je, že konkurence v našem oboru je značná, proto víc než kde jinde rozhoduje kvalita stylistky a jejích služeb. Naším cílem je tedy vychovat stylistku, která svými profesními i osobními kvalitami vyniká od samého začátku a získá tak oproti konkurenci na trhu významnou výhodu.

Má smysl se konkrétně do PMU a microbladingu pouštět? Má tento obor ještě vůbec nějaký potenciál?

Dnešní úspěšná doba má pro nás jednu nesmírnou výhodu: ženy nechtějí trávit hodiny před zrcadlem. Chtějí, aby jim líčení vydrželo ideálně celý den, a to i když si půjdou o polední pauze zaběhat nebo vezmou po škole děti na plavání. Tento obor je nádherný právě svým neustálým vývojem. Nenechá vás usnout na vavřínech. Přicházejí stále nové k pokožce šetrnější techniky, kvalitnější výběr pigmentů a nové trendy. V Perfect Academy nejnovější světové trendy sledujeme, a co víc – přivádíme mezi nás mezinárodně uznávané mistry, kteří je studentkám předvádějí a vysvětlují v praxi. To je významnou přidanou hodnotou našich služeb, protože pro řadu zájemkyň nebo začínajících stylistek je právě jazyková bariéra obrovskou překážkou ve vlastním profesním rozvoji.

Je něco, co byste právě těmto zájemkyním, začínajícím či budoucím stylistkám, vzkázala?

Nebojte se překročit vlastní stín a udělat první krok na cestě k vlastnímu podnikání, finanční nezávislosti a seberealizaci. Pokud je vaším snem zkrášlovat ženy, zvedat jim tak sebevědomí a přinášet radost do jejich životů, následujte ho. První krok je na vás, s těmi dalšími vám v Perfect Academy rády pomůžeme. Více informací najdete na www.perfect-academy.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Perfect Academy



LZE ZASTAVIT STÁRNUTÍ?

Genetické stárnutí můžeme ovlivnit minimálně, ale stárnutí způsobené vnějšími vlivy **ANO A VELMI DOBŘE!**

Vnější vlivy jako např. sluneční záření, způsobují z 60-70% vznik vrásek. Nečisté ovzduší, kouření a jiné, hrají ve stárnutí pokožky obrovskou roli.



Díky patentovanému DUAL LIFT SYSTÉMU je Vaše pleť dokonale chráněná před škodlivými vlivy způsobujícími stárnutí pokožky.

Dr. E. Voss Professional Care
Tel: +420 736 146 058 E-mail: info@drvoss.cz Web: www.drvoss.cz

#dr.e.voss-professional_cz @Dr.E.VossCZ



KOSMETIKA BEZ:

- bez konzervačních látek
- emulgátorů
- parafinu
- silikonů
- ethoxylátů
- barviv
- parfémů



Vždy po ruce
Tento jedinečný sprej přirozeným způsobem obnovuje vitalitu, elasticitu pleti a osvěžuje ji. Sprej s rozprašovačem umožňuje aplikovat na pleť jemnou mlhu s osvěžující vůní. Praktické balení do kabelky či na cesty, **100 ml/179 Kč.**

Pro náročné

Intenzivní a exkluzivní sérum pro péči o zralou, náročnou a suchou pleť s poškozenou hydrolipidovou bariérou. Obsahuje unikátní Liposomal Collagen Complex a GLA Complex se vzácnou kyselinou gama-linolenovou. Regeneruje, zpevňuje, posiluje a vyživuje, **50 ml/1 506 Kč.**



Jemná vůně

Lehký ošetřující olej na bázi nerafinovaných, 100% přírodních olejů: rýžového, mandlového a jojobového. Bohatý na výživné,

regenerační, hydratační a antioxidační látky. Bezpečný pro těhotné ženy, **50 ml/409 Kč.**

Tajemství mužů

Jemný gelový krém, který se lehce vstřebává a dodá mužské pleti vše potřebné. Jedinečný produkt v péči o pleť po holení i pro každodenní použití. Obsahuje Metrixyl 3000 vyvinutý speciálně pro potřeby mužské pleti, **50 ml/553 Kč.**



Rituál pro tvář & tělo

Exfoliační a zestihlující rituál – intenzivní zpevňující a zestihlující peelingská maska na obličej a tělo. Obsahuje extrakt

ze zelené kávy, zanechává pokožku svěží, hydratovanou a správně napnutou. Pravidelná péče v boji proti podbradku, celulitidě a tzv. metličkám, **200 ml/611 Kč.**



Oči mnoho prozradí

Sérum s intenzivními účinky určené k ošetření očního okolí a na mimické vrásky. Obsahuje komplex biologicky aktivních peptidů rybího kolagenu a Syn®-Ake – neuropeptid napodobující účinky jedu zmije (Temple Viper), **15 ml/822 Kč.**



Víc než kolagen

Koncentrované sérum s efektem liftingu a hydratace pro péči o pleť s 20% obsahem Liposomal Collagen Complex. Okamžitě redukuje vrásky a znatelně zahušťuje strukturu pokožky, iniciuje dlouhodobé regenerační procesy. Obsahuje 99,98 % přírodních složek, **50 ml/1 500 Kč.**



Dokonalost

Sametový tělový balzám, bohatý na výtažky ze zelené kávy s obsahem aktivních složek. Aktivuje procesy termogeneze v kůži – spalování tuku, stimuluje krevní oběh, odstraňuje celulitidu, zestihluje, zpevňuje, vyhlazuje a hydratuje, **150 ml/696 Kč.**

Unikátní kosmeceutika LARENS

Budoucnost v domácí péči o tvář & tělo představují produkty Larens od firmy WellU. Produkty obsahují bioaktivní kolagen, Biopeptide Complex, Liposomal Collagen Complex, NutriVitu vodu a další aktivní a vzácné složky. Nahlédněte do tajů produktů na www.tvaratelo.cz s promokódem Estetika10 do konce roku 2020. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: www.tvaratelo.cz

**KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ**

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘIROZENOU KRÁSU OD LPG®

Během posledních let se na kosmetickém trhu objevují nabídky slibující okamžité výsledky ošetření. Klientky žádají účinná řešení a viditelné výsledky bez čekání.

Současně však ženy řeší možnost vedlejších nežádoucích účinků invazivních ošetření na jejich tělo. Estetická medicína a kosmetologie proto dnes stojí před klíčovým dilematem: nabízet agresivní invazivní ošetření s okamžitým efektem bez možnosti dlouhodobé záruky, anebo nabízet řešení, která preferují zdraví lidského těla?

Představením již 10. generace přístroje Cellu M6® na světovém trhu se společnost LPG® France hrdě hlásí ke svým závazným korporátním hodnotám. Jako světový lídr, který bez kompromisu bojuje za přirozenou krásu.

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

Technologická inovace nové řady profesionálních přístrojů Cellu M6® představuje skutečnou revoluci. Kombinace dvou samostatných motorizovaných válečků je již minulostí a po letech odborných výzkumů ji nahrazuje **spojení motorizovaného válečku a klapky, dvou unikátních patentů**, z nichž se zrodil úspěch společnosti LPG®.

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

- > **Cílené odstranění** uloženého tuku
- > **Přirozená obnova** kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové
- > **Zpevnění pokožky**, vyhlazení efektu pomerančové kůže

Během jednoho ošetření se současně aktivuje lipolýza (štěpení tuků) a tvorba endogenního kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové s celostním účinkem pro zestihlení a omlazení.

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

Tuk na břišku, bocích či stehnech, celulitida nebo povislá kůže – nyní se již nemusíte rozhodovat mezi hubnutím nebo zpevněním těla! Nové individuální ošetření „na míru klienta“ příjemnou bezbolestnou metodou endermologie® se nastavuje přesně a cíleně podle:

- > **TYPU POKOŽKY**
- > **PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ**
- > **POŽADOVANÉ DÉLKY OŠETŘENÍ (OD 10 DO 40 MINUT)**

Kompletní nabídka ošetření připravených na míru pro viditelné výsledky po 3 ošetřeních!

**# bez zahřívání # bez zmrazování # bez použití vln # bez skalpelu
bez vedlejších účinků # bez bolesti # bez injekcí
bez rizika fibrózy # bez ničení buněk
bez chemických produktů**

KP Medical s.r.o.
Výhradní distributor LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540

kpmedical.cz
endermologie.com



NIKOLA PAVLÍČKOVÁ: navrhuji své vlastní barvy



PŘED ROKEM JSME SI POVÍDALY O FASHION „BAREVNÝCH“ BARVÁCH J BEVERLY HILLS – A I PŘES TO, ŽE SPOUSTA LIDÍ Z TOHOTO OBORU V CELÉ REPUBLICE V SOUČASNÉ DOBĚ KRACHUJE, NIKOLA PŘICHÁZÍ SE ZCELA NOVÝM PROJEKTEM FASHION BAREV.

Nikolo, co vás vedlo k výrobě vlastních barev?

Protože sama pečlivě každý den pracuji se stále novými a novými zákaznicemi, které touží po nevšedních barvách, trůfám si říct, že jsem absolutním odborníkem v naší republice na kvalitu a barevnost. Když jsem vyzkoušela takřka vše, co se dá po světě nalézt a koupit, počínaje Itálií přes Francii až po Ameriku, zjistila jsem, že už o barvení vlasů vím tolik, že si mohu troufnout navrhnout barvu, která bude osobní, svébytná a originální pro každý typ vlasového vlákna, který může kadeřníkovi přijít pod ruku. Proto jsem se rozhodla pro výrobu vlastní značky barev, se kterými jsem vstoupila do České a Slovenské republiky a nyní se chystám online prodejem vstoupit do Evropy.

S kolika typy barev začínáte?

Začínáme na 11 odstínech a mé klientky už se v blízké době mohou těšit na rozšíření řady o další 4 odstíny. Jedná se o velmi atraktivní

Neon, Coral Red, Tyrkys a nabídneme i smývatelný černý odstín, kterým lze namíchat velmi žádané šedivé odstíny.

Prozradíte tajemství, jak takové barvy vznikají?

Mám pocit, že je to stále opakující se příběh lidí, kteří něco vytvořili. Nebyla jsem spokojená s barvami, které nabízel trh a velké korporátní celosvětové firmy, tak jsem po vzoru několika světových kadeřníků v USA nakonec vytvořila vlastní řadu barev.

Jaký byl postup?

Hledala jsem celosvětově firmy, které se zabývají kosmetickým průmyslem. Nakonec jsem našla firmu v Kanadě, se kterou jsem si padla do oka. Okamžitě mezi námi za-

vládla chemie, a nejen ta barevná, přičemž jsem se stala jedinou kadeřnicí v Evropě, která má vlastní značku.

Skutečně si myslíte, že jsou české vlasy specifické? A jak se vlastně vaše klientky liší v požadavcích?

Asi největší rozdíl vidím v rámci věkových struktur. Pochopitelně mladé dívky rády experimentují, nicméně máme mezi svými zákaznicemi i jiné věkové kategorie, které prostě baví dát si na vlasy na měsíc růžovou, a protože moc dobře vím, co se s vlasy může posléze stát, když se daná žena chce vrátit ke světle hnědé, protože se to třeba jejímu manželovi nelíbí, přišla jsem s absolutně šetrným produktem, se kterým se dá experimentovat podle nálady, vlastních emocí a současných zálib. Díky své dlouholeté praxi můžu říct, že znám a pracuji se všemi typy vlasů, od evropských po asijské, od blond po černé, takže mohu vyjít vstříc široké klientele po celém světě. ■



Panasonic

TMAX



TMAX5

TMAX10

TMAX40

TMAX50

MUSIC | WITHOUT | LIMITS

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Mia Křížková

essentiel



MADE IN FRANCE

**VLASOVÁ PÉČE S DVOJÍM ÚČINKEM
S KERATINEM**
OPRAVUJE A ZKRÁŠLUJE
V JEDNOM KROKU

EUGÈNE PERMA

PROFESSIONNEL | PARIS

EUGENE PERMA – SYMBOL ÚSPĚCHU MADE IN FRANCE

FRANCOUZSKÝ RODINNÝ PODNIK s více než 100letou tradicí EUGENE PERMA, je především společnost hrdá na své francouzské know-how, vlastní výzkum, vývoj a výrobu profesionálních kadeřnických produktů ve svých laboratořích v Remeši. EUGENE PERMA se dnes výrazně rozvíjí na mezinárodní úrovni a je zastoupena ve více než 50 zemích světa.

WWW.EUGENEPERMA.CZ



Profesionální vlasová péče s dvojitým účinkem s keratinem a rostlinnými účinnými látkami, která řeší každou vaši potřebu. Výrobky s osvědčenou účinností a profesionálními výsledky.



Osm řad přípravků na opravu vlasů, které se umí vypořádat se všemi problémy vlasů barvených, suchých, křehkých, světlých až bílých, matných a poškozených, jemných a zplihlých, hustých a kudrnatých, i se ztrátou vlasů.

Účinnost je zaručena...

Budete se divit, jak jste mohli žít bez ní.



essentiel

Distributor pro ČR a SR www.profiperma.com



Bez LUPŮ

CHCETE-LI MÍT KRÁSNÉ VLASY, KTERÉ SE STANOU VAŠÍ SKUTEČNOU OZDOBOU, MUSÍ BÝT ZDRAVÉ, ŽIVÉ, PLNÉ LESKU, A HLAVNĚ BEZ LUPŮ.

Jenže tenhle úkol není tak snadný – vždyť dokonce až polovina dospělých Čechů trpí nebo někdy trpěla lupy. Příčiny jejich vzniku mohou být různé, proto je důležité zamyslet se nad tím, proč se lupy ve vlasech objevily.

Lupy jsou vlastně šupiny nadměrně se odlupující kůže na hlavě. Pokud je pokožka hlavy zdravá, obnovuje se sama. Z nových kožních buněk se stanou buňky zrohovatělé vrstvy a přirozeně se oddělí od pokožky. Tento proces trvá u jedinců se zdravou pokožkou hlavy měsíc a nemůžeme ho pozorovat pouhým okem, protože tyto buňky jsou velmi malé. Naproti tomu u lidí, kteří trpí lupy, se pokožka obnovuje příliš rychle, může to být i jen za několik dní. Potom se oddělují větší části: destičkovité, viditelné lupy.



Najděte viníka

Pokud jsou lupy nažloutlé a jejich výskyt doprovází svědění hlavy, jedná se o lupy mastné. Pokud lupy padají na ramena a zůstávají na oblečení, jde o lupy suché. Lupy se mohou objevit kdykoliv během života, trpí jimi teenageři i senioři, více ale jimi trpí muži. Někdy se objeví jako následek dlouhodobého stresu, někteří lidé jimi trpí jen v zimě, kdy je kůže přirozeně oslabená. Při chronických problémech s lupy, které trvají i několik let, je vhodné se poradit s lékařem. Lupy totiž mohou ukazovat na větší problém, například lupénku nebo seboroickou dermatitidu.

Správné mytí je základ

Prvním krokem při problémech s lupy je samozřejmě úprava životního stylu a odstranění příčin stresu, což může být v mnoha případech obtížně proveditelné. Proto se nabízí jednodušší krok, který může

od svědění hlavy a lupů pomoci; změnit způsob, jakým si vlasy myjeme. Co se týče mytí vlasů, platí, že nejlepší je zlatá střední cesta. Každodenní mytí vlasům neprospívá, zároveň ale je třeba smývat prach a nečistoty, které se v nich usazují, zejména ve městě. Pravidelné, šetrné mytí vlasů vodou pokojové teploty je nejlepším způsobem, jak zachovat jejich zdraví a zamezit výskytu lupů. Pro zdraví pokožky hlavy je také zásadní důkladně z vlasů vymývat zbytky šamponu, které mohou pokožku hlavy dráždit a vysušovat.

Dnes už se ví, že vlasům obecně neprospívají silikony a parabeny ve vlasové kosmetice. Pro vysušenou pokožku hlavy i vlasy s lupy jsou ideálním řešením šampony s kopřivovým extraktem. Kopřiva obsahuje vitamin C, vitamin B1, karotenoidy a minerální látky, které vlasy vyživují a kromě pomoci s lupy dokážou zamezit vypadávání vlasů a podpořit jejich růst. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

KOREJSKÝ ŽENŠEN

Pravý korejský ženšen je nejsilnějším posilujícím prostředkem asijské medicíny a je hodnocen jako nejúčinnější adaptogen. Tato rostlina, která ve svém kořenu skrývá mnoho účinných látek, se již tisíce let užívá k dosažení lidské dlouhověkosti v dobré fyzické i psychické kondici. Posiluje pět životně důležitých orgánů: játra, srdce, plíce, ledviny a slezinu a udržuje tak harmonii celého těla. Podporuje imunitu, zlepšuje cirkulaci krve a tvorbu červených krvinek. Reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Působí proti únavě a stresu. Zlepšuje paměť, podporuje potenci a potlačuje nežádoucí projevy menopauzy.



ČAJ ZEN

Tento lahodný granulovaný čaj z pravého korejského červeného ženšenu a houby lesklokorky lesklé (Reishi/Linghzi) je v Jižní Koreji považován za jeden z nejúčinnějších. Jedinečná kombinace „kořene života“ a „houby nesmrtelnosti“ je naprosto unikátní a stojí za vyzkoušení.

KAPSLE F

Nejúčinnější ženšenové kapsle na českém trhu, které jsou vyrobeny přímo v Jižní Koreji. Obsahují prášek ze 100% fermentovaného extraktu pravého korejského červeného ženšenu, který obsahuje vysoké množství ginsenosidů (140 mg/g). Pouze jedna kapsle denně poskytne Vašemu organismu potřebné množství aktivních látek.



FERMENTOVANÝ EXTRAKT GOLD

patří mezi nejúčinnější produkty z ženšenu na světě. Jedná se o 100% extrakt z kořene korejského červeného ženšenu, obohacený o fermentovanou složku. Díky tomuto patentu firmy GINLAC je lidský organismus schopen přijmout maximální množství aktivních látek tzv. ginsenosidů.



Více informací o produktech firmy GINLAC naleznete na našich stránkách:

www.korejsky-zensen.cz



Štíhlé a pevné tělo? ŽÁDNÝ PROBLÉM!



SKORO KAŽDÁ ŽENA TOUŽÍ
PO ŠTÍHLÉ POSTAVĚ, PEVNÉM
TĚLE A PRUŽNÉ POKOŽCE. ZDÁ
SE VÁM TO JAKO SEN? DÍKY
PŘÍSTROJI TECHNISPAS[®]
JE TO KONEČNĚ MOŽNÉ!

Institut Guinot během výzkumu efektivních metod boje proti celulitidě vyvinul na principu Hydraderm Lift ošetření vysoce účinný přístroj TechniSpa[®]. Tento přístroj pomocí revoluční masírovací techniky najednou provádí tři různé zeštíhlující procesy, doplňované aktivními složkami bylinných výtažků, které znásobují účinnost proticelulitidního ošetření. Tato jedinečná technologie najednou stimuluje svaly, zjemňuje a vyhlazuje pokožku, zpevňuje, zeštíhluje a efektivně odstraňuje celulitidu.

Tajemství ošetření

1. Dvojitá lipoaspirace = rozdrčení celulitidy

Fyzicky drtí a oslabuje pojivovou tkáň kolem shluků tukových buněk. Stimuluje mikrocirkulaci a okysličování, připravuje cévní systém na zvýšenou lipolýzu a odplavování tukových zásob. Stimuluje podkožní tkáň a lymfatický systém, napomáhá k odplavování toxinů.

2. Dvojitá ionizace = odstranění celulitidy

Gel používaný během ošetření obsahuje koncentrát proticelulitidních účinných látek, které jsou pomocí io-

nizace vpravovány hluboko do pokožky, kde díky svým účinkům efektivně odstraňují celulitidu na buněčné úrovni.

3. Ošetření teplem

Unikátní ošetření teplem, které stimuluje metabolismus buněk, zrychluje krevní oběh a vede ke zvýšenému odplavování škodlivin z ošetřovaných oblastí. Ošetření vytváří efekt masáže lávovými kameny.

Na základě kosmeticko-léčebného cíle se mohou zvolit 3 druhy ošetření přístrojem TechniSpa[®]:

1. Zeštíhlující ošetření na odbourání celulitidy

Redukuje celulitidu, spaluje tuk a zjemňuje pokožku. Obsahuje vysoce účinné látky pro maximální účinnost proti celulitidě.

2. Termo-relaxační zpevňující ošetření

Zpevňuje, zjemňuje pokožku, tvaruje postavu, poskytuje pohodlí a relaxaci.

3. Ošetření unavených nohou

Ošetření nabízí dva simultánní detoxikační účinky, které zajistí zlepšení mikrocirkulace a lymfatického oběhu. Po ošetření se vaše nohy uvolní, zklidní a zjemní.

Tělová ošetření přístrojem TechniSpa[®] spolu s vysoce účinnými aktivními složkami obsaženými v používaných sérech, které byly vyvinuty v laboratořích Guinot, dosahují výborných a viditelných výsledků. Maximálních účinků docílíte ve spojení se správnou životosprávou. Více informací najdete na www.guinot.sk. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Guinot

VAŠE DOKONALÁ POSTAVA ZA 10 MINUT HUBER 360[®] EVOLUTION



EFEKTIVNÍ 3D CVIČENÍ
PRO REHABILITACI A SPORT
VYUŽÍVANÉ ODBORNÝMI
FYZIOTERAPEUTY
I SVĚTOVÝMI SPORTOVCI
UNIKÁTNÍ **NEURO PHYSICAL TRAINING™**
ÚČINNÁ OBNOVA **KOGNITIVNÍCH**
A **NEUROFYZIOLOGICKÝCH FUNKCÍ**



Integrované senzory síly
(plošina a madla)



Patentovaná motorizovaná
plošina pro trénink 360°

NABÍZÍ **BEZPEČNÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY** DÍKY INDIVIDUÁLNÍMU NASTAVENÍ
STŘÍDÁNÍ FÁZÍ ZATÍŽENÍ A UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA
MAXIMÁLNÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ I TVORBA NOVÉ SVALOVÉ TKÁNĚ SOUČASNĚ
SNADNÁ OBSLUHA A CVIČENÍ DLE NAVIGACE NA DISPLEJI S RYCHLÝM EFEKTEM
IDEÁLNÍ ŘEŠENÍ **PRO ZEŠTÍHLENÍ POSTAVY A ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE** V KRÁTKÉM ČASE!

- JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ FITNESS
- EFEKTIVNÍ 3D CVIČENÍ BEZ ZÁTĚŽE
- AKTIVACE HLUBOKÝCH I POVRCHOVÝCH SVALŮ
- INTEGROVANÁ DIAGNOSTIKA KAŽDÉHO CVIČENÍ
- HIIT PROTOKOLY PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ JIŽ ZA 10 MINUT

kpmedical.cz
lpgmedical.com

KONTAKTUJTE LPG DISTRIBUTORA:
KP Medical s.r.o., výhradní distributor
LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540, E-mail: info@kpmedical.cz



Nechte vyniknout svou přirozenou krásu pomocí PERMANENTNÍHO MAKE-UPU



VERONIKA FLEIŠER JE POVAŽOVÁNA ZA JEDNU Z NEJVYHLÁŠENĚJŠÍCH STYLISTEK PERMANENTNÍHO MAKE-UPU V ČR. JE ZAKLADATELKOU FLEIŠ ACADEMY, KTERÁ VYCHOVÁVÁ JEDNY Z NEJLEPŠÍCH STYLISTEK PERMANENTNÍHO MAKE-UPU U NÁS. JAK SAMA VERONIKA FLEIŠER ŘÍKÁ, PMU NENÍ JEDNODUCHÝ OBOR A JE POTŘEBA SE SVĚŘIT DO TĚCH SPRÁVNÝCH RUKOU.

Jste považována za odbornici na permanentní make-up, můžete nám tento obor přiblížit?

To je velmi dobrá otázka... PMU (permanentní make-up) je takové trvalejší zkrášlení žen, v některém případě i mužů. Mylně je často prezentován jako náhrada klasického make-upu. Chtěla bych zdůraznit, že PMU nenahrazuje klasický make-up, neboť má své specifikace a my, stylistky PMU, jsme limitovány např. stavem kůže nebo nebezpečnými zónami. Ačkoliv si to zákaznice mnohdy neuvědomují, je to velmi náročná práce vyžadující opravdu rozsáhlé znalosti nejen estetiky a vizážistiky.

Na co by zákaznice měly klást důraz?

Považuji za absolutní nutnost konzultaci před samotným zákrokem. Každá dobrá stylistka PMU zhodnotí stav kůže a předpokládané výsledky. Doporučí vám tu nejvhodnější techniku provedení, tak aby vyhojený výsledek byl co nejlepší. Hodně často se mi stává, že klientka přijde s fotkou techniky microbladingu a požaduje stejný zákrok, její stav kůže ale není absolutně vhodný pro tuto techniku. Je tedy na mně jí doporučit to nejlepší.

Jaká je obvyklá cena PMU v ČR?

Je to samozřejmě různé, děvčata patřící mezi top stylistky si účtují za tetování obočí i kolem 7 000 Kč

a více. Průměrná cena je však kolem 5 000 Kč, záleží samozřejmě na technice. Např. rty jsou vždy dražší, neboť jejich tetování je náročnější.

Jste zakladatelkou populární akademie pro permanentní make-up, co vás k tomu vedlo?

Moje cesta byla velmi trnitá, v mé rekvalifikaci jsem se nenaučila skoro nic a dá se říct, že jsem v tomto oboru ani pracovat nechtěla, neboť výsledky se mi nelíbily. Moc se mi ale líbil microblading (vláskování obočí), a tak jsem se po dalších kurzech, které mi opět nepřinesly žádné znalosti, přihlásila na zahraniční školení. To mě konečně posunulo a po dalších zahraničních kurzech mi to začalo docházet – chybělo tu kvalitní vzdělání. Vzhledem k tomu, že všechny kurzy v zahraničí jsou v angličtině, pro většinu děvčat je nemožné je absolvovat. Proto jsem se rozhodla všechny své znalosti nabyté v zahraničí v kombinaci s mými zkušenostmi předat dál.

Čím je Fleiš Academy výjimečná?

Především kvalitním vzděláním a dostatečnou praxí. Z našich kurzů, ať už začátečnických, nebo pokročilých, jsou děvčata připravena na většinu situací v praxi. Pracují na všech typech kůže – nejen na ideální mladé pevné pokožce, tak jak to bývá v jiných akademiích. Praxe je velmi důležitá, proto u nás probíhá vždy na umělé kůži i na modelkách pod pečlivým dozorem lektorek. Naše studentky motivujeme k neustálému zdokonalování – ty, které na sobě makají a dosahují stabilních výsledků, odměňujeme udělením loga Fleiš Academy, čímž garantujeme široké veřejnosti kvalitu práce. Logo Silver a Gold Artist samozřejmě značí nadprůměrně vynikající a stabilní práci. Naším cílem je, aby klientky, které chtějí podstoupit PMU, volily právě mezi kvalitními a prověřenými stylistkami.

Doporučujete tedy veřejnosti studenty vaší akademie?

Ano. Ty, které mají udělené logo Fleiš Academy Artist, už nelze nazývat studentkami, ale opravdovými odbornicemi. Poskytnou zákaznicím servis od konzultace až po perfektní vyhojený výsledek, navíc pracují s prověřenými a zdravotně nezávadnými materiály a dbají na zvýšená bezpečnostní rizika. Pro mne je to nesmírně důležité, neboť denně vídám spousty nepovedených tetování PMU, se kterými už v podstatě nejde nic dělat.

Jste asi jediná školitelka v ČR, kterou uznávají v zahraničí, jak je to možné?

Vždy se snažím jít dopředu, zdokonalovat, hledám na svých pracích i nejdrobnější nedostatky a snažím se

vyvíjet nové metody a postupy. Tento rok byl pro mne zlomový a jsem velmi šťastná, že zahraniční kolegové začali rozeznávat naši značku a začali mě zvat jako speakera na různé konference a kongresy týkající se PMU. V neposlední řadě je pro mě velkou ctí zasedat v porotách českých i zahraničních soutěží PMU.

Jste také autorkou autentického tetovacího strojeku a řady pigmentů (barev) pro tetování, co vás k tomu vedlo?

Dalo by se říci, že mi rukama prošly snad všechny značky strojků a vždy mi něco nevyhovovalo. Na trhu je mnoho vynikajících přístrojů i pigmentů, ale já jsem v praxi zjistila, že bych potřebovala třeba kombinaci několika produktů, aby to bylo to pravé. A to mě vedlo k nápadu sestrojení vlastního strojeku. Výrobci jsem přednesla své představy a měla jsem štěstí, že jsem je mohla realizovat a také několik měsíců testovat v praxi. Strojek, který používám teď, je výsledkem ročního vývoje a testování.

U pigmentů to bylo složitější – spousta chemie a fyzických veličin, které se musely vzít v potaz. Pomohl mi můj zahraniční obchodní partner a také chemici vývojáři zde v ČR. Jednoduché to nebylo, ale myslím, že i v této oblasti se nám povedlo něco krásného, a já se moc těším na další nápady, které budeme moci realizovat.

Některé zákroky provádíte zdarma, je to pravidlo všech Fleiš Academy Artist?

Snažíme se takto pomoci ženám po rakovinách nebo se zdravotními komplikacemi. Já například tetuji prsní areoly po rakovinách prsu nebo mastektomii zcela zdarma. Dále také klientky s alopecií. Myslím, že většina děvčat z Fleiš Academy to má stejně.

Co byste chtěla vzkázat ženám, které uvažují o podstoupení permanentního make-upu?

Určitě dbejte na důkladný výběr vaší stylistky. Fleiš Academy zaštiťuje ty nejlepší stylistky z celé ČR. Jejich seznam naleznete na www.rekvalifikacemost.cz. ■



Když PLASTIKA není rozmařilost

ZÁKROKY ESTETICKÉ CHIRURGIE NÁM POMÁHAJÍ CÍTIT SE
VE SVÉM TĚLE LÉPE. DOC. MUDR. ONDŘEJ MĚŠTÁK, PH.D.,
Z KLINIKY ESTHÉ ALE VYSVĚTLUJE, ŽE MNOHDY JEJÍ
ZÁSAHY VRACÍ KLIENTY ZPĚT DO ŽIVOTA.



Může plastická operace vyřešit psychické problémy?

Záleží na tom, co se bere jako psychický problém. U pacientů s psychiatrickými onemocněními bychom měli indikovat operace s velkou opatrností. Na druhou stranu, plastická chirurgie je mimo jiné o dobrém pocitu z vlastního těla. A je dokázáno, že dobře indikovanými a dobře provedenými plastickými operacemi se kvalita života zlepšuje. Pokud má někdo problémy

s deformitou vlastního těla, plastická chirurgie může v některých případech pomoci tento problém vyřešit.

Je pravda, že plastickou operaci může doporučit psycholog?

Psycholog plastickou operaci doporučit může, ale vždy je to na zvážení plastického chirurga a domluvě s pacientem, zda bude mít operace význam. Pokud se jedná o zákrok estetické chirurgie, nevede doporuče-

ní psychologem k možnosti úhrady ze zdravotního pojištění.

Mohl byste tenhle proces víc přiblížit? Konzultuje poté plastický chirurg s pacientem i psychologem?

Je to velmi vzácné, stalo se mi to asi jednou nebo dvakrát, týkalo se to prsů. Pacient prostě přijde s doporučením od psychologa, že by u něj operace byla vhodná. Je pak na našem zvážení, zda by operace měla dostatečný efekt. S pacientem se samozřejmě konzultuje, s psychologem to většinou není třeba.

Máte zpětnou vazbu od lidí, kteří se kvůli popáleninám, rozštěpu obličeje apod. měli problém zařadit do sociálního života a zákrok jim pomohl? Co vlastně zažívá člověk, který utrpěl takto vážný úraz nebo má vrozenou vadu?

V případě rozsáhlejších deformit obličeje mluvíme o tzv. disfigured face syndromu. Je to celý syndrom příznaků, které takto postižení jedinci mají. Určitě se straní společnosti a bohužel je pravda, že společnost je také může vyčleňovat. Pokud se zákrok dobře indikuje, určitě pomůže návratu do sociálního života. To je vlastně jeden z hlavních důvodů, proč se zákroky plastické a estetické chirurgie provádí. Aby se lidé cítili ve svém těle lépe, měli větší sebevědomí a následně byli úspěšnější v sociálních vztazích.

V případě některých typů postižení ale zřejmě jen jeden zákrok nestačí? Jak se k tomu staví pacienti? Je na nich patrná psychická změna už po prvním zákroku?

U závažnějších postižení obličeje je třeba ke korekci operací více a ne vždy vedou k obnově normálního vzhledu. I přes obrovský pokrok v celé medicíně nejsme schopni vytvořit obličej, který by společnost nevnímala jako zvláštní. K lepšímu vzhledu se dostáváme po krůčcích, změna psychiky je spíše postupná. Nezastupitelná je v těchto případech pomoc psychologů.

Kvůli jakým zdravotním problémům vyhledávají pacienti pomoc plastického chirurga? Nemyslím teď estetické zákroky.

V tomto případě mluvíme o tzv. rekonstrukční chirurgii. To je nesmírně široký obor a výpis všech zdravotních problémů by byl velmi dlouhý. Pokud to zobecníme, jedná se o vrozené vývojové vady, úrazy a stavy po léčbě jiných onemocnění. Nejčastěji v oblasti hlavy, obličeje, rukou a trupu. Např. terapie úrazů končetin, včetně amputačních poranění, rekonstrukce po úrazech obličeje, rekonstrukce prsů po onkologických onemocněních nebo rekonstrukce břišní stěny.

Takže sem patří třeba i úprava břicha po císařském řezu či v případě výskytu diastázy?

To je hraniční, spíše bych tyto zákroky zařadil do oblasti kosmetické chirurgie. Zejména diastázu, to je často kosmetický problém, který je lepší řešit cvičením.

Jsou zákroky tohoto typu hrazeny pojišťovnou?

Zákroky rekonstrukční chirurgie jsou pojišťovnou hrazeny plně.

Existuje přímá úměra mezi závažností typů postižení a mírou sníženého sebevědomí? Stává se, že např. žena, která má malá prsa, má větší problém se sebedůvěrou než třeba klient, u něhož je potřeba zákrok rekonstrukční chirurgie?

Vliv deformity těla na psychiku pacienta a např. jeho sebevědomí je nesmírně individuální. Jsou např. ženy po odstranění prsu pro nádorové onemocnění, které bez problémů bez prsu žijí a o rekonstrukci neuvažují. Na druhou stranu máme pacientky s menší asymetrií prsů, která je psychicky dost zatěžuje. Nedával bych jim to ale za zlé, tak se prostě narodily nebo je do toho stavu dostalo prostředí. Pro nás je nejdůležitější a naším cílem je, aby naši pacienti ve svém těle byli šťastní. Víme, že toho docílit jde. Více na www.esthe-plastika.cz. ■

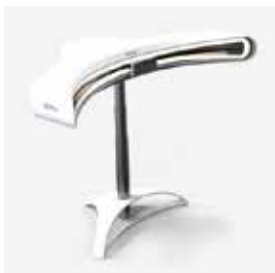
3D VIZUALIZACE zvětšení prsou? Chtějte vidět výsledek předem!

SNAD KAŽDÁ ŽENA SI PŘED ZVĚTŠENÍM PRSOU KLADE OTÁZKU, JAK BUDOU JEJÍ PRSA PO OPERACI VYPADAT. PODLE ČEHO SE TEDY ROZHODNOUT PRO IDEÁLNÍ IMPLANTÁT, NÁM PROZRADILA MUDR. LUCIE ZÁRUBOVÁ, VEDOUCÍ LÉKAŘKA PREMIER CLINIC.

Jak probíhá konzultace? Jaké informace potřebujete od klientky znát před doporučením vhodného implantátu?

Při konzultaci musí lékař naslouchat klientce, jaká prsa vlastně chce. Některé ženy si chtějí pouze nechat vyplnit povislá prsa, některé si přejí výrazně bujnější poprsí, jiné upřednostňují přirozené tvary. Určitě plastického chirurga například zajímá, zda klientka sportuje. V tom případě vybíráme implantát co nejměkčí a nejpodobnější, aby se hrana implantátu nerýsovala v podkoží, kde je vidět každá nerovnost.

Důležité je také měření přímo na klientce: velikost žlázy, umístění bradavky a dvorce a umístění podprsní rýhy. Na základě měření a přání



klientky pokračuje konzultace vkládáním zkušebních externích sizerů do podprsenky.

Podle čeho volíte velikost sizerů?

Nejprve se klientky zeptám na velikost podprsenky, kterou by chtěla po operaci nosit. Raději vybírám na zkoušku externí sizer trochu menší, než si myslím, že si klientka nakonec zvolí. Pro většinu klientek je totiž první dojem šokující.

Klientka si prsa osahá přímo na sobě a může se vyfotit například v tílku. I v době 3D scanů má skutečné vyzkoušení sizerů svůj význam. Doporučuji také klientce typ implantátu: ergonomický, kulatý či anatomický. Pak klientka pokračuje v konzultaci s 3D zobrazovací metodou, která jí implantáty ukáže přímo na jejím hrudníku.

Jaké jsou výhody 3D zobrazení?

Přístroj Motiva Imagine AX3 nejprve přesně změří objem hrudníku a množství tkáně, poté spolu s plastickým chirurgem vyberete implantáty a nasimulujete vysněné poprsí. Animace zobrazí hrudník klientky ze všech stran a umožní vyzkoušet různé typy, profily a velikosti implantátu.

Klientka okamžitě vidí předpokládaný výsledek zvětšení prsou na vlastním těle. Může také vizuálně srovnat svoje scany před a po, a to v závislosti na právě zvoleném implantátu. Teprve v této fázi se rozhoduje, která velikost je pro ni ta nejlepší.

Pokud se klientka nemůže rozhodnout mezi dvěma velikostmi, je lepší zvolit raději tu o málo větší. Na větší poprsí si ženy totiž velmi brzy a velmi snadno zvyknou.

Více informací najdete na www.chciprsa.cz a www.premier-clinic.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Premier clinic

icoone[®]
LASER • MED

Expert na Pokožku

MIKRO AKCE, MAKRO ZMĚNY

Ultimátní TECHNOLOGIE
na PÉČI o POKOŽKU
TĚLA a OBLIČEJE

OBOURUČNÍ
MASÁŽ

VIDITELNÉ VÝSLEDKY
OD PRVNÍ APLIKACE

ŠETRNÝ A VHODNÝ
NA KAŽDÝ TYP A
KVALITU POKOŽKY

RELAXAČNÍ
ZÁŽITEK
100% PŘÍRODNÍ

CELULITIDA

LYMFEDÉM

PŘED A PO
OPERACI

JIZVY
A POPÁLENINY

V PRŮBĚHU
A PO TĚHOTENSTVÍ

SVALOVÉ
PROBLÉMY

21.600
Mikrostimulací
každou minutu

www.icoone.cz





Soft Cleansing Mousse

Jemná čistící pěna s neutrálním pH jemně odstraňuje nečistoty a zbytky pokožky. Snadno čistí, aniž by zbytečně mechanicky nebo chemicky dráždila pokožku. Vhodná pro každodenní čištění pleti, www.janssen-beauty.cz.

Age Reboot Serum

Sérum pro restartování věku reaktivuje mladistvost pokožky kmenovými buňkami z mechu, trojitou kyselinou hyaluronovou a fyto-EGF (epidermální růstový faktor). Vyhladí jemné vrásky a vypíná kontury obličeje, www.inspira-cosmetics.cz.



Originální ultrazvuková špachtle

Ultrazvuková špachtle je nejlepším pomocníkem pro problematickou pleť a pomáhá v boji s akné. Vysoký výkon tohoto originálního přístroje zaručuje vysokou účinnost. Vaše pleť bude čistější, bez akné, jasnější a nádherně sjednocená, **1 690 Kč**, www.salon-pristroje.cz.



LPG přístroj Cellu M6 ALLIANCE®

Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy! Vyhazení celulitidy, zpevnění pokožky a úbytek až 5 cm v pase již po 3 ošetřeních endermologie®, **1 500 Kč/1 LPG ošetření**, www.kpmedical.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.



DeLuxe sprchová pěna

Luxusní sprchová pěna se středomořskou vůní zvlhčuje a osvěžuje pokožku již při sprchování. Obsahuje slunečnicový a arganový olej. Pěna intenzivně pokožku pěstí. Má zklidňující účinky, www.janssen-beauty.cz.



Sérum Lift Summum

Zpevňující, liftingové sérum je neviditelnou podporou pro kontury obličeje. Jeho unikátní formule s obsahem Energycellu, Longevitinu a rakytníku poskytuje liftingový efekt a zvyšuje hustotu pokožky, **3 920 Kč**, www.guinet-paris.cz.



Crème Youth Perfect Finish

Omlazující krém s přirozeným tónováním SPF50 chrání před UV zářením, koriguje pigmentové nedokonalosti pleti, stimuluje tvorbu kolagenu, sjednocuje zbarvení pleti, dodává jí přirozený sametový vzhled, **1 652 Kč**, www.guinet-paris.cz.



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

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



Tvarující tělové ošetření Vacuslim 48

Profesionální a unikátní ošetření se 7 efekty – detoxikační, anticelulitidní, zestíhlující, odvodňující, carboxy, zpevňující a tvarující. Již po prvním ošetření získáte viditelný úbytek centimetrů, www.klinikaestetiky.cz.

Plastická chirurgie Iscare

Špičkový tým chirurgů Iscare nabízí v moderních prostorách širokou škálu zákroků z plastické a estetické chirurgie. Nabídku specializací najdete na našem webu. Konzultace jsou nezávazné a zdarma, www.iscare.cz.



Juvéderm® Volux

Chcete zvýraznit kontury dolní části obličeje či brady? Pomoci vám může Juvéderm® Volux! Nejnovější dermální výplň na bázi kyseliny hyaluronové z řady Juvéderm®. Viditelné účinky až na 18 měsíců, www.juvederm.cz.



Přístroj OXYjet Go

Přístroj zásobuje pleť mikromolekulárním kyslíkem a aktivními látkami, které ji zbaví nepravidelností v pigmentaci, hydratují a dodají jí svěží vzhled. Jemně, účinně, bezpečně! Výsledky jsou viditelné po prvním ošetření, www.4beauty.cz.

Hyaluronové gelové sérum

Signální peptidy Botox Like společně s vysokou koncentrací koenzymu Q10 a kmenovými buňkami z protěže alpské tvoří nepřekonatelnou kombinaci, která obnovuje ztracenou pevnost, mladistvý vzhled a zajišťí dostatečný přísun antioxidantů, **1 260 Kč, www.drvooss.cz**.



Projasňující oční krém

Kompletní péče o oční kontury pro vyhlazení vrásek, redukci tmavých kruhů a oteklých očí, speciálně určená pro jemnou pokožku očních kontur. Oftalmologicky testováno, vhodné pro citlivé oči a uživatele kontaktních čoček, **1 580 Kč, www.sothys.cz**.



100% hovězí kolagen

Prášek čistého kolagenového proteinu snadno rozpustný v tekutinách, šťávách, jemných koktejlech. Proteinový prášek s vysokým obsahem proteinů je ideální pro nízký obsah karbidu, keto nebo paleo diety, www.woldoshop.cz.

Peel2Glow

Komfortní peeling pro hladkou a zářivou pleť. Rychlá domácí aplikace, zabere pouhých 5 minut. Vhodný pro citlivou, normální nebo problematickou pleť. Jedno ošetření: lahvička s peelingem a sérum, **390 Kč, www.mediconturest.cz**.



ZBAVTE SE SVÝCH OBAV

Onkologický preventivní program pro ženy je tu pro Vás

V našem zařízení používáme nejmodernější vyšetřovací metody, které pomáhají včasnému odhalení zhoubných bujení. Specializujeme se na všechny typy nádorových onemocnění. Jejich včasná detekce zvyšuje úspěšnost trvalého vyléčení a rychlého návratu do běžného života. Domluvte si s námi setkání již dnes.

Více informací na altoa.cz





Neinvazivní botox Argiline

Řada profesionální kosmetiky s vysokým obsahem neinvazivního botoxu Argireline, která je určena pro použití při ručních i přístrojových kosmetických ošetřeních a nabízí také účinné produkty pro klientské použití, www.dermabeauty.cz.

Omlazující sérum Dear Klairs

Toto vysoce koncentrované noční sérum je určeno k boji proti různým příčinám stárnutí, a to prostřednictvím duální peptidové formulace posílené EGF (sh-Oligopeptid-1) a bFGF (sh-Polypeptid-1), **895 Kč**, www.kocosbeauty.cz.



Bělící krém Trancix

Inovativní krém s klinicky ověřenou účinností pro bělení pigmentových skvrn. Obsahuje zcela inovativní, patentovanou účinnou látku. První viditelné výsledky bělení již za 3 týdny. Obsahuje sluneční ochranu SPF 30, **525 Kč**, www.mypharma.cz.



Pro šťavnaté rty

Hydratace a zvětšení rtů pomocí výplně na bázi kyseliny hyaluronové dodá objem, zvýrazní kontury, vyhladí vrásky a osvěží jejich vzhled! Efekt je okamžitý! Omlad'te své rty v Neo Beauty clinic v Olomouci, **od 6 500 Kč**, www.neobeautyclinic.cz.

Essentiel Keratin Color šampon

Jedinečná keratinová receptura chrání barvu proti vyblednutí, opravuje vlasové vlákno a zvyšuje odolnost proti vnějším negativním vlivům prostředí. Doporučujeme s použitím masky Essentiel Color, **435 Kč**, www.profi-perma.cz.



Vitamin C 18 %

Silné antioxidační sérum s dlouhodobým účinkem. Neutralizuje volné radikály, hydratuje a regeneruje. Přispívá k boji proti pigmentacím. Pro denní i noční péči, **1 290 Kč**, www.mediconturest.cz.



Zeštíhlující termický krém Garshan Slim

Je neobyčejně účinný při použití na nadbytečných, lokálně uložených tukových polštářích. Ve spojení s termoaktivními ampulkami představuje velmi účinné „nárazové“ ošetření jak v salonu, tak v domácím prostředí, www.zunavi.cz.

SOS šampon s živým kolagenem

Regenerační a posilující šampon s živým kolagenem pro vlasy jemné, křehké, lámající se a poškozené UV zářením posiluje strukturu vlasů, regeneruje poškozené konečky a předchází jejich třepení, **399 Kč**, www.nezestarni.cz.



Nenechte svoji krásu ani tělo předčasně uvadnout – vyzkoušejte živý kolagen nové generace



Nejen v době šíření koronaviru je důležité vědět, že stres závažnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Proto nepodléhejte stresu a udělejte maximum proto, abyste si co nejdéle udrželi dobrou kolagenovou kondici, posílili imunitu a kromě živého kolagenu dodávali tělu i čistý vitamin C, který je nezbytný pro regeneraci a novou tvorbu kolagenu.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem
FACE nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

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, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekolty, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

S přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Rozhoduje o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech," říká **Eva Sojková (*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestárni.cz**, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

ŽIVÝ KOLAGEN V PODOBĚ HYDRÁTU NEZAMĚNUJTE S HYDROLYZOVANÝMI KOLAGENY

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v té záplavě orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový, dosud neznámý pojem – hydrát živého kolagenu nové generace, který vznikl po 14letém výzkumu a v žádném případě ho nelze zaměňovat se žádným z hydrolyzovaných kolagenů. Vyrábí se speciální technologií **Triple Helix Formula**, která umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

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

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

INVITA ACTIVE je aktivní podporou pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňk stravy

doplňk stravy

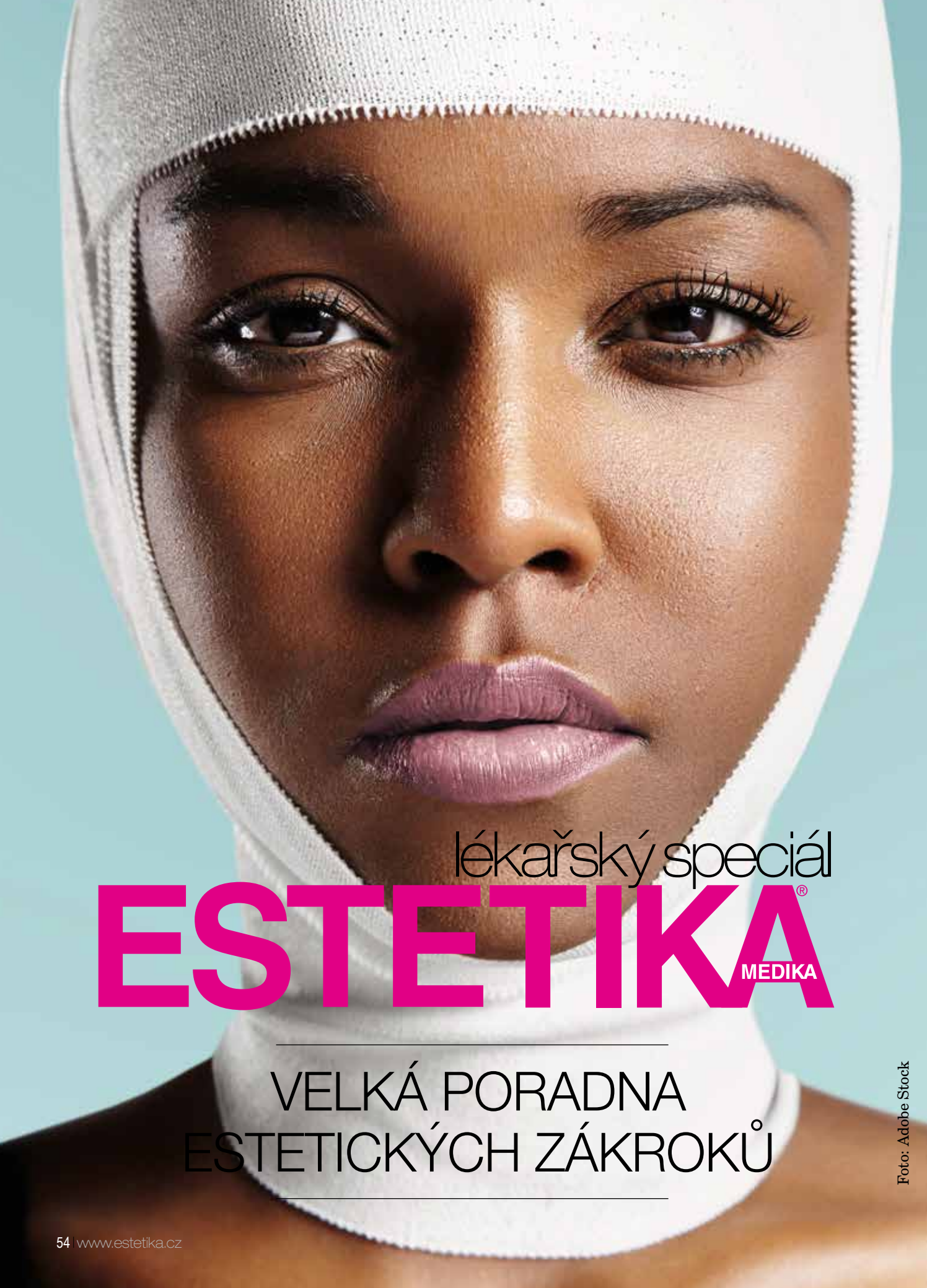
Metodou Triple Helix Formula se podařilo vědcům INVENTIA® posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age přípravků.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen v podobě hydrátu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace," říká významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému tento kolagen pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnově produkce vlastního kolagenu.

Při péči o dobrou kolagenovou kondici nezapomínejte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C. Pokud ho máte nedostatek ve stravě, dopřejte sobě i své rodině nechemický, čistý, biologicky aktivní, levotočivý vitamin C PLUS, speciálně navržený k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.





lékařský speciál
ESTETIKA[®]
MEDIKA

VELKÁ PORADNA
ESTETICKÝCH ZÁKROKŮ

Foto: Adobe Stock

 **SOTHYS**
PARIS

NOVÝ
**RECEPT
MLÁDÍ**

pro zachování mladistvého vzhledu
vašich očí

100%
SPOKOJENOST
PO PRVNÍM OŠETŘENÍ

- okamžitý vyhlazující účinek
- odpočaté oční okolí
- pevnější oční kontury

Výtažek z lněných semínek
+ velmi efektivní regenerační složka
+ vysoce účinná aktivní látka

SYNERGICKÝ PROGRAM
SALONNÍ OŠETŘENÍ | PRODUKTY DOMÁCÍ PÉČE



Od přirozenosti v estetické medicíně **NEUSTOUPÍME**

VŠICHNI BEZ ROZDÍLU VĚKU
ČI POHLAVÍ SE CHCEME
CÍTIT DOBŘE, ALE TAKÉ TAK
VYPADAT PRO SEBE SAMÉ
I PRO NAŠE OKOLÍ. V DOBĚ,
KDY JE KLADEN DŮRAZ NA TO,
JAK VYPADÁME, SE ESTETICKÁ
MEDICÍNA SETKÁVÁ S VELKOU
POPULARITOU.
A O NÍ JSEM SI POVÍDALA
S PETROU NEORALOVOU,
MAJITELKOU KLINIKY
NEO BEAUTY CLINIC.

Co vás, Petro, vedlo k tomu
otevřít v Olomouci ordinaci
zabývající se estetickou
medicínou?

Chtěli jsme vytvořit odborné pracoviště
zaměřené na zdokonalení přirozené krásy,
které bude pro naše klienty přátelské, kde
se budou cítit uvolněně a bude jim věnována
individuální pozornost. Místo, kterému bu-
dou důvěřovat.

Náš specializovaný lékařský tým věnuje
klientům a jejich potřebám nadstandardní
časový prostor pro konzultace a následnou
péči. Jsme tedy pracovištěm zaměřeným především na
kvalitu a individuální přístup, namísto kvantity.

Jaký je tedy přístup vašich lékařů ke
kráse jako takové?

Při své práci preferuji celostní přístup ke klientům
a k jejich touhám či potřebám. Představy o tom, co je krás-
né a atraktivní, jsou ryze individuální, nicméně vychází
především ze symetrie, vyváženosti a harmonie světla.

Například MUDr. Pavlína Šťastná přistupuje k obli-
čeji vždy komplexně jako k estetickému celku a vytváří
individuální plán ošetření využívající mix všech sou-



časné dostupných metod pro každého (klienta) zvlášť.

Přirozenost je pro ni kritériem, ze kterého neustou-
pí, a k tomu se snaží vést i své klienty.

Která ošetření jsou klienty
nejvyhledávanějšími?

V dřívějších letech se estetická medicína zaměřova-
la především na redukci projevů stárnutí. V součas-
né době ovšem přibývá zkrášlujících zákroků, jako je
úprava a zvětšení rtů, potlačení tmavých kruhů pod
očima, konturace obličeje, zvýraznění lícních kostí,
odstranění přebytečného tuku v podbradku a stan-
dardem samozřejmě stále zůstává redukce mimických
vrásek pomocí botulotoxinu.

Některá ošetření již přestávají být
tabu, a tak je čím dál více poptávané
i omlazení intimních partií.

Zákroky estetické medicíny
poslední dobou nabízejí
i neodborníci, jako jsou
kosmetická studia, někdy
dokonce
i kadeřnictví...

Tento obor vyžaduje neustálé vzdělá-
vání, studium anatomie a připravenost
řešit případné komplikace... Nelékař
tyto znalosti rozhodně nemá!

Co byste vzkázala těm,
kteří se trápí kvůli některé

oblasti v obličeji a zároveň se bojí nebo
ostýchají přijít?

Věříme, že každý problém má své řešení a nic není
tak zlé, jak se může zdát.

Pokud přijdete na naši Neo Beauty clinic, společně si
vše vysvětlíme, odborně zhodnotíme a nabídneme mož-
nosti přímo šité na míru pod vedením zkušených lékařů.

Nezapomínejte ale, že vnější krása je jen část naší
osobnosti, kterou působíme na okolí, a pokud ji nevy-
zařujeme zevnitř, dokonalosti nedosáhneme...

Více informací najdete na www.neobeautyclinic.cz. ■



Petra Neoralová,
jednatelka
Neo Beauty clinic

CELOSTNÍ PŘÍSTUP K VAŠÍ KRÁSE

PRIVÁTNÍ KLINIKA ESTETICKÉ
MEDICÍNY A KOREKTIVNÍ
DERMATOLOGIE V OLOMOUCI

- Dermální výplně špičkové kvality
Teosyal, Juvéderm® a další...
- Možnost přednostních termínů
- Konzultace zdarma

NEO · BEAUTY
— CLINIC

WWW.NEOBEAUTYCLINIC.CZ

M: +420 774 917 616 E: info@neobeautyclinic.cz A: Čajkovského 18a, Olomouc

Sledujte nás na



V PRACOVNÍM pohodlně a stylově

VLASTNÍTE KOSMETICKÝ SALON A CHCETE SE ODLÍŠIT? POŘÍDTE SI ODĚVY Z KOLEKCE ALTREVA, KTERÉ SPLŇUJÍ TY NEJVYŠŠÍ NÁROKY NA FUNKČNOST I DESIGN. KOLEKCI NÁM PŘEDSTAVILA JITKA TOUFAROVÁ, PRODUKTOVÁ MANAŽERKA SPOLEČNOSTI ALTREVA.

Jaké parametry musí splňovat pracovní oděv?

Musí si zachovat určitou nadčasovost. Pokud zakoupíte módní triko v běžné konfekci, pravděpodobně budou vaši zaměstnanci první rok vypadat velmi trendy, ale ten stejný model už nekoupíte pro nové kolegy, kteří nastoupí později, takže nejpozději do tří let z původního image vašeho salonu nezůstane vůbec nic. Toto je jeden z hlavních důvodů, proč se k nám obrazejí provozní firem, pomáháme jim udržet image firmy. Zároveň umíme tyto modely flexibilně upravit na míru podniku – například doplnit logem či výšivkou, dokumentace takového modelu je pak u nás založena a je možné model kdykoliv ve stejné kvalitě doobjednat.

Jsou i v pracovních oděvech módní trendy?

Do segmentu pracovních oblečení vtrhly barvy, materiály, detaily, najímají se renomovaní módní návrháři. Inovace jsou ruku v ruce s nejnovějšími bezpečnostními, zdravotními a ergonomickými poznatky. Trendem jsou anatomicky tvarované díly, především nohavice a rukávy pro větší pohodlí. Komfortní vlastnosti dodávají oděvům i takové detaily, jako jsou nejrozličnější ventilační prvky a zóny.

Čím se liší kolekce společnosti Altreva?

Inovací, kterou na poli profesních oděvů přináší společnost Altreva, je systém A-Move®. Přináší uživatelům profesního oblečení nepoznané pohodlí a radost z každého pohybu. Kombinace kvalitní látky a zcela



nového způsobu konstrukce zaručuje celodenní pocit volnosti a svěžesti.

Novinky se objevují i v zákaznickém servisu. Malým i větším firmám se vyplatí pomůcky a oděvy nekupovat, ale v podstatě si je pronajímat od dodavatele, který se postará i o údržbu i případnou recyklaci. Další novinkou je zásobování provozů z výdejních automatů, které zase dovoluje snadnou a velmi adresnou evidenci a omezuje plýtvání.

Jaké materiály pro svou kolekci volíte?

Volíme materiály, které byly speciálně vyvinuty a jsou široce používány v celé Evropě. Kromě toho, že se snadno udržují, odolávají vysokým teplotám praní, jsou vysoce mechanicky odolné a barevně a tvarově stálé.

Na co si dát při objednávání profesního oblečení pozor?

Z naší zkušenosti je právě praní jedním z důležitých faktorů. Samozřejmě jde ruku v ruce s pohodlím a designem. Je důležité prověřit si, zda vám dodavatel bude schopen dodat oděv ve stejné kvalitě i při doobjednání. Vzhledem k tomu, že oděvy vyrábíme dle vlastních střihů, není pro nás problém ani úprava oděvu pro zaměstnance, kteří nenosí konfekční velikosti. A to nejen zkrácení nebo prodloužení, ale i šití nadměrných velikostí. A tak bych se dodavatele ptala i na tyto možnosti. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Altreva

Care
by ALTREVA
MORE THAN WORKWEAR

NOVÁ KOLEKCE ODĚVŮ PRO ZDRAVOTNICTVÍ A WELLNESS

Strečové materiály
Pohodlný střih
Elegantní design



www.eshop.altreva.cz

Dopravné od 1000 Kč zdarma

25 let
ALTREVA
MORE THAN WORKWEAR

Tým Iscare a.s.
se stárá o vaši krásu
už od roku 2008.
Konzultace jsou
nezávazné
a ZDARMA!



PLASTICKÁ CHIRURGIE ISCARE V NOVÝCH PROSTORÁCH

Plastická chirurgie Iscare plní vaše přání v oblasti estetické medicíny již od roku 2008. Nově ji najdete v pražských Vysočanech, hned vedle O₂ arény. Výhodou je výborná dopravní dostupnost, stanice metra linky B Českomoravská a Vysočanská jsou v docházkové vzdálenosti, stejně jako vlakové nádraží a zastávky autobusu či tramvaje. Sídlo v novém moderním komplexu Beethoven, dokončeném v roce 2019, nabízí pacientům vysoký komfort a nadstandardní úroveň péče. Tým Iscare věří, že je důležitá nejen profesionální péče a moderní nadstandardní vybavení, ale také to, jak se pacient cítí v prostředí klinického centra.

Chirurgický tým v Iscare nabízí širokou škálu zákroků, jako je například augmentace prsou, redukce a modelace prsou či kombinace augmentace s modelací v případech, které to vyžadují, dále pak operace v oblasti tváře, jako je face-lift a neck-lift, operace očních víček či odstálých boltců nebo operace ženských intimních partií, tzv. labioplastika. Dále řešíme stavy po výraznější redukci hmotnosti s pomocí zákroků, jako je abdominoplastika a modelace paží či stehů. Nedílnou součástí našeho portfolia jsou různé metody liposukce, například ultrazvuková metoda prováděná prostřednictvím přístroje VASER Lipo.

**PLASTICKÁ CHIRURGIE
ISCARE NABÍZÍ JEDINEČNOU
KOMBINACI MODERNĚ
VYBAVENÝCH OPERAČNÍCH
SÁLŮ A ŠPIKOVÉHO TÝMU
PLASTICKÝCH CHIRURGŮ
PRO USKUTEČNĚNÍ VAŠICH
NEJRŮZNĚJŠÍCH SNŮ
O KRÁSE.**



Kliniku plastické chirurgie
vede primář MUDr. Alexander
Vatňák, který patří mezi
plastické chirurgy
s dlouholetou praxí
a rozsáhlou spokojenou
klientelou.

**„OSOBNÍ PŘÍSTUP A NA MÍRU STŘÍŽENÁ PÉČE
JE PRO MĚ PACIENTKY TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.“**

MUDr. Alexander Vatňák, primář plastické chirurgie Iscare

Kdy jste zjistil, že plastická chirurgie je vaše životní cesta a poslání?

Nejdříve musím říci, že v souvislosti s medicínou a lékařským stavem nemám rád termín poslání. Je to zaměstnání jako kterékoliv jiné a jako kterékoliv jiné potřebuje naprostou oddanost a energii, kterou si zasluhuje. Pokud ho vykonáváte rádi, těší vás a děláte ho s láskou, je to jediné dobře pro všechny. Je pravda, že práce s lidmi, s jejich bolestmi a trápeními vás asi dostane až k hranicím vašich možností a často máte pocit, že balancujete i na hraně (jako když například operujete 9 hodin pod mikroskopem s maximálně možným soustředěním, s pravidelně přerušovaným dechem, abyste zabránili třesu rukou při založení stehu na cévě s průměrem méně než milimetr, protože na každém stehu, každé setině okamžiku je závislý celý výsledek), pak třeba může mít okolí pocit, že je to poslání. A teď k samotné otázce. Precizní a jemná práce v chirurgickém oboru mne chytla už během studia medicíny, ale je pravda, že podstatu a smysl plastické chirurgie jsem pochopil až během nabývání zkušeností v tomto oboru.

Na jaké momenty jste ve své kariéře nejvíce pyšný? Co vám opravdu utkvělo v paměti a dotklo se vás osobně?

Jako první případ se mi vybaví případ dvouletého chlapce, kterému se mi společně s týmem podařilo zachránit amputovanou ruku. Nebo pacient se skalpovanou rukou, kdy léčba ve více etapách trvala několik let. Dále si vzpomenu i na rekonstrukční operace u pacientek po nádorových onemocněních prsou. V paměti mi také utkvěl pacient s defektem části tváře po nádorovém onemocnění mozku apod.

Jaké jsou podle Vás největší mýty o plastické chirurgii?

Rozhodně to, že plastická chirurgie se rovná estetické chirurgii. Estetická chirurgie je součástí plastické chirurgie, ta má ale mnohem širší spektrum zákroků, jako jsou například rekonstrukce po nádorovém či traumatickém poškození, často s využitím mikrochirurgické techniky, řešení vrozených vývojových vad a ve spolupráci s dalšími chirurgickými obory stavy řeší různé defekty měkkých tkání.

S jakými nejčastějšími požadavky se na vás pacienti obrací?

Každý řeší své trápení, ať už po stránce estetické, funkční, nebo jejich kombinací. Obecně nejžádanější jsou plastické operace prsou.

Myslíte si, že oblast plastické chirurgie přestává být v České republice tématem, které by bylo tabu?

Pokud se jedná o zákroky estetické chirurgie, které jsou samozřejmě součástí plastické chirurgie, tak rozhodně. Nicméně v povědomí veřejnosti je stále ještě zakořeněná rovnice, kterou jsem zmínil před chvílí, plastická chirurgie rovná se estetická chirurgie.

Máte za sebou bohaté zahraniční zkušenosti, na Floridě, Taiwanu, kde se učí lékaři z celého světa. Povězte nám, co pro vás bylo nejzajímavější během získávání praxe v zahraničí?

Postoj světových odborníků na Taiwanu, kde své zkušenosti předávají lékařům z celého světa, bez výjimky. S tím, že vědí, a to myslím bez jakékoliv ironie, že jsou nejlepší, a proto se k nim jezdí všichni učit. Předáváním zkušeností taiwanští lékaři podporují celosvětový rozvoj mikrochirurgických operačních technik.

Jak nejraději čerpáte energii ve volném čase?

Nejraději trávím čas v přírodě na Šumavě se svou rodinou a psem. No a samozřejmě mám rád sport, lyžuju, jezdím na kole, na surfu a také se věnuji yachtingu. Nebo miluji hraní na kytaru se svým synem.

Chcete-li **vytvořit kontury spodní části obličeje**,
existuje nový strukturální gel určený pro oblast brady a čelisti.¹⁻³

VYTVARUJ TO

s **Juvéderm® VOLUX^{1,*}**

Juvéderm® VOLUX umožňuje
navrátit a vytvořit objem^{1,†}
v oblasti brady a čelisti po dobu 18-24 měsíců.^{3,4,‡}


VOLUX

Modelka ošetřena produkty JUVÉDERM®. Výsledky se mohou lišit.

* Juvéderm® VOLUX obsahuje lidokain.¹ Přidání lidokainu nemá vliv na fyzikální vlastnosti produktů JUVÉDERM®.²

† Data z klinických studií pro Juvéderm® VOLUX aplikovaného mimo oblast brady a čelisti nejsou dostupná.¹

‡ Klinická studie s přípravkem Juvéderm® VOLUX prokázala účinnost trvající 18 měsíců po prvním ošetření s možností korektivního ošetření v oblasti brady a čelisti.

Klinické výsledky přípravku Juvéderm® VOLUMA s lidokainem a výsledky srovnání těchto přípravků v preklinických testech naznačují délku trvání in situ 18–24 měsíců.⁴

1. Juvéderm® VOLUX Návod k použití 72778JR10, Revision 2018-07-26. 2. Allergan. Data on File. INT/0663/2018. Juvéderm® VOLUX final clinical evaluation report. Oct 2018.

3. Allergan. Data on File. INT/0654/2018. Juvéderm® VOLUX final clinical study report & clinical evaluation report – efficacy and duration data. Oct 2018.

4. Allergan. Data on File. INT/0074/2019. Juvéderm® VOLUX final clinical evaluation report, July 2018. Jan 2019. 5. Raspaldo H et al. J Cosmet Dermatol. 2010;9:11–15.

IM/0148/2019 Datum přípravy: květen 2019

Allergan Aesthetics
an AbbVie company


VOLUX

CARA
MARKETINGOVÁ MANAŽERKA, 36

JUVÉDERMUJ® TO

**„ROZHODNĚ JE
VIDĚT ROZDÍL, ALE
STÁLE JSEM TÓ JÁ.“**



CARA PLÁN OŠETŘENÍ

Cara byla ošetřena v oblasti lící, brady, čelistí
a okolí úst následujícími produkty v uvedeném
množství:

2,8 mL	Juvéderm® VOLUX
3,0 mL	Juvéderm® VOLUMA with lidocaine
1,2 mL	Juvéderm® VOLIFT with lidocaine
0,2 mL	Juvéderm® VOLITE
7,2 mL	CELKEM

Cara měla pocit, že má viditelné vrásky od smíchu
a úbytek objemu ve tváři. Chtěla omladit svou
pokožku a dosáhnout plnějšího, hydratovanějšího
vzhledu.

Přibližně po týdnu od ošetření si všimla rozdílů.
Byla ohromena svým rovnoměrným profilem i
přirozeným a svěžím výsledkem.

**Je na čase přestat snít a začít jednat.
Objednejte se na konzultaci ještě dnes.**

Modelka byla ošetřena produkty z řady JUVÉDERM®.
Juvéderm je zdravotnický prostředek třídy III.
Někteří pacienti byli již dříve ošetřeni. Jednotlivé
výsledky se mohou lišit. Vždy byste měli se svým lékařem
konzultovat, zda je právě pro Vás vhodné ošetření
produkty řady JUVÉDERM® a seznámit se s možnými
nežádoucími účinky.

Materiály a fotografie poskytla společnost Allergan.
CZ-JUV-2050090
Datum přípravy: září 2020



Allergan Aesthetics
an AbbVie company

zdraví
ESTETIKA
MEDIKA

POSILTE SVOU IMUNITU.

Foto: Adobe Stock

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 imunoaktivity 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

Unikátní metoda detoxikace a imunoaktivity

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

www.marion-eshop.cz

MARION



5 nejčastějších CHYB při hubnutí

Omyl číslo 1: „Pár dní nebudu jíst a kila půjdou dolů sama!“

Zázračné diety slibující raketový pád kilogramů a štíhlou postavu během několika dní patří do říše nesplněných snů. Myslet si, že nejlepší cestou k vytoužené váze je drastické omezení příjmu potravy, je jedním z největších omylů. „Zhubnu, když budu méně jíst. Toto jsou slova, která slyším nejčastěji. Mou odpovědí je vždy to samé: „Ale vy jíte už tak málo, že není

z čeho brát! K vaší vysněné váze se musíme projít.“ Reakce klienta je na to téměř vždy stejná – zděšený výraz! Už jen ta představa, kolik toho vlastně bude muset snít, je pro mnohé nereálná. Jedí jednou, v lepším případě dvakrát denně, a v novém typu stravování je třeba jíst 3x až 6x denně,“ vysvětluje Hana Ondrušová, výživová poradkyně programu Cambridge Weight Plan. Nejdůležitější je ovšem správné složení jídelníčku! „Denní jídelníček zdravého dospělého člověka by se měl skládat z 30 % bílkovin,

CESTA ZA DOKONALOU POSTAVOU NENÍ SPRINT, ALE BĚH NA DLOUHO TRAŤ – A ČLOVĚK SE PŘI NĚM MŮŽE DOPUSTIT RŮZNÝCH ZAŠKOBRTNUTÍ A PÁDŮ. DÁVEJTE SI PROTO POZOR NA NEJČASTĚJŠÍ CHYBY, KTERÉ LIDÉ PŘI SNAZE ZHUBNOUT DĚLAJÍ...

40 % sacharidů a 30 % tuků. Základem zdravého životního stylu je pestrá a dobře vyvážená strava,“ doplňuje Prof. MUDr. Vladimír Teplan, Dr.Sc., nefrolog, nutričníista a klinický konzultant dietního programu CWP.

Omyl číslo 2: „Musím pořádně dřít ve fitku!“

Asi netřeba zdůrazňovat, že když chce člověk redukovat svou váhu, na gauči se mu to povede jen stěží. Společně se změnou stravovacích návyků by měl ruku v ruce kráčet i pohyb. Nemusíte se hned proměnit ve vrcholového sportovce, ale jistě pomůže pravidelná chůze nebo zdolání patra po schodech místo použití výtahu. A také si najít takový typ cvičení, který vás bude bavit – nebudete se pak muset nutit, ale budete se danému sportu věnovat s chutí. Na druhou stranu: Nic se nemá přehánět! „Zdravý pohyb je pro nás důležitý, ale všeho s mírou – pokud cvičíme intenzivně, je nutné k tomu také upravit jídelníček, a především sestavit sportovní aktivitu, aby byla vhodná právě pro vás. Musí se dbát na to, aby hubnutí nebylo na úkor svalové hmoty. V tom horším případě budete v posilovně makat každý den a nakonec ještě přiberete,“ upozorňuje Hana Ondrušová.

Omyl číslo 3: „Důležité je jídlo, pití nehraje roli.“

Když se mluví o hubnutí, kvalitní pitný režim se obvykle opomíjí – přitom je velmi podstatný! Tělo se prostřednictvím tekutin zbavuje nahromaděných toxických látek v těle, podporuje správné trávení i vstřebávání živin. Hydratovat tělo je obzvláště důležité při pohybových aktivitách a v teplých měsících, kdy dochází ke ztrátám tekutin. Jejich nedostatek může způsobit únavu, zácpu, ale dlouhodobě vést i k onemocnění ledvin. Vedle množství tekutin je především podstatné, co pijete. Naprostým tabu jsou sladké limonády (včetně doslazovaných džusů), energy drinky, ale také alkohol! Ideálním nápojem je čistá voda, lze ale zvolit i mineralizované vody – jen pozor, aby neměly příliš vysoký obsah sodíku. Vsadit můžete také na neslazené čaje. A pokud budete chtít vodu ochutit, můžete si ji „vylepšit“ například snítky máty či jiných bylinek, případně ovocem a zeleninou (plátky citronu, jahody, okurky...).

Omyl číslo 4: „Já to stejně nedokážu!“

Ne nadarmo se říká, že všechno je v hlavě. To platí i v případě hubnutí. Není to jen o počítání kalorií

a správném nastavení příjmu bílkovin, sacharidů a tuků. Za jednu z důležitých (a přesto opomíjených) příčin obezity se považuje i stres, frustrace, osamělost a další negativní emoce. Když se shazování kil nedaří, psychika se ještě více zhoršuje a člověk se dostává do nekonečného kolotoče – čímž sílí pocit, že se nikdy nedostane ke své vysněné postavě.

Jak tedy vyzrát na psychiku? Nejsilnější motivací je samozřejmě ta vnitřní. Ten, kdo hubne proto, že sám chce, má mnohem větší šanci na úspěch než ten, kdo hubne kvůli okolí – pak to končíva tajnými nočními výpravami do lednice. Častou chybou také je, že lidé takzvaně „přepálí start“, ale brzy ztrácí dech. Pak stačí malé klopýtnutí (třeba rodinná oslava s dortem a šampaňským) a dostaví se panika, pocit selhání a myšlenky, že „už to nemá cenu“. Důležité je se zase zvednout, odpustit si jeden prohřešek a pokračovat dále ve vytyčené trase. Pěkně krůček po krůčku... V těchto chvílích je skvělé mít po svém boku někoho, kdo podá pomocnou ruku, pomůže zpátky na nohy, podpoří – ale třeba i zvedne vztyčený prst, když je těch prohřešků příliš.

Omyl číslo 5: „Kila jsou dole, mám to za sebou!“

Staré známé pořekadlo praví: Rychle nabyt, rychle pozbyl. U hubnutí to ale často platí naopak: Rychle pozbyl, rychle nabyt. Takzvaný jojo efekt bývá neblahým důsledkem rychlých redukčních diet. Po velké dřině shodíte patnáct kilo, ale vzápětí je opět nabere – a jako bonus k tomu poskočí ručička na váze ještě více doprava, než byla před zahájením diety. Připadá vám to nespravedlivé? Ve skutečnosti se tělo jen brání. Organismus má v sobě totiž geneticky zakódované, že když začne být ohrožen hladem, automaticky si při návratu k původnímu způsobu stravování začne vytvářet rezervy na další období nedostatku – co kdyby ho zase někdo „mučil“ odpíráním potravy! Jak z toho ven? „Podstatná není rychlost hubnutí, ale stabilita. Každému adeptovi redukční diety proto říkám: Zhubnout je snadné, těžké je si novou váhu udržet. Ideální je jít s hmotností dolů postupně. Zhubnout třeba deset kilo, pak metabolický stav organismu stabilizovat, a potom se třeba znovu snažit o redukci,“ říká specialista Vladimír Teplan. „Tento proces by se měl odehrávat v asi tříměsíčních blocích. Ověřil jsem si v klinické praxi, že je potřeba přibližně šest týdnů, aby se metabolismus stabilizoval. Princip je, aby si tělo našlo novou dlouhodobě udržitelnou rovnováhu,“ doplňuje. ■

Zbavte své tělo jedovatých látek s KETO MIX detoxikační kúrou

NEDARÍ SE VÁM
HUBNOUT? MÁTE
ŠPATNOU PLEŤ
A VLASY, LÁMOU SE
VÁM NEHTY? CÍTÍTE
SE BEZ ENERGIE
A CHUTI DO ŽIVOTA?
PŘEMÝSLÍTE, ČÍM TO
MŮŽE BÝT, A VINU
DÁVÁTE PODZIMNÍ
ÚNAVĚ? JENŽE ZA
TÍM VŠÍM MOHOU
BÝT JEDOVATÉ
TOXINY, KTERÉ
MÁTE ULOŽENY
VE VAŠEM TĚLE.

O jarním detoxu už každý slyšel, ale na ten podzimní se neprávem zapomíná. Přitom právě podzim je tou správnou dobou, kdy probudit tělesnou energii a nabrat síly na přicházející zimu. Ačkoli se tělo průběžně pročisťuje samo, není od věci mu v tomto směru pomoci.

Proč své tělo detoxikovat

Úleva přetíženého organismu. To je hlavní důvod, proč byste se měli do detoxikace pustit. Detoxi-

kace souvisí především se změnou životosprávy – obzvláště pak změnou stravy. Neznamená to však hladovění. Každý člověk je individuální a každému vyhovuje něco jiného. Na druhou stranu, správná detoxikace má stejná pravidla pro každého.

Pravidla správného detoxu

- dodržujte pitný režim
- odlehčete svůj jídelníček a dejte odpočinout svému trávení
- vyhněte se pití alkoholu a kávy
- chod'te na procházky na čerstvém vzduchu
- dodržujte spánkovou hygienu – neponocujte
- vyberte si správné detoxikační pomocníky z bylinné říše
- zvyšte příjem vitaminů

Vyčistěte své tělo pomocí bylinné detoxikační kúry

Pokud nevíte, jak s detoxem začít, poříd'te si měsíční bylinnou



kúru KetoMix. Za měsíc pročistíte nejen své tělo, ale i ducha. Nastartujete vaši energii, zbavíte se jedovatých látek. V kombinaci s KetoMix dietním plánem podpoříte bylinnými čaji i proces hubnutí. Bez hladovění a námahy. Měsíční kúra na podporu hubnutí obsahuje směsi na 4 týdny. Každý týden budete pít jiný čaj.

Do detoxu můžete zařadit také tablety KetoMix Detox – čistě přírodní přípravek, který obsahuje výtažky z ostropestřce – účinnou látku silymarin a cholin. Pravidelná konzumace kapslí přispívá k udržení činnosti jater a metabolismu tuků. Spolu s detoxikačními tabletami můžete užívat také KetoMix multivitamin s minerálními látkami. Kromě toho, právě na podzim jsou vitaminy skvělým pomocníkem pro zvýšení vaší imunity.

KetoMix – dietní program pro změnu vašeho životního stylu

Pokud toužíte po větší a viditelnější změně vašeho zevnějšku, poříd'te si některý z balíčků české ketonové diety KetoMix. Získáte tak nízkosacharidové potraviny pro celou dobu vaší diety – ať už bude trvat 14 dní, nebo několik měsíců. Kromě samotných jídel obdržíte také výživové poradenství zcela zdarma. Více informací najdete na www.ketomix.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: KetoMix

Nepochopitelná únava a neklidný spánek?

Detoxikace se musí provádět komplexně, pokud se tak neděje, nemá žádný smysl. Naopak, mohou se více projevit neadekvátní kožní reakce, pocit zbitého těla a únava se většinou ještě prohloubí. Navíc můžete přibrat. Jste také několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpaní? Parazitů totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem. Tu člověk nabírá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jako by však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let je tak možné přibrat i 10 kilo. Nenálada, nevůle a věčné „odchrchlávání“ v rodině už nám přijdou normální. Bohužel.



Rychlé vyčerpání, tloustnutí a slabší imunita.

Pokud jsme ke svému tělu vnímaví a neléčíme všechno antibiotiky, je odhalení jednoduché. Larvy škrkavek prolézají celé tělo a vyvrstávají chodbičky ve všem, co jim přijde do cesty. Orgány nepracují optimálně a upozorňují na to citelným způsobem. „Cítíme se hlavně unaveni, někdy až vyčerpaní. Při masivnějším přemnožení cítíme výrazně celé tělo“, můžeme se dočíst na antiparazitikum.cz. Přemnožení parazitů vyžadují větší množství potravy. Více jíme, hubnutí prakticky není možné. „Odchrchlávání“, ztráta energie, nekvalitní spánek nebo kožní projevy. Musíme brát do úvahy i imunitu, kterou přece chceme mít fungující na 100 % hlavně v exponovaných obdobích.

Polštáře vyprat, vyházet šatník a zbavit se parazitů.

S parazity je složité bojovat právě proto, že se miliony let umí schovávat, maskovat, a hlavně vyčerpávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a jinak nic nedělat. Máme

je všichni, to je prokázaný fakt. Bohužel pravidelné odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé nakládané bylinky a mělo to svůj zásadní smysl. Odčervení vyhledává čím dál více lidí.

Maximalizujte obranyschopnost. Bez vyzkoušení změnu nečekejte.

Wurm-Ex je klinicky testován a ve všech lékárnách se prodává za 690 Kč. Na stránkách výrobce ho však lze sehnat až o 100 Kč levněji (při zadání slova AKCE a pouze do vyprodání). Užívá se 10 dnů 2 tablety denně (do 70 kg stačí tableta 1) a kromě možného nežádoucího úbytku váhy nemá nežádoucí účinky. Čtěte pozorně příbalový leták! Velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu je právě k dispozici pouze v omezeném počtu a pouze u výrobce. Obsahuje dvě dvojbalení Wurm-ex 20 tobolek + 2x Plasma pro děti ZDARMA. Ideálně kúru spojit s odčervěním mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a začněte si opět užívat dny.

Wurm-Ex® by clineX



Doplňek stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky

Wurm-ex Plasma pro děti 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz



STŘEVA: klíčový orgán imunity

STŘEVA JSOU DÍKY BILIONŮM MÍSTNÍCH MIKROORGANISMŮ KLÍČOVÝM ORGÁNEM PRO NAŠI IMUNITU. OVLIVŇUJÍ NAPŘÍKLAD PRODUKCI BÍLÝCH KRVINEK V JINÝCH IMUNITNÍCH CENTRECH, JAKO JE KOSTNÍ DŘEŇ ČI SLEZINA, A ZÁSADNÍM ZPŮSOBEM SE PODÍLEJÍ NA „VZDĚLÁVÁNÍ“ A FORMOVÁNÍ NAŠÍ OBRANYSCHOPNOSTI HNED PO NAŠEM NAROZENÍ.

Lidská imunita je komplexní systém, do jehož největších tajemství ještě medicína zcela nepronikla. Její činnost neřídí jeden konkrétní orgán, ale naopak spolupráce řady center různě roztroušených v organismu. „K těm nejvýznamnějším centrálám imunity patří kostní dřeň, brzlík, lymfatické uzliny, slezina, a především střeva. Význam střev pro naši obranyschopnost tkví konkrétně v koloniích střevních bakterií, jimž souhrnně říkáme střevní mikrobiom či střevní mikroflóra. Vědecké studie z nedávných dob přitom přináší důkazy o tom, jak skutečně významnou roli střevní bakterie v imunitním systému hrají. Například studie odborníků z kalifornského Caltechu z roku 2014 ukázala, že přítomnost střevní mikroflóry výrazně ovlivňuje vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a ve slezině. Laboratorní myši prosté střevní mikroflóry měly jednoduše v těchto centrech mnohem méně bílých krvinek než myši se standardním střevním mikrobiomem,“ vysvětluje lékař celostní medicíny MUDr. Bohumil Ždichynec.

Bohatá a nesmírně složitá říše

Slizniční systém zažívacího traktu představuje asi 400 m² mimořádně složitého ekosystému, v němž žije přes sto bilionů (1 014) mikroorganismů patřících k více než dvěma tisícům druhů a dvanácti různým kmenům. Vedle bakterií jsou tu zastoupeny i mikroorganismy z říše hub, archebakterie či prvoci. Celý mikrobiom může obsahovat až pětsetkrát více genů než lidská DNA. Nedávné výzkumy ukazují, že kolonizace zažívacího ústrojí mikroorganismy začíná ještě před narozením. „V tomto ohledu je zajímavé podotknout, že děti narozené císařským řezem mají druhově poněkud jiný mikrobiom než děti porozené přirozeně. Střevo plodu v děloze je sterilní. Z buněk a bílkovin plodové vody se ve střevě tvoří mekonium neboli smolka. Sníží-li se okysličením plodu z placenty, pak se zvýší pohyblivost střeva a v důsledku toho se uvolní anální svěrač a unikne tato „plodová stolice“ – mekonium, které zbarví plodovou vodu zeleně. Rozdíl v mikrobiomu novorozence porozeného přirozeným porodem a císařským řezem je dán tím, že mikroby se dostávají do střeva novorozence až během porodu z porodních cest matky, k čemuž pochopitelně nedochází u novorozence porozeného císařským řezem.

Tomu je třeba věnovat po porodu pozornost. U dětí, které přišly na svět císařským řezem, se zvyšuje riziko některých poruch či onemocnění,“ upozorňuje MUDr. Bohumil Ždichynec a dodává: „Právě střevní mikrobiom hraje důležitou roli v nastartování správné funkce imunitního systému. Nezralá imunita novorozenců se totiž potřebuje naučit adekvátně reagovat na bakterie a další organismy a právě střevní bakterie jí to umožní.“ Adekvátní reakcí je pak myšlena schopnost imunity nereagovat v extrémních mezích, tedy ani nedostatečně, ani přehnaně.

Řada chronických nemocí má původ ve střevech

Ne všechny střevní bakterie jsou ovšem ty „hodné“. Vědci už poměrně spolehlivě prokázali spojitost mezi některými bakteriemi či jejich produkty a nemocemi jako diabetes či chronické střevní záněty, mezi něž patří Crohnova choroba či ulcerózní kolitida. „Nerovnováha střevní mikroflóry je též dávana do spojitosti s takzvaným syndromem zvýšené propustnosti střev, který je spouštěčem chronického zánětu. Právě zánět může být důvodem rozvoje celé řady chronických onemocnění – z mnoha jmenujeme například alergie, celiakii, roztroušenou sklerózu, artritidu, atopický ekzém, Parkinsonovu chorobu – i onemocnění psychických, jako je autismus či deprese. Jak je možné, že střeva ovlivňují takto zásadně i naši psychiku? Střevní mikrobiom je totiž schopen přes dráhy neuronů a s využitím buněk zvaných cytokiny ovlivňovat chemické reakce v mozku. Jednoduchý důkaz? Zkuste si například vybavit, zda vás náhodou ve stresujících situacích nebolí břicho. Bolí, že ano?“ všímá si MUDr. Bohumil Ždichynec.

Podpořte střevní bakterie probiotiky

Jak je jisté patrné, propojenost střevní mikroflóry a našeho imunitního systému i dalších orgánů je značně komplexní záležitost, které ani odborníci ještě nerozumí dokonale. Co si z tohoto všeho má odnést laik? Že o svou střevní mikroflóru je potřeba svědomitě pečovat. Základem je v tomto ohledu samozřejmě strava, jež by měla být bohatá na dietární vlákninu a probiotika, která střevní bakterie vyživují, napomáhají jejich množení a pomáhají udržovat onu křehkou rovnováhu střevní mikroflóry. ■

Jak vybrat kvalitní PROBIOTIKA?

DALO VÁM ZIMNÍ OBDOBÍ POŘÁDNĚ ZABRAT A TENTOKRÁT SE TO NEOBEŠLO BEZ ÚČINNÝCH ANTIBIOTIK? BOHUŽEL JEJICH NEVÝHODOU JE, ŽE NEDOKÁŽOU ROZEZNAT PATOGENY OD PROSPĚŠNÝCH STŘEVNÍCH BAKTERIÍ, PROTO DOCHÁZÍ K NIČENÍ I TĚCH, KTERÉ JSOU ZA NORMÁLNÍCH OKOLNOSTÍ SOUČÁSTÍ PŘIROZENÉ STŘEVNÍ MIKROFLÓRY.

Podle studií není střevní mikrobiom, tedy souhrn všech mikroorganismů žijících v trávicí soustavě, znovuoobnovený dokonce ani po dvou letech od užívání antibiotik. Naštěstí se s tímhle stavem nemusíte smířit – kvalitní probiotické přípravky mohou podpořit obnovu střevního mikrobiomu, je ale třeba vybírat doplňky stravy s garancí vysokého počtu probiotických kmenů, a to až do data spotřeby přípravku. Některé doplňky stravy s probiotiky totiž mají ohromující množství kmenů garantovaných jen v okamžiku, kdy byly vyrobeny, postupně však odumírají a po roce či víc může být jejich počet diametrálně odlišný. Důležitý je způsob, jakým jsou tablety nebo tobolky zabaleny a tím chráněny před nepříznivými vlivy prostředí, jako je zejména vzdušná vlhkost.

Alespoň miliarda probiotických kmenů v tobolce

Probiotický výrobek by měl obsahovat alespoň miliardu živých probiotických organismů v jedné tobolce

či tablete. Hodnotu koncentrace probiotických bakterií značí tzv. CFU neboli Colony Forming Unit, která by měla být minimálně 109.

Čím více zastoupených kmenů, tím lépe

Střevní mikrobiom vyskytující se v trávicím traktu je velice rozmanitý a u každého jedinečný. Jeho konkrétní složení je možné zjistit pouze biopsií střev. Antibiotika vymytí kromě patogenů i některé prospěšné bakterie kolem, proto čím bude mít doplněk stravy širší spektrum kmenů, tím spíše se podaří doplnit a obnovit rovnováhu mikrobiomu ve střevech. Ideální je poohlédnout se v lékárnách po přípravcích s obsahem alespoň 9 probiotických kmenů.

Hliníkový obal je vhodnější než plastová dóza

I obal je důležitý, a to kvůli propustnosti vzdušné vlhkosti. Nejvhodnější jsou hliníkové obaly (sáček, blister), nejméně vhodná pak umělohmotná dóza. Při nesprávném uchovávání může dojít k předčasné aktivaci „uspaných“ probiotik a mohou tím být znehodnocena.

Probiotika a prebiotika

Nápomocná je kombinace probiotik a prebiotik, která zaručí, že probiotika budou mít dostatek potravy, než dorazí ve střevě na místo určení (prebiotika = nestavitelná část potravy, vláknina, která působí jako „potrava“ pro probiotika). ■



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



Povánoční POHÁDKOVÝ RELAX

27.–30. 12. 2020

zdravotní prohlídka + dárek na pokoj
1× koupel se solí z Mrtvého moře
1× masáž zlatem (35 min.)
1× bezinková tělová maska
1× aroma masáž částečná
bazén po celou dobu pobytu zdarma

... Kulturní program ...

28. 12. 2020

Řízená degustace vína s prohlídkou Křížového sklepa, Moravské rotundy a vinařské 100doly Chateau Valtice, bohatý raut, Jiří Helán s kapelkou.

29. 12. 2020

Odpolední prohlídka zámekského skleníku. Hudební večer Jazz Report.

Dárkové POUKAZY

v prodeji

Cena od 6.760 Kč

Lázeňské Vinobraní

19. září 2020 od 12.00 h

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ LÁZNÍ
TRADIČNÍ JARMARK, KULTURNÍ PROGRAM
VSTUP ZDARMA

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

www.lednicelazne.cz

LÁZEŇSKÝ Silvestr V PERLE

30. 12. 2020 – 2. 1. 2021

1× champagne koupel
1× peloidní obklad
1× masáž zlatem (35 min.)
1× bezinková tělová maska
1× vířivka (30 min.)
bazén po celou dobu pobytu zdarma

... Kulturní program ...

30. 12. 2020

Řízená degustace vína s prohlídkou Křížového sklepa, Moravské rotundy a vinařské 100doly Chateau Valtice, bohatý raut, Jiří Helán s kapelkou.

31. 12. 2020

Silvestrovská večeře, hudební večer s kapelou Vocal Band Brno

1. 1. 2021

Odpolední prohlídka skleníku zámku. Hudební vystoupení.

Cena od 7.360 Kč

PEČUJTE o sebe

TRÁPÍ VÁS PÁLENÍ A SVĚDĚNÍ
INTIMNÍCH OBLASTÍ A STÁLE SE
OPAKUJE? NEBOJTE SE! ÚČINNÁ
LÉČBA I PREVENCE ČASTÝCH
A OPAKUJÍCÍCH SE INTIMNÍCH
OBTÍŽÍ EXISTUJE.

Mýty se bohužel nevyhýbají žádné oblasti našeho života – intimní obtíže nejsou výjimkou. Které to jsou?

Mýtus číslo 1: Většina obtíží v intimní oblasti ženy je zapříčiněna nějakou infekcí čili nákazou. Opak je pravdou – nejčastější příčinou obtíží je narušená rovnováha poševního prostředí. Prostoru pochvy lze vnímat jako jakýsi přírodní systém, který je zcela normálně osídlen mikroorganismy – bakteriemi. Problém nastává v momentě změny v zastoupení jednotlivých druhů mikroorganismů – „hodné bakterie“, které udržují stabilní nenarušené prostředí pochvy, ztrácí nadvládu, ale naopak nejrůznější „zlé bakterie či kvasinky“ se v prostředí pochvy nadměrně množí.

Mýtus číslo 2: Objevuje-li se svědění, pálení, nepříjemné pocity v intimní oblasti či výtok, musí se jednat o tzv. „mykózu“ čili kvasinkovou infekci. Opět nepravda – častější nežli mykóza je tzv. „bakteriální vaginóza“ – stav, který není žádnou infekcí – jen nerovnováhou v poševním prostředí, kdy „hodné bakterie“ – tzv. laktobacily – ubývají a „zlé bakterie“ přebírají vládu. Stav se projevuje právě zmíněným obtěžujícím, někdy

až po rybině zapáchajícím výtokem, svěděním a nepříjemnými pocity.

Mýtus číslo 3: Výtok a svědění se musí léčit léky – antimykotiky či antibiotiky. Již jsme zmínili, že intimní obtíže nejsou většinou infekcí, ale nerovnováhou v poševním prostředí – proč tedy antimykotika či antibiotika, která mohou v případech nadměrně častého a nesprávného užívání obtíže dokonce převést do dlouhodobé (chronické) formy?

Řešení existuje!

Nerovnováha v poševním složení si zasluhuje šetrnou nápravu – klíčem je podpořit růst a množení „hodných bakterií“ – laktobacilů. Nastolení prostředí vítaného „hodnými“ laktobacily současně vytváří prostředí, které je velmi nehostinné pro bakterie „zlé“ – jejich množení se přirozeně zastavuje.

Existuje jednoduchá možnost dodání živin v podobě poševního gelu, který obsahuje glykogen, jenž je živinou laktobacilů a kyselinu mléčnou, která snižuje pH pochvy do přirozených hodnot vyhovujících laktobacilům, ale naopak nesnášených „zlými“ bakteriemi.

Nerovnováha v poševním prostředí však nepůsobí jen výtok a obtěžující pocity, ale také snížení přirozené bariéry organismu může zvýšit riziko nákazy pohlavně přenosnými chorobami.

Na trhu je dostupný vaginální gel, který obsahuje kyselinu mléčnou a glykogen. Gel je účinný jednak k léčbě bezprostředních obtíží, ale i jako dlouhodobá prevence návratu příznaků. Poševní gel je vhodný i pro těhotné a kojící, protože neobsahuje žádné léky či konzervační látky – jen čistě přírodní složky – glykogen a kyselinu mléčnou. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Adobe Stock

Lactofeel

Zdravotnický prostředek
s klinicky ověřenou účinností
při léčbě bakteriální vaginózy¹



Podporuje růst laktobacilů čímž
**přináší úlevu od výtoku
a nepříjemných pocitů
doprovázejících bakteriální
vaginózu¹.**



**Eliminuje nepříjemný zápach
a obnovuje přirozeně nízké pH
v pochvě¹.**



Vhodný i pro **těhotné
a kojící ženy¹.**



Zdravotnický prostředek

Reference: 1. Návod k použití zdravotnického prostředku LactoFeel®

Exeltis Czech s.r.o., Želetavská 1449/9, Praha 4 - Michle

LactoFeel® je zdravotnický prostředek rizikové skupiny III. Certifikát vydala notifikovaná osoba číslo 0344.



www.exeltis.com



Prstýnec proti chrápání

Trápí manžela, tatínka nebo dědečka chrápání? Tento prstýnec jim přinese noční klid a ničím nerušený spánek. Funguje na principu akupresury – odstraňuje chrápání stimulací dvou různých tlakových bodů na malíčku. Použití této přírodní neinvazivní metody zachovává biorytmus lidského těla v harmonii.



Pro zdravé a upravené ruce

Zdravé a upravené ruce jsou vizitkou každého z nás, proto potěší dárek v podobě hydratačních gelových rukavic se

7 přírodními oleji, které stačí aplikovat na 30 minut 2–3x týdně. Zlepšení je viditelné již po prvním týdnu. Stačí si hydratační rukavice nasadit u televize nebo před spaním a nechat svou pokožku absorbovat čisté přírodní oleje.



5 TIPŮ na dárky plné Zdraví bez chemie

UDĚLEJTE KONEC DÁRKŮM KUPOVANÝM NA POSLEDNÍ CHVÍLI, NA KTERÉ SE NAKONEC JEN PRÁŠÍ. PŘINÁŠÍME VÁM TIPY NA DÁRKY, KTERÉ NEJEN POTĚŠÍ, ALE DARUJETE S NIMI SVÝM MILÝM I TO NEJCENNĚJŠÍ, ZDRAVÍ A POHODU.



Výživa a ochrana pro namáhanou pleť

Stejně jako na celý náš organismus, zejména na pokožku působí vnější znečištěné prostředí. Bio šťáva z rostliny aloe vera obsažená v přírodní emulzi Avinya Repair v kombinaci s hodnotnými oleji a vybranými výtažky z rostlin uvede pokožku opět do rovnováhy a zajistí její zářivou krásu. Avinya Repair Emulsion je určená ke každodenní péči o obličej i tělo, je vhodná po kosmetickém ošetření, pro péči o popraskanou a svědící pokožku a lze ji používat také při neurodermitidě, lupénce nebo akné. Tato lehká přírodní emulze v praktickém balení jistě potěší každou ženu a nejednoho muže.



masážní přístroj Pain®Gone, založený na TENS principu. Vysílá mírné elektrické impulzy do nervových vláken a tím vyvolává uvolnění endorfinů, tělu přirozených látek k potlačování bolesti. Je vhodný pro jakoukoliv akutní i chronickou bolest.



Dopřejte svému tělu očistu

Nezávisle na našem věku a pohlaví je náš organismus každý den vystavován škodlivinám a znečištěnému prostředí. Ostropestřec mariánský je skvělý přírodní antioxidant, napomáhá očistě organismu, normálnímu trávení a normální funkci jater. Darujte tento přírodní poklad ve formě 100% přírodní pasty a dopřejte svým blízkým, aby se po očistné kúře cítili jako znovuzrození.

Masážní přístroj uleví od bolesti

Kdo z nás občas neslychá stížnosti svých rodičů či prarodičů, že ta bolest je dnes zase trápí o něco víc? Právě jim pomůže

Profesionalita
a prestiž

Cadenza®



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: Běla Gabrielová, foto: www.zdravibezchemie.cz

Kompletní nabídku našich výrobků naleznete na e-shopu

www.cadenza.cz



Repair Gel

Multifunkční peptidový gel je unikátní panaceum. Gel proniká do hlubokých vrstev kůže, kde stimuluje a regeneruje poškozené struktury. Mimořádně účinný na pooperační jizvy. Rychlá regenerace a obnova. Domácí lékař, **100 ml/1 162 Kč**, www.tvaratelo.cz.

LPG Light Legs Mist, sprej pro lehké nohy

Efektivní doplněk ošetření LPG Endermologie. Obsahuje kombinaci arniky, cypřiše, kokořínku a extrakt z červených řas, účinné přírodní složky pro podporu tělního oběhu. Má chladivý účinek, tonizuje pokožku, kryje jemné žilky, **200 ml/ 1 150 Kč**, www.kpmedical.cz.



H2Out na odvodnění organismu

Přírodní produkt pro rychlé odvodnění organismu, který maximalizuje vylučování vody z organismu. Nadměrné zadržování vody způsobuje špatná životospráva nebo málo pohybu. Produkt žádejte ve své lékárně nebo na oficiálních stránkách, **639 Kč**, www.clinex-eshop.cz.



Lékařské dezinfekční ubrousky Caviwipes

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

Deodorant bez hliníku

100% přírodní deodorant s vůní bergamotu zanechá vaše podpaží svěží a bez zápachu. K dispozici také vůně cedrového dřeva a levandule, **310 Kč**, www.skinnycoco.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.

Lactofeel, vaginální gel 7 x 5 ml

Lactofeel je vaginální gel s klinicky ověřenou účinností při léčbě bakteriální vaginózy a obnovy normálního pH pochvy a vaginální flóry. Zdravotnický prostředek. Certifikát vydala notifikovaná osoba číslo 0344, **309 Kč**, www.lactofeel.cz.



Ivybears – nabijte své zdraví

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



Křídla Andělů Dárky pro potěšení vaší duše

Jsme Jana a Petr a vyrábíme Stromy života na míru vaší duši v naší malé rodinné dílničce ve Slaném. Sestavte si sami strom dle vaší preference barev, velikosti, tvaru, složení i ceny. Neváhejte se nám ozvat na e-mail, či zavolat. Rádi vám ve všem vyjdeme vstříc a vaše nápady zpracujeme do vašeho Stromu života. Pokud dáte na tradici, originalitu a vstřícný přístup, jste tady správně.

Tel.: +420 606 649 341 | Mail: info@kridlandelu.cz
www.kridlandelu.cz

<https://www.facebook.com/Dratovanestromyzivotaodjanyapetra/>

RITUALS -10 % – slevový kód k nákupu na www.kridlandelu.cz

platnost slevy s tímto kódem do 31. 8. 2020

24. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



30 let
1990 - 2020

Liga proti
rakovině Praha

30.9.2020

www.cdpr.cz www.lpr.cz



Koupit e-kytičku můžete odesláním dárcovské SMS ve tvaru DMS KVET 30 nebo DMS KVET 60 nebo DMS KVET 90 na číslo 87 777. Cena DMS je 30, 60, 90 Kč. Více na www.darcovskasms.cz. Přispět můžete také na sbírkový účet č. 6500065/0300.

- Klinicky ověřená účinnost bělení pigmentových skvrn doporučována dermatology z celého světa.
- Obsahuje zcela inovativní, patentovanou účinnou látku.
- První viditelné výsledky bělení již za tři týdny.
- Obsahuje sluneční ochranu SPF 30.

TRANACIX je revoluční řešení pro denní i noční intenzivní péči o pleť s pigmentovými skvrnami.



Dovoz a distribuce v ČR a SR:
Medical Partners s.r.o.
Táborská 36, 140 00 Praha 4
Tel.: +420 739 161 006
e-mail: info@medicalpartners.cz
www.medicalpartners.cz

K dostání na e-shopu
www.mypharma.cz



Přírodní koncentrát LaVita

Čistě přírodní koncentrát bez jakýchkoliv konzervantů, dochucovadel nebo jiných syntetických látek dodává tělu všechny důležité vitaminy a stopové prvky pro optimální doplnění každodenní stravy, **26 Kč/den**, www.lavita-czech.cz.

C8 MCT olej

Olej ze 100% kokosového oleje je vhodný ke zvýšení výkonu organismu, neboť se vstřebává do krve. MCT olej se v těle neukládá, je tak dobrým doplňkem k dietám a při hubnutí. Olej je veganský a velmi zdravý, www.woldoshop.cz.



Rehabilitační pobyt DeLuxe

Regenerace a relaxace v kombinaci jednotlivých procedur a aktivního pohybu. Rehabilitační pobyt je vhodný pro osoby s nadměrnou pracovní zátěží (stres, chronická únava), **5 000 Kč**, www.altoa.cz.



Čaj Zen 50 ks

Jedinečná kombinace „kořene života“ ženšenu a „královny hub“ Reishi. Nápoj, který nastartuje váš imunitní systém a podpoří fyzickou i duševní výkonnost. Jediný čaj s certifikátem Korea Insam na trhu, **440 Kč**, www.korejsky-zensen.cz.

Abena Light

Anatomicky tvarované inkontinenční dámské vložky. Bezpečnost zaručuje dlouhovláknitá buničina, nový superabsorbent, Odour System a prodyšná spodní fólie Air Plus, www.abena.cz.



Urgo Filmogel Afty

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



Tělový zábal z mořských řas

Obnovuje rovnováhu minerálů, které pronikají přes pokožku do těla, tonizuje, odvádí toxiny. Vstřebává tukovou tkáň, zlepšuje stav pokožky. Má uvolňující a zpevňující účinek, **650 Kč**, www.lednicelazne.cz.



Bylinná kúra KetoMix

Měsíční čistě bylinná kúra na podporu hubnutí KetoMix vám pomůže s podzimním detoxem! Směs bylin v celé kúře posílí imunitní a kardiovaskulární systém, funkci metabolismu, činnost jater a močových cest, **520 Kč**, www.ketomix.cz.

Jsem **MADAM**
Tradiční kokosová chuť v tmavé i bílé polevě

Nyní i s brusinkou...
...a pomerančem

f Sleduj a bav se na Jsem jaká jsem

inzerce



sparesortlibverda

Wellness

#sparesortlibverda #lazne #wellness #Liberec

Regenerace těla i ducha v Jizerských horách

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce. Nabízí celou řadu skvělých wellness pobytů. Ke zpestření svého pobytu můžete využít elektrokola, saunu, whirlpool, rehabilitační bazén, biliard, ping-pong, kuželky, pétanque, masáže, fitness centrum ad. Pro lázeňskou péči nabízí léčbu pohybového aparátu, kardiovaskulárních, onkologických a neurologických potíží.

DÁMSKÁ JÍZDA

2 / 4 noci

od 3.890 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, čokoládová masáž, mléčná koupel, privátní whirlpool se saunou, káva a zákusek

WELLNESS & RELAX

2 / 3 / 5 nocí

od 3.340 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, 2-5 wellness procedur, voucher na kávu a zákusek

VÁNOČNÍ POBYT

Mín. 3 noci

od 4.830 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, slavnostní večere, 2-4 procedury, animační program

ROMANTIKA PRO DVA

2 noci

od 3.560 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, láhev sektu na pokoji, večere při svíčkách a lahvi vína, privátní whirlpool se saunou, masáž

KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÁ

LÁZEŇSKÁ PÉČE

HRAZENÁ POJIŠŤOVNOU

Kvalitní léčebná péče bez doplatku

Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA



Vysoká kvalita

výživových doplňků z německého Hamburku



WOLDO
HEALTH



sezóna ESTETIKA[®] MEDIKA

INTERNET? ZÁVISLOST JAKO
KAŽDÁ JINÁ!

Připojení
ztraceno

Foto: Adobe Stock

ABENA[®]

**Anatomicky tvarované
inkontinenční vložky.**

- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhvláknité skandinávské buničiny.

ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství. Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



...pečujeme o Vás!



light



Hrazeno zdravotní pojišťovnou.
Možnost pořízení v lékárnách
nebo na www.abena.cz/e-shop.

www.abena.cz



S ČÍM DÁL VĚTŠÍ
PROPOJENOSTÍ
VŠEHO A VŠECH
SE ZTRÁCÍ
SCHOPNOST
SE SKUTEČNĚ
ODPOJIT. MOZEK
JE ZAPLAVEN
NEVYSYCHAJÍCÍM
PROUDEM
INFORMACÍ,
KTERÉ ZÁROVEŇ
NEDOKÁŽE
ZPRACOVAT.

Ztrácejí se chvíle odpočinku, nudy i opravdu hlubokého spánku. Přicházíme o schopnost dobré paměti i kreativity. Jak zůstat s chytrým telefonem stále i chytrým člověkem?

Možek jako na pouti

Na jedno kliknutí či potažení palcem máme dnes na dosah celý svět. Můžeme si psát s lidmi z druhého konce planety a podívat se do míst, která v životě ne navštívíme. Mozek je tu od toho, aby nasával a zpracovával informace. Během pouhých prvních tří let života se dokáže naučit něco tak komplexního, jako je mluvený jazyk, a většinu ze základních pravidel spletné mezilidské komunikace. Tahle touha

po novém a zajímavém jej nikdy nepřejde. Problém je v tom, jak tuhle úžasnou vlastnost vlastní mysli dnes používáme.

„Proudí k nám nevysychající proud informací. Instagram, Facebook ani YouTube nemají nikde konec. Zároveň jsou barevné a interaktivní, čímž mozek dokážou zabavit na dlouhé hodiny. U obrazovky s online světem dnes průměrně trávíme až 4 hodiny denně. Zároveň se nesnižuje čas strávený u obrazovky televizní. Mozek si zvyká na snadný přístup nového, zajímavého a vzrušujícího. Háček je v tom, že od nás nedostává příležitost všechny ty nové věci kvalitně zpracovat,“ varuje psychoterapeutka Mgr. Alžběta Protivanská.

Možná už se vám někdy stalo, že jste šla do postele s těžkou hlavou z dlouho nevyřešeného problému. Po ránu se jako zázrakem objevilo v myšlenkách nové řešení, které vás do té doby ani nenapadlo. Poděkovat můžete svému podvědomí. Je nejen úložištěm všeho, co jsme kdy zažili, ale v podstatě takovou naší soukromou tajnou laboratoří. Na rozdíl od běžného denního vědomí dokáže vymyslet daleko hlubší a kreativnější souvislosti a přijít s úžasnými nápady. Dokáže to však pouze takové podvědomí, které prochází i chvílemi klidu.

Závislost jako každá jiná

Kromě čichu a chuti zapojuje online prostředí všechny naše smysly. Oči jsou neustále přitahovány čím dál barevnějšími a nápaditějšími designy. Uši jsou zaměstnány hudbou, slovem i neutuchajícími signály všemožných notifikací. Hmat a jemná motorika mají neustále na práci klikání na mnoho různých tlačítek. Největší nápor dostává mozek samotný. A protože neví, kam skočit, snaží se skákat o to rychleji.

„Mozek čelí online světu, který má všechny potřebné vlastnosti, aby v nás vyvolal hlubokou závislost. Takové vlastnosti jsou čtyři. První z nich je intenzita. Mozek dostává tolik různých signálů ke zpracování, že na každém z nich stráví jen několik málo vteřin a hned zase směřuje k novému. Druhou vlastností používání internetu, která podpoří závislost, je interaktivita. Cokoli, co s námi komunikuje a reaguje na nás, je přirozeně lákavé. V prostředí sociálních sítí si mozek takové reakce ještě velmi snadno spojuje s pocitem, že jsou důležité, protože znamenají společenský úspěch. Třetím aspektem je opakování. Mozek se může spolehnout, že online svět bude přinášet stále nové, ale vlastně v něčem důvěrně známé podně-

ty. To nás táhne znovu a znovu na ty samé stránky a online platformy. A posledním je odměňování,“ upozorňuje Alžběta Protivanská.

Mnoho webových stránek, na kterých dostáváme notifikace, zprávy či jiná upozornění, používá jeden velmi nekalý trik. Když je navštívíte, objeví se malíčká obálka nebo zvoneček teprve pár vteřin po vašem příchodu. Je to krátká doba, která ovšem bohatě stačí k tomu, aby se ve vašem mozku vybudovalo napětí, zda nějaká „sociální odměna“ přijde, nebo ne. Stává se z nás tak laboratorní myšky, které stlačují páčky různých stránek, aby dostaly svou společenskou a intelektuální potravu.

To nejcennější, co máme

„Představte si mapu, nad kterou se pohybuje světelná koule. Ta mapa je všechno, co jsme dosud zažili, různě uspořádané do systému dlouhodobé paměti. Ta světelná koule je naše pozornost. Putuje po mapě a přináší tak do vědomí uložené věci z paměti. Některé její části je těžší navštívit, protože jsou už podvědomé nebo zapomenuté. V jednu chvíli můžeme světlem naší pozornosti osvětlit maximálně tři až pět věcí naráz. Následně se můžeme rozhodnout, že je navzájem zkombinujeme, aby vzniklo něco nového. Tomu se říká pracovní paměť, dá se chápat jako takový náčrtník naší mysli,“ vysvětluje psychoterapeutka a dodává: „Ta mapa dlouhodobé paměti je tím jediným, co nám po prožití životních situací zbyde. Pokud na ní jsou vzpomínky uloženy ve vzájemném propojení a tudíž kvalitně, může si na ně světelná koule znovu a znovu posvítit. Jestliže jsou letmé, roztržité nebo po mapě ledabyly rozházené, světlo pozornosti zůstane bezradné a skončí u něčeho, co je krátkodobě zábavné. Třeba u videí koťátek.“

Vidíte, že dobře propojená paměť je to nejcennější, co máme. Jenom díky ní můžeme vymyslet něco kreativního, něco nového se naučit nebo mít úspěšné vztahy. Zůstat v době chytrých telefonů zároveň chytrým člověkem vyžaduje dvě věci. První z nich je pečlivý výběr, jakou potravu mozku dáme. Výběr s vědomím toho, že všechno, co nasaje, se dostane do území dlouhodobé paměti. Tou druhou je pravidelný, ideálně každodenní čas zcela offline. Může to být pohyb, vaření, relaxace nebo třeba meditace. Odpočnutý mozek vám takovou péči vrátí v podobě nových nápadů, osvěžujících myšlenek a hlubších zážitků. ■

Jak doba internetová mění náš MOZEK?



5 TIPŮ, jak mít doma čisté ovzduší

PŘEDEVŠÍM U ALERGIKŮ
A ASTMATIKŮ (ALE NEJEN
V JEJICH PŘÍPADĚ) BYCHOM MĚLI
MYSLET NA TO, ABY PROSTŘEDÍ,
KTERÉ NÁS OBKLOPUJE, BYLO
ZDRAVÉ. CO TEDY DĚLAT PRO TO,
ABYSTE DOMA DÝCHALI ČISTÝ
VZDUCH?

1. Zelení pomocníci

Pokoje rostliny nejen zdobí interiér, ale mají i prospěšnou funkci – zbavují vzduch škodlivin a vážou na sebe prach. Mezi nejúčinnější zelené bojovníky proti znečištěnému vzduchu se řadí aloe vera, břečťan, zelenec či tchynin jazyk. Nezapomeňte však jejich listy pravidelně otírat, abyste je zbavila nežádoucích částec.

2. Neviřte prach

Snažte se zbytečně nevířit prach a alespoň jednou týdně jej otírat z nábytku. Místo prachovky použijte raději vlhké hadříky a po použití je nezapomeňte vyprat. Pokud jste alergici, minimalizujte bytové textilie, jako jsou závěsy, záclony, přehozy, ubrusy, ale i čalouněný nábytek. Také raději vysávejte, než zametejte,

a vysavače volte s vysokým sacím výkonem, které umí zachytávat alergeny a vyfukují čistější vzduch.

3. Často větrejte

Pravidelné větrání je velmi důležité, protože uzavřený prostor může být plný bakterií, virů, plísní a prachu – a vydýchaný vzduch naopak obsahuje nižší podíl kyslíku, což může být příčinou únavy a špatného soustředění. Obzvláště v místnostech, kde je kvůli vlhkosti zvýšené riziko tvorby plísní, je častá cirkulace vzduchu nezbytná. V takovém pokoji nenechávejte nábytek u zdi, měl by mít odstup alespoň 2 až 5 centimetrů.

4. Vyzkoušejte čističku vzduchu

Skvělým pomocníkem jsou čističky vzduchu, které odstraňují škodliviny. Při výběru se zaměřte jak na výkon, tak i na druh filtrace, který čistička používá. Účinný je HEPA filtr, který zachycuje takřka 100 % velmi drobných pevných nečistot, ale i viry, plísňe a další alergeny. Uhlíkový filtr umí eliminovat pachy, ať už z cigaret, či domácích zvířat. Do místnosti se pak dostává pročištěný zdravý vzduch.

5. Nastavte ideální pokojovou teplotu

V chladnějších dnech mívají lidé tendenci si doma „pořádne přitopit“. Jenže přetopené prostory zdraví neprospívají, naopak suchý vzduch má negativní vliv na sliznice i průběh alergií. V obytných prostorech se proto doporučuje teplota přibližně od 22 do 24 stupňů, v ložnici by mělo být o 2 až 5 stupňů chladněji, protože organismus během spánku lépe regeneruje při nižší teplotě. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



OSVOBOĎTE SVOJE SMYSLY!



HUMER SPREJ do krku 30 ml

- Účinkuje již během 5 minut
- Přírodní složení s esenciálními oleji



HUMER PASTILKY 20 ks

- Složení s patentovanou látkou Ectoin®
- Snižuje riziko vzniku bakteriální a virové infekce
- Dvě různé příchutě med a citron nebo lesní ovoce

Produkty Humer jsou zdravotnické prostředky.



Žádejte ve své lékárně

www.humercz.cz

HUMER CZ



HR-20-001



Profesní oděvy pro salony

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.**

Přírodní enzym serrapeptáza

Serrapeptáza je enzym, který může vyčistit zúžené cévy, zlepšit prokrvení jednotlivých orgánů a pomoci vyhnout se operaci zúžených cév. Je to přírodní látka na záněty – i ty chronické – a otoky, **1 999 Kč, www.enerex-vitamins.cz.**



Lékařské dezinfekční ubrousky Caviwipes

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



Hudba bez překážek

S koncerty to vypadá bledě, ale díky novým true wireless sluchátkům RZ-S500W od Panasonic si budete připadat, jako byste stáli pod pódiem. Sluchátka mají technologii potlačení okolního hluku, která umocní hudební zážitek, **4 899 Kč, www.panasonic.com/cz.**

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.**



Zlatá maska s živým kolagenem

První plet'ová maska s jemnými částicemi 99,9% čistého ryzího zlata s živým kolagenem a elastinem je obohacená o vitamin E a kyselinu hyaluronovou. Prozřívá a zpevní i povadlou a stresovanou plet', **1 090 Kč, www.nezestarni.cz.**



Halena Cygnus

Dámská blůza Cygnus s krátkými rukávy bez límce. Pohodlí při pohybu v oblasti lopatek zajišťuje systém A-Move®. Zapínání na pět skrytých druků, na předním díle čtyři kapsy a skrytá kapsička na mobil, **768 Kč, www.altreva.cz.**

Hot Pink

Pigmentová barva z kolekce „Colour by Nikola“ určená na blond nebo odbarvené vlasy. Polopermanentní barva, která se postupně vymývá. Chytá pouze na zesvětlené (odbarvené, světlé) vlasy, **349 Kč, www.barevne-vlasy.cz.**



Diskrétní a účinné
DÍKY TECHNOLOGII
Filmogel

Jak rychle se objevil, tak rychle i zmizí!

Filmogel[®]
TECHNOLOGY

Unikátní patentovaná technologie tekutého krytí od **URGO**

DISKRÉTNÍ › RYCHLÉ › ÚČINNÉ řešení na OPARY

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



f **ig**
URGO CZ URGO CZ

www.urgo.cz

Žádejte ve své lékárně

URGO
Specialista na drobná poranění

ESTETIKA

HORKÝ ČAJ POVZBUDÍ
VAŠE SMYSLY.

To nejlepší z *přírody*

V LaVitě najdete všechny důležité vitamíny a stopové prvky v jejich přirozeném prostředí a optimálním množství pro silnou imunitu a zdravý vzhled.

Více než 70 jedinečně zkombinovaných surovin

LaVita v sobě spojuje to nejlepší z čistě přírodních surovin. Základ našeho koncentrátu tvoří ovoce, které je sklízeno vždy plně vyzrálé, biozelenina, užitečné bylinky a vysoce kvalitní rostlinné oleje. Díky jedinečné receptuře se v jednom produktu spojují všechny důležité vitální látky, tedy vitamíny a stopové prvky, stejně jako enzymy, aminokyseliny, koenzym Q10 a fytonutrienty.

Vědecky potvrzeno

Mezinárodní studie nejvyšší kategorie „Zlatý standart“ potvrdila, že vitamíny a stopové prvky z LaVity jsou naším tělem vynikajícím způsobem vstřebávány a využity*. Vědci jsou přesvědčeni, že je to dáno celistvým konceptem čistě přírodního koncentrátu. LaVita totiž využívá synergických efektů přirozené přírodní stravy přesně tak, jak to naše tělo zná už po milióny let.



Kompletně zásobený všemi důležitými látkami

LaVita je například bohatá na zinek, který **podporuje látkovou výměnu**, je **nezbytný pro zdravou pleť, vlasy a nehty** a **pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem**. Železo a vitamíny C a D zase **pomáhají imunitnímu systému**. Niacin a vitamín B12 **podporují výkonnost** a také **přispívají k normálnímu energetickému metabolismu** a **snížení únavy**. Vitamín B6 se **podílí na regulaci hormonální aktivity**. Další účinky a všechny obsažené látky naleznete na www.lavita-czech.cz

TIPY & INFORMACE:

Velice snadné užívání: jednou až dvakrát denně zamíchejte 1 pol. lžici LaVity (10 ml) do sklenice vody. Jedna láhev LaVity obsahuje 500 ml.

Maximální čerstvost, rychlé poslání: abychom mohli ručit za prvotřídní kvalitu, je LaVita k dostání pouze u výrobce. Poslání je od dvou lahví zdarma a doručena je zpravidla během 1–3 pracovních dnů.

Dotazy a objednávky na 386 322 222
nebo online na www.lavita-czech.cz



SNÍDANĚ je základ

Přesto mnoho lidí snídá nevhodně, nebo dokonce nesnídá vůbec. Zdravá a vyvážená strava přitom působí jako „palivo“ pro náš mozek, které zajišťuje tělu potřebnou energii. Ráno sice někdy bývají hektická, ale ani tehdy nemusíme snídani ošidit.

Pokud snídani vynecháváme úplně, děláme podle výživové poradkyně Kristýny Ostratické velkou chybu: „Mnoho lidí vynechává snídani z mylného domnění, že tak ušetří na kaloriích a sníží tak celkový energetický příjem. Opak je ale pravdou. Je prokázáno, že ten, kdo ráno vynechá snídani, sní při dalším jídle (většinou u oběda) daleko větší porci, než co ‚ušetřil‘ vynecháním jídla předchozího.“

Rychlé řešení v podobě pomalých cukrů

Sacharidy neboli cukry najdeme v řadě potravin – někdy i v těch, kde bychom je nečekali, např. v nakládaných okurkách, kukuřici či paštice. Je proto třeba pohlídat si, zda snídáme ty správné, tedy pomalé cukry. Potravin s vysokým obsahem cukru se totiž rychle tráví, a tím způsobují rychlý pokles energie.

PODLE ODBORNÝCH
STUDIÍ JE TEN, KDO SPRÁVNĚ
SNÍDÁ, ŠTASTNĚJŠÍ, MÁ MENŠÍ
RIZIKO CUKROVKY, NADVÁHY
A SRDEČNÍCH ONEMOCNĚNÍ
A ZAČÍNÁ SVŮJ DEN SE
SPRÁVNĚ NASTARTOVANÝM
METABOLISMEM.

Nevhodnou snídání je proto třeba sladké pečivo, pečivo z bílé mouky nebo příliš slazené nápoje. Místo toho je dobré zkusit si k snídani připravit například ovocné smoothie. Do něho můžeme přidat i jogurt či různá semínka, aby snídane obsahovala všechny potřebné složky. „Snídane obsahující ovoce je skvělá volba, do těla dostanete vitaminy i vlákninu. Nezapomínejte však ale ani na zdravé tuky (ve formě ořechů či semenek) a bílkoviny, které vás zasytí. Taková varianta vám dodá energii na celé dopoledne a chutě na sladké se vám vyhnou obloukem,“ vysvětluje Kristýna Ostratická.

Mezi další potraviny s nízkým glykemickým indexem, které jsou vhodné k snídání, patří třeba celozrnné pečivo, ovesné kaše nebo cereálie s vysokým obsahem vlákniny či ovoce. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Wellness, jóga i Lakshmi rituály: odpočíte si v Beskydech

Víte, proč se vyplatí vyrazit na dovolenou na hory právě na podzim? Zástupy turistů jsou pryč, příroda hraje všemi barvami a v hotelech si užijete klidnější atmosféru, navíc s mimosezónními výhodami a akčními nabídkami. Proč toho nevyužít?



Doporučujeme zkusit Resort Valachy ve Velkých Karlovicích v Beskydech. Zdejší wellness hotely Lanterna a Horal, vsazené do malebného údolí mezi čisté lesy a pastviny s ovečkami, lákají právě na takovou pohodovou atmosféru, umocněnou prvotřídní gastronomií a špičkovými relaxačními službami. A ty si zde užijete skutečně plnými doušky. Při pobytu totiž máte v ceně nejen snídani a večeři, ale i **neomezený vstup do Wellness Horal s** termálními bazény a saunovými rituály. Na podzimní čas navíc hotely připravily bonus navíc: bezplatné hodiny **ranní jógy**

a aqua fitness. Zdarma vám tu také pro procházky přírodou půjčí hole na nordic walking. Kolem hotelů je řada značených okruhů ideálních pro turistiku, kolo i běhání a také cyklostezka Bečva.

Milovníky masáží jistě potěší žhavá novinka: do nabídky hotelových wellness center, známých vysokou úrovní masáží od rodilých masérů ze Srí Lanky, Thajska, Filipín, Bali a Indie, přibýly **jávské masáže** v provedení masérek z Jávy.

Na budování imunity jsou skvělé **saunové rituály**. Není mnoho míst u nás, kde byste si je mohli užít tak často jako ve Wellness Horal – až **9x denně**, navíc i s tělovými peelinky.

A kdo má rád dobré jídlo, může se těšit na nová sezónní menu v hotelových restauracích.

TIP: pobytový balíček **Romantické hýčkání** na 2 a 3 noci ve Spa hotelu Lanterna zahrnuje neomezený wellness, snídani do postele, večeři v zážitkové restauraci, masáž a beauty ošetření, na podzim i jógu a aqua fitness. Ideální pro páry!



TIP: Nenechtejte si ujít skvělé **beauty rituály Lakshmi** v hotelových wellness centrech, nově i tělové zábaly s přírodními bahny této značky. Resort Valachy si Lakshmi zvolil za profilovou kosmetickou značku, produkty naleznou hosté i v koupelnách svých hotelových pokojů. **Více na www.valachy.cz**



inzerce

POSILTE IMUNITU

www.enerex-vitaminy.cz
info@enerex-vitaminy.cz
+420 773 455 977



Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C

enerex
CZE

V jihoamerickém STYLU

VYZKOUŠEJTE SI SPOLEČNĚ S NÁMI
POKRMY TYPICKÉ PRO JIŽNÍ AMERIKU.

Hovězí steak na grilu z argentinské
svíčkové (plemeno aberdeen
angus) s grilovanou zeleninou

Počet osob: 4

Suroviny:

250 g argentinské svíčkové, 15 g hrubé soli, 50 g cukety, 100 g žluté a červené papriky, sůl a pepř v mlýnku, 20 ml panenského olivového oleje

Postup:

Steak osolíme hrubou solí, dáme na rozpálený gril a grilujeme z každé strany přibližně 3–5 minut podle toho, jak chceme mít maso propečené. Při grilování je důležité maso příliš neobracet nebo zbytečně nezkoumat. Zkušený grilman sáhne na maso vždy jen čtyřikrát, dvakrát maso pootočí, aby se vypálila mřížka, a pouze jednou obrací. Zároveň s masem grilujeme cuketu a dva druhy paprik. Při servírování zeleninu osolíme a spolu s masem postrouháme čerstvým pepřem a zakápneme panenským olejem.

Tip:

Steak chutná výborně s potrhaným čerstvým oreganem nebo podávaný s tradiční omáčkou chimichuri. ■



Remolacha – pečená červená
řepa s kozím sýrem
a česnekovými chipsy

Počet osob: 4

Suroviny:

2 červené řepy, salátové listy, 3 stroužky česneku, hrubá sůl, pepř, olivový olej extra virgin, pár lístků rukoly

Postup:

V mírně osolené vodě uvaříme oloupanou červenou řepu, necháme ji vychladnout a pak ji rozklepneme paličkou nebo nakrájíme na plátky a pečeme na grilu či na pánvi s olivovým olejem a hrubou solí. Vedle na pánvi na olivovém oleji osmažíme plátky oloupaného česneku, které smažíme dozlatova. Na talíř vyskládáme pár lístků salátu a rukoly, poklademe opečenou řepu, kousky krémového kozího sýra a posypeme čes-



nekovými chipsy. Vše pokapeme panenským olejem a nakonec lehce postrouháme černým pepřem. Hodí se jako předkrm, příloha nebo lehký salát. ■



Smažené papričky Padrón

Počet osob: 4

Suroviny:

150 g papriček odrůdy Padrón, 50 ml panenského olivového oleje, 5 g soli, 5 g šupinkaté nebo hrubé soli

Postup:

Rozpálíme olivový olej a vhodíme do něj lehce osolené papričky (odrůda Padrón). Krátce smažíme (nesmí se smažit příliš dlouho, aby nezhořkly) a scedíme. Poté je prosolíme šupinkatou solí a můžeme podávat s tradičními jihoamerickými tapas. ■

Tiramisu

Počet osob: 4

Suroviny:

50 g pasterizovaných žloutků, 75 g cukru moučky, 35 ml marsaly, 25 ml vody, 1/8 vanilkového lusku, 300 g mascarpone, 100 g šlehačky (ušlehané), 125 g cukrářských piškotů, 0,125 l espressa, 20 ml amareta, kakao se špetkou skořice na posypání

Postup:

Směs žloutků, cukru a marsaly vyšleháme ve vodní lázni do pěny, potom mícháme do vychladnutí. Vedle si vyšleháme šlehačku a následně zamícháme s mascarpone, vodou a vychladlou směsí a lehce mícháme dohladka. Do formiček klademe vrstvu piškotů máčených ve studeném espressu s amaretem a na to vrstvu krému. Poté znovu dejte ještě jednu vrstvu piškotů a krému. Ponechte den dva v chladu a podávejte posypané kakaem se špetkou mleté skořice. ■



Crema Catalana

Počet osob: 4

Suroviny:

250 ml smetany, 150 ml mléka, 112 g pasterizovaných žloutků, ½ skořicového klasu, 1/4 vanilkového lusku, 100 g cukru krupice

Postup:

Všechny ingredience smícháme, dáme do pekáče a pečeme 70 minut ve 190 °C při co nejnižší vlhkosti. Potom vše scedíme a rozmixujeme, naplníme formičky a necháme vychladit. Těsně před podáváním zasypeme hnědým cukrem a opálíme flambovací pistolí, aby vznikla karamelová křusta. ■

Foto: archiv restaurace El Asador

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 PROSINCI 2020

WWW.ESPITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

STYLAGE®

IPN - Like TECHNOLOGY
PATENTED

KYSELINA HYALURONOVÁ + ANTIOXIDANTY



Vyplnění
obličejových vrásek

Obnovení
objemu obličeje

Hydratace kůže
a zlepšení elasticity

Konturace
a zvětšení rtů

Špičkové výplňové materiály pro komplexní omlazení pleti.

VIVACY®
PARIS

VIVACYLAB.COM

Výhradní distributor pro ČR: Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz

techni[®]SPA

Břicho | -2,2 cm*

Boky | -1,9 cm*

Stehna | -1,9 cm*

EXKLUZIVNÍ
PATENTOVANÁ
METODA

Efektivní 45-minutové ošetření

**ZEŠTÍHLUJÍCÍ
ANTICELULITICKÉ
OŠETŘENÍ**

ALTERNATIVA
K LIPOSUKCI

* Měření provedená u 12 žen po 6 anticelulitidních zesťihlujících ošetřeních