

ESTETIKA[®]

MEDIKA

Pravidla
správného
detoxu

Jak se cítit
zdravě
i po 40?

Zbavte se celulitidy
rychle a snadno

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,89 €



BŘEZEN-KVĚTEN 2021

GOLD COLLAGEN®

pro kůži¹, vlasy² a nehty²

VYPIJ MĚ



EXPERTI NA KOLAGEN OD ROKU 2011

Inspirován japonskou filozofií a přístupem k mladistvé a zářivé pokožce, vznikl GOLD COLLAGEN®, který nabízí specializované inovativní a skvěle chutnající kolagenové nápoje. Ve spolupráci s předními akademickými institucemi a výživovými experty jsme vyvinuli kolagenový doplněk podpořen 3 patenty a 9 klinickými studiemi s výsledky publikovanými v 9 recenzovaných vědeckých publikacích a zdravotnických knihách⁴. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček⁵ věříme, že Vám GOLD COLLAGEN® poskytne nejlepší řešení šité na míru Vaším individuálním potřebám a životnímu stylu.

Vyberte si ten pravý beauty doplněk stravy GOLD COLLAGEN® na www.bezpecnakrasa.cz a u našich partnerů.

Dodavatelem v ČR a SR je Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz



¹Obsahuje vitamín C, který přispívá k tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavky a kůže, vlasů a nehtů. Obsahuje biotin, který přispívá k normální funkci kůže a vlasů. ²Náš nejlépe prodáváný produkt napříč více než 30 zeměmi od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu. Prodejce PURE GOLD COLLAGEN® mezi 8/2021 a 10/2019. ⁴Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na gold-collagen.com/uk/science ⁵Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.

ESTETIKA editorial

Nakvantujte si svůj život!

Doba je jaká je. Všichni jsme pod tlakem a mnozí z nás mají už delší dobu negativní myšlenky. Víte ale, že naše myšlenky mají moc změnit svět? Přemýšlíte jak? Vyzkoušejte kvantovou terapii!

Kolem nás existuje kvantové pole. To je tvořené nekonečným množstvím možností a jen na nás záleží, pro kterou možnost se rozhodneme. Ta se pak stává naší realitou. A jak ji poznáte? Vidíte ji všude kolem sebe. Žijete ji.

Pokud se vám nelíbí, co právě prožíváte, chcete změnu, ale nevíte, jak dál, zapracujte na svých podvědomých procesech. Jaro je na to ideální doba. První změny uvidíte a pocítíte okamžitě. Najednou jsou vám věci, které vám byly dříve nepříjemné nebo jste z nich měli strach, jednoduše fuk, jak říká autor, lektor a terapeut kvantové terapie doteku matrixu Pavel Vondrášek. Nepříjemné emoce se uvolní, a tím nastane změna ve vaší realitě. Měnit tak můžete své vztahy, finance, zdraví, strachy i závislosti. Cokoli si přejete, je najednou možné.

Co říct závěrem? Snad jen to, že ačkoli jsou naše myšlenky pouhou energií, mění formu, mění vibrace, mění lidi a mění světy. Tak se nebojte a pusťte se do toho. Naučte se tvořit svou realitu a žijte šťastný a spokojený život!

Krásné jaro vám přeje



Foto: Věra Vernerová

Jana Militká
šéfredaktorka

OBSAH

BŘEZEN-KVĚTEN 2021



Titulní strana:
Foto: Adobe Stock

30
Permanentní make-up
Co je permanentní make-up a jaké s ním souvisí mýty?



32
Svádlné mámení
Vyzbrojte se na jarní sezonu růžovými odstíny.



44
Zbavte se celulitidy
Přípravky, které vám pomohou v boji s pomerančovou kůží.



54
Pokroky oční medicíny
Nechte si zkorrigovat zrak pomocí laserové operace.

72
Jak na jarní detox?
Proč se pustit do detoxikace těla právě v tomto období?



82
Poznej svoji kávu
Dopřejte si denně alespoň jeden šálek kvalitní kávy.



88
Zázračný medvědí česnek
Recepty, které dodají vašemu kuchařskému umění punc zdraví.

Noční vitaminové sérum

Vsad'te na přírodní anti-age a probouzejte se s odpočinutou a rozjasněnou pletí

• BAKUCHIOL

přírodní alternativa retinolu s omlazujícími účinky, stimuluje tvorbu kolagenu, vyhlazuje vrásky, sjednocuje tón pleti

• HODNOTNÉ ROSTLINNÉ OLEJE

maximální regenerace, výživa a obnova pleti během spánku

• SQUALANE

pro vyplněnou a sametově jemnou plet'

• EXTRAKT Z JANTAROVÉ PRYSKYŘICE

urychluje regeneraci a dodává pleti minerály



ATOK
ORIGINAL

Nakupujte voňavé dárky z pohodlí domova.

originalatok.cz

Přírodní aromaterapeutická kosmetika propojuje tradiční postupy starých bylinkářů s aromaterapií a nejnovějšími trendy v přírodní kosmetice. Představuje unikátní celostní a variabilní koncept přirozené péče o tělo. Nabízí širokou škálu novinek i kosmetických evergreenů pro profesionální i domácí použití, pro ženy, muže i děti.



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 S P E R M I T A

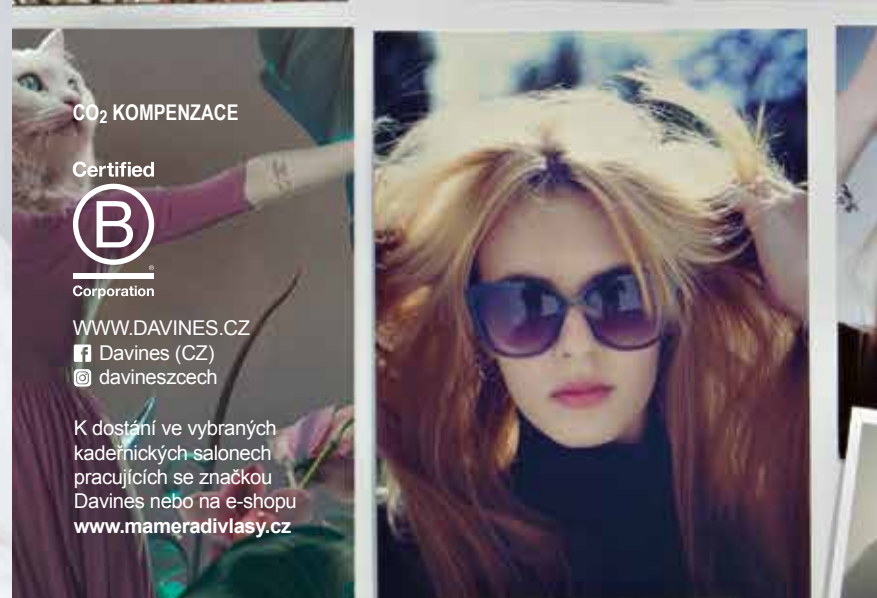
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.,
vydavatelství magazínů
ESTETIKA, PERFECT WOMAN,
Sofie, Sofie Bydlení, TVOŘÍME s láskou,
Rituals, on-line PrimaŽena.cz
V Úhlu 6/638 | 141 00, Praha-Michle
E-mail: info@espritbohemia.cz
www.espritbohemia.cz

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

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



NOVINKA



davines
sustainable beauty

**AŽ SE ROZHODNEŠ PRO
JAKOUKOLIV BLOND,
STOJÍME PŘI TOBĚ.**



ŘADA HEART OF GLASS JE
NAVRŽENA SPECIÁLNĚ PRO
BLOND VLASY, AŽ UŽ PŘÍRODNÍ
NEBO CHEMICKY OŠETŘENÉ.
DODÁVÁ VLASŮM POTŘEBNOU
VÝŽIVU, POSILUJE JE A CHRÁNÍ
PŘED POŠKOZENÍM. PRODUKTY
OBSAHUJÍ EXKLUZIVNÍ KOMPLEX
BIACIDICKÝCH VAZEB A VYSOKÉ
PROCENTO PŘÍRODNÍCH INGREDIENCÍ
JAKO JE NAPŘÍKLAD MODRÝ EXTRAKT
Z JAGUY. VŠECHNY VÝROBKY JSOU
BIOLOGICKY ROZLOŽITELNÉ
A NEOBSAHUJÍ SILIKONY.

Krása je ve vašich rukách

Rituály péče o pleť jsou autentické, stejně jako vy a vaše krása. Reclar péči umocní přesně tak, jak vaše pleť potřebuje.

Poznejte i na své pleti rozdíl mezi pokožkou opečovávanou rituály a běžnou péčí. Neměňte oblíbený pleťový krém či sérum, jen znásobte jeho účinky díky galvanickému peeleru Reclar. Hýčkejte sama sebe. Každý den. V každém věku. Dopřejte si rituály s dotykem zlata, které mají čistící, léčivý a omlazující účinek.

Unikátní peeler Reclar funguje na bázi ultrazvuku a terapie červeného a modrého světla. Vědecky ověřené účinky světelné terapie jsou vždy podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které je pro styk s pokožkou ideální a prověřené – má antioxidační účinky, rozjasňuje pokožku, stimuluje buněčnou aktivitu, je hypoalergenní a antibakteriální.

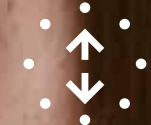
Za krásou se skrývá rituál. Individuální a odlišný. Jaký je ten váš?

reclar.cz
reclar_czech
reclar CZ



RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Podmaňte si své rituály krásky

-  Čistící rituál
a peeling
-  Léčivý rituál
modrého světla
-  Omlazující rituál
červeného světla

Objevte svůj vlastní rituál krásy. Cesta začíná na reclar.cz.

ESTETIKA^{krása} MEDIKA

PŘIPRAVTE SVOU
PLEŤ NA JARO.

Foto: Adobe Stock

*Rozšiřuji svůj tým spolupracovníků s bioaktivním přírodním kolagenem.
Když něco opravdu funguje, ať se o tom lidé dozvědí.*

Produkty s hydrátem kolagenu – bez převaření. Postup výroby pro
získávání přírodních peptidů (Biopeptide Complex) je patentován ve Švýcarsku.
Vývoj a inovace přípravků ve spolupráci s výzkumným centrem CEITEC.



Pojďte pomoci ostatním s mimořádně účinnými výrobky například pro:
kosmetické vady • kožní problémy • problémovou pleť • jizvy • atopickou dermatitidu
pohybový aparát – klouby, šlachy, kosti • posílení organismu • enzymy • redukci váhy a výživu

Výrobky jsou ideální pro:
derma centra • estetická centra • lékárny • plastiky • rehabilitační a sportovní centra • wellness
imunology • výživové specialisty • fyzioterapeuty • kosmetičky • maséry • a další



Vše podstatné a bližší informace naleznete na www.studenýkolagen.cz.
Neváhejte se mě zeptat. Možnost prodeje i on-line!

Restartujte PLEŤ profesionálním Guinot ošetřením

JARO JE NOVÝM STARTEM
PRO TĚLO I POKOŽKU. NEŽ
VYRAZÍTE DO SLUNEČNÝCH DŇŮ,
JE POTŘEBA ODHODIT
VEŠKEROU TOXICKOU ZÁTĚŽ,
ABY MOHLA POKOŽKA DÝCHAT
A ROZKVÉTAT DO KRÁSY.

I když se o pokožku pečlivě staráte, stejně je po něm jakém čase zahlcena toxiny. Ty produkuje samo naše tělo a vylučuje je právě přes pokožku. Škodlivé látky ale útočí i z prostředí, ve kterém žijete. Volné radikály způsobují znečištění pokožky, její dehydrataci, ztrátu pružnosti, ale i předčasné stárnutí.

Raz, dva, tři

Détoxygène, okysličující a detoxikační manuální ošetření od Guinot, vás během hodinky provede třemi kroky ke krásné a čisté pokožce.

1. Enzymatická a mechanická exfoliace

Za pomoci výtažků z papáji, které mají vysoký obsah vitaminů C a A, i jiných flavonoidů fungujících jako antioxidant bránící volným radikálům dostat se do pokožky se odstraňují odumřelé kožní buňky obsahující toxiny a znečištěné částice. Papája má dále bělicí efekt, který ocení ženy s pigmentovými skvrnami a dokáže bojovat s nepříjemným akné. Terapeutické enzymy papain a chymopapain zase léčí kožní problémy. K vyhlazení a pročištění textury pokožky se při ošetření využívá celulóza, nerozpustná vláknina, která je přirozenou součástí buněčných stěn.

2. Detoxikační maska

K zachycení a eliminaci znečištěných částic z ovzduší se používá koktejl z EDTA, což je organická sloučenina



na odstraňující kovy, toxiny a nečistoty, a ze zeleného jílu. Jemně namletá hornina ukrývající se tak hluboko v zemi, že není znečištěna žádnými škodlivinami, obsahuje železo, hořčík, titan, mangan a další důležité minerály. Díky tomu nejenže absorbuje škodliviny, ale také zbavuje přebytečné mastnoty, vyživuje, zpevňuje a vyhlazuje pokožku. Když detoxikační maska zaschne, jednoduše se odloupne i s nečistotami.

3. Okysličující masáž

Nakonec je potřeba pleť probudit k životu manuální masáží stimulující mikrocirkulaci. Používá se k tomu kukuřičný extrakt (Actinergie) zvyšující příjem kyslíku v buňkách a podporující látkovou výměnu. Novou energii dodá biologický zdroj ATP, jenž pleť navíc chrání před přilnutím škodlivých mikročástic k pokožce. Výtažek ze semene Moringa neboli Stromu života, zvlhčuje a vyhlazuje první vrásky a rýhy. Už po prvním ošetření touto třířázkovou procedurou je viditelné zlepšení pleti a skvrn o celých 82,7 %.

Proč věřit značce Guinot?

Francouzská salonní značka má ve svém portfoliu nejen špičkovou kosmetickou ošetření a přípravky vyvinuté v pařížských laboratořích, ale i vlastní přístroje na ošetření. Luxus, kvalita a viditelné výsledky, tak by se daly jednoduše popsat produkty a ošetření značky Guinot. Pleť ve spolupráci s kosmetikou Guinot, ve spolupráci se správnými produkty, s pravidelnou domácí a profesionální péčí dokáže opravdové zázraky. A protože sice záleží na vzhledu, ale také na tom, jak žijeme a jakou po sobě zanecháváme stopu, jsou přípravky bez GMO, netestované na zvířatech a odpovídají nejprísnějším ekologickým podmínkám.

Více informací získáte na www.guinot-paris.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: www.guinot-paris.cz

ZDRAVÁ
POKOŽKA

Sama sobě kosmetičkou s e-shopem Zdravá Pokožka



slevový kód
ESTETIKA20

Objevte profesionální péče z kosmetických salonů...
Udělejte si radost nejžádanější antiaging
kosmetikou a posuňte péči o pleť na novou úroveň.

Nyní exkluzivně se slevou 20 % na všechny produkty!

Není nikdy příliš brzy ani pozdě bojovat proti příznakům STÁRNUTÍ POKOŽKY!

KDYŽ CHCETE DOSÁHNOUT DOKONALÝCH VÝSLEDKŮ, JE TŘEBA ZAPOJIT CO NEJVÍCE ÚČINNÝCH SLOŽEK. PROTO FRANCOUZSKÁ ZNAČKA GUINOT SPOJUJE PROFESIONÁLNÍ PÉČI S VLASTNÍMI KOSMETICKÝMI PŘÍPRAVKY.

Jestliže miníme péči o svou pleť opravdu vážně, je jasné, že jen s krémem si od určitého věku nevystačíme. Nesmíme zapomínat na prevenci, protože je velmi důležitá. K tomu, aby nás kůže nezahlavila, je třeba ucelený program, jehož složky jsou mezi sebou provázány a vzájemně se doplňují. A přesně to nabízí Guinot, který se zabývá kosmetikou od A po Z, tj. od počátečního vývoje až po konečný produkt či manuální nebo přístrojové ošetření, které je alternativou estetické medicíny.

Číska mluví jasnou řečí

Značka Guinot své produkty vyrábí výhradně ve Francii (kde má 47% podíl na trhu v profesionálním salonním ošetření a je na prvním místě v profesionální péči na francouzském trhu), ale najdete ji ve více než 70 zemích světa a ve více než 11 000 salonech. Svým zákazníkům nabízí 50letou praxi, za níž stojí



ověřené výsledky. Tým vědeckých a vývojových pracovníků (je jich více než 200) vyvíjí vlastní produkty a revoluční přístroje, díky nimž může poskytnout jedinečné ošetření obličeje, krku či dekoltu či zpevňující tělový zeštíhlující a anticelulitidní program.

Alternativa estetické medicíny

Pro ještě vyšší účinnost slouží ošetření přístrojem Hydraderm cellular energy, je kompatibilní s gely, které také vyvíjejí a vyrábějí, takže maximalizuje výsledek. Jedná se o patentovanou metodu ošetření, která okamžitě zkrášluje, vypíná a omlazuje pleť díky zvýšené buněčné aktivitě a účinné penetraci high-tech aktivních složek obsažených v kompaktních sérech.

Kosmetické produkty mají farmaceutickou kvalitu a neobsahují parabeny, agresivní parfém, GMO a ani nejsou testovány na zvířatech, naopak vše je vyráběno v souladu s regulací ochrany životního prostředí.

Už i v Česku

Mezi více než 70 zemí světa, kde najdete salony Guinot, už patří také Česko, kde společnost Guinot zatím otevřela deset příjemně zařízených salonů a plánuje, že se její rodina ještě rozroste. Více informací nalezete na www.guinot-paris.cz.

Text: Jana Miltká, foto: Guinot



Neostrata®
RESURFACE
Smooth Surface Glycolic Peel Pads
Compresses du Peel Renouvelant à l'Acide Glycolique
10% AHA + Aminohit®
36 single use pads
36 compresses à usage unique



Sensai Clear
Gel Wash
Obnovte svou pleť osvěžujícím gelem, který eliminuje póry. Jedinečný odličovací a nepěnový gel jemně uvolňuje póry, aniž by pokožku zbavil její přirozené vlhkosti,
1 519 Kč,
www.douglas.cz.



Calming Serum
Dr. Barbara Sturm
Sérum obohacené o aktivní rostlinný komplex srdcovnice, hadince jitrocelového a slunečnice zklidňuje a vyvažuje podrážděnou pokožku,
5 510 Kč,
www.fann.cz.

Ultra Facial Cream
Dodává a uzamyká v pleti hydrataci a zanechává ji tak 2–3x hydratovanější, a to dokonce i v nejsušším prostředí,
460 Kč, www.kiehls.cz.

Smooth Surface Glycolic Peel
Profesionální peeling pro domácí účely od americké lékařské kosmetiky Neostrata®, díky němuž bude vaše pleť vypadat stejně dobře jako po pravidelných návštěvách prvotřídního salonu,
1 599 Kč, www.tarsio.cz.



JARO, tak už pojd!

ZIMA BYLA LETOS OPRAVDU KRÁSNÁ. SLUNEČNÁ I POŘÁDNĚ MRAZIVÁ A NA SNÍH BOHATÁ. NA VAŠÍ VIZÁŽI ALE MOHLA ZANECHAT PÁR VIDITELNÝCH ŠKOD, KTERÉ JE POTŘEBA ZAVČAS ODSTRANIT. JAK SE PROBUDIT DO JARNÍ KRÁSY? SEZNAMTE SE HNED S NĚKOLIKA BEAUTY TIPY.



Dermedic Hydrain3 Hialuro
Micelární voda Dermedic Hydrain3 Hialuro s obsahem termální vody a kyseliny hyaluronové zajistí důkladné odličení,
93 Kč,
www.notino.cz.

Glam Oil
Trpytivý a vyživující suchý olej je určen k péči i pro zkráslení účesu, obličeje i celého těla,
715 Kč
www.fann.cz.



Vital Prefection LiftDefine Radiance Face Mask
Dvoudílná obličejová maska ve tvaru V pro definovanější a prozářenější vzhled. Maska okamžitě zvedne kontury obličeje, rozjasní, a to během 15 minut,
3 090 Kč,
www.sephora.cz.



Konopné mazání na rty
10% extrakt konopného oleje pomáhá od drobných poranění pleti a včelí vosk pomáhá ke zlepšení rozpraskaných rtů. Neobsahuje ropné látky, konzervanty, ani barviva,
www.kpps.cz.

Text: Jana Miltká, foto: archiv firem

NITHYA

100% přírodní omlazení pleti...

NA TRHU EXISTUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ RŮZNÝCH PRODUKTŮ A METOD KE ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO VZHLEDU PLETI A K REDUKCI PROJEVŮ JEJÍHO STÁRNUTÍ. NĚKTERÉ JSOU K DISPOZICI PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ, ALE MNOHÉ Z NICH MUSÍ APLIKOVAT LÉKAŘ NEBO JINÝ ODBORNĚ VYŠKOLENÝ PERSONÁL. MNOHO KLIENTŮ, A TO ZEJMÉNA MNOHO ŽEN VE VYŠŠÍM VĚKU, UPŘEDNOSTŇUJE PRÁVĚ AMBULANTNÍ CHARAKTER OŠETŘENÍ PLETI V CENTRECH ESTETICKÉ MEDICÍNY, KTERÉ V RELATIVNĚ KRÁTKÉ DOBĚ DOKÁŽE ODSTRANIT DROBNÉ „CHYBIČKY NA KRÁSE“ NA TVÁŘI NEBO NA TĚLE. ZÁROVEŇ ALE HLEDAJÍ CO MOŽNÁ NEJBEZPEČNĚJŠÍ ZPŮSOBY...

Jedním z takových řešení může být i aplikace 100% přírodního kolagenu Nithya s okamžitým a dlouhotrvajícím efektem omlazení. Jde o inovativní koncept přirozené bio-restrukturalizace pokožky a pojivových tkání. Tento zákrok je vhodný pro ženy a muže ve věku od 30 let, u nichž se věkem přirozeně snižuje tvorba vlastního kolagenu. Nithya se indikuje na ošetření přirozeně a vlivem světla stárnoucí pokožky tváře, šíje a rukou, k regeneraci kožních a subdermálních pojivových tkání pomocí stimulace fibroblastů a k neokolagenezi, k remodelaci genetických deformací, jako je kožní hypotrofie a hypotonie a ohrožená elasticita kůže.

Nithya je 100% přírodní čistý prášek kolagenu typu I, který se aplikuje injekčně intradermálně do hlubší vrstvy podkoží. Kolagen typu I vykazuje mechanické působení na fibroblasty, které jsou stimulovány k produkci nových ECM, a tedy k novému kolagenu, elastinu a endogenním glykosaminoglykanům. Mechanismus účinku kolagenu typu I je v současnosti předmětem obnoveného zájmu díky objevení nových molekulárních mechanismů, které se podílejí na homeostáze ECM. Nejnovější poznatky týkající se ECM zdůrazňují důležitost molekulární analýzy při porozumění mechanismům zajišťujícím homeostázu a změnám ve fibrotických procesech.

Nithya se skládá z heterologních kolagenových mikročástic typu I. Vlastní extrakční technologie produkuje kolagen s biomimetickými vlastnostmi, které simulují polymerizaci kolagenu a které tím dále stimulují shlukování fibroplastů a ukládání prokolagenu a následně endogenního kolagenu typu IV. Pokud vycházíme z předpokladu, že normální kůže má celkový negativní iontový náboj, zatímco buněčné membrány ve stárnoucí kůži mají větší pozitivní iontový náboj, proces mikronizace – produkující biomimetické kolagenové mikrofibrily – zlepšuje hydrofilní vlastnosti kolagenu typu I a poskytuje molekule negativní náboj. S tímto nábojem se kolagen váže na tkáň a zůstává vázaný déle, čímž optimalizuje proces rozpadu struktury jeho trojitě spirály. Kolagen typu I se váže a působí na kolagenové fibrily typu IV na povrchu membrány fibroblastu a mění tento mechanický účinek v produkci nové ECM (mechanotransdukce). Kolagen typu I se váže na kolagen typu IV v ECM, čímž vzniká proces mechanotransdukce.

Kolagen tvořící produkt Nithya pochází koncepčně z koňského kolagenu, který byl díky svým léčebným vlastnostem více než 20 let úspěšně používán k hojení ran, vředů a proleženin. Získává se ze sterilních a lyofilizovaných koňských šlach a prošel všemi testy na cytotoxicitu a testy na alergenní či kožní dráždivost. Jeho užívání tedy nevyžaduje předběžné testy na alergie pokožky.

Produkt Nithya vyrábí italská společnost Euroresearch, která je předním výrobcem kvalitních a inovativních produktů, má více než 30leté zkušenosti a stala se leaderem na trhu s kolagenem. Jeho aplikace je velmi jednoduchá a rychlá. Aplikuje se intradermálně injekčně několika vpichy pomocí jemných jehliček. Použití kolagenu Nithya je doporučováno nejen pro jeho účinnost, ale i pro jeho klinicky osvědčenou bezpečnost. Klinická studie* prokázala nejen účinnost proti vráskám, ale i trvalé zlepšení objemu tváře – biorevolumetrický účinek – a během jejího trvání nebyly zaznamenány žádné neočekávané nežádoucí reakce.

Kolagen Nithya je možné aplikovat na tvář, dekolt, krk a vrchní stranu rukou. Je to jediný kolagen na trhu, který se aplikuje tímto způsobem. Ostatní kolageny se podávají orálně jako tablety nebo ampule, a protože se nedostanou přímo do pokožky, nemají takový efekt jako Nithya. Nithya má oproti nim i okamžitý a trvalý estetický efekt a pacienti už po první aplikaci vidí reálné zlepšení kvality a vzhledu pokožky, jako jsou pevnost, jas, hydratace, textura, zjemnění vrásek...

S ohledem na vysokou bezpečnost, absenci vedlejších účinků a vzhledem k velmi dobré klinické účinnosti s pozitivními hodnoceními ze strany pacientů je produkt Nithya jako biostimulační léčba koňským kolagenem typu I výborným řešením terapeutického ošetření v estetické medicíně.

Více informací najdete na www.vivax.cz. ■



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



ČAS PLYNE RYCHLE A NECHÁVÁ
NÁM NA PAMÁTKU NA OBLIČEJI
DROBNÉ I HLUBŠÍ VRÁSKY.
V DNEŠNÍ DOBĚ UŽ ALE NENÍ
DŮVOD SE KVŮLI KAŽDÉ MALÉ
VADĚ NA KRÁSE TRÁPIT, ZVLÁŠTĚ
KDYŽ STAČÍ PÁR MINUT
A SPECIALISTA VÁM MŮŽE
SNADNO POMOCI.

Kategorie 30+

Ve věku 30 let ženy vyhledávají často procedury zaměřené nejenom na odstranění prvních příznaků stárnutí pleti, ale především na rozjasnění pokožky a zmenšení pórů. Mezi nejoblíbenější a nejvyhledávanější nechirurgické procedury patří v tomto případě například mezoterapie s multifunkčními séry, což jsou mikropichy do problémových oblastí. Mezoterapie rozjasní pokožku, zúží póry, léčí akné a post-akné nebo také redukuje nadměrnou tvorbu kožního mazu. Dalšími oblíbenými zákroky jsou potom chemický peeling, s pomocí kterého dochází k obnovení povrchové vrstvy pokožky, kosmetické rituály a masáže v oblasti obličeje, krku a dekoltu a také procedury, které jsou podmíněné aktuálními trendy a módou, např. biologické armování obličeje (aplikace tuhého gelu kyseliny hyaluronové do oblasti lících kostí, brady, podél dolní čelisti). Za klasických okolností je ovšem armování obličeje vhodné spíše pro klienty od věku 40–45 let.

Kategorie 40+

Ve věku 40 let začíná být velmi aktuální téma hlubších vrásek a změna elasticity pleti. Při správné

péči můžete své pleti snadno ubrat několik let a vypadat skutečně mladší než vaše vrstevnice. Oblíbené jsou proto procedury jako omlazení pleti s pomocí frakčního CO₂ laseru, injekce botulotoxinu, plazmaterapie obličeje, krku a dekoltu, radiofrekvenční lifting, výplně vrásek s pomocí kyseliny hyaluronové, nechirurgický lifting obličeje s pomocí nití a také přístrojový SMAS-lifting obličeje, krku a dekoltu.

Kategorie 50+

Ve věku 50 a více let se dámy začínají odhodlávat k prvním chirurgickým zákrokům. Většinou se jedná o drobné plastické operace, jako je například blefaroplastika horních a dolních víček. Často s poklesem kůže očních víček dochází také ke zhoršení zraku a odstranění přebytečné kůže pomůže snadno vizuálně rozzářit váš pohled, ale také uleví namáhaným očím. Co se týče anti-aging procedur, ve věku nad 50 let je velmi oblíbený klasický lifting, kdy dojde ke zvednutí povislé kůže obličeje chirurgickou cestou. Často se ovšem doporučuje tzv. „liquid lifting“ (tekutý lifting) – kombinace nechirurgického liftingu s aplikací botulotoxinu a armováním obličeje s pomocí kyseliny hyaluronové. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

JAK OMLADIT tvář rychle a snadno

SynCare

ILUMENIA
rozjasňující krém
s kolagenem

Rozjasněte
a zpevněte
vaši pleť.



*lifting

*hydratace

*rozjasnění

*zjemnění

*sjednocení pigmentu

WWW.SYN-CARE.CZ



KRÁSA

uvnitř zrozená

O TOM, JAK SE ZNAČCE EBERLIN BIOCOSMETICS DAŘÍ V TÉTO TĚŽKÉ DOBĚ A NA JAKÉ NOVINKY SE MŮŽEME TĚŠIT V LETOŠNÍM ROCE, JSME HOVOŘILI S ALENOU JÍRŮ, OBCHODNÍ A MARKETINGOVOU ŘEDITELKOU SPOLEČNOSTI.



Proč jste se rozhodla právě pro značku Eberlin Biocosmetics?

Hledala jsem značku, která by splňovala moderní nároky na profesionální kosmetiku a zároveň by v sobě zahrnovala kompletní koncept péče pro kosmetické salony.

Znamená to tedy, že značka Eberlin Biocosmetics je zcela nová?

Je tomu přesně naopak! Na českém a slovenském trhu jsme se značkou Eberlin od roku 2019, ale společnost byla založena již v roce 1984 ve Španělsku a má za sebou více než 35 let výzkumu a vývoje kosme-

tických produktů. Historie značky sahá ale mnohem dále. V roce 1550 před naším letopočtem byl v egyptském Luxoru nalezen tzv. Ebersův papyrus – jeden z nejstarších a nejvýznamnějších lékařských papyrů, který obsahuje velmi cenné informace o léčivých rostlinách a jejich účincích. Odtud název společnosti Eberlin, která spojila znalosti starověkých technik s moderními vědeckými metodami, což dalo vzniknout moderní kosmetické řadě produktů Eberlin Biocosmetics.

Co je hlavní filozofií společnosti?

Filozofií společnosti Eberlin je použití čistých přírodních extraktů a koncentrovaných aktivních látek. Společnost Eberlin má jako jedna z mála kosmeti-

kých společností vlastní laboratoře, ve kterých se zabývá výzkumem a vývojem moderních přírodních kosmetických produktů, které splňují veškerá očekávání týkající se účinku působení na pokožku.

Znamená to tedy, že Eberlin Biocosmetics je v „bio“ kvalitě?

To bio v názvu značky neznamena bio kvalitu, ale to, že společnost Eberlin dbá při vývoji kosmetiky především na výběr kvalitních surovin v biologické kvalitě. S oblibou říkám, že se jedná o moderní značku s velkým důrazem na složení produktů.

Je možno značku Eberlin Biocosmetics zakoupit pouze v kosmetických salonech?

Tak v této záležitosti jsme měli v Eberlin Biocosmetics velice jasno. Kosmetické produkty bylo možno zakoupit výhradně v kosmetických salonech, protože věříme, že bez toho kosmetického poradenství se ta domácí péče opravdu těžko nastavuje. Rok 2020 nám ale přinesl pandemii koronaviru a bylo třeba se s tím nějak vypořádat. Takže ano, v současné době je možné produkty Eberlin zakoupit také na našem originálním e-shopu.

Na jakou kosmetickou péči se zejména zaměřujete?

Eberlin, to je cílená kosmetická péče, která má řešení na veškerou problematiku pokožky. Díky rozsáhlé a komplexní nabídce produktů v podstatě neexistuje problém, na který bychom neměli řešení. Máme v nabídce 15 kosmetických řad k péči o pleť, které se dají vzájemně kombinovat, a dosahujeme opravdu excelentních výsledků.

Jaké je portfolio vašich výrobků? Zaměřujete se pouze na péči o pleť?

Kromě uvedených 15 řad určených k péči o pleť máme také 9 řad k péči o tělo a dále kompletní nabídku dekorativní kosmetiky a potravinové doplňky. Eberlin Biocos-

metics, to je opravdu komplexní způsob péče o klienta a také o kosmetický salon.

Jak s tím souvisí potravinové doplňky? A co znamená váš slogan „Krása uvnitř zrozená“?

My věříme, že vnější krása často odráží krásu vnitřní. Pokud tedy klienta trápí nějaká problematika pokožky, často to může souviset s jeho vnitřním prostředím. Pro komplexní působení účinných látek na organismus vyvinul Eberlin také řadu výživových doplňků s moderním složením, které nám pomáhají obnovit vnitřní rovnováhu těla. Eberlin neobsahuje barviva a syntetické konzervační látky, je bez umělých parfemací, neobsahuje parabeny, není testován na zvířatech a je vhodný pro vegany.

Můžete prozradit vaše plány do budoucna?

Jsem kosmetikou Eberlin tak nadšená a ty ohlasy ze spolupracujících salonů jsou natolik pozitivní, že upřímně věřím, že do dvou let budeme na českém trhu významným partnerem mnoha kosmetických salonů. Víme, že máme našim partnerům co nabídnout! ■



CERAMIDY proti stárnutí

CERAMIDY JSOU PRO NAŠE TĚLO PŘIROZENÉ LÁTKY TUKOVÉ POVAHY. V NAŠEM TĚLE SE PŘIROZENĚ VYSKYTUJÍ, RESPEKTIVE NÁŠ ORGANISMUS SI JE CÍLENĚ SÁM VYTVÁŘÍ.

Proč jsou důležité?

Pravděpodobně nejčastěji jsou skloňovány s fyziologií kůže. Platí totiž, že ceramidy jsou hlavní složkou vnější vrstvy pokožky (tzv. stratum corneum). Po dlouhá léta byla tato vrstva vnímána pouze jako vrstva buněk bez jakéhokoliv zásadnějšího významu. Dnes je však nazírána jako živá tkáň, která plní ochranné a adaptivní fyziologické funkce včetně odolnosti proti nárazu, při tření i tahu. Kromě toho je klíčová z pohledu hydratace pokožky (ceramidy mají tedy zvláčňující účinek a zlepšují elasticitu kůže), ochrany proti nežádoucím mikroorganismům či toxinům a alergenům. Složena je z 15–20 vrstev oploštělých buněk (tzv. korneocyty). Tyto pokožkové buňky jsou uloženy v lipidové matici složené právě z ceramidů (50 %), cholesterolu (25 %) a mastných kyselin (15 %) či dalších komponent. Právě trojice uvedených látek vytváří pro vodu nepropustný ochranný kryt, jenž zabraňuje nadměrným ztrátám vody v důsledku jejího odpařování. Jak již bylo uvedeno, v opačném směru (tedy z vnějšího prostředí do kůže a těla) pak lipidová vrstva, složená převážně z ceramidů, brání vstupu mikroorganismů či toxinů. Kromě uvedeného ceramidy také poskytují ochranu proti škodlivému

UV záření (jakkoliv je zřejmé, že UV záření je rovněž nezbytné pro kožní tvorbu vitaminu D).

Ceramidy zadržují vodu v pokožce

U stavů, které jsou charakterizovány narušenou skladbou této vrstvy pokožky (jako jsou např. lupénka (psoriáza) či atopická dermatitida) dochází ke zvýšení propustnosti pro vodu, což je pak provázeno typickými projevy těchto stavů, jako je suchost kůže, její olupování/šupinatění, které je doprovázené častým svěděním; obdobně je tomu rovněž u osob ve vyšším věku, u kterých je obecně zjišťován nižší podíl vody v těle ve srovnání s mladšími jedinci (a kůže je proto náchylnější k vysoušení).

Bojují proti stárnutí kůže

Relativně novým zjištěním je fakt, že množství ceramidů v pokožce klesá s věkem, a to přibližně o 1 % každý rok života. Suchá pokožka tak může obtěžovat i zcela zdravého jedince, protože ceramidů přirozeně ubývá a s nimi se snižuje i hydratace pokožky.

Perorální užívání ceramidů pak může veškerou výše uvedenou fyziologii kůže zásadně ovlivnit a tím vylepšit kondici jak kůže zdravé, tak i postižené výše uvedenými stavy. ■

Text: MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., foto: Adobe Stock

Doplňek stravy

ELASTYS C-C

Collagen + Ceramides

DUÁLNĚ
ZVYŠUJE
ELASTICITU
pokožky



Hydrolyzovaný francouzský Kolagen

- mořský, vysoce purifikovaný, výjimečně čistý

Cereální Ceramidy (původ Francie)

- kompletně se vstřebávají a působí systémově

Tri-komplex Oxy-Protect (organický Selen, Vitamin B2, Zinek)

- chrání Kolagen a Ceramidy

ELASTYS C-C:

Nasytí pokožku Kolagenem

zvýší elasticitu pokožky a vyhlazuje vrásky zevnitř

Doplní oslabenou Ceramidovou vrstvu

uzavře v pokožce přirozeně vázanou vodu

Má osvěžující, přírodní limetkovou chuť

Obsahuje 30 sáčků

s granulovaným Kolagenem a Ceramidy pro rychlé rozpuštění během 2 minut

Užívá se 1 sáček 1x denně

obsah sáčku rozpustíte v ½ dl vody nebo Vašeho oblíbeného nápoje



BELLA NIGHT
care
Health for beauty



Úplné informace najdete
na stránkách výrobce:
www.BellaNightCare.cz nebo na IG a Fb

OMLAZUJÍCÍ SÍLA živého kolagenu nové generace

O TOM, JAK JE KOLAGEN PRO LIDSKÝ
ORGANISMUS DULEŽITÝ, NIKDO NEPOCHYBUJE, ALE...

V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil úplně nový, neznámý pojem – hydrát živého kolagenu nové generace, vyrobený speciální autorskou technologií Inventia® – Triple Helix Formula.

Názory na účinky různých druhů kolagenů se hodně liší

Jedni už dlouhá léta zastávají názor, že se žádný kolagen nemůže dostat do pokožky, protože molekula kolagenu je tak velká a složitá, že neprojde přes epidermis, zůstává na povrchu kůže, kde zaschne, ztuhne a zalepí póry. Ty pak nemohou dýchat, shrmažduje se v nich kožní maz (sébum) a tím v nich můžou vznikat drobné záněty podobné akné. Z toho je zřejmé, že kolagen nelze dostat do pokožky prostřednictvím žádného pleťového krému...

Druzí, na základě nejnovějších poznatků, nazývají originální hydrát živého Přírodního kolagenu Inventia® bílkovinou mládí pro třetí tisíciletí a pro jeho omlazující a regenerační účinky ho řadí do kategorie exkluzivních kosmetických značek a mimořádně účinných doplňků stravy.

„Denně se zvyšuje počet odborníků, kteří se seznámili s touto dosud neznámou technologií. Překvapilo je, že se živý kolagen nezískává běžně známou hydrolyzou jako hydrolyzované kolageny s rozlámanými částicemi kolagenních bílkovin, ale právě hydratací. Takto získaný kolagen má podobu vodného roztoku hydrátu, který je rozpustný, proto ho nelze srovnávat se želatinou, kolagenními peptidy nebo hydrolyzovanými kolageny (hovězími, vepřovými, drůbežími, rybími i mořskými), které jsou známy ve formě fibrilární nebo vláknité. Tedy jako látka s velkými částicemi, které se nemohou vstřebat pod povrch lidské pokožky. Takový kolagen se již nikdy nedá zpětně hydratovat. I u tělesného kolagenu může postupně docházet ke ztrátě schopnosti vázat se s vodou, a to ve formách nižšího řádu. Dochází k tomu v důsledku síťování, zejména když tělo stárne. Bohužel se s tím můžeme setkat už u lidí starších 60 let,“ říká Eva Soj-

ková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestárni.cz, která se dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

Čistý hydrát přírodního kolagenu Inventia® s omlazujícími a regeneračními účinky vznikl po 14letém výzkumu a představuje jeden z největších objevů světové biochemie. Vyrábí se speciální autorskou technologií Inventia® Triple Helix Formula – extrakcí čistého přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu. Základ výroby nehydrolyzovaného hydrátu, nativního, biologicky aktivního kolagenu byl položen v roce 2003 a od té doby prošel letitým náročným výzkumem a vývojem až do dnešní podoby.

Toto výjimečné kosmeceutikum v podobě transepidermálního kolagenového gelu, který se skládá ze tří vzájemně propletených řetězců, obsahuje celé molekuly ve formě trojitého helixu – tropokolagenu – superspirály. Velmi náročná a šetrná technologie výroby hydrátu přírodního kolagenu Inventia® umožňuje zachování živé struktury trojité šroubovice bez chemie, bez konzervantů, v nativní čisté podobě, tak jak ho stvořila příroda sama. A právě v ní se skrývá tajemství mladistvé pleti, zregenerované a omlazené pokožky, pružného těla, ohebných kloubů, pevných vazů, ale i krásných, zdravých a odolných vlasů a nehtů.

Hydrát přírodního kolagenu je téměř identický s lidským kolagenem, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Tím posiluje aktivitu fibroblastů a účinně je podporuje k znovu obnovení produkce vlastního kolagenu. Obnovuje potřebné množství kolagenu v těle a podporuje regeneraci a tvorbu vlastního kolagenu v tkáních, což dokládají i vědecké studie.

Neinvasivní, živý kolagen s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem se používá k omlazení a regeneraci pleti. Také se lyofilizuje do podoby prášku, kde tvoří mimořádně účinnou látku kolagenových kapslí řady Invita. Více informací na stránkách www.nezestarni.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



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 dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE A ČISTÝ VITAMIN C PLUS k udržení dobré kolagenové kondice a posílení imunity

Nejen v době šíření koronaviru je důležité vědět, že STRES závažnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Proto nepodléhejte stresu a udělejte maximum pro to, abyste si co nejdéle udrželi dobrou kolagenovou kondici, posílili imunitu a s živým kolagenem dodávali tělu i sluneční vitamin D3 a čistý vitamin C pro zdraví, krásu a vitalitu i v pokročilém věku.

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 trojité 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.

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 znovuobnovení 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.



doplňek stravy

doplňek stravy

BIORIVOLUMETRIA –

jedinečné řešení
pro nové objemy
a restrukturalizaci pleti...

Z POHLEDU KVALITY PLETI
JE ČAS NAŠÍM NEPŘÍTELEM
A PODEPISUJE SE NA VZHLEDU
POKOŽKY KAŽDÉHO Z NÁS. KVŮLI
TOMU, ŽE V TKÁNÍCH POSTUPEM
ČASU DOCHÁZÍ K POSTUPNÉMU
ÚBYTKU TEKUTIN A K JEJICH
STRUKTURÁLNÍM ZMĚNÁM,
PŮSOBÍ STÁRNOUCÍ PLEŤ
OCHABLE.



Jedním z řešení tohoto problému je aplikace kyseliny hyaluronové, která díky své schopnosti udržet pleť pevnou a hebkou hraje v estetické medicíně důležitou roli. Kyselina hyaluronová vzniká pomocí enzymů přímo uvnitř buněk a skrz buněčnou membránu se postupně dostává do mezibuněčného prostoru. Z chemického hlediska jde o glykosaminoglykan – tedy o molekulu, která je složená z opakujícího se řetězce složeného z jednoduchých cukrů, kyseliny glukuronové a N-acetylglukosaminu. Vzhledem ke svým vlastnostem má kyselina hyaluronová silnou hydratační schopnost, váže vodu a získává gelovitou konzistenci. Společně s kolagenem přispívá nejen ke správné hydrataci pokožky a k jejímu mladistvému vzhledu, ale i k její ochraně.

Významný italský výrobce pletěvé kosmetiky a výplňových materiálů, společnost Regenyal Laborato-

ries, přinesl na trh inovativní řešení v podobě konceptu Biorivolumetria, u kterého už samotný název symbolizuje jeho hlavní vlastnosti:

Bio – obsahuje látky, které jsou biokompatibilní a biovstřebatelné.

Ri – zabezpečuje regeneraci a restrukturalizaci tkání.

Volumetria – vytváří nové objemy a aktivuje obnovovací proces v ošetřované oblasti.

Koncept Biorivolumetria je obsažen v produktech řady Regenyal Idea, které díky dvojímu působení poskytují pacientkám dlouhotrvající a přirozený estetický výsledek. Jejich jedinečnost spočívá v kombinaci zesítované kyseliny hyaluronové a vložené stimulující kyseliny hyaluronové s pomalým uvolňováním. Zatímco zesítovaná kyselina hyaluronová sehrává roli stavební platformy, vytváří strukturu

a objem, vložená stimulující kyselina hyaluronová s pomalým uvolňováním pomocí interakce s CD44 receptorem podporuje migraci mezenchymálních kmenových buněk, které jsou odpovědné za zachování a regeneraci tkání.

Jde o produkty vysoké kvality, které se vyrábějí z čisté kyseliny hyaluronové s minimálním množstvím přídavných chemických látek. Společnost Regenyal Laboratories nabízí prostřednictvím svých produktů vysoce certifikovanou kvalitu a bezpečnost ošetření s minimálním rizikem komplikací. Je to společnost, která nejen nakupuje kvalitní suroviny a používá inovativní výrobní metody, ale která respektuje i životní prostředí, a proto se jejich výplňové materiály označují i termínem „Green injections (Zelené injekce)“.

Speciální technologický postup jemného zesítování, a tedy pomalého míšení, svou hmotností kyseliny hyaluronové v produktové řadě Regenyal Idea umožňuje síťující přísadě (BDDE) rovnoměrně expandovat. Množství použité přísady BDDE je o 30 % nižší než ve většině jiných výrobků se stejným stupněm viskozity. V případě produktu Bio-expander jsou použity tři molekulové hmotnosti kyseliny hyaluronové: 1 milion, 2 miliony a 0,5 milionu Daltonů. Její různě dlouhé řetězce umožňují lepší kalibraci viskozity produktů.

Každý ze zmíněné řady Regenyal Idea má specifické složení a vlastnosti, díky kterým působí na konkrétní části pokožky:

• **Regenyal Idea** je bezpečnou volbou pro modelaci tváře. Tento produkt je složený ze 4krát zesítované kyseliny hyaluronové. Je určený pro běžné vrásky a je doporučován při lokální ztrátě objemu (nasolabiální vrásky, mandibulární kontura). Je vhodný při tvarování střední třetiny tváře (dodání objemu přední zygomatické zóny), jakož i spodní třetiny tváře (poskytnutí kompaktnosti a podpory periorální zóny).



• **Regenyal Idea Lips** je produkt určený speciálně na rty. Je složený ze 3krát zesítované kyseliny

hyaluronové. Doporučuje se k modelování koutků úst, k vyplňování a ke kontuře rtů.



• **Regenyal Super Idea** je vhodné použít především při modelování hlubokých vrásek tváře, na kontury lícních kostí a brady. Je složený z 5krát zesítované kyseliny hyaluronové a je určen pro doplňování hloubkové ztráty objemu.



• **Bio-expander** umožňuje přirozené vytvarování objemů tváře, rukou a dekoltu. Vzhledem k velkému množství navázané vody okamžitě expanduje uvnitř tkání, díky čemuž je dosaženo významného objemového efektu a jsou zachovány přirozené linie.



Více informací najdete na www.vivax.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

TA NEJLEPŠÍ pražská adresa

OD ROKU 1997 POSKYTUJE
KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE
ESTHÉ NA PRAŽSKÝCH
PŘÍKOPECH NADSTANDARDNÍ
LÉKAŘSKÉ SLUŽBY. PATŘÍ
MEZI NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍ
PRACOVISTĚ ESTETICKÉ
MEDICÍNY V ČR A NEMÁLO
KLIENTŮ DOJÍŽDÍ I ZE ZAHRANIČÍ.
ZA 24 LET SVÉ EXISTENCE
MÁ KLINIKA NA KONTĚ TÉMĚŘ
65 000 ÚSPĚŠNÝCH
ESTETICKÝCH VÝKONŮ
A SPOKOJENÝCH PACIENTŮ.

Nápad založit kliniku estetické medicíny patří doc. MUDr. Janu Měšťákovi, CSc., vedoucímu lékaři kliniky, a MUDr. Haně Rakové, MBA, později ředitelce Esthé laser. U zrodu kliniky stál i dlouholetý přítel doc. Měšťáka – hrabě Tomáš Kolowrat-Krakovský, který kliniku vybudoval – podle architektonického návrhu Jana Měšťáka – v areálu svých paláců Na Příkopech. V rámci odkazu na mecenášství hraběcího rodu Kolowratů se klinika věnuje i charitativní činnosti.

Tým snů

Tým Esthé si zakládá na důsledné profesionalitě a zároveň empatickém a osobním přístupu ke každému klientovi. Za svůj tým se docent Měšťák zaručuje. „Za téměř padesátiletou plasticko-chirurgickou praxi jsem měl možnost vychovávat mnoho plastických chirurgů a poznat jejich osobní i profesní kvality, a tak jsem si vybral jednoznačně ty z nejlepších – MUDr. Karla Urbana, MUDr. Libora Kmenta a později i mého syna doc. MUDr. Ondřeje Měšťáka, Ph.D. Před krátkým časem doplnila tým kliniky MUDr. Veronika Hromádková.



doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

mádková. Kromě výjimečných manuálních schopností jsou také obdarováni velmi milým a přátelským vystupováním, empatií vůči pacientovi a lékařskou etikou,“ chválí si lékaře MUDr. Jan Měšťák.

Kosmetickou úpravou ke zdravější psychice

Zároveň jsou všichni plastičtí chirurgové z Esthé členy univerzitní kliniky plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce, kde se významně podílejí na léčbě onkologických pacientek. „Posláním plastického chirurga je komplexně řešit léčbu vrozených a získaných vad, úrazů, poúrazových a pooperačních stavů a podobně. Přestože estetická chirurgie, které se na Esthé věnujeme, je pouze nepatrnou částí oboru plastické chirurgie, neexistuje jiná problematika, která by tak podpořila sebevědomí člověka, jako úspěšně odoperovaná kosmetická vada,“ uvádí jeden ze svých hlavních hnacích motorů docent Měšťák.

Komfort nade vše

Filozofií kliniky je poskytovat klientovi komplexní služby plastické chirurgie. Od počáteční konzultace až po pooperační péči s návazností na veškerá dostupná odborná vyšetření. Každý z klientů přichází na kliniku s trochu jinými představami a požadavky. Ať už se jedná o jeden z populárních zákroků, jako je třeba operace očních víček, zvětšení prsou, facelifting, modelace prsou, rinoplastika, liposukce, plastická operace břicha, aplikace kyseliny hyaluronové, nebo speciálnější výkony jako labioplastika, odstranění zvětšené prsní žlázy u mužů nebo třeba chirurgické zvětšení rtů, lékaři pacientovi nabídnou co nejideálnější a nejkomfortnější řešení jeho kosmetického problému.

Více informací o klinice najdete na stránkách esthe-plastika.cz. ■



MUDr. Karel Urban

Jestliže někdo s plastikou operací váhá, doporučil bych si popovídat o své plánované operaci s erudovaným a hlavně atestovaným plastickým chirurgem. Konzultace před výkonem je velmi důležitá a může předejít nejen nedorozumění a špatnému rozhodnutí, ale zároveň může pacienta i uklidnit a zmírnit jeho obavy. Není vůbec od věci prohlédnout si recenze předchozích klientů na internetu. Je nutné si uvědomit, že jde o zdraví, a proto není vhodné vybírat pouze podle nejlevnější nabídky a nemít další informace.



Doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.

Lékaři mají nejraději operace, které dělají nejčastěji, jelikož s nimi mají největší zkušenosti a mohou je tak dovést k dokonalosti. V našem případě se jedná o operace prsů a dále o operace nosu, které mají obrovský vliv i na kvalitu života pacientů. U těchto zákroků se při následných kontrolách setkáváme asi s největší pozitivní reakcí, zejména při sundávání sádky z nosu, kdy často dojde i na slzy štěstí a objetí.

MUDr. Veronika Hromádková

Na klinice Esthé k nejžádanějším operacím patří operace očních víček, tzv. blefaroplastika. Jedná se o úpravu horních a dolních víček. Dále jsou to operace prsů (augmentace, modelace, zmenšení prsů) nebo veškeré liposukce. Na Klinice plastické chirurgie 1. lékařské fakulty při Fakultní nemocnici na Bulovce, kde pracují i další lékaři z Esthé se věnují nejvíce rekonstrukci prsu po nádorovém onemocnění.



MUDr. Libor Kment

Plastická chirurgie je velmi široký obor. Největším přínosem je podle mě asi to, že spojuje obory napříč medicínou. Pomáhá v dořešení a doléčení chirurgických, gynekologických, dermatologických, onkologických a jiných pacientů a vnáší do chirurgie jemnost a eleganci.





Permanentní MAKE-UP

VERONIKA FLEIŠER JE JEDNA Z NEJRESPEKTOVANĚJŠÍCH ODBORNÍKŮ NA PERMANENTNÍ MAKE-UP V ČR. SVÉ UZNÁNÍ SI VYSLOUŽILA NEJEN JAKO ŠKOLITELKA A ZAKLADATELKA FLEIŠ ACADEMY, AKADEMIE PRO VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI PERMANENTNÍHO MAKE-UPU A NARUŠOVÁNÍ KŮŽE, ALE PŘEDEVŠÍM DÍKY VYSOKÝM ODBORNÝM ZNALOSTEM KŮŽE A SLOŽENÍ PIGMENTŮ (TETOVACÍCH BAREV) A MOŽNÝCH NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ.

Veronika Fleišer úzce spolupracuje s Uníí kosmetiček a podílí se tak na významných změnách v legislativě a opatřeních v tomto oboru, přednáší v ČR i na zahraničních kongresech, je autorkou revolučního tetovacího pera a řady pigmentů pro tetování. Přiblíží vám, o čem vlastně permanentní make-up je, a vyvrátí vám některé obecně zažitá mýty.

Krásné decentní vs. výrazné obočí

Výrazné nánosy mají tendenci sedat v podkoží hlouběji. Na povrchu pokožky vypadají pak šedě či modře. Podstatou by měl být krásný upravený vzhled, nikoliv nevzhledné výrazné obočí. Navíc pokud se na takto výrazné tetování sytí další vrstva, barva nebude již nikdy hnědá a dříve nebo později budeme muset vše odstranit laserem nebo speciálními roztoky. Pokud je PMU výrazný nebo několikrát po sobě sytě navrstvený, špatně se odstraňuje, proces bude zdoluhavý, bolestivý a v neposlední řadě časově i finančně náročný. Je potřeba vytvářet střídme designy, které UV záření dobře odbourává, aby se PMU mohl opakovat, a přitom vypadal stále dobře.

V případě potřeby večerního líčení je možné samozřejmě obočí nalíčit výrazněji.

PMU není trvalým tetováním a je potřeba počítat s obnovou či odstraněním

Cílem permanentního tetování není, aby nám vydržel několik desetiletí. Musíme si uvědomit, že se nám



obličej mění, stárneme, gravitace je neúprosná a celkové rysy obličeje nám sesedají směrem dolů. Spolu s těmito vlivy by se nám také měnil původně natevovaný permanent a obočí, které kdysi pozdvihovalo naše rysy, může po několika letech naopak našemu obličejí výrazně přidat na stáří. Příkladem může být sesedlé obočí či protáhlé oční linky, které vytvářejí smutný výraz, pokud „táhnou“ příliš dolů. Navíc vlivem UV záření se pigment po čase zbaví do nechtěných podtónů, což není vlivem špatné práce stylistky, ale pouze chemická reakce rozkladu pigmentu v podkoží. Pokud se váš permanentní make-up již barví do nechtěných tónů, je čas na obnovu, popř. odstranění.

Tetované rty vs. rtěnka

Zejména u starších dam již nejsou žádoucí výrazné barvy, které zvýrazňují nedostatky v okolí úst, jako např. vrásky, chloupky či nedokonalé zuby. Nevhodnými tetovacími barvivy jsou studené pigmenty, např. barva typu červené víno či nafialovělé pigmenty. Výsledkem takových tetovacích barev jsou chladné fialové rty, které vypadají, že je vám zima. Hnědé a tmavé odstíny rty zase opticky zmenšují. Odstíny typu nude mají svá specifika a tetování těmito barvami vyžaduje velmi odbornou znalost pigmentologie a správnou techniku. Nutno si uvědomit, že rtěnky nanášíme na povrch rtů, obsahují hydrataci, lesk, perleť. My tyto faktory v tetovacích barvách nemáme a vždy zapravujeme barvivo pod kůži, kde se nám smíchá s přirozeným pigmentem. Rty tetujeme jemnějšími a decentními odstíny, které zvýrazní vymizelou přirozenou konturu i pigment. Pokud žena touží po tom si večer nanést výrazné líčení, na PMU tak bez problémů může nanést např. rudou rtěnku.

Zvětšení rtů vs. tetování rtů

PMU rtů neslouží ke zvětšení rtů. Kůže na rtech a mimo rty je odlišná, má odlišnou hloubku epidermu (vrchní vrstvy kůže), a proto pokud se PMU rtů tetuje daleko za přirozenou konturu, vyhojené výsledky, zejména po čase, nevypadají dobře. Je zde rozdílnost barev, světlo se láme na přirozené kontuře a hodně často to vypadá jako neumytá rtěnka. Pokud tedy toužíte po plných rtech, nechte si je vyplnit kyselinou hyaluronovou a poté natetovat.



Oční linka

V této oblasti se nachází zóny, do kterých se nesmí tetovat, a to kvůli možným zdravotním komplikacím či riziku migrace barvy. Není tedy v našich možnostech linku natetovat přesně, jak si ji klientka vykresluje tužkou. Pokud se chystáte na operaci očních víček, na PMU přijďte až po plném zahojení po operaci.

Péče po ošetření je stejně důležitá jako samotné tetování

Je absolutní nutností řídit se radami vaší stylistky. Používejte vždy pouze přípravky, který vám doporučila vaše stylistka. Komerční přípravky z lékárny jsou sice dobrými pomocníky při klasickém hojení ran, ale chemická reakce pigmentu a chemie v kosmetice může zapříčinit nechtěné zbarvení třeba do červená nebo zelená. Je nutné mít navíc svůj vlastní přípravek, který budete používat jen pouze vy. Uvědomte si, že PMU je otevřená rána, a tak byste o ni měli pečovat.

Mou radou na závěr je, abyste dbali výběru své stylistky. Necháváte si tetovat obličej, oblast, kde není prostor na chyby. Bohužel se odbornost v ČR velmi liší, máme zde mnoho nekvalitní práce, ale zároveň také stylistky na profesionální úrovni. U kvalitní stylistky je nutné počítat s vyšší cenou, neboť za takovou cenu stojí hodiny práce, náročná školení a kvalitní certifikovaný materiál.

Já jsem velmi hrdá na děvčata, která pracují pod mou akademií a dosáhla významných titulů Fleiš Academy. Tyto stylistky mají velmi obsáhlé odborné znalosti a pracují na vynikající úrovni a mohu vám je s klidným svědomím doporučit. Stylistky PMU s logem Fleiš Academy Artist se řadí mezi nejlepší artistky v ČR. Jejich seznam naleznete na www.rekvalifikacemost.cz. ■



Quatro Eyeshadow
Oční stíny bez mastku s vitamíny a minerály, **1 150 Kč**, www.bioplaneta.org.



Better Than Sex Mascara & Liner Set
Set řasenky a oční linky
Better Than Sex, **860 Kč**,
www.sephora.cz.

Svůdné MÁMENÍ

VYZBROJTE SE NA JARNÍ SEZONU RŮŽOVÝMI ODSTÍNÝ.

Není překvapením, že nejčastější barvou, která se objevuje v jarních kolekcích, je růžová. Pokud se rozhodnete ji při svém líčení využít i vy, budete působit něžně a romanticky, ale zároveň budete in. ■



She's cute
Velmi jemné umělé řasy pro každodenní nošení, **359 Kč**,
www.dekorativka.cz.



Extra Creamy Round Lipstick
Zvláčňující rtěnka na bázi minerálů, **129 Kč**,
www.douglas.cz.

Natural Mascara Glamour Look
Řasenka pro objem řas, **145 Kč**,
www.fyto-kosmetika.cz.

Feutre calligraphie yeux
Kaligrafická oční linka, **680 Kč**,
www.sothys.cz.



Noblesse Fusion Make-up
Zmatňující make-up barevně sjednocuje a retušuje nedokonalosti pleti, **429 Kč**,
www.dermacol.cz.

Butter Gloss
Lesk na rty se středním krytím, **169 Kč**,
www.douglas.cz.



Delighted Nude
Umělecké oční stíny, **1 239 Kč**,
www.kosmetikaeva.eu.

KOSMECEUTICKÁ PÉČE

ZESILTE EFEKT SVÉ PÉČE O PLEŤ POMOCÍ NEJNOVĚJŠÍ GENERACE KOSMECEUTICKÝCH PRODUKTŮ MOLEKULÁRNÍ BIOLOGIE



PRO **86%** UŽIVATELŮ JE PLEŤ VÍCE PROJASNĚNÁ A ZÁŘÍCÍ



PRO EFEKTIVNÍ A KONTROLOVANÝ VÝSLEDEK POUŽÍVEJTE VÝHRADNĚ PŘES NOC

V hlavní roli KRÁSA

MAJITELKA SALONU PERFECT LOOK OLGA DIMITRASCO JE VÍTEŽKOU NĚKOLIKA PRESTIŽNÍCH KADEŘNICKÝCH SOUTĚŽÍ A PŘEHLÍDEK. MÁ TÉMĚŘ DVACETILETÉ PROFESNÍ ZKUŠENOSTI A V SOUČASNOSTI JE TOP STYLISTKOU ZNAČKY WELLA. ŠKOLÍ A VZDĚLÁVÁ KADEŘNÍKY NA MNOHA SEMINÁŘÍCH A JEJÍM ZAMĚŘENÍM JE METODA AIRTOUCH.



Co je to technika airtouch a proč je tak populární?

Airtouch je nejmodernější technika barvení vlasů. Tato metoda je velmi šetrná vůči vlasům a vlasy při barvení nepoškozuje. Výsledkem použití této barvy je velký objem přirozeně rozzářených a luxusních vlasů.

Lze s touto metodou vlasy pouze zesvětlit, nebo je můžeme i ztmavit?

Airtouch lze použít nejen na zesvětlování, ale také na ztmavení vlasů. Lze s ní vytvořit krásný přechod z total blond barvy na přirozenou světlou blond barvu. Také je možné během jedné návštěvy u kadeřníka změnit barvu z černé na tmavě blond.

Jak si vybrat správné tóny?

Jednotlivé tóny volíme společně s klientkou při konzultaci podle typu a barvy jejích vlasů. Cílem je, aby byl výsledek co nejpřirozenější.

Jakým způsobem se po aplikaci airtouch o vlasy pečuje?

O vlasy se pečuje stejným způsobem jako při jakémkoliv jiném barvení. U nás v Salonu Perfect Look doporučujeme klientkám profesionální přípravky pro domácí péči, díky které jsou vlasy nejen vyživené, ale navíc nedochází k lámání konečků vlasů a vlasy se tak musí zastříhávat při návštěvách salonu jen minimálně.



Jak dlouho nám barva vydrží, než musíme na další návštěvu ke kadeřníkovi?

Efekt vydrží nečekaně dlouho – mezi čtyřmi až dvanácti měsíci. Mezi jednotlivými barveními doporučuji navštěvovat kadeřníka jen na přeliv pro dodání odlesku a výživy na zesvětlené vlasy.

Jaká je cenová relace aplikace airtouch?

Airtouch je časově náročná a i nákladnější služba. Každý člověk má vlastní počet krátkých a dlouhých vlasů, takže každé barvení je individuální. Cena v Praze se pohybuje od 5 000 do 10 000 Kč, záleží od zkušenosti na originálním podání a vyplnění dané techniky barvení.

Více informací najdete na stránkách www.perfectlook.cz. ■

Text: Jana Miltká, foto: www.perfectlook.cz

AHAVA



SAFE pRETINOL™

AHAVA pRetinol™ – jedinečný patent vytvořený z ingrediencí Mrtvého moře a výtažků z rostlin, který podporuje tvorbu vlastního retinolu v pokožce. Dostatek retinolu dokáže zvrátit stárnutí pleti a zastavit tvorbu vrásek.

Více informací na www.ahavacentrum.cz a www.ahava.cz.
Naše prodejna AHAVA Praha – Milady Horákové 860/76, Praha 7

1922 BY J.M.KEUNE

Distilled for Men

PROFESIONÁLNÍ ŘADA VLASOVÉ KOSMETIKY PRO MUŽE

KEUNE
TIP

TOUGH TEXTURE
OBJEMOVÝ SPREJ

Obsahuje Kreatin, účinnou složku posilující vlasové vlákno. Obzvlášť efektní je u jemných vlasů, kde vytváří texturu a nezatíží přitom vlasy.

Pro skvělý efekt naneste do delších či krátkých mokrých vlasů a jakmile proschne jemně vlasy oddělte.

1922 BY J.M.KEUNE

POZNEJTE NOVÉ ZÁKLADY STYLINGU

V této sezóně jde o texturu. Účes s texturou byl považován za divoký a vzpurný, nyní je však moderní a trendy – na dlouhých i krátkých vlasech. Inspirováni tímto trendem jsme vytvořili tři nové základy stylingu: Tinted Dust, Tough Texture a Matte Measure. Vše velmi univerzální, s jemně matujícím efektem.

KEUNE

WWW.KEUNE.CZ

KEUNE
TIP





5 nejčastějších VĚT v ambulanci plastického chirurga

DÍKY MNOHALETÝM ZKUŠENOSTEM V OBORU ESTETICKÉ MEDICÍNY JE MUDR. IVAN JUSTAN, PH.D., PŘIPRAVEN ČELIT NEJRŮZNĚJŠÍM KOMUNIKAČNÍM NÁSTRAHÁM A PASTÍM, KTERÉ MU JEHO KLIENTI PŘIPRAVUJÍ BĚHEM KONZULTACE. ČASTO JE TO K POUSMÁNÍ A NEZŘÍDKA SE SMĚJÍ SPOLEČNĚ V ORDINACI EFFECT CLINIC VŠICHNI.

„Veselé a uvolněné konzultace mám nejraději. Na druhé straně můžete prožít konzultační peklo v napjaté atmosféře, kde každé slovo může být jako jehla, která se vám vryje pod kůži. Naštěstí těchto konzultací je velmi málo,“ říká MUDr. Justan, Ph.D. Společně jsme pro vás připravili nejčastější věty, které se ozyvají při konzultacích a na které není jasná odpověď.

1. Co mi doporučíte za zákrok?

„Pane doktore, podívejte se na mě a řekněte mi, jaký zákrok potřebuji.“ Řada z klientek to bere jako vstupní větu, abychom měli o čem mluvit. Pak se hovor rozvine již konstruktivním směrem. Ale většina žen, které to myslí s touto větou vážně, chce, abych na sebe převzal odpovědnost za jejich krásu, vcítil se do jejich myšlení. Doslova se svěřují do mých rukou. Ze zkušenosti

ale vím, že právě tyto klientky jsou ty, které mě opustí nejdříve.

Konzultaci je nutné vést obdobným způsobem, jako když si vybíráte jakékoliv jiné zboží, například šaty. Stalo se vám někdy v obchodě s oblečením, že byste tam přišla a řekla prodáváči: „Podívejte se na mě a řekněte mi, jaké šaty mi budou slušet.“ Myslím, že by byl zázrak, pokud by se prodáváčka napoprvé střela a nabídla by vám přesně váš styl.

Abyste byla spokojená s výsledkem, je třeba se přesně zaměřit na ten nejohrovenější problém, který vás trápí. Následně si vybrat zákrok a domluvit se na rozsahu jeho provedení. Je dobré mít na paměti, že jednou provedená operace je už nevratný děj. Těžko bych to potom mohl omlouvat slovy trhovců: „Nos dobrý, paní velká.“

2. Odoperovat ty víčka je už nutné, že?

Ne. Operace, které provádí plastičtí chirurgové v rámci estetické chirurgie, nejsou život zachraňující a ani nejsou nutné. Myslete vždy na to, že plastická operace by se neměla provádět, pokud vám to váš zdravotní stav nedovoluje. Na svých hodnotových váhách je třeba vyvážit krásu a zdraví. A zdraví by mělo vždy vyhrávat. Vy ty operace nepotřebujete, ale vy je z celého srdce chcete a toužíte po nich. Dělalí vás šťastnějšími. Stáváte se sebejistějšími. Ostatně proto jsme tady, abychom všechny vaše touhy naplnili. Každá žena má svůj sen, ve kterém je tou nejkrásnější. A protože je tu plastická chirurgie se svými možnostmi, tak není nic snazšího než se na ty možnosti informovat v ambulanci plastického chirurga.

3. Chtěla bych hezká prsa a normální nos

A jak to vypadá? Zní většinou moje replika na tuto větu. V hlavě každé z vás je termín „normální“ a „hezký“ definován úplně jinak. Pro Římany byl úplně normální pořádný orlí nos. Pro naše předky byly ty nejhezčí prsa velikosti Věstonické venuše. Pokud bych se o pooperačním vzhledu u svých pacientů rozhodoval podle mé vlastní normy pro normálnost a krásu, pak bych nikdy nedosáhl perfektních výsledků. Perfektní výsledek by měl „jen“ zvýraznit přirozenou krásu, a ne zcela změnit proporce. Na druhé straně jsou klientky, které jdou vyloženě proti své přirozenosti. Pro ně je normálnost posunuta někam mimo naše chápání.



A zjistit to, co je normální a hezké pro klientku, to je ten nejtěžší úkol každé konzultace u plastického chirurga.

4. Na internetu jsem našla...

„Na internetu jsem našla jednu holku, co má kulatý 350, ale já tak velký prsa nechci,“ tvrdí mi slečna vzrůstu basketbalistky a s obvodem podprsenky 85 cm. V 99 % případů během konzultace se mnou nevíte až do poslední chvíle, jak velké implantáty si zkoušíte. Nechávám si to jako překvapení. Protože když výše zmíněné slečně dám při konzultaci do zkušební podprsenky 600 ml a ona se sama sobě v zrcadle líbí a pochvaluje si, jak jsem vybral malé implantáty, nechci si nechat ujít to zděšení, jakmile se dozví, že tam má tak obrovský objem. Pak většinou přichází věta: „Tak velký nechci!“ Ale rozhodující je přeci, jestli implantáty sedí k postavě, ne vyčtený objem z internetu. Kdo z vás se už na internetu nenapálil při koupi čehokoli neověřeného. Věřte tomu, co vidíte při zkoušení v ordinaci. Oko není blbec.

5. Pane doktore, vy jste úžasný...

Tuto větu mám ze všech nejraději. Když je myšlena upřímně a od srdce, tak mi prozáří celý den. Pevně věřím, že ji ještě mnohokrát uslyším a třeba to bude právě od vás.

Práce plastického chirurga je nesmírně vzrušující povolání. Stát se plastickým chirurgem bylo mým snem už od školy. Proto si neskutečně vážím, že můžu žít svůj sen. To mě naplňuje radostí a štěstím. Pevně věřím, že jsem schopen vám kousek toho štěstí svým uměním poskytnout.

Více informací najdete na www.justan.cz. ■

Ke každé operaci přistupuji S POKOROU

PRIM. MUDR. IVAN JUSTAN, PH.D.,
JE SPOLUZAKLADATELEM A VEDOUCÍM
LÉKAŘEM NA EFFECT CLINIC, KDE SE UŽ
PŘES 10 LET SETKÁVÁTE S RODINNÝM
ZÁZEMÍM A PŘÁTELSKÝM PŘÍSTUPEM,
ZALOŽIL A DOPOSUD VEDE ODDĚLENÍ
PLASTICKÉ CHIRURGIE V SOUKROMÉ
BRNĚNSKÉ NEMOCNICI SURGAL CLINIC
A PŮSOBÍ JAKO SENIOR KONZULTANT PRO
REKONSTRUKCI PRSU NA MASARYKOVĚ
ONKOLOGICKÉM ÚSTAVĚ V BRNĚ.

Provádíte celé spektrum plastických operací?

Díky spolupráci s několika zkušenými kolegy je náš Institut plastické chirurgie schopný vyřešit celé spektrum plastických operací. Myslím, že není v silách jednoho operátora poskytnout kompletní spektrum operací v té nejvyšší kvalitě. Proto máme specialisty od odstranění chrápání až po transplantaci vlasů. Já osobně provádím řadu velmi specifických výkonů, ale především se zaměřuji na ty běžné výkony, kam řadím operace prsů, operace nosu a více.

Měl by se plastický chirurg specializovat?

Věřím, že ano. Pokud chci kvalitně odoperovat např. nos, pak bych měl minimálně každý týden alespoň jeden výkon provést. I teď v nouzovém stavu jsem za leden odoperoval čtyři, a to máme zredu-

kované počty výkonů. Je to stejné jako v každé jiné profesi. Cvičení dělá mistra.

Je operace nosu náročná?

Operace nosu může být těžký výkon. Proto ho nedělají všichni chirurgové. Je to i o zkušenosti. Měl jsem štěstí, že jsem profesně vyrůstal na klinice plastické chirurgie, kde se nosy operovaly. Naučil jsem se tam všem základům a po pár letech operování jsem se chtěl posunout dál a od roku 2014 jsem začal spolupracovat s doc. Salzmanem (přednosta Kliniky ORL ve Fakultní nemocnici Olomouc), se kterým jsme se pouštěli do skutečných operačních „oříšků“ a prováděli kombinované výkony na nosní přepážce a zevním nose. Při pohledu na jeho práci jsem pochopil, do jaké hloubky se při operaci nosního septa může jít.



Pozorujete nějaké trendy v operacích nosů?

Ne ve všech případech je nutné plastiku nosu provádět operačně. Během posledních let se stále více prosazuje neinvazivní přístup, kdy se korekce tvaru provádí pomocí výplňového materiálu, nejčastěji kyselinou hyaluronovou. S touto metodou mám výborné zkušenosti a řadě klientek jsem tak ušetřil operaci a finance. Neinvazivní korekce nosu stojí většinou jen zlomek ceny standardní operace.

Baví vás plastická chirurgie?

Neskutečně. Mám rád, pokud můj klient přesně ví, co budeme dělat a hlavně proč. Často je to velmi složité a dlouhé vysvětlování, po kterém máte v hlavě tolik informací, že to spíš připomíná chaos. Ale ono se to cestou domů všechno usadí a pak máte jistotu, že jsme společně vybrali to nejlepší řešení pro vás. S pokorou pak přistupuji ke každé operaci a těším se na výsledek. Přináší mi to obrovskou radost, když vidím to štěstí, které svým uměním přináším svým klientům.

Více informací najdete na stránkách www.justan.cz. ■

Text: Běla Gabrielová, foto: Ivan Justan



PRIM LINEA BRILIANT 36 A

Novinka od českého výrobce osloví ženy, které rády spojují eleganci a ženskost s praktičností. Hodinky LINEA BRILIANT z řady PRIM AUTOMATIC nejsou jen časoměřičem, ale také nádherným šperkem pro každou příležitost.

Nerezové pouzdro klasického tvaru a minimalistický číselník ozvláštnili designéři působivými detaily. Nádech luxusu dodává hodinkám kroužek a korunka z růžového zlata. Elegantní vzhled umocňuje dvanáct briliantů, které decentně zdobí číselník.



ELTON hodinářská, a.s.; Nové Město nad Metují

www.prim.cz

PRSA s implantáty bezpečně a přirozeně

JE NESMÍRNĚ
DŮLEŽITÉ CÍTIT
SE POHODLNĚ VE
SVÉM VLASTNÍM
TĚLE. JEN TAK VÁM
BUDE DOBŘE PO
FYZICKÉ I PSYCHICKÉ
STRÁNCE. PROTO
JE TAKÉ PODSTATNÉ
ZVOLIT SI VHODNÉHO
PLASTICKÉHO
CHIRURGA, KTERÝ
KLADÉ HLAVNÍ
DŮRAZ NA ZDRAVÍ
SVÝCH PACIENTŮ.

V poslední době však stále častěji slyšíme termín Breast Implant Illness čili nemoc z prsních implantátů. Ta podle některých bývalých patientek mohla být způsobena právě jejich prsními protézami. Tato nemoc vzbuzuje obavy a pochybnosti o bezpečnosti tohoto zákroku. Lékařská a vědecká komunita v současné době tuto záležitost vyšetřuje, aby osvětlila toto téma, a mezitím nám připomíná, jak důležitá je samotná prevence.

Atestovaný plastický chirurg prof. MUDr. Andrej Sukop, Ph.D.,

přednosta Kliniky plastické chirurgie FNKV, odpovídá na dotazy týkající se prsních implantátů.

Jak ovlivňuje výběr značky a typu prsního implantátu výskyt možných patologických stavů, jako je například onemocnění prsu?

Výběr značky bývá ovlivněn především dobrými praktickými zkušenostmi s daným implantátem a jeho vlastnostmi, mezi které patří i co nejnižší výskyt nežádoucích vlastností.

Jsou ergonomické implantáty bezpečnější? Existují rozdíly v případech výskytu patologií nebo vedlejších účinků, pokud se používají kulaté nebo ergonomické implantáty?

Na takto položenou otázku nelze přesně odpovědět, neboť se bavíme o ovlivnění patologického nálezu tvarem implantátů. Pro zdravotní hledisko a ovlivnění bude důležitější se zaměřit na povrch implantátu, typ gelu...

Jaké závěry lze vyvodit ze studií o nemoci implantátu prsu? Opravdu to souvisí s implantáty?

Nemoc prsních implantátů je označení pro širokou škálu příznaků, nejedná se o diagnózu.

Na řadě studií bylo zjištěno, že většina potíží u žen byla přítomna i tak, bez implantátů. Některé potíže pak bývají mylně připisovány implantátům. Ukazuje se, že v mnoha případech se jedná pouze o psychogenní záležitost. Nicméně je vždy nutné pacienta řádně vyšetřit, potíže nebagatelizovat,

Implantáty Motiva s nanotexturovaným povrchem vs. implantát s hrubou texturou povrchu.

aby nedošlo k přehlédnutí jiných onemocnění, které s implantáty nesouvisí. Mnoho příznaků bývá spojeno s poruchami autoimunitních a pojivových tkání.

Jaké jsou rizikové faktory a procenta pravděpodobnosti vzniku této nemoci?

Doposud nebyly provedeny žádné studie, které by zkoumaly počet žen s prsními implantáty.

Souvisí anaplastický velkobuněčný lymfom s nemocí z prsních implantátů?

BIA-ALCL nemá zcela jasnou etiologii, jako tři nejčastější příčiny jsou zmiňovány hrubší textura implantátu, působení mikrobiální flóry a genetické dispozice. Jde o onemocnění, které je v přímé souvislosti s přítomností prsních implantátů. Výskyt je však velmi raritní. V České republice byly do roku 2020 diagnostikovány pouze 4 pacientky. Odstranění implantátů s jejich obalem vedlo k vyléčení pacientek bez další nutné léčby.

Co lze udělat pro prevenci nemoci implantátu prsu?

Z pohledu lékaře detailně seznámit své pacienty se zápory a benefity, které přináší zvětšení prsů implantáty. Z pohledu pacientky jsou to pravidelné doporučené kontroly u operátora, ultrazvuková a mamografická vyšetření prsů, která se frekvencí neodlišují od doporučení pro ženy bez implantátů.

Více informací najdete na stránkách www.chciprsa.cz. ■

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

KURZY A AKCE s časopisem

RITUALS

CESTA ŽIVOTEM

Kurz čištění
pomocí svíček



Terapie světlem
(Pandora Star)



Kurzy reiki



Časopis RITUALS pravidelně pořádá téměř 15 kurzů a akcí, které jsou zaměřeny na osobní rozvoj a zdraví těla i duše. Mezi nejvyhledávanější patří kurzy tarotu, práce s kyvadlem, reiki, čištění pomocí svíček, skupinové meditace a další. Dále pořádáme akce zaměřené na vedené meditace, návštěvy magických míst nebo výklad karet.

Své tělo u nás můžete ozdravit např. rekonektivní terapií, terapií světlem, uvolňováním bloků na páteři a dalšími. Kurzy a akce zpravidla probíhají v našem příjemném vzdělávacím studiu a jsou vedeny profesionálními lektory s mnohaletými zkušenostmi.

Odstraňování
bloků páteře



Více naleznete
na stránkách časopisu
www.casopis-rituals.cz
v sekci Kurzy a akce.

Kurzy
meditace



Rekonektivní
terapie



Kurzy práce
s kyvadlem



Výklad karet



Kurzy a akce
s časopisem RITUALS

Skořicová 257/7, 104 00 Praha 10

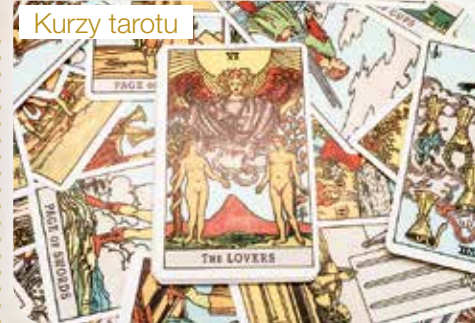
Tel.: 774 496 492

E-mail: kurzy@casopis-rituals.cz

www.casopis-rituals.cz

facebook.com/casopisrituals

Kurzy tarotu



Zbavte se celulitidy a zpevněte svou Pokožku

POSLEDNÍ DOBOU SE SPOUSTA ŽEN DOSTÁVÁ DO SITUACE, KDY NEMŮŽOU NAVŠTÍVIT SVŮJ OBLÍBENÝ KOSMETICKÝ SALON NEBO ESTETICKÉ CENTRUM.

PÉČE O PLEŤ A POKOŽKU SE TAK ZVOLNA PŘESOUVÁ DO DOMÁCIHO PROSTŘEDÍ. PROTO JSME PRO VÁS VYBRALI PŘÍPRAVKY, KTERÉ DOKÁŽOU EFEKTIVNĚ REDUKOVAT CELULITIDU A ZPEVNIT POKOŽKU, PODOBNĚ JAKO NAPŘÍKLAD RÁZOVÁ VLNA.



Představujeme vám inovativní řadu Slimming & Firming od Eberlin Biocosmetics

Inovativní tělová péče od Eberlin Biocosmetics vychází vstříc požadavkům moderní doby na štíhlé a pevné tělo. Obsažené účinné látky, jako je methyl-nikotinát, ginkgo biloba, kofein, zelený čaj a břech-ťan působí na spalování tuků, zlepšení stavu celulitidy, zmenšení otoků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce.

Zeštíhlující a zpevňující anticelulitidní ošetření stimuluje lipolýzu, tvorbu kolagenu a produkci kyseliny hyaluronové. Již během dvou týdnů aplikace přípravků můžete pozorovat vyhlazení pokožky a omezení projevů celulitidy. Kosmetické produkty z této řady můžeme doporučit, zejména pokud vás trápí celulitida, lokální tukové zásoby, strie nebo ochablá pokožka.

Z této mimořádně účinné kosmetické řady si můžete vybrat hned několik druhů domácí péče podle problematiky pokožky. Produkty a ošetření od Eberlin Biocosmetics z řady Slimming & Firming můžete také zakoupit a vyzkoušet v partnerských kosmetických salonech.

Více informací najdete na našich stránkách www.eberlin-biocosmetics.com. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Eberlin Biocosmetics

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



Operace by Dr. Ivan Justan

Institut plastické chirurgie Ivana Justana poskytuje své služby již více jak 10 let. Tisíce klientů a klientek prošly svojí proměnou a splnily si sen o dokonalosti. Buďte stejně šťastná jako oni, **www.justan.cz.**

Elastys C-C zvyšuje elasticitu pokožky

1 sklenička denně nasytí pokožku kolagenem a ceramidy. Doplněné ceramidy v ní uzamknou vodu a projasní suchou pokožku celého těla. Buďte před létem krásnější, **1 390 Kč, www.bellanightcare.cz.**



Omlazení Eberlin Biocosmetics

Luxusní omlazující řada Epigenetics pečuje jedinečným způsobem o stárnoucí pokožku s vráskami. Naučí vaši DNA znovu omládnout. Nyní za akční cenu atraktivní set krému a séra, **3 590 Kč, www.eberlin-biocosmetics.com.**



Superingredience pro pleť

CBD Bioaktivní sérum Saloos se 7 vybranými bio oleji zmírňuje svědění, pnutí i zarudnutí problematické pleti se sklony k ekzémům, akné i lupénce. Stimuluje obnovu kožních buněk a zpomaluje stárnutí pleti, **565 Kč, www.saloos.cz.**



Make-up Detox Energie™

Pečující a vysoce krycí make-up bez silikonů, obsahující trio aktivních látek: černý bez – ženšen – peptidy, poskytuje 8hodinovou hydrataci a celodenní výdrž. Dokonale skryje nedokonalosti a dodá pleti přirozený a svěží vzhled, **www.sothys.cz.**



Make-up mládí

Nová generace make-upů s vysokým podílem pečujících složek zanechává dlouhotrvající, hedvábně jemný a projasněný vzhled vaší pleti. Obsahuje exkluzivní složky, které minimalizují známky stárnutí a dodávají pleti potřebnou hydrataci, **www.sothys.cz.**

Bakuchiol & Acai & Moroccan Tansy

Pletové sérum s liftingovým efektem od přírodní kosmetiky Puaree obsahuje revoluční stoechiol a bakuchiol, který eliminuje vrásky, zpomaluje známky stárnutí, postará se o tvorbu kolagenu a obnovu buněk, **890 Kč, www.puaree.cz.**



Dodejte pleti kolagen a hydratujte ji!

Syncare tobolky jsou doplňkem stravy s obsahem kolagenu a kyseliny hyaluronové. Zatímco kolagen pokožku zpevňuje a působí proti poklesu elasticity, HA zajišťuje její dostatečnou hydrataci, **570 Kč, www.syncare.cz.**



První české HIFEM centrum, jediný přístroj v ČR.

-30%

tuku

+25%

svalů

Akce do 30. května:

k zakoupeným ošetřením břicha nebo hýždí stejný počet třicetiminutových ošetření paží ZDARMA.



PŘED ošetřením



1 MĚSÍC PO POSLEDNÍM OŠETŘENÍ

PO ošetření



PŘED ošetřením



1 MĚSÍC PO POSLEDNÍM OŠETŘENÍ

PO ošetření



SHAPE YOUR BODY

www.shapeyourbody.cz

KONTAKT:

Tel.: 773 243 600
Těšnov 1, Praha 1

Společně nabízíme nejširší portfolio ošetření přístroji BTL, světové jedničky ve svém oboru.



www.formositas.cz



Krém na ruce s živým kolagenem

SOS intenzivní ochranný a regenerační krém na ruce s živým kolagenem pro ruce, které prosí o výjimečnou péči, omlazení a regeneraci. Účinně chrání při každém počasí i častém mytí rukou a dezinfekci, **249 Kč, www.nezestarni.cz**.



Přírodní italská kosmetika Gerard's

Regenerační krém Recreage Perfecting Cream s antigravitačními účinky. Obnovuje pevnost a plnost pleti. Zesvětluje, zpevňuje a vyhlazuje vrásky. Obsahuje kolagen, elastin, kyselinu glykolovou a vitaminy C, A, B1, B2, **1 990 Kč, www.esencekrasy.cz**.



Safe Retinol™ protivráskový multifunkční krém

Revoluční protivráskový krém s jedinečným patentem vytvořeným z ingrediencí Mrtvého moře a výtažků z rostlin, který podporuje tvorbu vlastního retinolu v pokožce. Vyhlazuje hluboké vrásky a přispívá k omlazení pleti, **1 570 Kč, www.ahava.cz**.



KetoMix kolagen

Péčujte o své zdraví a krásu najednou. Zařaďte do své rutiny KetoMix kolagen s příchutí lesní směs. Bude skvělým a kvalitním pomocníkem v péči o pleť, vlasy, nehty, ale i kosti a chrupavky, **1 porce/34 Kč, www.ketomix.cz**.

Age Immune Sérum

První anti-age imunitní sérum, které působí na imunitní systém pokožky tím, že chrání Langerhansovy buňky a opravuje DNA. Redukuje vrásky, zpevňuje pokožku, regeneruje buňky a zesvětluje tmavé skvrny, **5 320 Kč, www.guinot-paris.cz**.



Přírodní péče o blond vlasy Davines

Heart of glass je inovativní řada péče o přírodní i chemicky ošetřené blond vlasy. Má vynikající kosmetický účinek, obsahuje vysoké procento přírodních složek a účinné technologické prvky. Bez silikonů. K dostání v salonech Davines, **www.mameradivlasy.cz**.



Age Summum Cream

Absolutní top krém obnovující imunitu pleti proti stárnutí a buněčnou energii prostřednictvím vzácných komplexů Imunne Complex – Langerhansovy buňky, ATP, Actinergie – a komplexu buněčného života, **5 600 Kč, www.guinot-paris.cz**.



Ultrazvuková špachtle Fleiš Academy

Ultrazvuková špachtle vám pomůže v boji s akné a celkově aknézní pletí. Pleť důkladně, šetrně a bez bolesti vyčistí. Vhodná je v kombinaci se změkčujícím roztokem. Účinnost poznáte již po pár použití. Čištění provádějte 1x týdně, **1 690 Kč, www.salon-pristroje.cz**.

Ing. Martin Teyrovský



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

Sarajevská 10
120 00 Praha 2

tel. : + 420 223 000 514

fax: + 420 223 003 546

e-mail: teyrovsky@teyrovsky.cz

www.teyrovsky.cz

Daňový poradce Auditor



Praktikovaná odvětví:

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

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

Důvěra, tradice a profesionalita již víc než 500 let

Naši zákazníci:



OPTIK **SPEKTRUM**

www.optik-spektrum.cz



MGsanitiser Gel

Antimikrobiální gel na ruce a tvář.

0 % alkoholu, 0 % peroxidu vodíku, 0 % chloru. Ochrana a hydratace bez kompromisu.

www.mgcream.com



1922 Keune Tough Texture

Objemový sprej Tough Texture z profesionální řady pánské vlasové péče 1922 Keune dodává hustotu a střední fixaci s matným vzhledem. Vytváří texturu, aniž by zatížil vlasy, **582 Kč**, www.profiperma.cz.

Bio mořský kolagen

Skinny girls bioaktivní hydrolyzovaný mořský kolagen s příchutí lesní jahody té nejvyšší kvality obohacený o vitamin C a kyselinu hyaluronovou, vhodný pro všechny věkové kategorie, **599 Kč**, www.skinnygirls.cz.



Lissò kosmetický povlak

První kosmetický povlak z hedvábného vlákna s enkapsulovanou kyselinou hyaluronovou a kolagenovými peptidy. Brání vzniku vrásek, pleť i vlasy proaktivně hydratuje a regeneruje, **2 190 Kč**, www.lissocare.com/cs.



Laserová liposukce SlimLipo

Potřebujete zkrášlit postavu? Zvolte efektivní a bezbolestnou laserovou liposukci SlimLipo, která má benefit v podobě zpevnění a vypnutí ošetřené pokožky. Profesionálové z Primed Clinic jsou tu pro vás, **od 35 000 Kč**, www.primed.clinic.



Masque Lift Summum

Zpevňující maska s okamžitým liftingem. Pokožka vypadá vypnutěji – pevněji, jako by se „nadzvedla“, linie a vrásky se zjemní, pokožka má hladší, viditelně hustší vzhled, **1 932 Kč**, www.guinot-paris.cz.

Reclar galvanický peeler

Unikátní ultrazvukový peeling vyčistí pleť do hloubky. Modré světlo hojí nedokonalosti, červené podporuje tvorbu kolagenu. Díky galvanizaci zapracuje jakoukoliv pečující kosmetiku hluboko do pokožky a maximalizuje tak její efekt, **od 3 890 Kč**, www.reclar.cz.



„Zelené“ injekce Regenyal

Inovativní koncept Biorivolumetria obsažený v produktech řady Regenyal Idea je jedinečným estetickým řešením pro nové objemy a restrukturalizaci pleti, www.vivax.cz.



100% přírodní kolagen Nithya

Toužíte po omlazení pleti s okamžitým a dlouhotrvajícím efektem? Vyzkoušejte 100% přírodní kolagen Nithya – inovativní koncept přirozené bio-restrukturalizace pokožky a pojivových tkání, www.vivax.cz.



Skinny girls

Dream team pro Váš perfektní metabolismus







profesionální systém potravinových doplňků
vyvinutý speciálně pro ženský metabolismus

slevový kód na 10% slevu pro čtenářky: **Estetika10**

www.skinnygirls.cz *It's easy to be skinny ...*

inzerce

Strasti a radosti estetické medicíny

Publikace upozorňuje na skutečnost, že estetická chirurgie přináší pacientovi radost a štěstí, pokud byla operace kosmetické vady úspěšná. Na druhou stranu však může být příčinou velkého zklamání a nemalých životních strastí, a to v případě operace, která nesplnila původní očekávání.



Od špičkových chirurgů Jana a Ondřeje Měšťákových



Kupujte na www.grada.cz

zdraví
ESTETIKA
MEDIKA

JARO JE IDEÁLNÍ ČAS
PRO RESTART.

Foto: Adobe Stock

**Objednejte si
roční předplatné časopisu**

Báječné nápady

od 269 Kč na

www.espritbohemia.cz/predplatne

**Roční
předplatné
v ceně 899 Kč
s kávovarem
Cafissimo easy BLACK**



**(kávovar v hodnotě 1599 Kč)
Doprava zdarma. Platí do
vyprodání zásob.**



Předplatitelský servis časopisu Báječné nápady, Po–Pá 10:00–16:00, tel.: 774496494, e-mail: objednavky@espritbohemia.cz,
www.espritbohemia.cz/predplatne, ESPRIT BOHEMIA s.r.o. | Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

Sledujte nás na FB www.facebook.com/bajecnenapady a instagramu [instagram.com/casopisbajecnenapady](https://www.instagram.com/casopisbajecnenapady)

Prodej a distribuce předplatného na Slovensku: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s. | www.ipredplatne.sk

POKROKY OČNÍ MEDICÍNY: od jehly až po laser

ČASTÉ OSTŘENÍ NA OBRAZOVKY TELEVIZE, MONITORU
I DISPLEJE CHYTRÝCH TELEFONŮ DÁVÁ OČÍM V 21. STOLETÍ
ZABRAT. NA DRUHÉ MISCE VAH SE OVŠEM NACHÁZÍ
TECHNOLOGICKÝ POKROK, DÍKY NĚMUŽ LZE DNES
DIAGNOSTIKOVAT A LÉČIT MNOHÉ VADY A CHOROBY.

Primitivní operace očí se prováděly už ve starověku. Již dva tisíce let před naším letopočtem indiští lékaři propichovali speciální jehlou zakalenou čočku, aby léčili chorobu dnes známou jako šedý zákal. V roce 1752 pak začal Francouz Jacques Daviel za pomoci velkého řezu zcela odstraňovat zakalenou čočku z oka. Ale až v roce 1949 provedl sir Harold Ridley první implantaci umělé plastové čočky. Vycházel z toho, že u ně-

kterých válečných letců, kteří byli zasaženi plastovou střepinou z kokpitů letadel do oka, se střepina v oku zahojila a nevyvolala žádnou reakci organismu.

Právě výměna čočky kvůli šedému zákalu je i v současnosti nejčastějším očním chirurgickým zákrokem, ročně jej podstoupí více než sto tisíc lidí. „To je prakticky desetinásobek oproti roku 1988,“ upozorňuje MUDr. Jana Mikšová z oční kliniky DuoVize Pra-

ha. Proč toto číslo rapidně narostlo? „Lidská populace stárne a šedého zákalu se dožívá více a více lidí. Ve věku nad 65 let už má kataraktu každý druhý. Přesto jsou hlavním důvodem tohoto navýšení především zvyšující se požadavky na kvalitu vidění a také lékařské možnosti. Dnes je výměna čočky naprosto rutinní, bezpečnou a bezbolestnou záležitostí a v 95 procentech se provádí ambulantně,“ vysvětluje oftalmoložka.

Zázrak jménem laser

V současnosti existují tři druhy operací, při kterých lékaři vyměňují lidskou čočku za umělou. Vedle již zmíněného šedého zákalu je to tzv. RLE (Refractive Lens Exchange), kde je účelem korekce dioptrií, a PRELEX (Presbyopic Lens Exchange) léčící presbyopii neboli vetchozrakost – neschopnost zaostřit na čtení, obvykle ve věku 40 let a více. Přes 98 procent implantací umělých čoček se provádí za pomoci takzvané fakoemulzifikace plně hrazené pojišťovnou. Během ní chirurg poškozenou čočku prostřednictvím ultrazvukové vlny rozmělní, diamantovým nožem vytvoří miniaturní nářez oka a podtlakovou pumpou čočku odsaje. Díky speciálnímu injektoru se pak do oka vloží čočka umělá, která se v oku rozvine a pomocí bočních „paciček“ neboli haptik se usadí v pouzdře, kde byla původní čočka.

Refrakční chirurgie je v odvětví oftalmologie relativně mladým oborem, avšak její rozvoj je raketový. Moderní kliniky proto dokážou vyměňovat oční čočky také zcela bez skalpelu – a to díky laseru, který je 10x přesnější než člověk, rychlejší, bezpečnější a vede k dřívějšímu návratu vidění a spolehlivějším pooperačním zrakovým výsledkům. „Předstupněm dnešních nejmodernějších laserových operací očí byla metoda zvaná PRK (fotorefrakční keratektomie), při níž se nevytváří takzvaný bezpečnostní flap (rohovková lamela) a na oku pracuje pouze excimerový laser. Další metoda, LASIK (laser in situ keratomileusis), je vhodná speciálně u vyšších dioptrických vad. Je spojována se jménem profesora Lucia Buratta a řeckého chirurga Ioannise Pallikarise, který ji na Krétě poprvé provedl před třiceti lety. V České republice byla první laserová operace LASIK provedena zhruba v polovině devadesátých let,“ nastiňuje historický vývoj laserových operací oka doc. Šárka Skorkovská, primářka oční kliniky NeoVize. Nyní jsou na očních klinikách zákroky prováděny prostřednictvím terapeutických, excimerových a femtosekundových laserů.

Poslední jmenované se používají především k operacím očních refrakčních vad, zejména krátkozrakosti, dalekozrakosti a astigmatismu. Samotný zákrok trvá jen 40–50 sekund a vyjde pacienta přibližně na 15 tisíc korun. Právě v dalším vývoji femtosekundových laserů odborníci spatřují největší potenciál z hlediska budoucího rozvoje oční medicíny.

Sci-fi, nebo realita?

Progres nastal nejen ve vývoji laserových operací, ale také v samotných nitroočních čočkách, které se pacientům aplikují. Nejjednodušším typem jsou sférické monofokální čočky, jež hradí pojišťovna, a proto jsou implementovány v 93 % operací. Poskytují vidění bez brýlí na jednu vzdálenost, obvykle do dálky – a na blízko pak pacient musí nosit brýle. Za příplatek (cca 20–25 tisíc korun za jedno oko) lze pořídit monofokální čočky se speciálním asférickým povrchem, jež zlepšují vidění za špatných světelných podmínek. Podobná částka se připlácí za torické monofokální čočky, korigující navíc rohovkový astigmatismus.

Kdo chce korigovat zrak na více než jednu vzdálenost a zbavit se tak brýlí jednou provždy, může si za 25–30 tisíc na jedno oko připlatit multifokální čočky. Bifokální umožňují lepší vidění na blízko i na dálku, nejmodernější variantou jsou trifokální, zlepšující rovněž vidění na střední vzdálenost, především na počítač. „Dnes je již standardem nitrooční čočka s UV filtrem, ale lepší je čočka vybavená i filtrem na ochranu před škodlivou modrou složkou slunečního světla – takzvaná žlutá čočka. Lidská čočka je také lehce žluté barvy – je to přirozená ochrana před tímto škodlivým světlem. Toto záření je velmi nebezpečné zejména pro pacienty po operaci šedého zákalu nebo u mladších pacientů, kteří volí výměnu oční čočky z dioptrických důvodů, protože může vyvolat postižení oční sítnice a běžná umělá čočka proti němu nechrání. Žlutá čočka by měla být na kvalitní klinice už naprostým standardem, ale ne všude tomu tak je,“ upozorňuje docentka Šárka Skorkovská.

To, co se ještě před třemi dekádami mohlo zdát jako výplod fantazie autora sci-fi, je dnes běžnou realitou. A pokrok stále kráčí kupředu... Čeho se tedy můžeme v budoucnu dočkat? „Pořád se hledá takový svatý grál – umělá čočka, která by dokázala sama zaostřovat. Zkouší se čočka obsahující mikročip, jenž by ji řídil. Uvažuje se třeba o gelových čočkách a podobně,“ načrtává Skorkovská možný vývoj v oboru. ■

Nejde jen O ÚSMĚV

ZDRAVÍ ÚSTNÍ DUTINY JE DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ CELKOVÉHO ZDRAVOTNÍHO STAVU KAŽDÉHO Z NÁS. PRÁVĚ ÚSTNÍ DUTINA PŘIJDE BĚHEM DNE DO KONTAKTU S OBROVSKÝM MNOŽSTVÍM BAKTERIÍ A VIRŮ, KTERÉ MOHOU NADĚLAT NEPLECHU ZEJMÉNA NA ZUBECH. PROTO JE TŘEBA SE O NI NÁLEŽITĚ A ZEJMÉNA PRAVIDELNĚ STARAT.

Je mnoho lidí, kteří nepřipisují výběru zubní pasty speciální význam. Mnohdy jde jen o to, aby nás každé ráno zbavila toho neatraktivního ranního dechu, který by nás okamžitě diskvalifikoval z jakékoliv konverzace ve společnosti.

Tento přístup sice zajistí základní péči, ale při správném výběru zubní pasty vytěžíte mnohem více než „jen“ zářivý úsměv a voňavý dech. Může totiž plnit i takzvaný terapeutický účel, protože redukuje plak a zajišťuje aplikaci účinných látek tam, kde je to nejvíce potřeba.

Každá zubní pasta by měla obsahovat aktivní látky jako tenzidy a fluoridy, které poskytují chrupu ochranu, regeneraci a napomáhají udržovat zdravou zubní sklovinu. Zároveň slouží i jako prevence proti problémům s ústní dutinou, které mohou často pořádně bolet. V současnosti je na výběr z různých druhů past, které byly vyvinuty speciálně na pomoc při léčbě konkrétních problémů ústní dutiny. Výběr zubní pasty rozhodně nelze podceňovat a v případě pochybností je dobré se poradit se zubařem, který vám pomůže najít tu pravou zubní pastu právě pro vás. Nezapomínejte, že

zuby máme jen jedny. Znamenají mnohem víc než jen krásný úsměv, a proto bychom se měli o ně precizně a svědomitě starat během celého života.

Na kartáčku a technice záleží

Používání správného kartáčku může z povinné denní rutiny udělat skutečný zážitek. Jak by však měl „ten pravý“ kartáček vypadat? Tak jako je každý z nás jiný, i naše zuby se liší v tom, jaký kartáček jim vyhovuje. Některé jsou citlivé a potřebují jemné štětinky, jiné si žádají „těžší kalibr“ v podobě tvrdších a řidších štětín. Na trhu najdeme dokonce už i speciální druhy kartáčků, které berou ohled například na citlivé zuby či krvácející dásně.

Na kvalitu výsledku má vliv nejen správný výběr kartáčku, ale i zvolená technika čištění. Mytí zubů ve stylu „rychle a zběsile“, kdy kartáček doslova létá sem a tam ústní dutinou po dobu přibližně 30 sekund, vůbec nepřináší požadovaný efekt. Právě naopak. Ve skutečnosti si tímto způsobem ničíme zubní sklovinu, v důsledku čehož se může později projevit jako citlivá.

Doporučený úhel čištění je 45 stupňů: jednoduše „stírejte“ zubní sklovinu shora dolů po celé šířce zubu. Proces je třeba opakovat i na vnitřní straně zubů, dokud se nedopracujete k uspokojivému výsledku v podobě hladkého chrupu.

Nezapomínejte ani na mezizubní prostory, ve kterých se často hromadí zbytky potravin. Šikovým pomocníkem je v tomto případě zubní nit, kterou opatrně stírejte strany zubu alespoň jednou za den. Posledním krokem je čištění jazyka – existují zubní kartáčky, které mají povrch na druhé straně speciálně upravený pro tento účel.

Zásady správné hygieny

Některé zuby jsou odolnější, jiné jsou citlivější, jedno mají však spo-

lečné – je třeba se o ně starat a věnovat jim pravidelnou pozornost.

Když se řekne dentální hygiena, mnozí si pravděpodobně představí drastický zákrok, při kterém osoba v roušce seškrabuje zbytky jídla ještě z minulých Vánoc, které se zabydly v mezizubních prostorech od poslední návštěvy zubní nitě. Faktem je, že u dentálního hygienika často skončíme až tehdy, když cítíme, že se zuby něco není v stoprocentním pořádku. Mnoha problémům se přitom dá vyhnout již samotnou poctivou prevencí.

Důležité jsou při ní dvě zásady: pravidelnost a svědomitost. Správná hygiena by se měla v každé ústní dutině odehrát minimálně jednou (ale doporučuje se dvakrát) denně a měla by zahrnovat zejména toto:

- 2–3 minuty důkladného mnutí zubních ploch,
- čištění mezizubních prostor dentální nití,
- výplach ústní vodou,
- absolvování profesionální dentální hygieny (alespoň jednou za rok).

SOS záchrana

Žvýkačky jsou šikovným pomocníkem zejména tehdy, pokud nemáte možnost řádně si umýt zuby například během pracovní doby. Žvýkačka po jídle vytvoří jakýsi štít, který dokáže zničit bakterie z jídla ještě před tím, než začnou ničit zubní sklovinu. Je důležité, aby neobsahovaly cukr ani jinou jeho náhradu, protože tím by zuby nechránily, právě naopak. Ačkoliv žvýkačka částečně napodobí efekt zubní pasty, v žádném případě se jí nedokáže vyrovnat, a už vůbec ne nahradit celý proces orální hygieny. Měla by sloužit pouze jako záchrana v SOS případech, kdy není po ruce možnost dopřát si plnohodnotné vyčištění zubů. Její účinek se projeví po přibližně 15 minutách žvýkání. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Svou práci navracím lidem SEBEVĚDOMÍ

MUDR. PETR HAVRÁNEK,
ZÁSTUPCE PRIMÁŘE CENTRA
PLASTICKÉ CHIRURGIE
A CHIRURGIE RUKY VE FAKULTNÍ
NEMOCNICI V OSTRAVĚ, NÁM
PROZRADIL, V ČEM VIDÍ SMYSL
SVÉ PRÁCE A PROČ MUSÍ ŘADU
KLIENTŮ ODMÍTAT.

Dobrý den, pane doktore, jak se máte?

V souvislosti s tím, co se u nás momentálně děje, to není zrovna ideální. Ale v soukromí jsem spokojený a šťastný.

Jste trojnásobným tatínkem. Na první pohled na to ale nevypadáte...

Mám tři krásné děti a skvělou ženu, která se o ně i o mne umí postarat na jedničku, takže si mohu dovolit vypustit řadu starostí a o to více se věnovat práci. Možná i to je důvod, proč to na mně není tak vidět. Ale s každým šedým vlasem si stále více uvědomuji, jak mi ti nezbedníci dávají zabrat.

Rostou z nich také lékaři?

Na to je zatím ještě hodně brzy. Pro mne je důležité hlavně to, ať z nich jsou slušní a čestní lidé, což jsou hodnoty, na kterých se se ženou snažíme stavět náš život i jejich výchovu.

Pomáhá vám to i v pracovním životě?

Rozhodně! Být lékařem, a možná zejména pak plastickým chirurgem, je podle mého názoru hodně o morálních hodnotách. Často rozhodujete o životech lidí, a to nejen z hlediska čistě medicínského, ale často i psychologického. Každý den za mnou chodí lidé s nejrůznějšími trápeními. Řada z nich si však neu-



vědomuje, že primární problém, který by měli řešit, nespočívá v potíži, kterou chtějí řešit. A tam pak musí zafungovat etika lékaře, který jim přinese nový pohled na věc.

Máte nějaký příklad?

Asi nejčastěji se lidé snaží zachránit partnerský vztah pomocí estetické chirurgie. V nějakém procentu případů to může pomoci, ale určitě to není lék na špatnou komunikaci ve vztahu. Stále častěji se také stává, že mladá štíhlá děvčata chtějí zvětšit pozadí implantáty nebo mít obrovská prsa, která jsou zcela neadekvátní jejich postavě. Když pomínu, že by tyto dívky následně vypadaly velice nepřírozně, je nutné zmínit i zdravotní potíže, které jim právě velká prsa mohou způsobit.

Jak s takovými požadavky od klientů nakládáte?

Tady přichází do hry morální hodnoty každého jednotlivého lékaře. Najdou se tací, kteří odoperují vše. U nás na klinice tyto požadavky odmítáme, pokud víme, že by klienta poškodily nebo mu nepřinesly výsledek, který od zákroku očekává. Snažíme se lidem vždy vše vysvětlit a dát jim všechny informace, aby pochopili, proč některé zákroky nechceme v jejich vlastním zájmu provádět.

Co vás na vaší práci baví nejvíce?

Samotná práce je mým koníčkem. Pomáhám především lidem, kteří v životě neměli tolik štěstí a narodili se s nedokonalostmi či je získali v průběhu života. A já mám to štěstí, že jim mohu svou práci navracet sebevědomí a zlepšovat jim život.

Více informací najdete na www.primed.clinic. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: archiv MUDr. Petra Havránka

OLIPIL

PRO KRÁSNÉ VLASY, NEHTY A PLEŤ



Doplňek stravy

Přírodní přípravek pro krásné vlasy, nehty a pleť

- ✓ Podporuje zdraví vašich vlasů a pokožky
- ✓ Extra silné 100% přírodní složení
- ✓ Vyrobeno v České republice
- ✓ 90 kapslí v jednom balení
- ✓ Snadno spolknutelné kapsle

Budte i vy krásná a šťastná díky OLIPIL!

Exkluzivně pouze pro čtenářky:

K nákupu dvou a více balení obdržíte 1 balení OLIPIL úplně zdarma, stačí zadat kód: ESTBAL

www.olipil.cz Telefon: 277 771 119

Reference zákazníků mluví za vše:

Jitka, 32 let ★★★★★ Vlasy jsou zdravější a plnější
„Je to super, vlasy jsou takové zdravější a plnější.“

Mirka, 53 let ★★★★★ Vidím zlepšení kvality mých vlasů
„O tabletkách OLIPIL jsem se dozvěděla z reklamy a řekla si, že je vyzkouším. Po cca měsíci vidím zlepšení kvality mých vlasů.“

inzerce

SPA RESORT LIBVERDA

LÁZNĚ LIBVERDA | BAD LIEBWERDA | SPA LIBVERDA

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce.
Nabízí celou řadu skvělých léčebných a wellness pobytů. Bohatý výběr procedur i vyžití ve volném čase.

REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

**INFORMUJTE SE U NÁS, KTERÝ POBYT MŮŽETE ABSOLVOVAT NYNÍ NEBO SI ZAMLUVTE TERMÍN NA LÉTO.
HOME OFFICE JINAK? PROČ NE!**

DÁMSKÁ JÍZDA

- 2 noci, od 3.490 Kč / osoba

Ubytování, polopenze, čokoládová masáž, regenerační koupel, privátní vírivka ad.

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

- Min. 7 nocí, od 10.920 Kč / osoba

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská prohlídka, 3 procedury denně

WELLNESS Á LA CARTE

- 2 | 4 noci, od 3.230 Kč / osoba

Ubytování, polopenze, 2 (4) procedury, např. masáž lávovými kameny

LÉČBA PO COVID-19

Min. 5 nocí, od 6.800 Kč

- Necítíte se po prodělané nemoci dobře?

Vraťte se s naší pomocí zpět do kondice!

Kompletní nabídku speciálních pobytových balíčků naleznete na: www.lazne-libverda.cz. Domácí mazlíčci jsou v našem resortu vítáni.

SPA RESORT LIBVERDA
LÁZNĚ LIBVERDA 82, 463 62

E-MAIL: info@lazne-libverda.cz
TEL.: +420 482 368 100-102



Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA
ESPRESSO

ČISTÝ ZDROJ.

V čem spočívá tajemství molekulárního vodíku?

PŘI PÁTRÁNÍ PO TAJEMSTVÍCH ZDRAVÉHO ŽIVOTA, KRÁSY A DLOUHOVĚKOSTI NARAZÍTE NA MNOHO KŘIVOLAKÝCH CEST A ZÁKOUTÍ. ALE CO SE TAKHLE ZASTAVIT A TROŠKU POROZHLÉDNOUT PO TĚCH PŘÍMÝCH A JEDNODUCHÝCH? UŽ VÍTE O EFEKTU MOLEKULÁRNÍHO VODÍKU?

Nejmenší molekula vesmíru a základní stavební prvek života na Zemi má až pozoruhodné schopnosti. „Molekulární vodík vyniká antioxidantními účinky a má protizánětlivé vlastnosti. Díky všeobecně malé velikosti a vysoké rozpustnosti v tucích snadno proniká do podbuněčných částí mitochondrií, elektrárny buněk biologického systému. Jeho pozitivní působení na lidský organismus podporuje řada vědeckých studií,“ shrnuje docent Michal Botek z Univerzity Palackého v Olomouci.

Oproti jiným antioxidantům se při svém putování organismem rychle penetruje do buněčného prostoru, kde dochází k selektivním reakcím. Očistí je a odchází ven z těla, už po třech minutách se projeví vrchol koncentrace H_2 v krvi a metabolické účinky trvají do šedesáti minut. Má i významné neurodigestivní funkce, podporuje mozkomíšni činnost a jediný dokáže prostoupit až do gangliové buňky.

Jeho dlouhodobějším používáním aktivujete ozdravné procesy, zvýšíte antioxidantní kapacitu organismu. Lidé si pochvalují pocity svěžesti a více energie, ústup drobných, ale problematických zánětů, dále třeba chronických migrén nebo kožních ekzémů, sportovci rychlejší regeneraci, aktuálně se potvrzuje jeho mimořádná schopnost pro revitalizaci organismu v postcovidovém stavu.

Molekulární vodík není v Česku žádnou novinkou. Již v roce 2015 založil David Maršálek odborný European Institute for Molecular Hydrogen Therapy, o pár let později také obchodní společnost H_2 World Health & Beauty Company s.r.o. Jejich cílem je prohloubení znalos-

tí o molekulárním vodíku a zvýšení povědomí o zdravotních výhodách a jeho pozitivních účincích.

Molekulární vodík do sebe dostanete nejen pitím upravené vody ze speciální lahve, elektrolytický štěpící vodu na vodík a kyslík. Oproti běžné kohoutkové nebo balené vodě poznáte jemně odlišnou chuť. Anebo v tabletách H_2 Forte, obohacených o kurkuminoidy a hořčič, přispívajících k rovnováze organismu. Ty se berou třikrát denně po jídle a při běžném pitném režimu. Dentální tablety H_2 Dent Care představují novou generaci komfortní zubní hygieny. V ústech uvolňují molekulární vodík, který působí v celé dutině ústní a proniká i do hloubky. Jeho molekula je tak malá, že nemá překážek ve sliznici, ani kostech. To žádný jiný produkt neumí. Má pak schopnost reagovat s reaktivními formami kyslíku a dusíku. Zejména ve zdravotnických a wellness zařízeních se přidává i možnost inhalace či koupelí. Tělo registruje prvotní efekt po třech až pěti dnech, trvalejší za pár týdnů. Vyzkoušíte? ■



Text: Tomáš Nohejl, foto: H2 World Health

CELOSVĚTOVĚ JEDINEČNÉ A UNIKÁTNÍ PRODUKTY S MOLEKULÁRNÍM VODÍKEM

balení obsahuje 120 tablet
o 33,3 % víc tablet než jste byli zvyklí

balení obsahuje 60 tablet

unikátní složení uvolňuje v těle až 10 ppm vodíku

víc vodíku za méně peněz

víc aktivních účinných látek

komfortní zubní hygiena

pomáhá k udržení zdravé ústní mikrobioty

účinná dávka molekulárního vodíku v každé tabletě



KE VZNIKU CUKROVKY přispíváme nezdravým způsobem života

MNOHO LIDÍ, U KTERÝCH SE V POZDĚJŠÍM VĚKU
PROJEVÍ CUKROVKA, PŘISPĚLO K JEJÍMU VZNIKU
SVÝM NEZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM.

„Rozhlédněte se kolem sebe a uvidíte, že potenciálních pacientů je opravdu hodně. Mají nevhodnou skladbu stravy s velkým obsahem sladkých a tučných jídel, nejí pravidelně, kouří, nemají fyzickou aktivitu, jsou obézní, vystresovaní,“ zdůrazňuje diabetoložka MUDr. Jindřiška Šroubková z EUC Kliniky Plzeň.

Cukrovka může mít řadu příznaků

Diabetes mellitus, lidově cukrovka, zahrnuje skupinu několika typů onemocnění, která mají společnou poruchu – zvýšenou hladinu cukru v krvi. Malá část nemocných ji má vrozenou, většina ji získá během života, přičemž kromě nezdravého způsobu života hraje nezanedbatelnou roli i dědičnost. „Pečuji většinou o pacienty mezi 50 až 80 lety, výjimkou ovšem nejsou ani mladší. Žen i mužů s cukrovkou je zhruba stejně,“ říká diabetoložka MUDr. Jindřiška Šroubková z EUC Kliniky Plzeň.

Člověk s cukrovkou si dlouho nemusí příznaků této nemoci všimnout. „Výskyt příznaků závisí na hodnotě hladiny krevního cukru a na rychlosti vývoje nemoci. Nejčastěji jde o slabost, únavu, zvýšenou žízeň, časté močení (i v noci), úbytek hmotnosti, poruchy zrakové ostrosti, časté kožní a močové infekce se svěděním či infekce v pohlavních orgánech. Tyto příznaky ovšem nejsou typické jen pro cukrovku, mohou být průvodním znakem i jiných onemocnění. Cukrovka se může projevit také poruchou vědomí až kómatem, průjmami, poruchami potence, dechem páchnoucím po acetonu,“ vysvětluje diabetoložka MUDr. Jindřiška Šroubková.

Léčba začíná ihned

Trpíte-li některým z výše uvedených příznaků, poraďte se se svým praktickým lékařem. Nemoc se jednoduše potvrdí nebo vyvrátí změřením hladiny cukru v krvi. O případnou léčbu se pak postará diabetolog. „Při prvním kontaktu s nemocným doplňujeme další – pro diagnózu a léčbu důležité – odběry krve a moči. Probíráme blízkou i vzdálenější rodinu, zda se v ní vyskytuje cukrovka či jiná vážná onemocnění. Nemocnému především vysvětlujeme, že mít diabetes není žádná legrace, ale že s ním lze za určitých pravidel žít,“ říká diabetoložka MUDr. Jindřiška Šroubková.

Diabetolog tedy nemocnému vysvětlí průběh léčby (diabetes nelze zcela vyléčit, je ale možné upravit hla-

dinu cukru na přijatelné hodnoty), zdravotní sestra s ním probere důležitá dietní a režimová opatření i plán fyzické aktivity. „Léčbu tedy zahajujeme prakticky ihned. Při vyšších hodnotách cukru zveme pacienta na brzkou kontrolu, pokud nejsou příliš vysoké, postačí další návštěva za tři čtyři měsíce,“ uvádí MUDr. Jindřiška Šroubková.

Důležité je složení stravy a pohyb

Diabetik by měl svoji celodenní stravu rozdělit do 4–6 malých porcí. „Do jídelníčku diabetika patří pouze maso libové, jako příloha jsou vhodné brambory, rýže či těstoviny, ale spíše menší množství, pečivo pak jen celozrnné,“ připomíná MUDr. Jindřiška Šroubková.

Ovoce se hodí k dopolední svačině, a to jen jeden kus. Vhodnější je zelenina – má v sobě minimum cukrů nebo dokonce žádné. Mrkev, hrášek nebo kukuřici pak zařazujeme v omezeném množství.

Z jídelníčku je třeba vyloučit sladké potraviny – buchty, vdolky, koláče, dále pak bílé pečivo, tučná a smažená jídla, uzeniny, alkohol (včetně piva), sušené ovoce a sladké nápoje – džusy, limonády. Důležité je omezit přímé cukry, nesladit cukrem ani medem.

„Pokud zvažuje pacient změnu svých stravovacích návyků, měl by konzultovat se svým diabetologem úpravu léků či množství aplikovaného inzulínu,“ zdůrazňuje MUDr. Jindřiška Šroubková, diabetoložka z EUC Kliniky Plzeň, a dodává: „Záleží také na tom, zda chce pacient zredukovat hmotnost a jaký má během dne pohyb. Snažme se ujit 10 000 kroků denně.“

Těhotenství a cukrovka

Existuje i těhotenská cukrovka (odborně gestační diabetes), která po porodu ve většině případů ustoupí. Hlavními rizikovými faktory pro její vznik jsou obezita, věk nad 25 let, výskyt cukrovky v rodině, těhotenská cukrovka v předchozí graviditě a předchozí porod dítěte nad čtyři kilogramy. „Vyšetření (screening) na těhotenskou cukrovku se nyní provádí u všech těhotných dvoufázově, a to přímo u gynekologa. První se uskuteční do 14. týdne těhotenství, jsou-li hodnoty v pořádku, probíhá druhá fáze ve 24. až 28. týdnu,“ vysvětluje MUDr. Jindřiška Šroubková. ■

3 TIPY, jak neztratit chuť k pohybu

POKUD NEJSTE ZVYKLÍ PRAVIDELNĚ SE POHYBOVAT, MŮŽE PRO VÁS BÝT ZAČÁTEK PONĚKUD TĚŽKÝ. VYZKOUŠEJTE NÁSLEDUJÍCÍ TIPY, KTERÉ VÁM POMOHOU DOSTAT SE ZPĚT DO FORMY.

„Mnoho lidí má problém udržet si motivaci ke cvičení a zdravému životnímu stylu. Důvodů je mnoho, ale mezi dva nejčastější patří sedavý způsob života a přirozený proces stárnutí. Čím více času prosedíme, tím těžší je začít se hýbat. Celodenní sezení způsobuje úbytek energie a může mít rovněž negativní dopad na tělesnou hmotnost, což činí pohyb náročnějším. V důsledku kombinace únavy a slábnutí se nadále posiluje naše nechuť k pohybu, a tudíž vzniká začarovaný kruh. Pokud chceme mít dostatek motivace k dosahování osobních cílů, je nutné ho prolomit,“ říká Samantha Clayton, fitness expertka společnosti Herbalife. „Se zvyšujícím se věkem motivaci snižují i přirozené projevy stárnutí. Ačkoli stárnutí zabránit nemůžeme, existují skvělé způsoby, jak mu vzdorovat a dlouhodobě si tak udržovat chuť k pohybu a tréninku,“ dodává Clayton.

Podívejte se na 3 tipy, které vám pomohou zůstat aktivní a dodají vám motivaci:

1. Každý den splňte minimální počet odcvičených minut

Pravidelný pohyb není skvělý jen z hlediska budování vysněné postavy. Dodá vám rovněž energii, podpoří krevní oběh a celkově se díky němu budete cítit lépe. V neposlední řadě také působí jako prevence proti bolesti kloubů a ztrátě kloubní pohyblivosti. Abyste dosáhli těchto příznivých účinků pohybu, je třeba cvičit alespoň třicet minut, minimálně pětkrát týdně. První krok je vždy nejtěžší, ale jakmile se rozhýbete, začnete pocíťovat zlepšení své kondice a cvičení tak bude jednodušší.

Pokud nestíháte věnovat cvičení plných třicet minut, vezte, že i trocha pohybu je stále lepší než nic.

2. Kombinujte různé druhy zátěže

S přibývajícím věkem je nezbytné dbát na udržování zdravé hustoty minerálů v kostech neboli BMD (bone mineral density) a na její obnovení po delších obdobích se sníženou aktivitou. Ideální z tohoto pohledu jsou cvičení s vyšší zátěží jako chůze, běh či skákání. V kombinaci s aktivitami s nízkou zátěží (např. plavání či cyklistika) dosáhnete silných a zdravých kostí a kloubů bez zbytečného přetěžování. Předejdete tak bolesti kloubů po cvičení i nudné jednotvárnosti.

3. Soustředte se na svalstvo

Běžným projevem stárnutí, proti němuž můžeme bojovat pohybem, je přirozený úbytek svalstva nazývaný sarkopenie. Úbytek svalstva či nevyvážená tělesná stavba nemusí být nutně pouze důsledkem přibývajících věku, může být také projevem podvýživy nebo dlouhodobě nízké aktivity.

Cvičením s činkami či vlastní vahou v kombinaci s konzumací stravy bohaté na bílkoviny si zajistíte růst svalové hmoty a uchování síly. Udržování svalové hmoty je skvělé pro váš metabolismus a pomůže vám cítit se a vypadat lépe. Pokuste se proto provádět cvičení zaměřená na posilování alespoň třikrát týdně.

Ať se snažíte dosáhnout konkrétního cíle, nebo jen chcete omládnout a cítit se lépe, každodenní důraz na tělesnou aktivitu vám pomůže získat a udržet motivaci, která je tolik důležitá. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Adobe Stock

PERLA

jižní Moravy

MALEBNÁ OBEC LEDNICE NA MORAVĚ JE PROSLULÁ NEJEN NÁDHERNÝM ZÁMKEM A HISTORICKÝMI PAMÁTKAMI, ALE TAKÉ LÁZEŇSKÝM DOMEM PERLA. LEDNICKÉ LÁZNĚ JSOU NEJMLADŠÍMI LÁZNĚMI ZAPSANÝMI NA SEZNAM UNESCO. CHCETE-LI SI OPRAVDU ODPOČINOUT, NECHAT SE HÝČKAT A PROŽÍT JEDINEČNÝ ZÁŽITEK, ZAVÍTEJTE DO PERLY.

Vše pod jednou střechou

Do všech částí lázeňského domu Perla je zajištěn bezbariérový přístup a hosté si zde užívají pobyt v komfortních dvoulůžkových pokojích. Zdarma je k dispozici župan, pantofle, wifi připojení a televize přímo na pokoji. Relaxovat můžete v lázeňském bazénu s teplotou 31 °C, ve vířivce se slanou vodou nebo třeba u dobrého vína v kavárně.

Nabídka lázní je opravdu pestrá, Perla nabízí více než sto procedur. Mimo jodobromové koupele se můžete těšit na klasické i exotické masáže, bylinné i perličkové koupele, tělové masky a zábaly včetně obličejového ošetření luxusní kosmetikou Gernétic, rituály krásy a samozřejmě profesionální péči tamního personálu.

Jodobromový pramen

Hlavním pilířem Lázní Lednice je jodobromový pramen, který svým složením připomíná Mrtvé moře. Má blahodárné účinky na pohybový aparát a léčí cévní a neurologické nemoci, gynekologické potíže a stavy po popáleninách. Mimo léčebných a omlazujících schopností je také vysoce regenerační a účinky přetrvávají 6–9 měsíců. V Perle jej aplikují pomocí jo-



dobromových koupelí, jejichž zázračnou sílu můžete vyzkoušet díky pobytu Jodobromový zázrak.

Jednodenní lázně

Lednické lázně nově připravily balíčky pro ty, kteří jsou neustále v jednom kole. Balneo provoz je otevřen denně včetně víkendů a svátků. Stačí se jen telefonicky objednat a dopřát si na hodinku či dvě pořádnou relaxaci třeba díky balíčku Kleopatry. V tomto magickém rituálu krásy najdete koupel královny, masáž, tělový peeling, zábal a olejovou péči. Součástí balíčku je vydatný oběd v restauraci a sada tělové kosmetiky značky Afrodita, která si vás podmaní svou nádhernou vůní.

Novinka roku 2021

V novém balíčku Konopí pro vaše zdraví najdete konopnou masáž nohou a konopnou perličkovou koupel obohacenou pitnou kúrou konopného čaje a konopného oleje Omega 3D. Léčebné účinky konopí jsou protizánětlivé, hojivé a antibakteriální. Léčiva, masti a tinktury neobsahují psychotropní látky THC, nýbrž CBD neboli kanabidiol, který chrání nervovou soustavu a má významné léčivé účinky v oblasti pohybového aparátu.

Dovolená v lázních

Pohádkový kraj obklopující Perlu se pyšní velkým počtem cyklostezek, ke kterým nově Lázně Lednice nabízejí pobytový balíček Cyklowellness. Objevujte na kole krásy Lednicko-valtického areálu Lichtenštejnskými cyklostezkami a nechte se hýčkat vybranými procedurami k uvolnění unavených nohou a relaxaci celého těla.

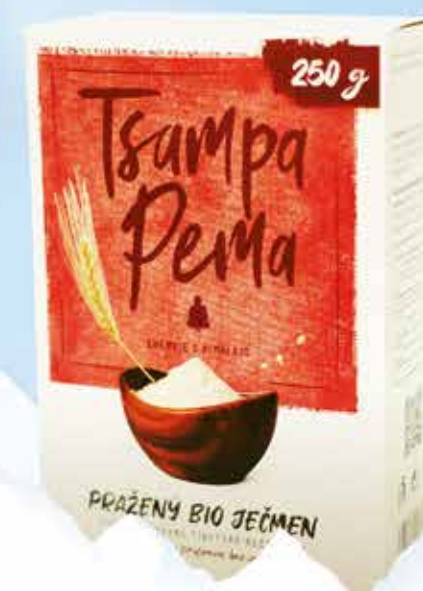
Více informací najdete na www.lednicelazne.cz. ■

Text: Soňa Pařížská, foto: Lázně Lednice



BOŽSKÝ POKRM

PRO VAŠE ZDRAVÍ A ENERGII



- ⊕ **zdravá potravina bohatá na vitamíny a minerály**
- ⊕ **podporuje imunitu**
- ⊕ **má nízký glykemický index**
- ⊕ **hodí se do sladkých i slaných jídel**
- ⊕ **nemusí se tepelně upravovat**
- ⊕ **pochází z Himálaje, tam také pomáhá**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

www.tsampapema.cz



Hydratační rukavice a návleky na lokty

Krásné ruce a jemné lokty pro každou z nás. Hydratační gelové rukavice a návleky na lokty s přírodními oleji stačí aplikovat na 30 minut 2–3x týdně. Zlepšení je viditelné již po prvním týdnu.

Hydratační gelové návleky a ponožky

Už žádné suché či popraskané paty! Tricetiminutová terapie pro vaše paty. Vyživující gel obsahuje přírodní oleje – jojobový, olivový a olej z jader hroznů – ty pomáhají hojit a změkčují ztvrdlou a popraskanou kůži.

Samodržící punčochy Avicenum

Zlepšují krevní oběh, jsou účinnou prevencí tvorby křečových žil, zabráňují vzniku občasných otoků a zmírňují pocity bolesti a únavy nohou. Unikátní spojení krásy a funkčnosti.

NA JAŘE krásná a fit

PŘIPRAVTE SE NA PROSLUNĚNÉ DNY PLNÉ ENERGIE.



Ostropestřec mariánský

Jaro je ideální čas na přírodní detoxikaci. Ostropestřec mariánský je skvělý přírodní antioxidant, napomáhá očistě organismu, normálnímu trávení a normální funkci jater.



Chladivé lýtkové náplasti Venolite

Jednorázové polštářky určené pro relaxaci unavených nohou. Unikátní hydrogel napomáhá ochladit a zklidnit. Při cestování, dlouhém sezení a stání, po sportu nebo po celém dni na vysokých podpatcích vám přinesou vytouženou úlevu.



Přírodní repelent Incognito®

Konec nevzhledným štípancům či vyrážce z chemických přísad. 100% přírodní repelenty Incognito vás spolehlivě ochrání proti komárům, klíšťatům a dalšímu bodavému hmyzu.

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Přístroj na křečové žíly

Pravidelné masáže přístrojem Veinoplus uleví bolavým nohám. Impulzy stimulují tzv. „lýtkovou pumpu“, která zabezpečuje zpětnou cirkulaci krve směrem k srdci. Pomáhá při léčbě žilních onemocnění.



CRYOBEAUTY NA PIGMENTOVÉ SKVRNY TRVALÉ ODSTRANĚNÍ PO JEDINÉ APLIKACI

RUCE, PAŽE, NOHY



- ❄️ Inovativní technologie k domácímu použití
- ❄️ Nezanedbává jizvy
- ❄️ Bezbolestné
- ❄️ Klinicky testováno



www.urgo-napigmentoveskvrny.cz



URGO CZ



urgo.cz





Pohádková dovolená V LÁZEŇSKÉM DOMĚ *Perla*

NOVINKY 2021

REGENERACE PO COVID-19

Prodělali jste onemocnění Covid-19 a nyní se snažíte posílit si imunitu a utužit své zdraví? Dopřejte svému tělu týdenní pobyt v našich lázních, zaměřený na dýchací soustavu a pohybové ústrojí.

7 dní / 6 nocí ... cena od 10 200 Kč

LÉČEBNÝ PROGRAM:

- 1 × zdravotní prohlídka / 3 × peloidní hrudní obklad / 1 × skupinová LTV v bazénu
- 1 × aroma masáž částečná / 2 × jodobromová koupel / 2 × uhličitá koupel vodní celková
- 3 × oxygenoterapie vč. vitamínu C / 1 × klasická masáž částečná
- 5 × aerosolová inhalace / 5 × vitamínová pitná kúra proti únavě (podávána po inhalaci)
- 2 × individuální LTV (kondiční a analytické metody včetně dechové gymnastiky)
- + volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu

KONOPÍ PRO VAŠE ZDRAVÍ

Konopí má protizánětlivé, hojivé a antibakteriální účinky.

Konopné procedury působí blahodárně na celý nervový systém, pokožku a pohybový aparát, jsou bez kontraindikací a neobsahují žádné psychotropní látky.

4 dny / 3 noci ... cena od 5 450 Kč

LÉČEBNÝ PROGRAM:

- 1 × zdravotní prohlídka / 1 × masáž nohou konopná / 2 × jodobromová koupel
- 1 × perličková konopná koupel / 1 × klasická masáž částečná
- 3 × konopná herba v lázeňském baru / 3 × konopný olej OMEGA + D3 15 ml v lázeňské kavárně
- 1 × konopná mast 300 ml jako dárek z lázní / volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu

OBLIČEJOVÁ OŠETŘENÍ

Obličejová ošetření luxusní kosmetikou GERnétic, jako součást vybraných tělových procedur, během kterých se naše profesionální lázeňské budou věnovat vaší pleti.

- Ošetření obličeje + Saharský závan 840 Kč
- Ošetření obličeje + Tělový zábal z mořských řas 940 Kč
- Ošetření obličeje + Detoxikační kúra z mořských řas 980 Kč
- Ošetření obličeje + Regenerační antistresový zábal 980 Kč
- Ošetření obličeje + Vločkové omlazení 1 190 Kč



CYKLOWELLNESS

Objevujte krásy Lednicko-valtického areálu a dopřejte si relaxační procedury v lázeňském domě Perla.

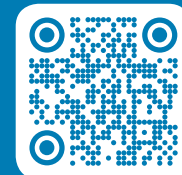
4 dny / 3 noci ... cena od 5 310 Kč

RELAXAČNÍ PROGRAM:

- 1 × vířivka se slanou vodou / 1 × masáž nohou konopná
- 1 × parafínový obklad / 1 × klasická masáž částečná / 1 × cyklomapa
- + volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu



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



Jak na jarní DETOX?

LETOŠNÍ ZIMA BYLA V MNOHÉM JINÁ. MÁLO POHYBU, STRES, NEJISTOTA, MINIMUM SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ – TO VŠE MOHLO ZPŮSOBIT, ŽE SE CÍTÍTE VYČERPANÍ, BEZ ENERGIE A CHUTI DO ŽIVOTA. A MOŽNÁ, ŽE SE VÁM PODAŘILO PŘIBRAT I PÁR KILO.

Což taky není nic, z čeho by měl člověk radost. Lékem na neduhy, které po zimě můžete pociťovat, je jarní detoxikace.

Proč se do detoxikace pustit?

Úleva přetíženého organismu – to je hlavní důvod, proč byste se měli do detoxikace pustit. Samotná očista souvisí především se změnou životosprávy – obzvláště pak stravy. Každý člověk je individuální a vyhovuje mu něco jiného. Na druhou stranu, správná detoxikace má stejná pravidla pro všechny.

Pravidla správného detoxu

- Dodržujte pitný režim.
- Odlehčete svůj jídelníček a dejte odpočinout trávení.
- Vyhněte se pití alkoholu a kávy.
- Chodte na procházky na čerstvém vzduchu.
- Dodržujte spánkovou hygienu – neponocujte.
- Vyberte si správné detoxikační pomocníky z bylinné říše.
- Zvyšte příjem vitaminů.

Předem si rozmyslete, proč chcete detox podstoupit

Někdo má v plánu tělo pouze pročistit od uložených toxinů, jiný by u toho chtěl zhubnout i nechtěná kila.



My se zaměříme na ten druhý důvod. Pokud chcete u detoxu i zhubnout, budete muset snížit počet přijímaných kalorií. Zároveň ale musíte ve svém jídelníčku zanechat všechny potřebné látky, které tělo pro své správné fungování potřebuje – ať už mluvíme o vitamínech, minerálních látkách, nebo vláknině. A to už není tak jednoduché.

Cesta není hladovět, ale jíst

Zapomeňte na drastické diety a dramatické hladovky a svěřte se do rukou odborníků. Chcete-li své tělo pročistit a zároveň se zbavit přebytečných tukových zásob, máme pro vás tip. KetoMix dieta vám dodá nízkosacharidová dietní jídla a programy až domů. S nimi zhubnete rychle a bez cvičení a zároveň s tím svému tělu ulevíte v trávení a vyčistíte ho. Jídla jsou bez chemických přísad i přidaných glutamátů, jsou plná vitaminů a minerálních látek. Většina z nich je vhodná i pro celiaky nebo vegetariány. Spolu s nákupem získáte zdarma i výživové poradenství. Všechny potřebné informace i nabídku jídel, výhodných balíčků a programů naleznete na www.ketomix.cz.

Co by se vám mohlo při očistě hodit?

Tablety KetoMix Detox vám, ať už s dietou, nebo bez ní, pomohou tělo pročistit díky účinným přírodním látkám silymarinu a cholinu. Čistě přírodním pomocníkem vám bude i měsíční Bylinná kúra KetoMix na podporu hubnutí. Pomůže vám s trávením, činností jater, ledvin, střev a se spalováním tuků. Přírodní kúra obsahuje moringu olejodárnou, anděliku lékařskou, řepík lékařský, kopřivu dvoudomou, černý bez, svízel přitulu, vřes obecný, ostropestřec mariánský a pampelišku smetánku. ■

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



Jodisol®

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlínky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem



Jodisol
roztok

Jodisol pero
3,6 g | 80 g | 760 g



Jodisol spray
s mechanickým
rozprašovačem

Jodisol spray
7 g | 13 g | 75 g

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.
Složení ve 100 g: léčivá látka: Povidonum iodinum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

www.jodisol.cz

Jak se cítit zdravě a vypadat mladě i po ČTYŘICÍTCE?



JAKMILE PO ČTYŘICÍTCE ZAČNE
HLADINA HORMONŮ U ŽENY
POSTUPNĚ KLESAT, MŮŽE PO
VSTUPU DO TZV. PREMENOPAUZY
ZAČÍT PROŽÍVAT FYZICKÉ
A EMOČNÍ ZMĚNY. TATO FÁZE
PAK OBVYKLE TRVÁ 3–5 LET,
NĚKDY I DÉLE.

Hormonální změny v období kolem menopauzy jsou zcela přirozeným biologickým procesem v těle ženy. Klesá totiž aktivita vaječníků a tím i tvorba a následně hladina hormonů estrogenu a progesteronu, na kterou ale bylo tělo po dlouhá předchozí léta zvyklé.

Čím dál intenzivněji se začnou hlásit příznaky klimakteria, které vznikají v důsledku neustále se snižující produkce těchto hormonů.

Jak se projevují změny klimakteria?

Změn je mnoho, patří mezi ně návaly horka, noční pocení, podrážděnost a související poruchy spánku, které ženám ztrpčují život.

S přibýváním let organismus také postupně zpomaluje svůj metabolismus a klesají jeho energetické nároky, navíc jak se postupně snižuje hladina estrogenu, zvyšuje se inzulinová rezistence a tím se i zvyšuje riziko přibírání na váze.

První příznaky hormonální nerovnováhy

Po 40. roce života žen se objevují poruchy v pravidelnosti menstruačního cyklu. Cyklus se většinou nejdříve prodlužuje a pak dochází k jeho zkracování. Menopauzu často doprovázejí i psychické potíže, jako

je nervozita, náladovost, nesoustředěnost a nespavost. Nedostatek estrogenů má také vliv na rychlejší stárnutí pleti. Plet je suchá, ztrácí svou dřívější elasticitu, ztenčuje se a dochází i ke vzniku vrásek.

Mnoho žen proto po svých čtyřicátinách hledá bezpečné a účinné přírodní produkty na podporu svého zdraví, vitality a na podporu své fyzické a emoční rovnováhy.

Přírodní postupy

Pro ty ženy, které dávají přednost přírodním postupům ve zmírňování příznaků menopauzy nebo třeba mají nějaké kontraindikace pro užívání hormonů, je tu vždy možnost sáhnout po nějakém přípravku na přírodní bázi.

Jedním z takových vhodných doplňků stravy je i Ogestan® Anti-Age Menopause, který byl vyvinut jako 100% přírodní, nehormonální doplněk stravy, speciálně pro ženy v období hormonálních změn. Je určen jak pro ženy před menopauzou, které mají stále menstruaci, ale začínají pociťovat první hormonální změny a s nimi spojené příznaky, tak pro ženy, které již nemenstruují.

Složení přípravku má pozitivní vliv na zmírnění příznaků menopauzy a zachování vitality. Přispívá ke klidnému spánku a péči o pleť.

Ogestan® Anti-Age Menopause je speciálně navržen tak, aby byl v souladu s denním rytmem ženy. Tablety na den přispívají ke zlepšení vitality, naopak tablety na noc přispívají k lepšímu spánku.

Oba typy tablet obsahují složky pro lepší komfort v menopauzálním období, antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

Minimální doba užívání jsou 3 měsíce, doporučená doba užívání je 6 až 9 měsíců. Pokud menopauzální obtíže přetrvávají, lze Ogestan® Anti-Age Menopause užívat i déle.

Více informací najdete na www.ogestan.cz. ■

Text: Johana Šlajchrtová, foto: Adobe Stock a www.ogestan.cz



Urgo Elektroterapie proti bolesti

Elektroterapeutická náplast k opakovanému použití s 5 programy pro zmírnění bolesti svalů a kloubů. Dobíjecí náplast působí díky technologii Tens. Zdravotnický prostředek, **1 399 Kč**, www.urgo-nabolest.cz.



Domácí wellness

Dopřejte si pohodlnou masáž dřevěnými masážními pomůckami. K saunování můžete použít sisalový kartáč, který se postará o dokonalý peeling a pročištění všech pórů. Přírodní žínka z lufy završí vaši péči a budete se cítit jako znovuzrození, www.adonis.cz.



Vitestin® – unikátní doplněk stravy

Míváte problémy se zažíváním, průjmý, zácpou, nadýmáním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, hemoroidy, záněty, propustností střev, slabší imunitou atp.? Vyzkoušejte přírodní bezlepkovou kúru Vitestin®, **160 Kč**, www.vitestin.cz.



Regenerace po covidu-19

Prodělali jste onemocnění covid-19 a nyní se snažíte posílit si imunitu a utužit své zdraví? Dopřejte svému tělu týdenní pobyt v našich lázních, zaměřený na dýchací soustavu a pohybové ústrojí, **10 200 Kč**, www.lednicelazne.cz.

Ogestan Anti-Age Menopaus

100% přírodní, nehormonální doplněk stravy pro ženy od 40. roku věku, které chtějí vypadat mladě a cítit se zdravě i v období hormonálních změn. Má příznivý vliv na zachování vitality a na zmírnění příznaků menopauzy, **520 Kč**, www.ogestan.cz.



GreenFood Woman Beauty

Vynikající balíček pro všechny ženy, které se orientují na vzhled své pokožky, nehtů, vlasů a prevenci tvorby vrásek. Tvoří jej Collagen (rybí collagenní peptid nejvyšší kvality) a kyselina hyaluronová, **560 Kč**, www.greenfood.eu.

Hydratační gelové návleky

Už žádné suché či popraskané paty! Tricetiminutová terapie pro vaše paty. Vyživující gel obsahuje přírodní oleje – jojobový, olivový a olej z jader hroznů – ty pomáhají hojit a změkčují ztvrdlou a popraskanou kůži, **318 Kč**, www.zdravibezchemie.cz.



Udělejte si radost!

Také vás nebaví neustálá opatření? Toužíte vyrazit ven a zregenerovat svou mysl i duši? Zarezervujte si pohodový wellness pobyt již nyní, ať se máte na co těšit. Změna termínu je nyní zdarma, www.lazne-libverda.cz.



MGsanitiser Gel

Hydratující ochrana na ruce se dá použít i na tvář pro prevenci a redukci maskné (akné z nošení roušek/respirátorů). Není třeba obětovat vaše zdraví, abyste zůstali v bezpečí, **570 Kč, www.mgcream.com.**

Revitalizační sérum Růže

Intenzivní hloubková péče s unikátním komplexem aminokyselin. Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, vypíná, vyhlazuje a zpevňuje. Navrací pokožce mladistvý vzhled a jas, **573 Kč, www.originalatok.cz.**



H₂ Dent Care® – zubní hygiena

Produkt uvolňuje molekulární vodík, účinkem je téměř okamžitý protizánětlivý efekt a úleva od bolesti. Toto ocení hlavně ti, kdo mají v ústech chronické patálie, jako léze, parodontózu, gingivitidu, **390 Kč, www.h2world.world.**



Lékařské dezinfekční ubrousky Caviwipes

Předcházíte kontaminaci a dezinfikujete 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.**



Ogestan® Matka a dítě

Doplňek stravy s unikátním složením obsahující pouze nezbytné živiny pro plánování těhotenství, pro období těhotenství a kojení. Obsahuje 5 základních mikroživin v bezpečných a vědecky podložených dávkách, **399 Kč, www.ogestan.cz.**

Dodejte pleti kolagen a hydratujte ji!

SynCare tobolky jsou doplňkem stravy s obsahem kolagenu a kyseliny hyaluronové. Zatímco kolagen pokožku zpevňuje a působí proti poklesu elasticity, HA zajišťuje její dostatečnou hydrataci, **570 Kč, www.syncare.cz.**



Přírodní kosmetika Alchymistky

Citronovo-jogurtové mýdlo pro svěží ráno. Toto ručně vyráběné mýdlo z rostlinných olejů s jogurtem a citrusovou vůní vás ve sprše potěší luxusní pěnou a osvěží vaše ráno, **119 Kč, www.alchymistky.cz.**



M centrum

Komplexní individuální péče o vás a vaše blízké. Zlepšení svého zdravotního stavu pocítíte nejen subjektivně, ale můžete si je ověřit i protokolem (výstup měření). Naše ordinace poskytuje všem pacientům objektivní hodnocení výsledků léčby, **www.mcentrum.eu.**

DO JARA S LESKEM VAŠICH RODINNÝCH POKLADŮ

Chystáte se na velký jarní úklid? Obáváte se, abyste při něm nepoškodili svůj starožitný nábytek? Poradíme vám, jak s ním zacházet.



Privítejte jaro s dokonale vypulírovanou domácností. Vnese domů trochu slunce a dopřejte jarní očistu také kožené sedačce, křišťálovému lustru nebo cenným kovům.



KŮŽE

Mít doma kvalitní koženou pohovku je skutečný luxus a radost. Ať už jste zdědili historický kousek po babičce, nebo jste si pořídili moderní soupravu, je nutné o ni stále, ale citlivě pečovat. Dodržíte-li pár zásad, vydrží vám dlouhá léta jako nová.

Přírodnímu materiálu, jako je kůže, byste měli dopřát celkové ošetření dvakrát do roka. Právě teď je vhodná doba. Základem je jemné odstranění prachu i z jemných pórů, oživení barvy a impregnace. Zatímco při běžné údržbě stíráme prach pouze vlhkou utěrkou z mikrovlákn, hloubkové čištění vyžaduje důkladnější práci. Nikdy však nepoužívejte saponát ani písek na nádobí. Kůži byste zničili. Při hloubkovém čištění doporučujeme kvalitní pomocníky Tableau pěna čištění kůže a Tableau krém na ošetření kůže. Obsahuje přírodní lanoliny, které dodají kůži hedvábný vzhled, vlácnost a zároveň brání pronikání nečistot do hloubky.

KŘIŠTÁL

Jestliže vlastníte krásný doplněk bytu, jako je křišťálový lustr, neměli byste zapomínat na důkladnou očistu. Jedině tak splní svůj účel. Dosud to pro vás možná byla mravenčí práce, my vám ale poskytneme snadné řešení v podobě speciálního spreje na čištění křišťálových lustrů Tableau. Díky němu nemusíte lustr sundávat či rozebírat na jednotlivé části. Postačí, když sprej nastříkáte na zavěšené svítidlo a necháte okapat. Jakmile uschne, veškeré povrchy budou zářivě čisté.



STŘÍBR

Začaly vaše stříbrné šperky, mísy či příbory ztrácet lesk? Jsou zašedlé nebo dokonce zčernaly? Nevěšte hlavu. Tento jev je normální. A vcelku jednoduše se ho zbavíte. Pokud vám nefungovaly různé babské rady, zaměřte se na profesionální výrobky, kde máte jistotu, že stříbro nepoškodíte. Tableau roztok na čištění stříbra navrátí lesk.



Proč uklízet s námi?

- Jsme jiní. Nejsme stroje. Naším garantem je Hanka Šináglová.
- Přípravky jsme prověřili jedenáctiletou praxí v profesionálním úklidu.
- Šetříme váš čas.
- Hanka vám zvedne telefon denně od 9 do 21 h včetně víkendů.
- Každou zásilku pečlivě zabalíme a přidáme k ní i malý dárek.
- Expedujeme v den přijetí objednávky.
- Více se dozvíte na www.cistenikuze.cz nebo se ptejte na e-mailu obchod@cistenikuze.cz či tel.: 775 909 402.

www.cistenikuze.cz

Nejvíc promyšlená dezinfekce na světě.

Antimikrobiální gel na ruce a tvář

Laboratorně ověřený **přírodní systém dezinfekce.**

Potvrzená účinnost na viry, bakterie a plísně.

Vysušující alkohol jsme nahradili **zcela přírodním složením.**

0 % alkoholu, **0 %** peroxidu vodíku, **0 %** chloru.

Osvěžující, **jemná vůně** bez alkoholového zápachu.

Na rozdíl od alkoholu aktivní složka **nevyprchá** a pokožka je aktivním filmem chráněna do dalšího umytí rukou.

1 dávka = 2 kapky

Hydratující složení zaručuje **hebkou pokožku.**

Dermatologicky testováno.
Vhodné pro děti od 3 let.

🔪 Složení: Ag+, Cu+, přírodní cidní a pomocné látky. Bez konzervantů, PEG, syntetické parfemace, silikonu, GMO.

🔪 Použití: Rozetřete 2 kapky na ruce nebo tvář. Neoplachujte. Skladujte při teplotě + 5 °C / + 25 °C mimo sluneční záření. Nevystavovat mrazu.



inspirace **ESTETIKA**[®] MEDIKA

ITALSKÁ KUCHYNĚ JE
POVAŽOVÁNA ZA JEDNU
Z NEJLEPŠÍCH NA SVĚTĚ.

Foto: Adobe Stock

NOVINKA



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

Tchibo | Cafissimo

Více informací o kávovaru Cafissimo Milk naleznete na www.tchibo.cz.

Poznej svoji KÁVU



KÁVU MILUJEME A VELKÁ ČÁST
NÁS JÍ DENNĚ VYPIJE ALESPŮN
JEDEN ŠÁLEK. PIJEME ALE
OPRAVDU DOBROU KÁVU?
V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH
SI BOHUŽEL ZPRAVIDLA
JEN ZALIJEME PRAVÉHO
TURKA – ANEBO JEŠTĚ HŮŘ –
PŘIPRAVÍME INSTANTNÍ KAFE.

Robusta nebo arabika? Robusta neboli canephora je vyhledávaná pro vyšší podíl kofeinu a typickou až svíravou hořkost. Z hlediska chuťového je spíš průměrná. Ale ani u čisté arabiky nemáme jistotu, že si opravdu pochutnáme. Každá odrůda arabiky má rozdílné složení co do kyselin a cukrů.

Univerzální odrůda kávy, která chutná všem, neexistuje, doporučit ale můžeme tyto tři: Bourbon je příjemně sladká, plná chuti s tóny čokolády a karamelu, caturra lehce chutná po bobulovitém ovoci i čokoládě a mezi odborníky je velmi chválená geisha, ocení ji

i kávoví laici, voní a chutná po cukrové vatě, sušených brusinkách, papáje a javorovém sirupu.

Kvalitní a chutná káva potřebuje péči

- Největším nepřítelem čerstvě pražené kávy je teplo, světlo a především kyslík. Nemletá zrnka proto skladujeme ve speciální dóze s gumovým těsněním, ideálně i s jednosměrným ventilem, aby nemohla absorbovat pachy.
- Otevřené balení by se mělo spotřebovat do dvou, maximálně čtyř týdnů. Ideální na skladování jsou vakuové nádoby, ze kterých vytlačíme všechnu přebytečný vzduch.
- Kávu není dobré mlít dopředu ani kupovat už namletou. Mletá káva totiž velmi rychle oxiduje a dokáže si tak udržet své aroma a chuť jen několik minut po namletí.
- Existuje mnoho způsobů přípravy kávy a každá vyžaduje jinou hrubost namletí – na espresso například potřebujeme kávu daleko jemnější než třeba na french press.
- Pro přípravu jednoho až dvou šálků kávy denně se hodí ruční mlýnky, pro větší množství nebo na espresso volíme elektrický mlýnek.
- Správný poměr vody určí chuť. U filtrované kávy se jako ideální poměr uvádí asi 60 g na litr vody, u espressa je to 7 g na 25 ml vody.

- Pokud nám z kohoutku teče tvrdá voda, vyplatí se používat filtr.
- Důležitá je i teplota vody. V žádném případě by se káva neměla zalévat vroucí vodou, spálila by se. Ideální teplota se pohybuje mezi 90 až 93 °C podle způsobu přípravy.
- Obvykle se dá káva pít už po vychladnutí asi na 70 °C. Ve filtrované kávě ucítíme nejvíce chuti, když ji necháme zchladnout na 40 až 50 °C. Pla-

tí, že jak káva chladne, slábne její aroma, ale je i méně hořká, na druhou stranu na povrch vystupují její chutě.

- Důležité je nenechat uvařenou kávu stát déle než dvě hodiny.

Pravidla pro správné servírování neexistují. Kávu pijeme z nádoby, která nám je příjemná – porcelánový nebo keramický šálek či sklenka. Vhodnější je ale použití spíš silnostěnných nádob. ■



Irská káva

Pravá horká irská káva připravená z kvalitní whisky se pije přes vrstvu tučné smetany. Každý jiný

způsob servírování nás jen připraví o požitek. Zahřeje a povzbudí nejenom v chladných zimních měsících.

Suroviny:

200 ml horké kávy, 4 lžíce irské whisky, 2 lžičky třtinového cukru, 1 lžíce ušlehané smetany (ne ve spreji)

Postup:

Sklenici o objemu 230 ml nejprve zahřejeme zalitím horkou vodou, kterou následně vylijeme. Poté nasypeme třtinový cukr a přelijeme čerstvě připravenou filtrovanou kávou. Dobře promícháme a dolijeme whisky. Přes lžičku nalijeme mírně našlehanou 30% smetanu, aby vytvořila vrstvu vysokou zhruba 2 cm. ■

Frappuccino

Tento osvěžující, mírně alkoholický nápoj podáváme a pijeme rychle, aby led kávu příliš nezředil. Ledové kostky si můžeme udělat i z kávy. Samozřejmě můžeme zcela vynechat likér a místo něj přidat kopeček mandlové zmrzliny.

Suroviny:

200 ml espressa, 2 lžičky cukru, 4 lžíce smetany, 1 lžíce amaretta, asi 10 kostek ledu nebo hrst ledové tříště

Postup:

Do šejkru nalijeme mírně ochlazené espresso, přidáme smetanu a amaretto. Ledové kostky rozmixujeme nebo v utěrce paličkou roztlučeme a přidáme k nápoji. Dobře promícháme a přes sítko nalijeme do vysoké sklenice s ledem. ■





S Jít si za svým SNEM...

... TO JE DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA KAŽDÉHO Z NÁS, ALE MÁLOKOMU SE TO PODAŘÍ. PŘESTO SE NAJDOU ŽENY, KTERÉ DÍKY SVÉ PÍLI A PRACOVITOSTI VYBUDOVALY ÚSPĚŠNÉ FIRMY. JEDNOU Z NICH JE YVETTA FEDERICI, KTERÁ ZALOŽILA SVOJI PRVNÍ FIRMU V ROCE 1992. CESTOVNÍ KANCELÁŘ FEDE VEDE JIŽ 28 LET. ŘADÍ SE NA DRUHOU PŘÍČKU SPECIALIZOVANÝCH CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ NA LYŽOVÁNÍ V DOLOMITECH A ALPÁCH. BYŤ POCHÁZÍ Z MALÉ MORAVSKÉ VESNIČKY, OSUD JI ZAVÁL AŽ DO ITÁLIE, KTERÁ JÍ UKÁZALA CESTU...



Yveta nasála trochu té italské mentality a odvážíla se založit si svoji firmu, aby mohla krásy Itálie propagovat na českém trhu. Později ji napadla myšlenka komplexnější propagace Itálie a kromě turismu se pustila do gastronomie, která je nedílnou součástí cestovatelských zážitků.

Jak začal váš podnikatelský příběh?

Jako u každého druhu podnikání. Učila jsem se za pochodu, od personálních otázek přes zajištění ubytovacích kapacit, které musely odpovídat finančním možnostem českého lyžaře, dopravu do lyžařských středisek a celou řadu dalších záležitostí, které jsou nezbytnou součástí úspěšného podnikání.

Čím jste se řídila při rozhodování?

Řídila jsem se svým vlastním selským rozumem, intuicí a korektním jednáním se všemi dodavateli. Jednám vždy velmi přirozeně. Z mých dodavatelů a obchodních partnerů se postupně stávají moji přátelé. Při pravidelných návštěvách obchodních přátel v Itálii tak většinou vím, jak se jmenuje celá rozvětvená rodina, jaké jsou jejich přírůstky, místa jejich posledních dovolených, jejich nejoblíbenější pokrmy... Je toho hodně.

Jak pokračovala vaše podnikatelská cesta?

Další vývoj naší cestovní kanceláře šel obvyklou cestou. Podařilo se stabilizovat kolektiv zaměstnanců, k zimním rekreacím jsme začali pořádat i pobyty letní, poznávací a cyklozájezdy. Dalo by se říci, že přes dílčí problémy, které nepochybně naše podnikání provázely, se nám poměrně dařilo.

Důležitou součástí firmy je stabilní a loajální tým...

Ano, bez něj se dobrý chod podniku neobejde. Někteří zaměstnanci pracují ve Fede přes 20 let. Samozřejmě pro posun a modernizaci firmy je zapotřebí mladší generace. Syn, který v prostředí cestovního ruchu vyrůstal od malička, a je výborně jazykově vybaven, je připraven v budoucnu firmu převzít. Již nyní řídí ve firmě některé důležité projekty, jako je např. modernizace softwaru, příprava webu www.fede.cz a v neposlední řadě nově připravený e-shop, který je v současné době velmi důležitou složkou podnikání.

Jak vám změnila podnikání doba covidová?

Doba koronaviru nás donutila k zamyšlení se nad budoucím vývojem. Ten směřuje k modernizaci a vytváření nových technologií, které si dnešní doba žádá. V příští zimní sezoně budeme rozšiřovat některé destinace o další ubytovací kapacity a zařadíme lyžařské oblasti a nové země, které dosud nemáme v našem portfoliu. Také u zaměstnanců jsem byla nucena provést úpravu pracovní doby a pracovních úkolů. Navíc jsme jako tým byli zvyklí každý pátek, jako odměnu za dobře vykonanou práci, chodit na společný oběd, který částečně suploval i poradu. Tam jsme probírali pracovní i osobní záležitosti. Nyní při covidu na dotaz našim zaměstnancům – zda by raději stravenky, nebo páteční oběd se šéfovou, zvolili páteční oběd. Velmi si jejich rozhodnutí vážím, jsou to inteligentní a kvalitní bytosti.

Společně jsme v této době kromě pracovních povinností, kterých pravda nebylo mnoho, absolvovali i ně-



kolik společenských akcí – například komentovanou procházku Prahou, turistický výšlap na Karlštejn nebo plavbu na Slapy.

Kromě cestovní kanceláře jste se ale pustila do dalšího podnikání...

Ano, v roce 2018 jsem se rozhodla přebudovat prostor stávajícího sídla cestovní kanceláře na bistro, jehož název by posílil brand Fede. Cestovní kancelář jsme přestěhovali do nových prostor v centru Prahy a v ulici Jeruzalémská (nedaleko Jindřišské věže a Jeruzalémské synagogy) jsme zbudovali Fede – bistro italiano. Přestavba trvala o rok déle, než se předpokládalo, nicméně 7. 10. 2019 došlo k otevření bistra.

Jakou kuchyni v bistru nabízíte?

Receptury, které jsem během let dostávala z různých koutů Itálie, mne vedly k tomu, abychom vařili výhradně italskou kuchyni. Během podzimu se naši kuchaři školili od italských přátel – majitelé hotelů v době, kdy ještě nezačali se sezonou, vysílali své kuchaře, aby vyškolili naše kuchaře, a naopak, naši kuchaři získávali



kuchařské umění a grif přímo v Itálii. Bylo to nádherné spojení dvou světů byznysu.

Bohužel naši dobře rozjetou aktivitu nám přerušila první vlna covidu a sotva se nám začalo dařit, v březnu jsme byli



nucení podnik uzavřít. Několikamilionovou investici jsme nezačali ani splácet, naopak nám vznikly další provozní náklady, jejichž součástí bylo dalších pět zaměstnanců.

Jak jste řešili situaci, kdy klienti nemohli vstoupit do bistra?

Stejně jako všechny gastronomické provozy začaly se „okénkem“, i my jsme se tomuto novému trendu přizpůsobili. Podařilo se nám na úřadech vyjednat zahrádku, na které jsme během léta organizovali tematické večery doprovázené hudbou. V bistru si zakládáme na domácí kuchyni – pečeme si vlastní focacciu, já se specializuji na tiramisu a crostaty všeho druhu, každé ráno je bistro provoněno čerstvým pečivem, které si sami pečeme. Léto v bistru i v cestovní kanceláři bylo plodné – zaměstnanci z cestovky vypomáhali v létě na zahrádce, byla to pro ně zajímavá zkušenost.

Jaká pro vás byla druhá vlna?

I při druhé vlně koronaviru jsme byli flexibilní, začali jsme spolupracovat s firmami, které rozvázejí jídlo – Dáme jídlo, Wolt a Bolt, dali se do pečení vánočního cukroví, kdy jsme pro naše stávající a nové klienty upekli téměř 300 kg cukroví... Obdrželi jsme mnoho pozitivních hodnocení a již máme objednávky na příští rok. Kromě sociálních sítí jsme cukroví propagovali v naší vitríně, kterou jsme upravili tak, aby byla pro kolemjdoucí zajímavá. Jednou se v bistru zastavil Ital a vyjádřil kompliment: „Když jsem prošel kolem



vašeho bistra a zadíval jsem se do vaší výlohy, připadal jsem si jako v galerii Vittoria Emanuela v Miláně.“

Co vás čeká v tomto roce?

Příprava valentýnských srdčiček, velikonočních beránků a vajíček. Ale rádi bychom naše klienty uvítali uvnitř bistra, abychom s nimi mohli osobně komunikovat, nabídnout kompletní servis tak, jak byli zvyklí, protože není nad to, když nám klient přímo u stolu sdělí, že naše spaghetti carbonara byly fantastické, a my mu po italsku nabídneme digestiv.

Věřím, že s jarem přijde renesance obou mých aktivit a budeme se moci setkávat a žít s radostí a svobodně. ■

ESTETIKA soutěž



Soutěžní otázku najdete na www.primazena.cz.

5x pizza dle vlastního výběru
Patříte mezi milovníky italské pizzy? Soutěžte s námi o jednu pizzu dle vlastního výběru.

Fede
bistro Italiano

Navštivte Bistro Italiano a ochutnejte naši originální kuchyni

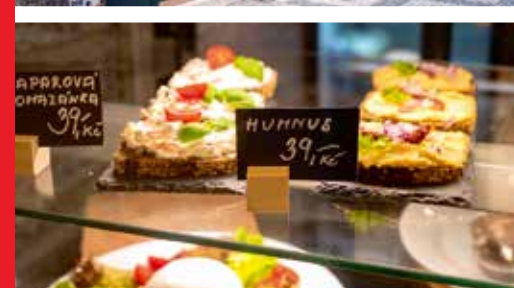
Vše připravujeme z kvalitních surovin dle domácích a originálních receptur.



- snídaně
- polední menu
- široký výběr dezertů
- nápoje
- italská vína
- pizza

Fede Bistro Italiano
Jeruzalémská 3, Praha 1
Tel.: 771 113 113

www.bistroitaliano.cz



Zázračný medvědí ČESNEK

PRÁVĚ TEĎ MÁME
JEDINEČNOU ŠANCI
VYRAZIT DO LESA
A NASBÍRAT SI MEDVĚDÍ
ČESNEK. SKVĚLE CHUTNÁ
S MÁSLEM, SOLÍ
A ČERSTVÝM CHLEBEM,
SPAŘENÝ NA MÁSLE
MÍSTO ŠPENÁTU NEBO
V KRÉMOVÉ POLÉVCE.



Vepřové na slanině s medvědí česnekem

Suroviny:

600 g libového vepřového masa bez kosti, 2 cibule, olej, 120 g anglické slaniny, sůl, pepř, vývar, jíška, 50 g medvědího česneku

Postup:

Do kastrolu vlijeme olej, na kterém osmažíme drobně pokrájenou cibulku dozlatova. Ke konci smažení přidáme na kostičky nakrájenou slaninu. Maso na-

krájené na plátky nebo kostky osolíme, opeříme a přidáme zatáhnout k cibulovo-slaninové směsi. Pak přidáme vývar a dusíme na mírném ohni pod pokličkou doměkka. Občas promícháme a podle potřeby dolijeme vývar. Jakmile je maso hotové, zahustíme jíšku, kterou jsme si připravily na pánvičce z másla a hladké mouky. Necháme provařit a dochutíme solí a pepřem. Nakonec vmícháme omytý a nakrájený medvědí česnek. Ten by se nikdy neměl teplem upravovat delší dobu, aby si zachoval všechny výživné látky. Podáváme s rýží, knedlíkem, bramborem nebo těstovinami. ■

Polévka s opečenými krutony

Suroviny:

1 cibule, 2 středně velké brambory, 4 lžíce másla, špetka soli, 200 g medvědího česneku, 1,2 litru vody, 8 lžic hladké mouky, smetana ke šlehání, chléb na krutony

Postup:

V hrnci rozpustíme máslo a přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a mouku. Za stálého míchání vaříme asi 7 až 10 minut, dokud nevznikne jíška. Pak přilijeme vodu, brambory nakrájené na kostky, zhruba lžíčku soli a medvědí česnek. Vaříme tak dlouho, dokud nejsou brambory měkké. Nakonec polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme smetanu, dochutíme podle chuti a krátce povaříme. Podáváme s opečenými chlebovými krutony. ■



Bylinkové máslo

Suroviny:

250 g másla, 60 g medvědího česneku, ½ lžičky soli, alobal na zabalení

Postup:

Do mixéru vložíme rozměklé máslo, omytý, důkladně osušený a nadrobno nakrájený medvědí česnek a sůl. Krátce rozmixujeme. Hotovou směs zabalíme do alobalu do tvaru válečku, případně přendáme do mističky nebo malých formiček. Necháme ztuhnout v lednici a podáváme s topinkami nebo s čerstvým pečivem. Výtečně dochutí také grilované ryby nebo steak. ■



Svěží pesto

Suroviny:

3 velké hrsti medvědího česneku, 100 ml olivového oleje, velká hrst piniových oříšků, 1 lžíce strouhaného parmezánu, 1 lžíce citronové šťávy, sůl

Postup:

Medvědí česnek omyjeme, osušíme a rozmixujeme společně s olejem, piniovými oříšky, citronovou šťávou, solí a parmazánem. Pesto se hodí k domácím těstovinám. Skvěle chutná také namazané na chlebu nebo potřené na grilovaném hermelínu. Protože pesto v lednici nevydrží moc dlouho, můžeme ho zamrazit do formiček na led. Díky tomu budeme mít tuhle pochoutku vždycky po ruce. ■



Lahodné rizoto

Suroviny:

3 hrsti medvědího česneku, 150 g másla, sůl, 2 hrsti strouhaného parmezánu, 1 šalotka, zeleninový vývar, 150 ml bílého suchého vína, 300 g rýže carnaroli (na rizoto)

Postup:

Nejdříve v kastrolu rozpustíme máslo, na kterém osmahneme omytou, osušenou a najemno nakrájenou šalotku. Přisypeme suchou nepropláchnutou rýží a promícháme se šalotkou. Pak zalijeme vínem, které necháme úplně vyvařit. Pomocí naběračky postupně přidáváme vývar, vždycky jen po pár mililitrech. Přidáme dvě naběračky, necháme vyvařit a pak opět přilijeme další část. Tekutiny v rizotu nesmí být moc. Pokrm pečlivě hlídáme a vaříme pomalu asi



20 minut, dokud není rýže na skus. V posledních 2 minutách přidáme omytý a nasekaný medvědí česnek, osolíme a rizoto odstavíme. Na závěr posypeme parmezánem. ■



„Špenát“ se smetanou

Suroviny:

500 g medvědího česneku, máslo, 2 cibule, sůl, pepř, 100 ml sladké smetany (může být sójová)

Postup:

Na másle podusíme nakrájenou cibulku a přidáme najemno nasekaný omytý medvědí česnek. Podlijeme trochou vody a dusíme pod pokličkou. Jakmile listy změknu, sundáme pokličku a necháme odpařit přebytečnou vodu. Směs by měla být hustá. Nakonec dochutíme pepřem, solí a smetanou. ■



Výborné omeletky

Suroviny:

3 vejce, 100 ml mléka, 3 lžíce hladké mouky, špetka prášku do pečiva, sůl, 100 ml oleje, 50 g másla, 300 g medvědího česneku, 4 hrsti žampionů z plechovky, sůl, mletý bílý pepř

Postup:

V misce rozšleháme 3 vejce s mlékem, moukou, práškem do pečiva a špetkou soli, dokud nevznikne hladké těsto. Pak na jiné pánvi lehce osmahneme žampiony, omyjeme a osušíme medvědí česnek a přidáme do těsta. Zhruba čtvrtinu těsta nalijeme na pánev s částí rozehřátého oleje a omeletku usmažíme z obou stran dozlatova. Postupně usmažíme i další tři omelety. ■

SRT terapie

Spiritual Response Therapy je proces pečlivého prozkoumání podvědomé mysli a duševních záznamů k odhalení a uvolnění skrytých bloků na zdraví, štěstí a duchovním růstu. Dochází k hledání zkušeností nejen ze současného života, ale i z životů minulých a k identifikaci programů, které negativním způsobem ovlivňují náš život. Tyto programy jsou následně vyčištěny pomocí kyvadla.

Pomocí SRT lze řešit především:

- bloky na vztazích (nejen partnerských)
- různé strachy či fobie
- problémy se sebedůvěrou, sebeláskou, sebevědomím
- bloky na financích
- opakované problémy v práci či v podnikání
- závislosti
- problémy s učením, soustředěním

Průvodce vaším životem
Skořicová 258/5, Praha - Křeslice

www.pruvodcevasimzivotem.cz

Kraniosakrální terapie

Abychom se po všech stránkách cítili dobře, je třeba udržovat naše tělo, mysl a ducha v dokonalé rovnováze. Kraniosakrální terapie nám k této rovnováze účinně pomáhá, protože vyladuje vnitřní rytmus, který ovlivňuje pohybové funkce, myšlení i emoce. Jedná se o velmi jemnou a příjemnou techniku dotykového i bezkontaktního působení, které spouští v těle samoléčebný proces na všech rovinách.

Pomocí kraniosakrální terapie lze řešit především:

- potíže psychosomatického původu
- problémy emocionálního charakteru
- bolesti pohybového aparátu
- harmonizaci metabolismu, imunitního systému
- poúrazové a pooperační stavy
- hormonální nerovnováhu, menstruační problémy
- zmírnění stresu a napětí
- únavu, vyčerpanost, deprese

tel.: 775 278 782

e-mail: info@pruvodcevasimzivotem.cz

inzerce

fotodobias.cz

FOTOGRAF AKTU S RESPEKTEM A TRPĚLIVOSTÍ

Umělecká **fotografie aktu**
nejen jako památka, fotografický
obraz či dekorace.

www.Fotograf-Akt.cz

ZDRAVÉ konjakové těstoviny, po kterých nepřiberete, ale naopak HUBNETE

JSME NÁRODEM, KTERÝ MILUJE
ITALSKOU A ASIJSKOU KUCHYNI.

K TĚM NEODMYSLITELNĚ
PATŘÍ NUDLE, RÝŽE A VEŠKERÉ
TĚSTOVINY, UPRAVENÉ NA TISÍC
ZPŮSOBŮ. JENŽE KAŽDÝ, KDO SI
HLÍDÁ VÁHU NEBO DRŽÍ DIETU,
VÍ, ŽE TY KLASICKÉ OBSAHUJÍ
SPOUSTU KALORIÍ, SACHARIDŮ
A VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ I LEPEK.
A TAK JE ZE SVÉHO JÍDELNÍČKU
ROVNOU VYŘADÍ...

Co když vám řekneme, že to vůbec není nutné? Místo běžných příloh totiž můžete sáhnout po konjakových přílohách, které jsou pro snižování váhy nebo udržování štíhlé linie ideální. Chutnají skvěle a jsou také ideální pro všechny, kdo se potýkají s intolerancemi na potraviny.

Zázrak jménem konjak

Pokud byste vyrazili do Asie, na konjakové přílohy narazíte na každém kroku. Jedí se zde po staletí a místní si bez nich svůj život neumí představit. Rostlina konjak, z jejíž hlízy se tyto těstoviny vyrábějí, roste totiž právě zde. Konjak je bohatým zdrojem cenné vlákniny glukomannan, která má příznivý vliv



na lidské zdraví. Snižuje cholesterol, ovlivňuje vstřebávání tuků a cukrů v krvi.

Konjak a hubnutí

Proč jsou konjakové přílohy tak skvělé a doporučujeme je jako potravinu vhodnou k hubnutí, odlehčení jídelníčku či jako skvělou potravinu pro všechny, kdo se potýkají s intolerancemi na potraviny? Obsahují pouhých 9 kcal na 100 gramů, což je o 94 % méně oproti běžným přílohám. Jsou veganské, bezlepkové, zcela bez sacharidů, tuků a soli. Nenajdete v nich ani laktózu či přidaná barviva a opravdu zasytí. Proto jsou vynikající volbou pro vegany, vegetariány, celiaky, diabetiky a pro ty, kdo mají intoleranci na laktózu nebo trpí obezitou. Jedná se prakticky pouze o zdravou vlákninu, která organismem projde a zároveň vám vyčistí střeva. Pozor ale, i u konjakových těstovin najdete rozdíly. Hledejte ty, které mají označení BIO – jen u těch budete mít jistotu, že byl konjak na jejich výrobu pěstován v lokalitách mimo civilizaci a není tak toxikován nebezpečnými látkami. Právě takové najdete na www.slimpasta.cz, kde je můžete rovnou koupit a vyzkoušet.

Konkrétně konjakové přílohy Slim Pasta se nemusí vařit, což vám ušetří čas při přípravě jídel. V nabídce naleznete nudle, špagety, fettuccine, penne, ale i tolik oblíbenou rýži. Představte si to nepřehledné množství variant receptů, které se dají z takového výběru těstovin připravit. Po jejich konzumaci budete mít jistotu, že jste tělu dodali zdravou potravinu bez zbytečných kalorií, lepku, přidaných glutamátů, chemických látek a sacharidů. ■

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

ABENA®

Anatomicky tvarované
inkontinenční vložky.

- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstraní nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknitých skandinávských buničin.

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



...pečujeme o Vás!



light



**Hrazeno zdravotní
pojišťovnou.**

Možnost pořízení v lékárnách
a prodejnách zdravotnických
potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.

www.abena.cz



Visící svítidlo Luccelo

Designové svítidlo Luccelo v minimalistickém stylu se stane dominantním prvkem vašeho domova. Výhodou je nastavitelné rozložení do různých tvarů. Hliníková konstrukce v matné černé barvě je závěrečným bonusem, **7 660 Kč, www.elusia.cz.**

Zatočte s viry

Univerzální dezinfekční dekontaminační prostředek Kerr CaviCide velmi účinně likviduje viry a bakterie, včetně koronaviru. Zároveň je velmi šetrný ke všem povrchům a je bez zápachu, **www.kerrdental.com.**



Konjakové přílohy Slim Pasta

Nízkokalorické konjakové bio přílohy Slim Pasta jsou skvělé pro redukční diety. Mají pouhých 9 kalorií na 100 gramů, jsou veganské, bezlepkové, zcela bez sacharidů, bez tuků, cukrů, soli a laktózy, **75 Kč, www.slimpasta.cz.**



Tsampa Pema

Tsampa Pema je pražený a mletý bio ječmen té nejvyšší kvality, vyráběný ručně a s láskou podle pradávne himálajské receptury. Tsampu si můžete přidávat do polévek, jogurtů, dělat z ní kaši a bohatě ji využívat v kuchyni, **od 89 Kč, www.tsampapema.cz.**



Studený kolagen

Velmi účinný spojenec ve zpomalování procesu stárnutí. Využijte produkty s bioaktivním kolagenem a rybími peptidy získávané bez převaření s patentovanou složkou biopeptide complex, **www.studenýkolagen.cz.**

Prim Spartak 39

Navazuje na legendární model jediné české hodinářské manufaktury, společnosti Elton hodinářská z Nového Města nad Metují. Hodinky mají jednoduchý styl bez zbytečných ozdob. Stvořeny pro ty, kteří mají styl, osobnost, noblesu a hrdost, **www.prim.cz.**



Dezinfekční ubrousky CaviWipes

Povrchové dezinfekční ubrousky CaviWipes účinně likvidují většinu bakterií a virů, včetně koronaviru. Díky nízkému obsahu alkoholu jsou vhodné k ošetření jakéhokoliv povrchu, **www.kerrdental.com.**



Kompletní péče o kožené výrobky

Pěna na čištění kůže rychle účinkuje a šetrně uvolňuje nečistoty. Snadno se aplikuje a výsledky jsou viditelné okamžitě. Přípravky je možné použít na kožený nábytek, sedačky v autě i kufr, **599 Kč, www.cistenikuze.cz.**

SEDAČKA JAKO NOVÁ? s TABLEAU to jde!

www.cistenikuze.cz



Metoda RUŠ – pro šťastný život

„Od té doby, co používám RUŠku, to mám jinak. Vím, kde jsou příčiny mých problémů. A kdykoli můžu změnit to, co mi neprospívá. Cítím se šťastně a vím, že být šťastný je volba.“
Iva. Je na vás, jakou cestu si zvolíte vy, www.metodarus.cz.

Trend: Homeric Style

Klasický interiér s dekoracemi převzatými ze světa antického umění. To je recept na aranžmá, které nikdy nevyjde z módy a uchvátí svou vyváženou elegancí, www.westwing.cz.



Roztok na čištění mosazi

Zlato, nebo mosaz? Vyčistěte své mosazné předměty do vysokého lesku. S roztokem na čištění mosazi Tableau nepoznáte, zda máte v ruce mosaz nebo zlato. Vyčistí vaši váhu, hmoždír i svícny, **219 Kč**, www.cistenikuze.cz.



Plyšová mikrobi – Giant Microbes

Unikátní série plyšových mikrobů Giant Microbes s výběrem přes 100 plyšových nemocí, mikrobů a virů, **od 255 Kč**, www.plysak.cz.

inzerce

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

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ A BYLINKOVÉ CUKROVINKY ZN. VIVIL, TO JE ZÁRUKA DLOUHÉ TRADICE, NEJVYŠŠÍ MOŽNÉ KVALITY, VYNIKAJÍCÍ CHUTĚ A HLAVNĚ ZDRAVÉ VÝŽIVY. VŠECHNY TYTO PRODUKTY NEOBSAHUJÍ CUKR, A PROTO JSOU VHODNÉ NEJEN PRO DIABETIKY, ALE I PRO TY, KTERÍ DBAJÍ NA SVOU LINII.

Cukrovinky zn. VIVIL jsou absolutní jedničkou, a to nejen na evropském trhu. Tyto produkty zdraví žádejte ve své lékárně.

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.



Hledáte osvětlení?

Inspirujte se nejhezčími svítidly za dostupné ceny

PŘEDPLATNÉ



Objednejte si roční předplatné časopisu

ESTETIKA

za zvýhodněnou cenu **359 Kč**

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

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ČERVNU 2021

WWW.ESPRIKBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

GUINOT
INSTITUT • PARIS

TOUŽÍTE PO
SALONNÍ KOSMETICE
NEJVYŠŠÍ KVALITY?

LUXUS Z PAŘÍŽE

KVALITA
PROFESIONALITA
VÝSLEDEK

www.guinet-paris.cz

tel. +420 776 884 670

DĚLÁME SEX ZÁBAVNĚJŠÍ

Pro
dokonalé
intimní
chvíle...

Klidně i ve
třech

Hračky pro dospělé nejsou
tabu. Zábavný svět erotiky
a fantazií patří tobě.
Poznávej své na webu
erosstar.

Více na
www.erosstar.cz

NUDA DOMA?

ErosStar[®]
it's a erotic megastore

WWW.EROSSTAR.CZ

Široký výběr hraček pro dospělé ✨ Pohodlné doručení až k tobě domů ✨ Sex and fun - nuda už nebude!