

FASHION

ZOOM

SPECIÁL
2026

MONIKA
MENDY

ŽENA,
KTERÁ VRACÍ
SEBEVĚDOMÍ

99 Kč





Když pleť potřebuje zázrak

Červený diamant v anti-age péči

Vzkříšení unavené pleti. Návrat absolutní pevnosti. Rituál, který pro sebe volí ti, kdo nekompromisně vyžadují to nejlepší. Objevte elixír, který propojuje dvě nejvzácnější ingredience světa krásy v dokonalé synergii: **živý kolagen a magickou dračí krev.**

Příběh ukrytý v kapce mízy

Představte si hluboké lesy Amazonie a v nich vzácný dračí strom. Když se naruší jeho kůra, začne ronit tmavě červenou, hustou mízu – tzv. dračí krev. Strom ji nevyklučuje náhodou. Slouží jako jeho vlastní, okamžitá záchrana: hojí, regeneruje a chrání před vnějšími vlivy.

Nezestarni.cz tuto přírodní sílu spojilo s nejvzácnějším hydrátem nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaným autorskou technologií **INVENTIA - TRIPLE HELIX FORMULA**. Výsledkem je exkluzivní, hypoalergenní sérum s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem, které pleti nevrací jen hydrataci, ale její vlastní mládí.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace,“

potvrzuje na základě osobních i profesionálních zkušeností **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, významný plastický chirurg a celoživotní sportovec.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

30 let expertizy pro vaši krásu

Za každým úspěšným produktem stojí hluboké znalosti. **Eva Sojková (*1954)**, zakladatelka poradenského kolagenového centra a Wellness klubu **NEZESTÁRNI.CZ**, se účinkům různých druhů kolagenů věnuje více než 30 let.

„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí hluboko v textuře pleti,“ vysvětluje Eva Sojková.
„Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek a šetrnému odstranění odumřelých buněk. Aktivní látky pronikají do pokožky s naprostou lehkostí. Ta okamžitě získává zpět svou mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost.“

10 benefitů jedno řešení

- » **Aktivní redukce:** Intenzivně vyhlazuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- » **Vlastní restart:** Stimuluje buňky k přirozené produkci vlastního kolagenu.
- » **Okamžitý lifting:** Viditelně omlazuje a zpevňuje kontury obličeje.
- » **Obnova textury:** Šetrně odstraňuje unavené buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy.
- » **Hloubková infuze:** Výrazně zvyšuje hydrataci, pevnost a elasticitu.
- » **Sjednocení tónu:** Rozjasňuje pleť a částečně zesvětluje tmavé pigmentové skvrny.
- » **Korekce nedokonalostí:** Redukuje kožní nerovnosti a jizvičky po akné.
- » **Zklidnění:** Má silné vyživující a revitalizující účinky i pro velmi citlivou pleť.
- » **Ochranný štít:** Vytváří na pokožce jemný film, který brání ztrátám vlhkosti.
- » **Absolutní čistota:** Složení je stoprocentně čisté, bez parabenů a konzervantů.

Skinimalismus bez kompromisů

Používání séra je povznášejícím, přesto jednoduchým rituálem. Minimální množství se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod vaši oblíbenou kosmetiku nebo make-up. Nemusíte se tak vzdávat svých zavedených rituálů.

BEAUTY TIP NEZESTÁRNI:

Pro maximální synergický efekt a rychlý nástup účinků (zejména při deficitu kolagenu vlivem věku či stresu) podpořte omlazení také zevnitř. Kolagenový doplněk stravy **INVITA SKIN BEAUTY plus koenzym Q10** dodá buňkám výživu, která se odrazí nejen na zářivé pleti, ale i na pevnosti těla, zdravých vlasech, nehtech a ohebných kloubech.

EXKLUZIVNĚ PRO ČTENÁŘE FASHION ZOOM:

**Načtete tento QR kód
a hýčkejte svou pleť
s okamžitou výsadou –
SLEVOU 10 %
na váš první nákup.**



Vstupte do světa,
kde věk je pouhé číslo.

www.nezestarni.cz
Infolinka: +420 775 373 379

STYL

14 AI FASHION
Staňte se návrhářkou vlastních snů. S pomocí AI si můžete vytvořit model přesně podle svých představ – od střihu a barvy až po nejdůležitější couture detail.

16 SKUTEČNÁ ŽENSKOST NEVZNIKÁ Z TRENDŮ
Helena Bedrnová prozradila, jakou roli hraje oblečení v osobním rozvoji i proč věk není překážkou stylu.

20 UNIQUE
Nová autorská kolekce módní návrhářky Heleny Bedrnové oslavuje ženskost, sebevědomí a nadčasovou eleganci.



LETNÍ RITUÁLY

32 5 BEAUTY MÝTŮ
Ne všechno, co jste o péči o pleť slýchala roky, je pravda. Některé zažitá rady mohou vaši pokožce dokonce škodit.

36 PŘIROZENĚ KRÁSNÁ
Zapomeňte na dobu, kdy byla estetická medicína synonymem výrazných rtů, nepřirozeně hladkého čela nebo tváře bez jediné vrásky.

48 TRÁPÍ VÁS OTOKY, ÚNAVA A CELULITIDA?
Mnoho žen hledá příčinu v nadváze nebo hormonálních změnách. Odborníci ale upozorňují na dalšího důležitého hráče – lymfatický systém.

ŽIVOT

62 5 OBAV, KTERÉ MÁ MUŽ, KDYŽ SE ZAMILUJE
Na první pohled působí sebevědomě. Jenže pod touto slupkou se mnohdy odehrává úplně jiný příběh.

78 KDYŽ SE BOJÍTE BÝT VIDĚT TAKOVÁ, JAKÁ JSTE
Možná se navenek usmíváte, všechno zvládáte, fungujete. A přesto někde hluboko ve vás zůstává tichý strach: Co kdyby vás lidé viděli takovou, jaká opravdu jste?

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI



ŠIROKOSPEKTRÁLNÍ SLUNEČNÍ
OCHRANA UVA • UVB • IR

ANTI-AGE OCHRANA
PROTI FOTOSTÁRNUTÍ



SUMMER PARADISE

LUXUSNÍ TEXTURY PRO
OBLIČEJ I TĚLO

FILTRY ŠETRITÉ
K OCEÁNŮM A KORÁLŮM



VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI



vagheggi@spilka.cz | www.vagheggi.cz



FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA

Jana Militká
jana.militka@fashionzoom.cz

MÓDNÍ EDITORKA

Helena Bedrnová

STYLING

Adam Josef Poláček

FOTOPRODUKCE

Lucie Desmond, Petr Sapík

PRODUKCE

Dana Škodová

ART DIRECTOR

Petr Bartoň

JAZYKOVÁ REDAKTORKA

Jana Micková

INZERCE

Iveta Bezděková

iveta.bezdekova@fashionzoom.cz

Michaela Valdhansová

michaela.valdhansova@fashionzoom.cz

VYDAVATEL

NEW IMAGE PRODUCTION s.r.o.

28. pluku 524/25, 101 00 Praha 10

www.helenabedrnova.com

helenabedrnova.cz

REGISTRACE

ISSN 3029-7885 (tištěná verze)

ISSN 3029-7494 (elektronická verze)

Evidenční číslo: MK ČR E 24692

Židle navíc

Možná každý z nás potřebuje ve svém životě jednu prázdnou židli. Ne proto, aby na ní někdo seděl. Ale proto, abychom nikdy nezapomněli na slova, která jsme nestihli říct.

Zkuste si na chvíli představit svůj obývací pokoj. Je v něm pohovka, konferenční stolek, oblíbené křeslo, fotografie vašich nejbližších a možná váza s květinami nebo knížka, kterou už několik týdnů nestiháte dočíst.

A teď si představte ještě jednu židli. Úplně obyčejnou. Nestojí tam proto, že ji potřebujete. Stojí tam pro všechny lidi, kteří prošli vaším životem.

Pak by se na ni postupně posazovali lidé. Vaše první láska, babička, kamarádka, se kterou jste si přestala volat, tatínek, maminka, vaše dospělé dítě... Možná někdo, komu jste nikdy neřekla děkuji. Možná někdo, komu jste nikdy neřekla promiň. Možná někdo, komu jste nikdy neřekla: Byl jsi pro mě důležitý.

Na konci by přišel úplný obrat. Na tu židli se posadíte vy. Taková, jaká budete za třicet nebo čtyřicet let. Podíváte se na dnešní život, na dnešní starosti, na dnešní hádky a na dnešní spěch.

Možná zjistíte, že většina věcí, kvůli kterým se dnes trápíte, už nebude vůbec důležitá. Ale lidé budou. Vždycky budou. A proto stojí za to nečekat, až se některé židle stanou navždy prázdnými.

Jana Militká

šéfredaktorka časopisu
Fashion Zoom



TITULNÍ STRANA:

Foto:

Petr Sapík

Modelka:

Monika Mendy

Make-up a hair styling:

Štěpánka Podroužková

FOTO: Věra Vernerová

CELLU M6 INFINITY®

PATENTOVANÁ INOVACE
ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

ZDRAVÍ | KRÁSA | POCIT POHODY

VYHLAZENÍ
CELULITIDY

93%

ZÁŘIVÁ
PLEŤ

X2

ZPEVNĚNÍ
POKOŽKY

+70%



**ZVYŠTE POTENCIÁL
VAŠEHO BEAUTY CENTRA
POMOCÍ ENDERMOLOGIE®**

kpmedical.cz
lpg-group.com



Nikdy neobviňuj ze svého neštěstí ostatní



Modelka, moderátorka, zakladatelka nadačního fondu a žena, která část svého dětství prožila v dětském domově. Veronika Kašáková dnes otevřeně mluví o odvaze převzít odpovědnost za vlastní život, překonávání limitů i o tom, proč skutečná sebehodnota nevychází z výkonu, ale z přijetí sebe sama. V rozhovoru prozrazuje, jaké životní lekce ji nejvíce formovaly a co by podle ní měla dovolit sama sobě každá žena.

Text: HELENA BEDRNOVÁ
Foto: ARCHIV VERONIKY KAŠÁKOVÉ

Kdybys mohla ženám poradit jen jednu věc ze své prožité zkušenosti, jaká by to byla?

Asi ta nejdůležitější není rada, ale nástroj, který mi pomohl osvobodit se od negativních vzorců, jež jsem převzala od svých vychovatelů. Nehledej ve svém životě viníka.

Ve chvíli, kdy jsem přestala obviňovat ze svého neštěstí druhé lidi a začala se sama sebe ptát, co ve mně způsobuje, že se ke mně lidé takto chovají, začaly se v mém životě dít opravdové zázraky.

Začala jsem přepisovat vlastní minulost. Přestala jsem se stavět do role oběti a dovolovat, aby se ke mně lidé podle toho chovali.

Proto bych každému doporučila, aby se v náročných situacích ptal sám sebe: Proč jsem si tuto situaci přitáhl do života? Co mě má naučit? A co mi zrcadlí?

Co podle tebe odlišuje ženy, které skutečně uspějí, od těch, které zůstávají stát na místě?

Myslím si, že je to především ochota vystoupit z komfortní zóny. Udělat něco, čeho se bojíme, nebo přijmout svůj strach jako výzvu, která nás vede tam, kde se můžeme nejvíce naučit.

Ženy, které překonávají své vlastní limity, podle mě nezůstávají stát na místě. I když to zvenčí může chvíli vypadat, že se nic neděje, uvnitř se přepisuje celý jejich příběh. Vytvářejí si nové příležitosti, které je obohacují a posouvají dál.

Které rozhodnutí ovlivnilo nejvíce tvoji profesní cestu?

Nejvíce mě ovlivnilo rozhodnutí jít právě tím směrem, kde cítím strach, nejistotu nebo pocit, že něco neumím.

Když cítím, že se budu muset překonat, naučit se něco nového nebo vystoupit ze své komfortní zóny, většinou vím, že právě tam je můj další růst. A pokaždé mě to nakonec obohatilo – nejen profesně, ale i lidsky.

Moji profesní cestu ale zásadně ovlivnilo i jedno rozhodnutí z dětství. Když mi bylo třináct let, rozhodla jsem se zůstat v dětském domově a neodejít zpět ke své biologické rodině. Dnes si uvědomuji, že to bylo jedno z nejdůležitějších rozhodnutí mého života.

Co jsi musela pustit, aby mohl přijít tvůj profesní růst?

Rozhodně jsem musela pustit vnitřní vzorce, které jsem si nesla z dětství. Přesvědčení, názory a pravdy, které jsem převzala od svých vychovatelů a kterým jsem dlouhá léta věřila.

Musela jsem ze sebe postupně sloupnout všechny vrstvy a podívat se na to, kdo jsem opravdu já, ještě předtím, než jsem na sebe nabalila názory ostatních.

Musela jsem pustit představu o tom, kým si myslím, že jsem, abych mohla objevit, kým skutečně jsem.

Byla to dlouhá terapeutická i duševní cesta a myslím si, že bude pokračovat celý život. Nejtěžší je totiž rozpoznat, co je opravdu naše a co jsme se jen naučili. Časem totiž začneme o sobě věřit i věcem, které vůbec nejsou pravda.

Právě proto bylo pro můj profesní růst nejdůležitější pustit všechno, co jsem o sobě převzala od druhých.

Jak pracuješ s pochybnostmi ve chvílích velkých rozhodnutí?

Je to hodně o pocitu. Naslouchám své intuici a vnímám, co mi říká moje tělo.

Snažím se rozlišit, jestli jde o zdravou nervozitu, trému nebo respekt před něčím novým – a to je pro mě větší signál, že mám jít dál. Anebo jestli cítím, že mě něco netáhne, necítím se dobře a moje intuice mi říká, že tam nepatřím.

Dříve jsem často pochybovala sama o sobě. Dnes už ale pochybnosti typu „nezvládnou to“ nebo „nejsem dost dobrá“ vědomě nepouštím ke slovu. Prostě jdu.

Jaké nastavení mysli ti nejvíce pomohlo ve tvé profesi?

Rozhodně pozitivní nastavení mysli.

Snažím se vědomě zaměřovat svou pozornost na věci, které se mi daří a za které můžu být vděčná.

Nevyhýbám se kritice, pokud je konstruktivní a přichází od lidí, kterých si vážím a jejichž názor mě zajímá. Taková zpětná vazba mě posouvá.

Zároveň se každý den snažím vidět spíše sklenici poloplnou než poloprázdnou. Soustředím se na to dobré, co se v mém životě děje, protože věřím, že tam, kam směřujeme svou pozornost, roste i náš život.

Jakou životní lekci považuješ za nejceněnější?

Nejcennější životní lekci jsem dostala v partnerských vztazích.

Dlouho jsem si zaměřovala lásku s vlastnictvím. Měla jsem pocit, že milovat znamená druhého vlastnit, přivlastňovat si ho nebo ho nějakým způsobem kontrolovat.

Postupně jsem ale začala poznávat, co skutečně znamená láska, partnerství, rodičovství i manželství. Přestala jsem je porovnávat s tím, co vidáme ve filmech nebo kolem sebe, protože se v mnoha vztazích prolíná určitá míra toxicity a omezování.

Dnes věřím, že opravdová láska neomezuje. Láska nekomplikuje život. Je svobodná, bezpodmínečná a dovoluje oběma lidem růst.

Kdybys měla jednou větou definovat filozofii ženy první ligy, jak by zněla?

Svobodná žena, která zná svou sebehodnotu.

„VE CHVÍLI, KDY JSEM PŘESTALA OBVIŇOVAT ZE SVÉHO NEŠTĚSTÍ DRUHÉ LIDI A PŘEVZALA ODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT, ZAČALY SE DÍT OPRAVDOVÉ ZÁZRAKY.“

Jakou kapitolu svého života teď právě žiješ? Kdyby byla napsaná v knížce, jaký by byl její nadpis?

Rozhodně bych ji nazvala: Maminka a podnikatelka.

Právě teď se učím skloubit mateřství s podnikáním, být naplno mámou a zároveň rozvíjet projekty, které mají přesah a smysl. Je to krásná, ale zároveň velmi intenzivní životní etapa.

Jakou větu si i dnes potřebuješ nejvíce připomínat?

Potřebuji si připomínat: Jsem sebevědomá, moudrá, laskavá, svobodná, úspěšná a chytrá žena.

Odnáším si to z dětství, kdy byly tyto pomyslné nádoby ve mně prázdné. Dodnes si je vědomě doplňuji laskavostí a pochvalou vůči sobě samé.

Proto je pro mě důležité připomínat si své kvality i ve chvílích, kdy o nich třeba na okamžik zapochybují. Každý z nás potřebuje slyšet, že je dost. A někdy je nejdůležitější umět to říct sám sobě.

Co by si každá žena měla dovolit přestat tolerovat?

Myslím si, že žena by si měla dovolit přestat tolerovat všechno, co jí není příjemné.

Neměla by tolerovat vztahy, situace ani prostředí, ve kterých musí popírat sama sebe. Stejně tak by neměla tolerovat to, že neumí postavit samu sebe na první místo ve chvíli, kdy to její život potřebuje.

Nesnižujme se k ničemu, co nám neprospívá.

Myslím si, že ženy mé generace byly často vychovávány k tomu, že jejich hodnota je založená na výkonu, disciplíně a na tom, kolik toho zvládnou. Dnes už ale věřím, že naše hodnota není podmíněná tím, co dokážeme, ale tím, kým jsme.

Máme právo být šťastné. Máme právo pracovat ve vysokých pozicích, milovat, mít děti nebo je nemít. Máme právo být stejně úspěšné jako muži a žít život podle svých vlastních představ.

A především máme právo netolerovat nic, co by nám naznačovalo opak.

Co by sis přála změnit, aby bylo jinak, až jednou budou současné děti z dětských domovů dospělými lidmi?

Přála bych si, aby se mnohem více pracovalo s duševním zdravím dětí z dětských domovů. Aby kromě materiální péče dostávaly také nástroje, jak pracovat se svými emocemi, traumatem a vztahy.

Přála bych si, aby se o duševním zdraví učilo už na základních školách. Aby děti od malička získávaly dovednosti, které jim pomohou rozumět sobě i druhým.

Chtěla bych, aby mluvit o pocitech nikdy nebylo považováno za slabost, ale za odvahu.

A také bych si přála, abychom lidi neposuzovali podle červených diplomů, výkonu nebo titulů, ale podle toho, jací skutečně jsou. Podle jejich charakteru, laskavosti, vnitřní stability a schopnosti vytvářet zdravé vztahy.

Pro mě jsou právě tohle ty nejvyšší lidské hodnoty.

Co můžeš dnes začít dělat proto, aby se to změnilo?

Můžu o tom mluvit.

Můžu na to upozorňovat prostřednictvím svého nadačního fondu, přednášek i veřejného prostoru. Můžu otevírat témata duševního zdraví, traumatu a vztahů tam, kde to dává smysl.

Můžu přispívat ke změnám i na úrovni systému a upozorňovat na potřebu změn v oblasti ústavní péče.

Stejně důležité je pro mě žít tyto hodnoty každý den doma. Vychovávat své děti tak, aby jednou znaly svou hodnotu, uměly mluvit o emocích a nebály se požádat o pomoc. Věřím totiž, že každá změna společnosti začíná u jednoho člověka a jedné rodiny.

A teď stejná otázka pro tebe. Jaký první krok dnes můžeš udělat proto, aby se v budoucnu tvůj život změnil významným způsobem?

Rozhodně žít přítomným okamžikem – tady a teď.

Cítit vděčnost, pokoru, děkovat za to, co mám, a snažit se žít každý den tím nejlepším možným způsobem.

Investovat do sebe, do svého osobního růstu a do každé vteřiny svého života, protože čas je to jediné, co už nikdy nevrátíme.

Mít se rád, být laskavý sám k sobě i k lidem kolem sebe a uvědomovat si, že právě malé každodenní kroky tvoří náš budoucí život.

Jaké je tvoje oblíbené motto?

Nikdy neobviňuj ze svého neštěstí ostatní.

Vždycky a za všech okolností si připomínej, že tvůrcem svého života jsi ty sám. Právě ve chvíli, kdy převezeš odpovědnost za svůj život, získáš zároveň i svobodu svůj život měnit. ■

nike®



RELOADED

Dotek *jemnosti*



Š

perky Loee jsou
nenápadné a přesto
nepřehlédnutelné.
Doprovázejí ženu
každý den, zvýrazňují
její přirozenou krásu
a dodávají jí sebevědomí
bez jediné zbytečné
ozdoby.



AI FASHION

S

taňte se
návrhářkou
vlastních snů.
S pomocí AI
si můžete vytvořit
model přesně podle
svých představ –
od střihu a barvy
až po nejodvážnější
couture detail.
Pak už se stačí
spojit s šikovnou
módní návrhářkou,
která digitální vizi
převeďte do látky.
Těchto devět looků
jsme si vysnili my.
Jaký by byl ten váš?

Text: JANA MILITKÁ



ELEGANTNĚ SVÁ



LOEE

WWW.LOEE.CZ

LOEE Butik
Široká 96/9
Praha 1

Hodinářství Koscom
Na Poříčí 30
Praha 1

Klenotnictví Opluštil
Na Aleji 146
Velké Bílovice



„SKUTEČNÝ STYL
NEZAČÍNÁ V ŠATNÍKU.
ZAČÍNÁ VE CHVÍLI,
KDY ŽENA OBJEVÍ
SVOU JEDINEČNOST.“

Skutečná ženskost nevzniká z trendů

N

ová kolekce UNIQUE oslavuje ženskost, autenticitu a odvahu být sama sebou. Módní návrhářka Helena Bedrnová v rozhovoru prozrazuje, proč jsou podle ní největší krásou harmonie a sebehodnota, jakou roli hraje oblečení v osobním rozvoji i proč věk není překážkou stylu, ale jen další kapitolou životního příběhu.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Kdybychom nahlédli do tvého ateliéru, co nového se tam právě chystá?

Právě dokončuji novou kolekci Unique. Název odpovídá i úplně novému směru, kterým jsem se na cestě do nové sezóny vydala. Nechala jsem se unést historií, v níž jsem při vytváření této kolekce nacházela inspiraci. Hlavním tématem je ženskost a tantrická energie, ne ve smyslu spirituality, ale jako symbol životní síly, autenticity a vědomého propojení ženy se sebou samou. V kolekci se tak nově objeví korzety, korzetové košile, kabáty i detaily na sukních ozvláštěné kosticemi. Kolekci vévodí přiléhavé siluety, transparence, hřejivost a lehkost. Pohrála jsem si se zdánlivě protichůdnými kvalitami materiálů. Vedle rozevlátých poloprůsvitných šifónů a hedvábných taftů se objevuje efektní ekokůže, sametové kožešiny, elastické košiloviny i dominantní hi-tech materiály. Právě kontrast jemnosti a síly, hřejivosti a transparentnosti vytváří charakter celé kolekce.

Kdybys měla svou kolekci popsat jen jednou větou, jak by tato věta zněla?

Když se vnitřní síla potká s autentickou jemností, vzniká magneticky přitažlivá ženskost, která nepotřebuje nic dokazovat. Ženskost totiž není role – je to energie, kterou si dovolíme žít. A není nic krásnějšího než cítit se božsky ve svém těle v souladu se svou duší.

Jaké kousky z nové kolekce by měly ženy určitě vyzkoušet?

Miluji navrhovat kabáty. Každá kolekce je pro mě příležitostí dát prostor novým střihům a liniím a tentokrát jsem vsadila na výrazně projmuté ženské siluety v kontrastu s objemnou, svobodomyšlnou pohodlností. Pokud bych měla doporučit některé kousky z nové kolekce, určitě bych ženy pozvala, aby vyzkoušely kabát s korzetovým detailem z ekokůže. Je elegantní, sebevědomý a krásně modeluje

postavu. Velkou radost mám také ze sukní s korzetovými pasy. Nejenže zvýrazňují pasovou linii, ale zároveň ji velmi lichotivě tvarují a opticky zeštíhlují.

Do kolekce jsem zařadila i pohodlné svetry z fantazijních pletenin, které jsem tentokrát pojala jako moderní korzetovou interpretaci. Žena se v nich cítí komfortně, přesto si svetry zachovávají výrazný módní charakter. Na své si přijdou i milovnice ležérní elegance. Nově v kolekci najdou široké bermudy, volné kalhoty s manžetami, krátké flaušové bundičky s korzetovým zapínáním nebo oversize saka a kardigany s výrazně akcentovanými rameny. Celou kolekci spojuje jedna myšlenka – podtrhnout ženskou siluetu tak, aby se žena cítila krásná, sebevědomá a především sama sebou.

Jaká témata osobního rozvoje byla u tebe v poslední době aktuální?

Život mě nejvíce prověřil ve dvou tématech – hranicích a odpuštění. Pochopila jsem, že odvaha začíná tím, že se ukážeme a necháme se vidět. Znovu jsem si připomněla, že ve chvíli, kdy v nějakém vztahu cítíme, že nám dlouhodobě bere energii místo toho, aby ji přinášel, je čas položit si jednoduchou otázku: Co s tím udělám já? Hranice totiž nevypadají takto: „Ty se ke mně takhle chovat nebudeš!“ Hranice znějí spíš: „Já už nedovolím, aby se se mnou tímto způsobem zacházelo.“ Je to velmi jemný rozdíl, ale mění úplně všechno. Přestáváme čekat, až se změní ten druhý, a začínáme jednat v souladu sami se sebou.

Stejně vnímám i odpuštění. Neberu ho jako omlouvání toho, co se stalo. Pro mě je odpuštění darem, který dáváme především sami sobě. Přijmout, co se stalo, vzít si z toho poznání a dovolit si svobodně jít dál – pustit to. Neodpouštíte totiž druhému za to, co vám udělal. Odpouštíte především sami sobě, že jste si tuto situaci nebo tohoto člověka vpustili do svého života. Tento vědomý postoj mi dává pocit svobody a utvrzuje mě v tom, že jsem tvůrcem svého života a toho, co v něm prožívám. A to mi připomíná, co říká Paulo Coelho: „Když říkáte ano druhým, ujistěte se, že zároveň neříkáte ne sami sobě.“

Kde hledáš inspiraci pro svou práci?

Naučila jsem se nehladat, ale nechat přicházet. Líbí se mi způsob prožívání života, kdy ho pozorujete a necháváte se jím inspirovat. Moje tvorba odráží můj život, to, co prožívám, a to, jak se cítím. Životní období, ve kterém se nacházím právě teď, je naplněné láskou, vděčností, radostí a pocitem štěstí. Neznamená to, že je všechno zalité sluncem. Život přináší i náročné chvíle. Rozdíl je v tom, že když

své štěstí osvobodíte, není už závislé na okolnostech ani na tom, co se právě děje. Mohu se tak radovat každý den z malých i velkých věcí.

Je věk v módě opravdu důležitý, nebo mu přikládáme větší význam, než ve skutečnosti má?

Nedávno mě zaujala tato myšlenka: Kdyby vám nikdo nikdy neřekl, kolik vám je let, kolik byste si mysleli, že vám je? Podle čeho byste svůj věk poznali? Podle toho, jak se cítíte, jak milujete, tvoříte a těšíte se ze života? Jaký věk má váš úsměv, vaše radost, vaše energie nebo chuť tvořit?

V módě je mnohem důležitější než věk osobnost a energie, kterou žena vyzařuje. Myslím, že skutečný věk nás dostihne až ve chvíli, kdy přestaneme snít. Dokud máme odvahu snít a zvědavost objevovat nové věci a dokud se těšíme na to, co život přinese, ztrácí věk svou moc a stává se jen časovou stopou našeho příběhu.

Může se žena svůj styl naučit, nebo ho musí mít jednoduše v sobě?

Jsem přesvědčená, že styl se dá naučit. Přesněji řečeno – dá se vědomě vytvářet a kultivovat.

Každá žena v sobě svůj styl už má. Jen ho třeba ještě neumí vyjádřit. Moje práce spočívá v tom, že ženě pomáhám objevit a zvýraznit to, kým už je, a přenést její osobnost do způsobu oblékání.

Styl totiž není kopírování trendů. Je to způsob, jak beze slov vyjádřit svou osobnost. Skutečný styl vzniká ve chvíli, kdy žena začne rozumět sama sobě. Je to určitá forma sebepoznání. Když žena pochopí sama sebe, najednou začne intuitivně cítit, co je s ní v harmonii a co podporuje její přirozenost, charisma a autenticitu. Styl není otázka věku ani trendů. Je to cesta k vlastní identitě.

Podle toho, jak je žena mnohostranná, může nosit i několik stylů. Jinak se obléká do práce, jinak na společenskou událost a jinak ve volném čase. Důležité je, aby ve všech těchto podobách zůstávala sama sebou. Při tvorbě stylu pracuji s pravidlem harmonie. Vždy říkám, že to, co vidíte při pohledu do zrcadla – tvary, barevnost, kontrasty, struktury i proporce –, by mělo nacházet svůj odraz také v oblečení. Právě z těchto základních elementů vzniká autentická image.

Jaké je tvoje oblíbené motto?

„Život není o tom čekat na krásné okamžiky. Je o tom naučit se je vytvářet.“

A myšlenka, která tě v poslední době zaujala?

„Jeskyně, do které se bojíte vstoupit, ukrývá poklad, který hledáte.“ *Joseph Campbell.* ■



DENNÍ HYDRATAČNÍ KRÉM DAYTIME NOURISHING MOISTURIZER POKROČILÁ PÉČE O PLEŤ ADVANCED ULTRA-RICH MOISTURIZER



ČISTÉ SLOŽENÍ BEZ PEG, GMO, BARVIV, SILIKONŮ A PARABENŮ



KLINICKY OVĚŘENÉ ÚČINKY INGREDIENCÍ



DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ



VYROBENO V ČR



UNIQUE



N

ová autorská kolekce módní návrhářky Heleny Bedrnové oslavuje ženskost, sebevědomí a nadčasovou eleganci. Pozornost poutají smyslné siluety, které zvýrazňují ženské křivky v celé jejich kráse. Hlavní roli tentokrát hraje korzet v novém pojetí – moderním, sofistikovaném a překvapivě pohodlném. Objeďte svou jedinečnost, nechte vyniknout svou přirozenou krásu i osobitý styl s některým z modelů autorské kolekce Unique.





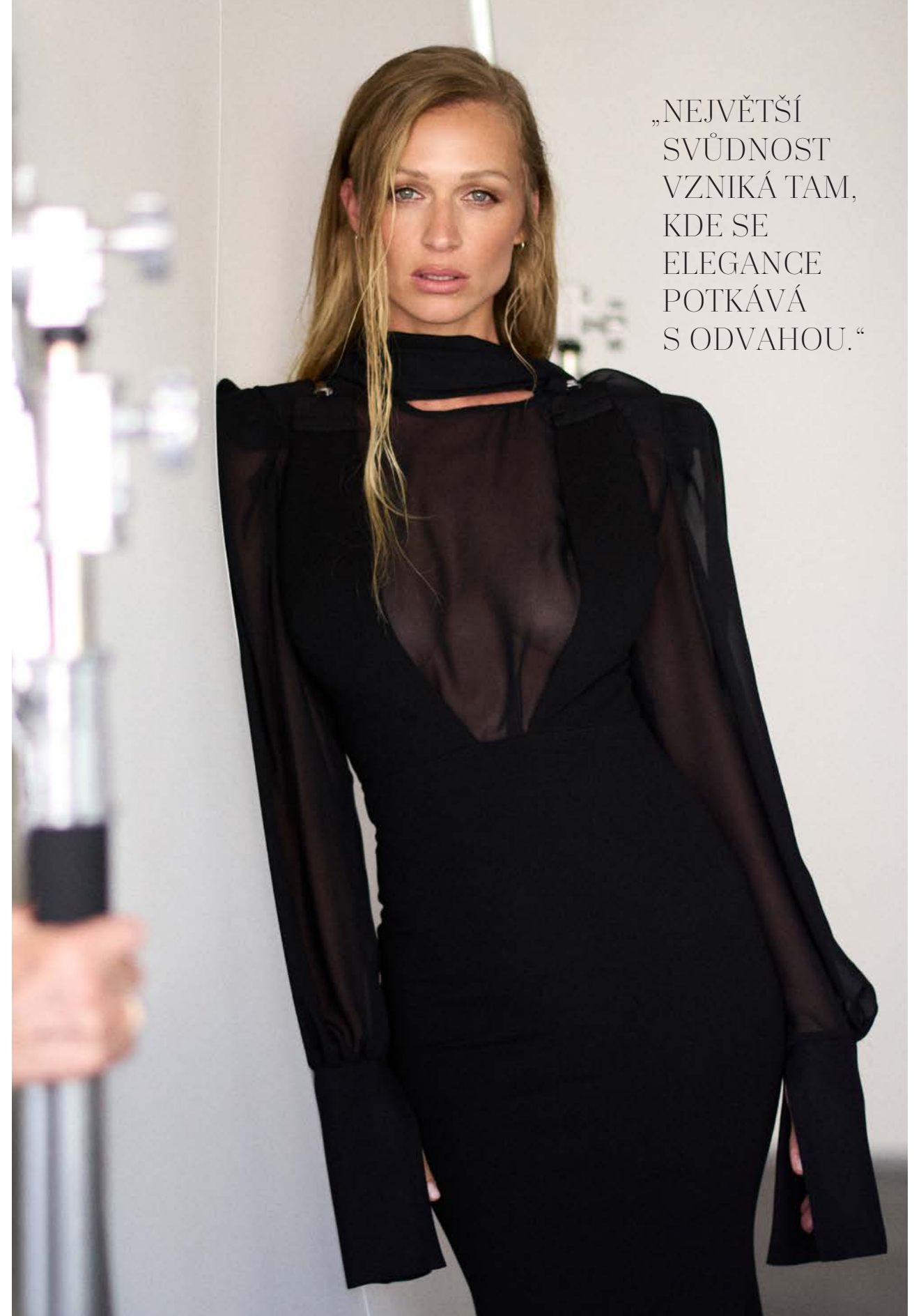
Kolekci najdete
v Galerii Helena Bedrnová
Spálená 21, Praha 1,
nebo na www.helenabedrnova.com



„KORZET NENÍ
MINULOSTÍ.
V NOVÉM POJETÍ
SE STÁVÁ
SYMBOLEM
ŽENSKÉ SÍLY.“



FOTO: Lucie Desmond • **MODELKA:** Veronika Kašáková • **MAKE-UP:** Štěpánka Podroužková



„NEJVĚTŠÍ
SVŮDNOST
VZNIKÁ TAM,
KDE SE
ELEGANCE
POTKÁVÁ
S ODVAHOU.“

Skutečná elegance začíná uvnitř nás

Jsou rána, kdy se probudíte plná energie. Otevřete šatník a téměř bez přemýšlení sáhnete po šatech, ve kterých se cítíte krásná, sebevědomá a připravená dobýt svět. A pak jsou rána úplně jiná.

Text: JOLANA OERTLOVÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Budík zazvoní příliš brzy, venku prší, v hlavě vám běží seznam povinností a na srdci leží něco, co ani neumíte pojmenovat. Otevřete dveře šatníku a najednou jako byste se dívala na cizí věci. Nic vám nepřipadá správné. Hledáte nejen oblečení. Hledáte pocit, který vám právě chybí.

Právě v těchto chvílích si mnoho žen neuvědomuje jednu důležitou věc – způsob, jakým se oblékáme, není jen otázkou módy. Je to tichý dialog mezi naším vnitřním světem a tím, co ukazujeme okolí.

Oblečení jako odraz naší nálady

Každý den prožíváme desítky emocí. Radost, nejistotu, klid, napětí, odvahu, únavu nebo očekávání. A všechny se nenápadně promítají do našich rozhodnutí.

Někdy sáhneme po měkkém svetru, protože potřebujeme obejmout samy sebe. Jindy nás přitahuje dokonale střižené sako, které nám dodá pocit síly před důležitou schůzkou. Červené šaty mohou být výrazem odvahy, stejně jako černý outfit může být symbolem elegance, ale i potřeby stáhnout se do sebe.

Nejde o barvy ani o střihy. Jde o to, co v danou chvíli potřebujeme cítit. Styl totiž není převlek. Styl je řeč.

Každý den můžeme být jinou verzí sebe

Často máme pocit, že bychom měly najít svůj styl a ten už nikdy neměnit. Jenže život takový není.

Stejně jako se mění roční období, mění se počasí i naše nálady. Někdy jsme jemné, někdy rozhodné. Jeden den

chceme být nenápadné, druhý den zářit. A je to naprosto přirozené. Neexistuje jediná správná verze vás samotné. Právě naopak. Krása spočívá v tom, že dovolíte své osobnosti dýchat.

Možná ráno odcházíte do práce v jednoduchém kostýmku, protože potřebujete zvládnout náročný pracovní den. Odpoledne se ale vrátíte domů, převléknete se do splývavých šatů nebo oblíbených džínů a najednou jako byste ze sebe setřásla všechny stres.

Nezměnilo se jen oblečení. Změnila se energie, se kterou vstupujete do další části dne.

Šatník jako prostor, kde se setkáváme samy se sebou

Málokdo si uvědomuje, že šatník je vlastně velmi osobní místo. Je plný vzpomínek, přání, odvahy i období, kterými jsme prošly.

Jsou v něm šaty z prvního rande, sako z pracovního pohovoru, svetr, který jsme nosily ve chvílích, kdy jsme potřebovaly pocit bezpečí. Každý kousek nese svůj příběh.

A někdy právě proto intuitivně saháme po tom, co nám v daný okamžik pomůže. Ne proto, abychom se líbily ostatním. Ale proto, abychom se znovu spojily samy se sebou.

Oblékejte především svou náladu

Příště, až ráno otevřete šatník, zkuste si místo otázky Co si dnes vezmu na sebe? položit jinou: Jak se dnes potřebuji cítit?

Možná zjistíte, že odpověď nepřijde z hlavy, ale z intuice. A právě ta vás dovede ke kousku oblečení, který vám dodá klid, odvahu, lehkost nebo radost. Protože móda není jen o tom, co nosíme. Je o tom, jak se díky ní cítíme. ■

JOLANA OERTLOVÁ Zastupování v celním řízení

- Celní řízení
- Zastupování před celními orgány
- Intrastat: Zpracování obchodních transakcí uvnitř EU
- CBAM reporty
- Audit celních dokumentů

E-mail: jolana.oertlova@ert-clo.cz



*Tkaniny, které sluší Vám
i Vašemu domovu*



Věba

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



www.veba.cz



Šperky, KTERÉ VYPRÁVÍ PŘÍBĚH

Za značkou Keila stojí žena, která nevnímá šperk jako pouhou ozdobu, ale jako nositele emocí, vzpomínek a životních příběhů. O cestě k vlastní značce, inspiraci přírodou, odkazu svého tatínka i o tom, proč je pro ni důležitější charakter než dokonalost, vypráví v otevřeném rozhovoru.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: KEILA.CZ



Jak vznikla značka Keila a proč jste jí dala právě toto jméno?

Po střední škole jsem více než deset let pracovala v několika známých pražských zlatnictvích na různých pozicích – ať už jako konzultantka, zlatnice nebo designérka šperků. Byla to pro mě obrovská škola, díky které jsem poznala zlatnické řemeslo z více stran a získala mnoho zkušeností, které dnes ve své práci využívám každý den.

Mít vlastní značku ale nebyl vždy můj sen. Táta mě vedl k tomu, abych něco dokázala a byla ve svém oboru dobrá. Nemluvili jsme nutně o podnikání nebo vlastní značce. Spíš o tom, abych svou práci dělala poctivě a měla z ní radost. Až po letech práce pro druhé ve mně začal sílit pocit, že spoustu své energie, nápadů a kreativity odevzdávám dál. Navrhovala jsem šperky, podílela se na jejich vzniku, ale čím dál častěji jsem přemýšlela nad tím, jaké by to bylo tvořit pod vlastním jménem a vlastním tempem.

Právě v době, kdy ve mně tato myšlenka začala skutečně dozrávat, táta náhle zemřel. A i když to možná zní zvláštně, právě tehdy celá myšlenka získala jasný směr.

Když jsem později zvažovala název pro svou značku, rozhodla jsem se vrátit k přezdívce, která mě provází prakticky celý život. Když mi bylo asi sedm let, dostala jsem svou první panenku Barbie. Na její krabici stálo jméno Kayla, ale táta, který nevěděl, jak se čtou cizí jména, ho tehdy přečetl po svém – jako Keila.

A přestože to vzniklo úplnou náhodou, zůstala mi tato přezdívka dodnes. Proto pro mě Keila není jen název značky. Je to vzpomínka, kus mého příběhu a zároveň připomínka člověka, který mě naučil jít za tím, co má smysl.

Kdo je žena, která stojí za značkou Keila, když zrovna nesedí u pracovního stolu?

Upřímně? Nejsem si jistá, jestli úplně existuje chvíle, kdy přestanu být „tou holkou od šperků“.

Moje práce je zároveň i můj největší koníček a většinu času mám hlavu plnou nových nápadů, projektů a plánů. Když zrovna něco netvořím nebo nad něčím nepřemýšlím, začínám mít pocit, že je něco špatně.

Asi nejvíc mě vystihuje to, že za vším hledám smysl. Nestačí mi dělat věci jen proto, že se mají dělat. Potřebuji vědět proč. A platí to stejně pro práci, vztahy i život samotný.

Kde nejčastěji nacházíte inspiraci – v lidech, přírodě, tichu nebo chaosu?

Asi vás nepřekvapí, že velkou část inspirace nacházím v přírodě. Fascinují mě její struktury, nepravidelnosti a detaily, kterých si člověk často ani nevšimne. Kůra stromů, větve, kameny, vodní hladina nebo třeba povrch Měsíce – právě v těchto zdánlivě obyčejných věcech často nacházím tvary, které se později promění ve šperk.

Stejně důležití jsou pro mě ale i lidé. Především při zákazkové tvorbě. Každý příběh, vztah nebo důležitý životní okamžik v sobě nese určitou emoci a právě ta bývá často tím, co dává šperku jeho skutečný význam.

A pokud bych si měla vybrat mezi tichem a chaosem, pak určitě ticho. Právě ve chvílích, kdy se na chvíli zastavím a zklidním, přicházejí ty nejlepší nápady.

Jak sama vnímáte ženskost a promítá se nějak do vaší tvorby?

Ženskost pro mě nikdy nebyla o dokonalosti. Naopak. Stejně jako mě v přírodě fascinují nepravidelnosti, struktury a drobné nedokonalosti, obdivuji i ženy, které jsou samy sebou a nesnaží se zapadnout do představ ostatních.

Ženskost pro mě není konkrétní vzhled ani role. Je to určitá energie. Schopnost být jemná i silná zároveň, pečovat o druhé a přitom nezapomínat sama na sebe. Mít odvahu být autentická.

Co vás za ty roky práce se šperky naučili vaši klienti?

Za ty roky jsem zjistila jednu zvláštní věc. Čím déle pracuji se šperky, tím méně jsou pro mě středobodem celé práce. Ne proto, že by pro mě nebyly důležité. Ale protože jsem pochopila, že to nejzajímavější se odehrává kolem nich.

Každý klient přichází s jiným příběhem, jinými emocemi a jinými očekáváními. Někdo hledá symbol lásky, jiný

vzpomínku na blízkého člověka a někdo jen malou radost pro sebe. Právě díky tomu jsem pochopila, že moje práce není jen o tvorbě šperků, ale především o práci s lidmi. A zatímco některé šperky si mohou být podobné, lidské příběhy jsou vždy jedinečné.

Co pro vás Keila představuje dnes?

Když jsem značku zakládala, mým cílem bylo především tvořit pod vlastním jménem a vlastním tempem. Najít svůj rukopis a svobodu v tom, co dělám.

Dnes mám pocit, že se spolu se mnou proměňuje i samotná Keila. Pořád miluji řemeslo, design a tvorbu, ale čím dál častěji přemýšlím také nad tím, jaký může mít moje práce přesah.

Šperk byl odjakživa symbolem emocí, vztahů a důležitých životních okamžiků. A mě začíná lákat myšlenka, že by mohl být i prostředkem k tomu, aby spojoval lidi a pomáhal tam, kde je to potřeba.

Je to směr, který ve mně dozrává postupně a který začínám poslední dobou čím dál víc objevovat. Dnes už ale vím, že nechci tvořit jen krásné šperky. Chci, aby za nimi stála i myšlenka, která má skutečný význam.

Co byste si přála, aby ženy cítily ve chvíli, kdy si nasadí šperk Keila?

Přála bych si, aby v něm našly kus sebe.

Myslím si, že ten nejkrásnější šperk není nutně ten nejdražší. Je to ten, ke kterému si člověk vytvoří vztah. Ten, po kterém sáhne ráno automaticky, aniž by musel přemýšlet proč.

A pokud moje šperky dokážou nést emoce, vzpomínky a příběhy stejně dlouho jako drahé kovy, ze kterých vznikly, pak jsem svou práci udělala dobře. Ty nejkrásnější věci v životě často nevznikají z dokonalosti, ale z jedinečnosti – a právě proto mé šperky vznikají tam, kde klasika už nestačí. ■



FASHION ZOOM

V hlavní
roli
přírozenost
Nejde o to změnit tvář.
Jde o to, aby z ní
zářila spokojenost.

Žena, která inspiruje k návratu k přirozenému zdraví



Příběh Petry Kordež
a značky Carnium Botanicals

Pro čtenáře
Fashion Zoom
jsme připravili
exkluzivní nabídku -
slevu 15 %
na celý sortiment
s kódem
FASHION15.

Stres, únava, hormonální nerovnováha, zažívací potíže nebo problematická pleť. S těmito obtížemi se dnes potýká stále více lidí. Petra Kordež, zakladatelka značky Carnium Botanicals, věří, že odpověď na většinu moderních zdravotních výzev nabízí sama příroda – pokud víme, jak její sílu správně využít.

OD OSOBNÍ ZKUŠENOSTI KE GLOBÁLNÍ MISI

Příběh značky Carnium Botanicals se nezačal psát v chladných laboratořích, ale v teple domova a z touhy skutečně změnit kvalitu života. Petra Kordež se dlouhodobě zajímala o zdravý životní styl a vliv přírodních látek na lidský organismus. Když sama prošla obdobím, kdy běžné postupy nepřinášely očekávané výsledky, začala hledat čisté, vysoce účinné a zároveň udržitelné přírodní alternativy.

„Věřím, že tělo má neuvěřitelnou schopnost regenerace, pokud mu dodáme správné živiny v té nejčistší možné podobě,“ říká Petra Kordež.

Z této myšlenky vznikla značka Carnium Botanicals, která dnes pomáhá stovkám tisíc zákazníků po celé Evropě obnovovat vitalitu, vnitřní rovnováhu i přirozenou krásu.

KVALITA BEZ KOMPROMISŮ

Čím se Carnium Botanicals odlišuje na trhu plném doplňků stravy?

- » **100% čisté složení** – produkty neobsahují zbytečná aditiva ani syntetické látky, jsou bez lepků a laktózy a některé z nich mají BIO certifikaci.
- » **Vědecky podložené receptury** – každý produkt propojuje tradiční bylinnou moudrost s nejnovějšími poznatky z oblasti nutriční terapie.
- » **Udržitelná a etická výroba** – značka klade důraz na kvalitní původ surovin, šetrné zpracování i odpovědný přístup k výrobě.

Mezi nejoblíbenější produkty patří přípravky zaměřené na podporu zdravého střevního mikrobiomu, hormonální rovnováhy ženského organismu a přirozeně krásné pleti.

PŘÍRODA JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Pro Petru Kordež není Carnium Botanicals jen značkou, ale především životním posláním. Jejím cílem není pouze nabízet kvalitní doplňky stravy, ale také vzdělávat veřejnost v oblasti prevence, správné výživy a péče o fyzické i duševní zdraví.

„Neexistují žádné zázračné pilulky, které všechno vyřeší přes noc. Skutečná změna přichází ve chvíli, kdy začneme naslouchat svému tělu a dopřejeme mu péči i výživu, kterou si zaslouží,“ dodává Petra Kordež.

OBJEVTE SVOU VNITŘNÍ SÍLU S CARNIUM BOTANICALS

Udělejte první krok k lepšímu pocitu ze svého těla i celkového zdraví. Objevte kompletní nabídku přírodních produktů, inspirativních článků a odborných doporučení na www.carniumbotanicals.cz.



5 BEAUTY MÝTŮ, KTERÝM ŽENY STÁLE VĚŘÍ

Ne všechno, co jste o péči o pleť slýchala roky, je pravda. Některé zažité rady mohou vaší pokožce dokonce škodit.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Stačí otevřít sociální sítě a během několika minut narazíte na desítky zaručených tipů pro krásnější pleť. Jedni doporučují ledové koupele na obličej, druzí tvrdí, že vrásky vyřeší drahý krém, další přísahají na domácí recepty. Pravda je ale často mnohem jednodušší. Odborníci upozorňují, že kolem péče o pleť stále koluje řada mýtů, kterým ženy zbytečně věří.

Mýtus 1: Čím dražší krém, tím lepší výsledky

Cena sama o sobě není zárukou kvality. Mnohem důležitější je složení a to, zda přípravek odpovídá potřebám vaší pleti. Zatímco jedna žena ocení lehké hydratační sérum, jiná potřebuje obnovit kožní bariéru nebo řešit pigmentové skvrny. Kvalitní kosmetika může stát několik stovek i několik tisíc korun – rozhodující jsou účinné látky, nikoli luxusní obal.

Mýtus 2: Ochranný faktor patří jen na pláž

Jeden z nejrozšířenějších omylů. Dermatologové se shodují, že UV záření patří mezi hlavní příčiny předčasného stárnutí pokožky. Působí i během běžného dne, při cestě autem, na zahradě nebo při posezení na zahrádce kavárny. Krém s ochranným faktorem SPF 30 nebo 50 by měl být součástí každodenní ranní péče, nejen letní dovolené.



Mýtus 3: Mastná pleť nepotřebuje hydrataci

Naopak. Pokud pokožce chybí voda, často začne vytvářet ještě více kožního mazu jako obrannou reakci. Výsledkem bývá lesklá pleť, ucpané póry i častější výskyt nedokonalostí. I mastná pleť potřebuje hydrataci – jen ve formě lehkých gelů nebo sér, která ji zbytečně nezatěžují.

Mýtus 4: Přírodní znamená vždy bezpečné

Domácí masky z citrónu, jedlé sody nebo zubní pasty sice na internetu vypadají lákavě, odborníci je ale příliš nedoporučují. Některé přírodní suroviny mohou pokožku podráždit, narušit její ochrannou bariéru nebo zvýšit citlivost na slunce. Ani označení přírodní automaticky neznamená, že je výrobek vhodný pro každého.

Mýtus 5: Estetická medicína znamená nepřírozený vzhled

Možná ještě před několika lety. Dnes je ale trend úplně jiný. Moderní estetická medicína se zaměřuje především na kvalitu pleti, podporu tvorby kolagenu, hydrataci a jemné zlepšení kontur. Cílem není změnit obličej, ale zachovat jeho přirozenost. Dobře provedené ošetření by okolí nemělo poznat – mělo by si jen všimnout, že působíte odpočatěji a svěžeji.

Co si z toho odnést?

Krásná pleť nevzniká díky jedinému zázračnému produktu ani virálnímu videu na sociálních sítích. Je výsledkem pravidelné péče, ochrany před sluncem, zdravého životního stylu a trpělivosti. Než uvěříte dalšímu beauty trendu, zkuste si položit jednoduchou otázku: Je tato rada podložená zkušenostmi odborníků, nebo jen dobře vypadá na internetu?

Protože skutečná krása nestaví na mýtech, ale na správných informacích. ■

Henna
Přírodní kosmetika

Přírodní cesta ke krásným a zdravým vlasům

Henna je přírodní alternativa ke klasickému barvení vlasů. Vlasy nejen obarví, ale zároveň o ně pečuje, dodává jim přirozený lesk, objem a pomáhá podpořit jejich zdravý vzhled.

Objevte sílu přírody v podobě 100% přírodních barev **Henna** a dopřejte svým vlasům šetrné barvení i péči bez zbytečné chemie.

Vyberte si z 10 odstínů a objevte krásu přírodního barvení.

www.henna.eu



**Přírodní barvení
Péče o vlasy
Lesk a objem**

Moderní ESTETICKÁ MEDICÍNA sází na přirozenost



Hydratace, rozjasnění pleti, léčba akné, zpevnění pokožky i modelace postavy. Moderní estetická medicína dnes nabízí řadu šetrných metod, které podporují přirozenou regeneraci a pomáhají dosáhnout viditelných výsledků bez nepřirozeného efektu. Monika Fraňková, majitelka Derma Body Clinic, prozrazuje, které zákroky dnes patří mezi nejžádanější a proč je důležité vždy zvolit individuální přístup.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: ARCHIV DERMA BODY CLINIC

Jaké možnosti nabízíte pro omlazení pleti bez plastické operace?

Moderní estetická medicína dnes nabízí širokou škálu možností, jak pleť omladit bez nutnosti chirurgického zákroku. Využíváme kombinaci světelných technologií (BBL, biostimulační lasery a frakční neablativní laser), injekčních regeneračních metod (mezoterapie, bioremodelace a polynukleotidy) i mikroehličkové radiofrekvence. Tato ošetření podporují tvorbu kolagenu a elastinu, zlepšují kvalitu, pevnost i texturu pleti, redukují jemné vrásky a přispívají k jejímu přirozenému omlazení.

Pokud je již patrná ztráta objemu nebo výraznější známky stárnutí, lze terapii doplnit tekutým liftingem pomocí výplňových materiálů nebo kolagenových biostimulátorů. Ty podporují vlastní tvorbu kolagenu a přinášejí přirozený, dlouhodobý omlazující efekt. Mimické vrásky účinně korigujeme aplikací botulotoxinu, který uvolňuje nadměrnou svalovou aktivitu a pomáhá zachovat svěží a odpočatý vzhled.

Naším cílem je vždy zachovat přirozenou krásu obličeje a navrhnout individuální kombinaci ošetření, která bude odpovídat potřebám každého klienta.

Jaké metody nabízíte pro intenzivní hydrataci a rozjasnění pleti?

Mezoterapie a bioremodelace patří mezi nejúčinnější ošetření pro zlepšení kvality pokožky. Mezoterapie dodává vitaminy, minerály a kyselinu hyaluronovou přímo do pleti, čímž zajišťuje intenzivní hydrataci a výživu. Bioremodelace působí hlouběji – stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu, zpevňuje pleť a navrácí jí pružnost.

Skvělým doplňkem je také HydraFacial, který pleť hloubkově vyčistí, rozjasní a připraví ji na maximální účinek dalších ošetření.

Dokážete pomoci i klientům, kteří bojují s akné a následnými jizvami?

Ano. Vždy ale záleží na tom, v jaké fázi se akné nachází. Pokud je zánět aktivní, začínáme nejčastěji ošetřením HydraFacial, které pleť šetrně čistí, hydratuje a zklidňuje.

Výborných výsledků dosahujeme také pomocí biostimulačního laseru. Kombinace léčivých světél omezuje množení bakterií a podporuje přirozené hojení pokožky. Součástí léčby mohou být i regenerační metody, například polynukleotidy nebo speciálně cílené mezoterapie určené pro aktivní akné.

Jakmile se stav pleti stabilizuje, zaměřujeme se na odstranění jizev, rozšířených pórů a nerovností. Výborně funguje moderní laserové ošetření LaserMe, mikroehličková

radiofrekvence i plazmaterapie. Tyto metody podporují tvorbu kolagenu, sjednocují strukturu pleti a navracejí jí zdravější a svěžejší vzhled.

V poslední době se hodně mluví o biostimulaci polynukleotidy. Mezi její příznivce mají podle zahraničních médií patřit i světové celebrity, například Kim Kardashian. O co jde?

Biostimulace polynukleotidy patří mezi nejmodernější regenerační metody estetické medicíny. Polynukleotidy jsou fragmenty DNA, které podporují obnovu buněk, intenzivní hydrataci a tvorbu kolagenu. Díky tomu se pleť postupně zpevňuje, získává větší pružnost, zlepšuje se její textura a působí zdravějším dojmem.

Velkou výhodou této metody je, že pokožku nemění uměle, ale aktivuje její přirozené regenerační procesy. Výsledkem je svěží, přirozeně rozžářený vzhled (tzv. glow efekt) a mladistvý vzhled pleti, který si oblíbily i světové celebrity.

Na klinice představujete novinku LaserMe v kombinaci s mezoterapií s hydroxyapatitem. Proč tato kombinace patří mezi nejzajímavější trendy současné estetické medicíny?

LaserMe představuje moderní generaci laserového ošetření, která pracuje s pokožkou velmi šetrně. Na rozdíl od agresivnějších laserů ji nespaluje, ale cíleně podporuje její přirozenou regeneraci a tvorbu kolagenu.

Pleť se postupně sjednocuje, zjemňuje se její struktura a získává svěží a zdravý vzhled. Velkou výhodou je také minimální rekonvalescence – klienti se mohou téměř okamžitě vrátit ke svým běžným aktivitám.

V kombinaci s mezoterapií obsahující hydroxyapatit se účinek ještě zesiluje. Hydroxyapatit funguje jako silný biostimulátor, podporuje tvorbu kolagenu a zlepšuje pevnost pokožky, aniž by působil nepřirozeně. Právě tato kombinace dnes patří mezi nejvyhledávanější metody pro všechny, kteří chtějí viditelné, ale přirozené omlazení.

Na klinice se věnujete zpevnění pleti obličeje. Co ale povadlá pokožka na těle?

Také s ní si umíme poradit. Ochablou pokožku zpevňujeme kombinací moderních přístrojových technologií a regeneračních metod. LPG a rázová vlna zlepšují prokrvení i pružnost tkání, zatímco mikroehličková radiofrekvence podporuje tvorbu kolagenu v hlubších vrstvách pokožky.

Velmi efektivní je také bioremodelace Body, kterou doporučujeme zejména při ochablé pokožce na pažích, kolenou nebo břiše. Pro dlouhodobý efekt je důležité jednotlivá ošetření pravidelně opakovat.

Více informací najdete na www.dermabodyclinic.cz. ■

Přirozeně krásná

apomeňte na dobu, kdy byla estetická medicína synonymem výrazných rtů, nepřirozeně hladkého čela nebo tváře bez jediné vrásky. Nejnovější trendy mají úplně jinou filozofii. Nejde o to vypadat o dvacet let mladší ani se proměnit v někoho jiného. Cílem je podpořit to, co už příroda vytvořila – zdravou pleť, pevnější kontury a svěží vzhled. Jaké metody dnes odborníci doporučují nejčastěji, jak probíhají a kolik přibližně stojí?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Krása se přestala měřit věkem

Ještě před několika lety se ženy při pohledu do zrcadla nejčastěji ptaly: Jak se zbavím vrásek? Dnes se ptají úplně jinak. Jak docílím toho, aby moje pleť působila zdravě? Jak vypadat odpočatěji? Jak si zachovat přirozený výraz, ale přitom být spokojenější se svým vzhledem? Právě tato změna přemýšlení proměnila celý svět estetické medicíny.

Lékaři už dnes nemluví jen o vyplňování vrásek. Stále častěji používají slova jako regenerace, biostimulace, kvalita pokožky nebo tvorba kolagenu. Místo rychlých a nápadných změn se snaží nastartovat přirozené procesy, díky nimž si pleť pomáhá sama.

Výsledkem není jiná žena v zrcadle. Výsledkem jste vy – jen svěžejší, odpočatější a s pleť, která působí zdravě.

Možná právě proto se dnes ženy zajímají o úplně jiné základy než před pěti lety. Místo otázky, jak zvětšit rty nebo vyhladit každou vrásku, chtějí vědět, jak podpořit vlastní kolagen, proč se mluví o skinboosterech, co umí polynukleotidy nebo proč odborníci označují exozomy za jednu z největších novinek regenerativní medicíny.

Zorientovat se v těchto pojmech ale není jednoduché. Každá klinika nabízí jiné názvy, jiné technologie i jiné přísliby. Připravili jsme proto přehled nejčastějších metod, které dnes odborníci využívají, včetně toho, jak ošetření probíhá, kolik přibližně stojí a komu může nejvíce prospět.



Skinboostery: Když pleť ztrácí vodu

Je to jeden z nejčastějších pojmů, na který dnes ženy při návštěvě estetické kliniky narazí. Přesto si mnoho z nich pod pojmem skinbooster představí klasickou výplň. Ve skutečnosti jde o úplně jiný princip.

Skinboostery nejsou určeny k modelaci rtů ani zvětšování objemu obličeje. Jejich úkolem je dodat pokožce intenzivní hydrataci zevnitř, zlepšit její kvalitu a nastartovat přirozený proces obnovy. Proto je ženy vyhledávají ve chvíli, kdy mají pocit, že jejich pleť působí unaveně, ztrácí jas nebo se na ní začínají objevovat první jemné vrásky.

Nejčastěji se ošetřuje obličej, ale výborných výsledků lze dosáhnout také na krku, dekoltu nebo hřbetech rukou – tedy v místech, která věk často prozradí dříve než samotný obličej.

Prakticky:

Jak probíhá ošetření? Lékař po nanesení znecitlivujícího krému aplikuje velmi jemnou kyselinu hyaluronovou pomocí drobných vpichů nebo tenké kanyly do středních vrstev pokožky. Samotný výkon trvá přibližně 30 až 45 minut.

Jak dlouho trvá hojení? Po aplikaci mohou být jeden až tři dny patrné drobné pupínky, lehké zarudnutí nebo malé modřinky.

Kolik ošetření je potřeba? Pro nejlepší výsledek se doporučují dvě až tři návštěvy v rozestupu tří až čtyř týdnů. Poté většinou stačí jedno udržovací ošetření za šest až dvanáct měsíců.

Jak dlouho vydrží efekt? Přibližně šest až dvanáct měsíců podle typu přípravku, věku i životního stylu.

Orientační cena: 6 000 až 12 000 Kč za jedno ošetření.

Kolagen: Bílkovina, která drží pleť pohromadě

Kolagen tvoří přibližně tři čtvrtiny struktury naší pokožky. Právě díky němu je pleť pevná, pružná a odolná. Jeho tvorba ale s věkem přirozeně klesá a kolem čtyřicátého roku života začíná většina žen pozorovat první změny – jemnější kontury obličeje, ochabování pokožky nebo hlubší vrásky.

Proto dnes estetická medicína stále častěji nesází na okamžité vyplnění, ale na stimulaci vlastní tvorby kolagenu.

Prakticky:

Jak se ošetření provádí? Kolagenové stimulatory se aplikují pomocí tenké kanyly nebo jemných jehel do hlubších vrstev pokožky. Samotný výkon trvá přibližně 30 až 60 minut.

Kdy uvidíte první změny? První výsledky se objevují během čtyř až osmi týdnů. Plný efekt nastupuje zpravidla po třech až šesti měsících.

Kolik ošetření je potřeba? Obvykle jedna až tři aplikace podle zvoleného přípravku a stavu pokožky.

Jak dlouho vydrží efekt? Přibližně 18 až 24 měsíců.

Orientační cena: 12 000 až 25 000 Kč za jedno ošetření.

Exozomy: Regenerace nové generace

Exozomy jsou jednou z největších novinek současné estetické medicíny. Nevypĺňují vrásky ani nemění objem obličej. Fungují jako přenašeči biologických signálů, které podporují obnovu buněk, zlepšují kvalitu pokožky a stimulují tvorbu kolagenu.

Velmi často se používají po laserových zákrocích nebo mikrojehličkování, kdy pomáhají urychlit regeneraci a zesílit výsledný efekt.

Prakticky:

Jak se aplikují? Nejčastěji se speciální sérum s exozomy zapracuje do pokožky bezprostředně po mikrojehličkování nebo frakčním laseru. Některé kliniky nabízejí také injekční aplikaci.

Kdy uvidíte první změny? První změny si většina klientek všimne přibližně za 2 až 4 týdny – pleť bývá lépe hydratovaná, působí svěžeji a sjednoceněji. Plný efekt se obvykle rozvíjí během 2 až 3 měsíců

Kolik ošetření je potřeba? Jedna až tři aplikace podle doporučení lékaře.

Jak dlouho vydrží efekt? Přibližně jeden rok.

Orientační cena: 10 000 až 25 000 Kč za jedno ošetření.

Polynukleotidy: Když pleť potřebuje regeneraci, ne vyplnit

Ještě před několika lety o nich věděla jen hrstka odborníků. Dnes patří polynukleotidy (často označované jako PN nebo PDRN) mezi nejrychleji rostoucí trendy estetické medicíny. Nejsou výplní ani botulotoxinem. Jejich úkolem je podpořit přirozenou regeneraci buněk, zlepšit kvalitu pokožky a stimulovat tvorbu kolagenu.

Výborných výsledků dosahují zejména v okolí očí, kde je pokožka velmi tenká a první známky stárnutí se objevují nejdříve. Pomáhají ale také na obličej, krku, dekoltu nebo hřbetech rukou.

Prakticky:

Jak se aplikují? Pomocí série drobných vpichů tenkou jehlou do povrchových vrstev pokožky. Ošetření trvá přibližně 30 minut.

Kdy uvidíte první změny? První výsledky se objevují přibližně za 2 až 4 týdny, plný efekt bývá patrný za 2 až 3 měsíce po dokončení celé série ošetření.

Kolik ošetření je potřeba? Doporučuje se série tří ošetření v rozestupu tří až čtyř týdnů.

Jak dlouho vydrží efekt? Přibližně šest až dvanáct měsíců.

Orientační cena: 7 000 až 15 000 Kč za jedno ošetření.

Mikrojehličkování s radiofrekvencí: Dvojitá síla pro pevnější pleť

Mikrojehličkování samo o sobě podporuje tvorbu kolagenu. Pokud se spojí s radiofrekvenční energií, účinek se ještě zesílí. Tato metoda patří mezi nejoblíbenější ošetření žen, které řeší povolenou pokožku, jemné vrásky, rozšířené póry nebo jizvičky po akné.

Velkou výhodou je, že působí nejen na povrchu, ale i v hlubších vrstvách pokožky.

Prakticky:

Jak probíhá ošetření? Po nanesení anestetického krému pronikají jemné jehličky do pokožky a současně vysílají radiofrekvenční energii do hlubších vrstev, kde dochází ke stimulaci kolagenu.

Kdy uvidíte první změny? První zlepšení je patrné za 1 až 2 týdny, plný efekt se rozvíjí během 2 až 3 měsíců, kdy se postupně tvoří nový kolagen a elastin.

Kolik ošetření je potřeba? Obvykle tři návštěvy v rozestupu čtyř až šesti týdnů.

Jak dlouho vydrží efekt? Přibližně jeden až dva roky při správné péči.

Orientační cena: 8 000 až 18 000 Kč za jedno ošetření.

Krása budoucnosti nebude poznat

Když se dnes podíváme na největší světové trendy v estetické medicíně, jedno je zřejmé – cílem už není změnit obličej. Největší hodnotu má zdravá, pevná a přirozeně zářivá pleť, která si zachová svůj charakter.

Moderní ošetření proto stále častěji neslibují zázraky přes noc. Nabízejí něco cennějšího – postupnou regeneraci, podporu vlastních regeneračních procesů a výsledky, které okolí nevnímá jako estetický zákrok, ale jako svěží a odpočatý vzhled. ■

FEMINA PLUS

moderní spojení medicíny, krásy a péče o ženu

FEMINA PLUS propojuje více než 30 let zkušeností v gynekologii, síť gynekologických pracovišť v Olomouckém kraji, moderní Centrum zdraví a krásy a prémiový e-shop zaměřený na ženské zdraví, krásu a vitalitu.

Naše filozofie vychází ze skutečné medicínské praxe a každodenní péče o ženy. V Centru zdraví a krásy využíváme špičkové technologie BTL pro moderní estetickou péči, regeneraci a péči o pánevní dno.

Stejný důraz na odbornost přenášíme i do našeho e-shopu. Produkty pečlivě vybíráme a vlastní řadu vytváříme s důrazem na kvalitní složení, bezpečnost a skutečný přínos pro ženy.

www.feminaplus.cz/hyaluron-skin-complex
www.feminaplus.eu

MEDICÍNA. KRÁSA. PÉČE.

FEMINA PLUS

INZERCE

SOS POMOC
PRO
krizové chvíle

PŘÍRODNÍ ÚLEVA,
KDYŽ JI NEJVÍCE POTŘEBUJETE

- ÚLEVA PO ŠOKU NEBO TRAUMATU
- POMOC PŘI PANICE A ÚZKOSTI
- RYCHLÁ ÚLEVA OD STRESU A NAPĚTÍ
- PODPOUJE KLIDNÉ USÍNÁNÍ
- ZMÍRŇUJE NERVÓZITU

BACHOVY ESENCE – PODPORA Z PŘÍRODY

- vyrobeno z květových esencí dr. Bacha
- harmonizuje emoční stav
- uveřejní vnitřní rovnováhu
- jemné, přírodně a bezpečně
- vhodné pro dospělé i děti

BACHOVY KVĚTOVÉ ESENCE

PŘÍRODNÍ PODPORA
kdykoliv ji potřebujete
v náročných situacích i dále

Essentio
Květové kapky SOS

Naskenujte a navštivte náš web **Essentio.cz**

@essentio_czsk | Essentio CZ/SK

Vůně, které vyprávějí příběhy

Dokážou nás během jediné vteřiny vrátit do dětství, změnit náladu, probudit vzpomínku nebo vytvořit malý každodenní rituál.

Pro PhDr. Hanu Yasminku jsou vůně mnohem víc než krásným doplňkem života. Zakladatelka značky Yasminka a Czech Aromatherapy School je vnímá jako cestu k přírodě, k emocím i k sobě samým. Povídaly jsme si o vůni léta, umění odpočívát, přítomném okamžiku i o tom, proč ji stále tolik baví předávat své znalosti dál.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Léto je obdobím, kdy trávíme více času venku. Jaké vůně jsou pro vás s tímto ročním obdobím neodmyslitelně spojené?

Jednoznačně svěží a chladivé. Možná málokdo ví, že velmi chladivou energii má růže. V létě proto miluji růži, geranium, levanduli nebo citrón. U citrusových esencí je ale potřeba dávat pozor na fototoxicitu. Proto ve své kosmetické firmě Yasminka ráda pracuji například s destilovanými citrusy. Opatrná bych byla především u bergamotu, který může být silně fototoxický. Pokud ho používáte na pokožku, doporučuji spíše večer.

Léto je pro mě zároveň obdobím, kdy je důležitá hydratace pokožky a prevence pigmentových skvrn. Skvělé jsou hydroláty neboli květinové vody. Já například miluji slámenkový hydrolát.

Existuje vůně, která vás během jediného okamžiku dokáže přenést do dětství?

Šeřík. Okamžitě si vybavím nádherný šeříkový keř, který kvetl u nás na zahradě. Jako malá holčička jsem milovala

jeho květy, vůni i barvu. Zajímavé je, že přírodní šeříková vůně je v parfumerství poměrně vzácná. Dlouho jsem proto hledala kvalitní přírodní surovinu, se kterou bych mohla pracovat také ve své parfumářské škole. Když se mi ji podařilo získat, byl to pro mě opravdu krásný okamžik.

Myslíte, že vůně dokáže uchovat vzpomínku silněji než fotografie?

Určitě. Čich je velmi silně propojený s emocemi a limbickým systémem. Stačí jediný nádech a můžete se ocitnout v situaci, kterou jste prožili před desítkami let. A nemusí jít pouze o příjemné vzpomínky. Pokud je určitá vůně spojená s náročným obdobím, může nám ho později znovu připomenout. Proto studentům vysvětluji, že vůně nejsou jen „něco, co hezky voní“. Pracujeme s nimi mnohem hlouběji.

Léto bývá spojováno s energií a aktivitou. Vy to ale vnímáte trochu jinak...

Ano. Pro mě je léto především časem, kdy bychom si měli dovolit zpomalit. Nemusíme pořád něco zvládat, vytvářet a dokazovat. Je to nádherné období pro péči o sebe – fyzickou i duševní. Odpočívát, vnímat přírodu, zapisovat si nápady, nechat přicházet inspiraci. Aktivnější energie přijde zase na podzim. Myslím, že jsme se trochu odnaučili odpočívát bez výčitek. Přitom právě tehdy často vznikají ty nejlepší nápady.

Máte svůj ranní voňavý rituál?

Bez vůně prakticky nevycházím z domu. Mým oblíbeným rituálem je Aura essence, která obsahuje kombinaci mnoha různých esencí. Rozpráším ji kolem sebe a je to pro mě takový symbolický začátek dne. Vůně dokáže vytvořit pocit bezpečí, zklidnění a připomenout vám, že se můžete na chvíli zastavit a nadechnout.

Pokud by si žena mohla na dovolenou přibalit pouze tři produkty Yasminka, které byste vybrala?

Určitě růžovou vodu. Vozím ji všude. V horce pokožku nádherně osvěží a hydratuje, používám ji dokonce i na vlasy. Druhým by byl éterický olej z cistu ladanového (Cistus ladanifer), který patří k mým stálícím. Cistů totiž existuje více druhů a každý má svá specifika. Proto se vyplatí při výběru éterického oleje věnovat pozornost jeho přesnému označení. A třetím Lotion Sluníčko, který v létě miluji pro péči o pokožku. Obecně mám ráda produkty, které mají více možností využití. Na dovolenou přece nechcete vozit půl koupelny.

Vaše práce ale už dávno není pouze o kosmetice a produktech. Velkou část svého života věnujete také vzdělávání. Proč?

Protože čím více jsem aromaterapii studovala a pracovala s ní, tím silněji jsem cítila potřebu své zkušenosti předávat

dál. Aromaterapie pro mě nikdy nebyla jen používáním několika příjemných vůní. Je to fascinující svět rostlin, chemie, lidských emocí, tradičních znalostí i moderních poznatků.

Proto vznikla Czech Aromatherapy School, kde se studenti jdeme mnohem více do hloubky. Studium je dvouleté a mým cílem není, aby se lidé pouze naučili, který olej „na co použít“. Chci, aby pochopili souvislosti a dokázali s aromaterapií pracovat bezpečně, vědomě a samostatně.

Musí mít člověk předchozí zkušenosti?

Nemusí. Důležitější je opravdový zájem, chuť učit se a respekt k přírodě. Někteří studenti přicházejí úplně na začátku, jiní už pracují v kosmetice, masážích nebo wellness. A právě různorodost lidí mě baví. Každý si do studia přináší vlastní zkušenosti a pohled.

Vedle aromaterapeutické školy vedu také parfumářské vzdělávání. Tam už vstupujeme do nádherného světa tvorby přírodních parfémů. Učíme se vytvářet různé typy vůní, pracujeme s jejich příběhem, někdy je propojujeme s barvami, kresbou nebo dalšími souvislostmi. A protože jsem byla v Indii, velmi mě zaujaly také ajurvédské vůně a tvorba parfémů inspirovaných ajurvédskou tradicí.

Pokud někoho tento svět láká a chtěl by se do studia ponořit více do hloubky, informace o škole, aktuálních kurzech i možnostech přihlášení najde na Yasminka.cz. Pro bližší informace je možné také napsat přímo na e-mail info@yasminka.cz, kde zájemci získají vše potřebné ke studiu i jednotlivým kurzům.

Co vás na předávání znalostí stále nejvíce těší?

Ten okamžik, kdy člověk začne přírodu vnímat jinak. Najednou kolem sebe nevidí jen strom, květinu nebo lahvičku éterického oleje. Začne přemýšlet, odkud rostlina pochází, co v sobě nese, jak se používala dříve a proč. Hodně mě baví vracet se ke znalostem našich babiček a prababiček a propojovat je s tím, co víme dnes.

A co je podle vás největším luxusem dnešní doby?

Umět být opravdu přítomní. Zní to možná jako klišé, ale podle mě je to jedno z největších bohatství, která můžeme mít. Nežít pořád tím, co bylo, ani tím, co bude. Vnímat, co právě teď cítíme, koho máme vedle sebe, jak voní vzduch, jak chutná jídlo, jak nám je.

Čím více na sobě pracujeme, tím více zjišťujeme, že život nemusíme mít neustále pod kontrolou. Některé věci potřebujeme pustit, jiné přijmout a před některými novými se přestat bát. A možná právě léto je ideální chvílí si to připomenout.

Kdybych tedy měla čtenářkám Fashion Zoom něco popřát, bylo by to krásné voňavé léto, dostatek času pro sebe a odvahu skutečně si užít okamžiky, které právě přicházejí. Protože právě z nich se jednou stanou naše nejkrásnější vzpomínky. ■

Krása podle vás

Co

kdybyste si už nemusela vybírat z paletek, které pro vás sestavil někdo jiný? A co kdybyste jednou mohla zajít ještě dál a vytvořit kosmetiku nesoucí vaše vlastní jméno? Česká značka Schminka staví na téměř třicetiletých zkušenostech s vývojem kosmetiky, ale přináší do světa krásy něco velmi současného – svobodu volby, originalitu a možnost tvořit.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.SCHMINKA.CZ

Kosmetika, která vzniká u nás

V době, kdy kosmetické produkty cestují přes polovinu světa, působí příběh Schminky téměř osvěžujícím způsobem. Její kosmetika vzniká v Horkách u Čáslavi. Ne v anonymní zahraniční továrně, ale v české výrobě, kde se stále potkává odborné know-how s ruční prací a lidským přístupem.

Značka se specializuje především na dekorativní kosmetiku a její nabídka se postupně rozšiřuje také o další kosmetické produkty, parfémy, přírodní mýdla či sójové svíčky. Jednou z jejích specialit jsou zapékané textury Wet & Dry, se kterými si můžete sama určit intenzitu výsledného líčení. Tentýž odstín tak může působit jemně a přirozeně během dne, ale při jiné aplikaci vytvořit výraznější efekt pro večer nebo profesionální make-up.

Právě možnost volby se postupně stala jednou z hlavních myšlenek celé značky.



Proč kupovat barvy, které nikdy nepoužijete?

Znáte to možná také. Zamilujete se do nádherné paletky, ale po několika měsících zjistíte, že dva odstíny jsou téměř vypotřebované, zatímco dalších pět zůstává prakticky nedotčených.

Schminka se rozhodla tento zažitý princip obrátit.

Vznikl koncept Mix it up, díky kterému si můžete sestavit vlastní paletku přesně podle svých představ. Vyberete si oční stíny, tvářenku, bronzer, rozjasňovač nebo pudr a vytvoříte kombinaci odpovídající vašemu typu, stylu i tomu, co skutečně používáte. Do budoucna mají možnosti rozšířit také rtěnky.

Žádná předem určená pravidla. Žádné odstíny jen proto, že byly součástí balení.

Každá paletka je originál – stejně jako žena, která ji používá.

A právě tady přestává být Mix it up pouhým kosmetickým konceptem. Stává se filozofií značky. Protože možnost vytvořit si něco podle sebe nemusí skončit u jedné paletky.

Od vlastní paletky k vlastní značce

Možná jste vizážistka a už dlouho přemýšlíte o vlastní profesionální kolekci. Vedete kosmetický salón a chtěla byste klientkám nabídnout produkty pod vlastním jménem. Jste módní návrhářka, stylistka, influencerka, provozujete e-shop nebo máte jednoduše nápad na kosmetický produkt, který na trhu postrádáte.

Ještě před několika lety by představa vlastní kosmetické značky znamenala velmi vysokou investici, hledání výrobce a často také objednávky obrovského množství kusů.

Schminka chce tuto cestu zpřístupnit i menším podnikatelům.

První možností je White Label. Vyberete si z již vyvinutých a ověřených produktů Schminky a vytvoříte jim vlastní identitu – logo, design, příběh a způsob komunikace. Nemusíte začínat vývojem receptury ani budováním vlastní výrobní technologie.

Schminka dodá produkt a know-how. Vy mu dáte svou tvář.

Ještě větší prostor nabízí Private Label. Tady už může vzniknout skutečně váš produkt – vlastní odstíny, receptura či celá kolekce. Společně se řeší složení, esence, grafika,

obaly i výsledná podoba značky. Velkou výhodou vlastní české výroby je přitom možnost pracovat také s menšími sériemi.

Sen o vlastní kosmetice se tak může stát reálným podnikatelským projektem.

Dvě ženy, jeden společný nápad

Za Schminkou stojí především dvě ženy, jejichž profesní světy se na první pohled mohou zdát rozdílné.

MUDr. Jana Cibulková se vývoji a výrobě kosmetiky věnuje téměř třicet let. Vystudovala stomatologii, její profesní cesta ji však zavedla do kosmetického průmyslu, kde získala rozsáhlé zkušenosti s vývojem dekorativní kosmetiky a výrobními technologiemi.

Romana Zina Massy se naopak dlouhodobě pohybuje ve světě podnikání, rozvoje žen a vytváření nových příležitostí. Prostřednictvím projektu Krásky učí Krásky propojuje ženy a podporuje je v tom, aby měly odvahu realizovat vlastní nápady a vydat se svou cestou.

Jejich příběhy se protnuly při vývoji feromonového parfému pro značku Zissy. Z jednoho společného projektu se postupně zrodila mnohem větší myšlenka: propojit zkušenosti s českou výrobou kosmetiky s možnostmi pomáhat vznikat dalším značkám.

Krása, která může být opravdu vaše

Schminka dnes plánuje také síť partnerských míst po celé České republice. Kosmetika by tak postupně měla být dostupná nejen online, ale také v kosmetických salónech, beauty studiích, parfumeriích, designových obchodech a dalších kamenných prodejnách, kde si ji budete moci prohlédnout, vyzkoušet a ideálně si nechat poradit s vlastní kombinací.

Protože i když dnes nakupujeme téměř všechno přes obrazovku, u kosmetiky stále existuje něco nenahraditelného – vidět barvu na vlastní kůži, dotknout se textury a objevit odstín, který vám skutečně sluší.

A možná právě v tom spočívá nejzajímavější myšlenka Schminky.

Neříká ženám, jak mají vypadat. Dává jim možnost vybrat si.

Namixovat si vlastní paletku. Najít vlastní styl. A pokud chtějí, třeba jednou vytvořit i vlastní kosmetickou značku.

Více informací najdete na Schminka.cz. ■

JAK VRÁTIT VLASŮM PO LÉTĚ SÍLU I LESK

Zatímco jste během dovolené odpočívala, vaše vlasy prázdniny rozhodně neměly. Slunce, vítr, slaná či chlоровaná voda a vysoké teploty jim často daly pořádně zabrat, proto si po létě zaslouží regeneraci.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV CLINICALHAIR.CZ

„Regenerace by měla začít u pokožky hlavy. Právě ta během léta zachytává zbytky potu, soli, chlóru i stylingových přípravků. Dokud ji důkladně nevyčistíte, nemohou vlasy naplno využít následnou péči,“ vysvětluje tricholožka Lenka Kašpaříková, majitelka trichologické kliniky Clinical Hair & Health.

Lenka, jak by měla vypadat správná péče po létě?

Prvním krokem je detoxikační peeling, který odstraní nahromaděné nečistoty, podpoří prokrvení a připraví pokožku na vstřebávání aktivních látek. Masáž trichologickým peelingem podporuje krevní oběh a zlepšuje zásobování vlasových folikulů živinami, čímž přispívá ke zdravějšímu růstu vlasů a celkovému pocitu svěžesti a čistoty. Hned po peelingu je vhodné vlasům dodat intenzivní výživu a hydrataci. Výbornou volbou je ochranná keratinová maska Protettivo, která pomáhá obnovit poškozené vlasové vlákno, zvyšuje jeho pružnost a vrací vlasům hebkost, lesk i odolnost. Právě kombinace peelingu a kvalitní regenerační masky představuje nejrychlejší způsob, jak vlasům po létě vrátit zdravější vzhled.



Které vlasy potřebují po létě největší péči?

Nejcitlivější bývají jemné vlasy. Mají tenčí strukturu a méně keratinu, proto rychleji ztrácejí pružnost, lesk i objem a snadněji se lámou. Vyžadují proto lehkou, ale intenzivní péči, která je posílí, aniž by je zatížila. Sáhněte proto po regeneračním oleji s konzistencí vody Lifting oil.

Pozornost si zaslouží také kudrnaté a vlnité vlasy, které mají přirozeně větší sklon k vysušování. Po létě mohou být hrubší, méně pružné a náchylnější ke krepčení, protože jejich struktura hůře udržuje hydrataci. Vhodné jsou pro ně přípravky, které dodají vlasům vlhkost, podpoří jejich elasticitu a pomohou zachovat přirozený tvar vln a kudrn. Taková je trichologická řada Curly Clinical Hair & Health.

Vždy je však důležité vycházet z aktuálního stavu a potřeb vlasů, protože každý typ vyžaduje individuálně nastavenou péči.

Kdy už nestačí domácí péče?

Pokud ani po několika týdnech vlasy nezískávají zpět svou kvalitu, nadměrně se lámou, více padají nebo se objeví svědění, maštění či jiné potíže pokožky hlavy, je vhodné objednat se na trichologické vyšetření.

Díky odborné diagnostice dokážeme v Clinical Hair & Health odhalit skutečnou příčinu problému a doporučit péči přesně podle potřeb vlasů i pokožky hlavy. Ženy a muži tak nemusí investovat do přípravků metodou pokus-omyl, ale získají řešení na míru podle aktuálních potřeb.

Dopřejte vlasům po létě restart. Vyberte jim správnou domácí péči nebo se objednejte na odborné trichologické vyšetření. Specialisté v Clinical Hair & Health vám doporučí řešení přesně pro vaše vlasy. Zarezervujte si svůj termín ještě dnes na clinicalhair.cz. ■

Lafuma

Náš čas. Naše místo.

Skládací komfort, vždy s vámi.



ZERO
GRAVITY



Kráska, KTERÁ VYCHÁZÍ Z NÁS

Petra Řehořková, majitelka Petra Clinic, ukazuje, že péče o krásu může být mnohem víc než jen touha po dokonalosti.

Její pohled stojí na přirozenosti, respektu k tělu a hledání rovnováhy. V rozhovoru jsme si povídaly o moderní péči o pleť a tělo, lymfě, VIP rituálech i o tom nejdůležitějším – jak se ve svém těle cítit dobře a s láskou o něj pečovat.

Text: HELENA BEDRNOVÁ
Foto: WWW.PETRACLINIC.CZ

„KRÁSA NENÍ NĚCO,
CO SI VYTVÁŘÍME.
JE TO NĚCO, CO V SOBĚ
PROBOUZÍME.“



Moderní estetická péče se neustále posouvá. Co dnes považujete za její největší přínos a které metody podle vás skutečně stojí za pozornost?

Myslím si, že dnešní moderní metody omlazení a péče o tělo jsou natolik propracované, že už bych nehledala jednu jedinou „top“ metodu. Za největší posun považuji něco jiného – změnu našeho pohledu na krásu.

Už nechceme být za každou cenu co nejhubenější nebo se vejít do konkrétní velikosti. Stále více žen i mužů chápe, že krása není o jedné vrásce nebo centimetru, ale o celkové harmonii a kvalitě těla.

Ani botox, výplně nebo lifting nejsou cílem samy o sobě. Péče tím nekončí. Pokud si chceme dlouhodobě udržet mladistvý a přirozený vzhled, musíme pečovat především o kvalitu pokožky a strukturu pod ní – tedy také o svaly, tukovou tkáň a správně fungující lymfatický systém.

Právě proto dnes využíváme například radiofrekvenci nebo lasery, které podporují kvalitu pokožky a pomáhají dosáhnout přirozeného výsledku. Nejde o to člověka měnit, ale podpořit to nejlepší, co v něm už je. A myslím, že právě v tom spočívá budoucnost moderní estetické péče.

Kdybyste měla vybrat procedury, které bychom si měly alespoň jednou dopřát, na co byste nás pozvala?

Každý z nás si zaslouží dopřát chvíli, kdy se o něj někdo opravdu postará. Proto máme naše VIP rituály, které sestavujeme každému klientovi individuálně podle jeho potřeb. Více o jednotlivých ošetřeních, možnostech péče i aktuální nabídce najdete na petraclinic.cz.

Kombinujeme při nich speciální přístrojové terapie včetně šetrných laserů. Během zhruba hodiny a půl dokážeme pokožku zpevnit, vyčistit, podpořit kontury a dodat jí svěží, kompaktní vzhled. A krásné je, že efekt je viditelný okamžitě – člověk jednoduše prokoukne, aniž by musel počítat s dlouhou rekonvalescencí.

Ještě jednu metodu bych doporučila ženám i mužům – rázovou vlnu. Mám ji opravdu ráda, protože kromě výrazného působení na celulitidu podporuje také správné fungování lymfatického systému a pomáhá vyhladit nerovnosti pokožky.

Nejde přitom o honbu za centimetry nebo číslem na váze. Cílem je pevné, hladké a zdravě vypadající tělo, ve kterém se člověk dobře cítí. A vůbec nezáleží na tom, jakou má velikost nebo tvar. Každé tělo může být krásné, když mu věnujeme správnou péči a respekt.

Mnoho žen stále touží po velikosti S a štíhlost vnímá jako synonymum krásy. Co byste jim vzkázala?

Prakticky každá žena je krásná a každá máme jinou velikost. A právě v tom je naše jedinečnost. Sama mám ráda volnější oblečení, ve kterém se cítím dobře a moje tělo může volně fungovat.

Nejde přece o to, jestli máme S, M nebo XL. Mnohem důležitější je mít pevné, zdravé a dobře fungující tělo. Příliš těsné oblečení, stejně jako malé kalhoty nebo podprsenka, může omezovat přirozený tok lymfy a způsobovat otoky či nepříjemné otoky. Můžete si udělat jednoduchý test: vezměte si gumičku, dejte si ji na chvíli kolem zápěstí a po nějaké době se podívejte, jaký otisk zanechala. Podobně může na naše tělo působit příliš těsné oblečení.

Takže bych ženám doporučila jediné: vybírejte si oblečení, ve kterém může vaše tělo volně dýchat a ve kterém se cítíte krásně. Protože skutečná krása není číslo na cedulce, ale pocit, který ze svého těla máte.

Lymfatický systém se v souvislosti s krásou a zdravým vzhledem těla skloňuje stále častěji. Jak o něj správně pečovat a co pro svou lymfu můžeme udělat i doma?

Lymfa je podle mě skutečný základ. A přitom nepotřebuje žádné složité rituály ani speciální odvodňovací kúry. Často jí nejvíc prospějeme tím, že tělu jednoduše dopřejeme prostor.

„SKUTEČNÁ KRÁSA NENÍ ČÍSLO NA CEDULCE, ALE POCIT, KTERÝ ZE SVÉHO TĚLA MÁME.“

Doma si proto oblékněte volné oblečení, ulevte tělu od těsných kalhotek, podprsenek a všeho, co ho zbytečně stahuje. Velmi důležitá je oblast třísel a také oblast hrudníku, kudy procházejí významné lymfatické cesty.

Pomoci může i obyčejný pohyb. Ráno se několikrát zhoupněte v kolenou, protáhněte se nebo si zacvičte. A pokud máte možnost koupele nebo bazénu, využijte ji. Tlak vody působí jako přirozená podpora lymfatického systému. Nemusíte ani plavat – stačí být chvíli ve vodě a nechat tělo odpočinout a zároveň se přirozeně rozhýbat.

Někdy totiž právě ty nejjednodušší věci dělají pro naše tělo nejvíc.

Nemusíme tedy v bazénu počítat uplavané kilometry? Stačí si pobyt ve vodě jednoduše užít?

Vůbec nemusíme plavat. Stačí se ponořit po krk do vody, chvíli se lehce pohybovat nebo jen relaxovat. Tlak vody působí na tělo přirozeně a může podpořit lymfatický systém. I obyčejná koupel tak může být krásným rituálem pro naše tělo.

A doma můžeme udělat ještě jednu jednoduchou věc. Vezměte si lufu nebo hrubší žínku a třeba při ranním čištění zubů si dvě minuty nasucho jemně promasírujte tělo krouživými pohyby – jednoduše tam, kam dosáhnete. Podpoříte prokrvení, potom se osprchujete a máte hotovo.

Nemusíme dělat velké věci. Důležité je dopřát tělu každý den trochu pohybu, prostoru a pozornosti.

Velkým beauty trendem posledních let je také červené světlo. Patří podle vás k metodám, které mají v pravidelné péči své místo?

Červené světlo považuji za velmi příjemnou podporu péče o tělo, stejně jako světlo infračervené. Dokáže příjemně prohřát tkáň a podpořit jejich prokrvení, což je důležité pro pokožku i celkovou regeneraci.

Mám ráda metody, které tělo zbytečně nezatěžují, ale jemně ho stimulují k přirozené regeneraci. Zároveň ale platí, že i tady je důležitá míra. Pokožka je živý orgán a potřebuje nejen správný podnět, ale také čas na přirozenou reakci. ■

Trápí vás otoky, únava a celulitida?

R

áno si bez problémů obujete prstýnky, večer je téměř nesundáte. Kalhoty, které vám ještě minulý týden seděly, jsou najednou těsné. Nohy jsou těžké, kotníky oteklé a celulitida je viditelnější než kdy dřív. Mnoho žen hledá příčinu v nadváze nebo hormonálních změnách. Odborníci ale upozorňují na dalšího důležitého hráče – lymfatický systém. Pokud nefunguje správně, může ovlivnit nejen vzhled postavy, ale také energii, regeneraci i celkový pocit lehkosti.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Nenápadný systém, bez kterého tělo nefunguje

Lymfatický systém je síť cév a uzlin, která odvádí z těla přebytečnou tekutinu, metabolické zplodiny a další látky, které organismus už nepotřebuje. Na rozdíl od krevního oběhu ale nemá vlastní „pumpu“. Je závislý na pohybu svalů, správném dýchání a celkové aktivitě.

Pokud se tok lymfy zpomalí, tekutina se začne v těle zadržovat. Výsledkem mohou být otoky, pocit těžkých nohou, větší viditelnost celulitidy nebo pocit, že tělo zadržuje vodu, přestože se stravujete stejně jako dřív.

Jak poznáte, že vaše lymfa potřebuje povzbudit?

Ne každá žena má všechny příznaky. Pokud ale na sobě pozorujete několik z následujících, může být vhodné poradit se s odborníkem.

- večer oteklé kotníky nebo lýtky,
- pocit těžkých nohou,
- výraznější celulitida,
- otoky prstů nebo obličeje po ránu,
- pocit nafouknutí,
- pomalejší regenerace,
- dlouhé sezení nebo stání během dne.

Samotné otoky však mohou být i příznakem onemocnění srdce, ledvin, žil nebo štítné žlázy. Pokud jsou výrazné, jednostranné nebo se objevují náhle, je vždy důležité nejprve vyhledat lékaře.

Jaké procedury dnes ženy vyhledávají?

➤ MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Zkušený terapeut jemnými, pomalými tahy podporuje tok lymfy směrem k lymfatickým uzlinám. Nejde o klasickou masáž – tlak je velmi lehký a přesně vedený.

Prakticky:

Délka procedury: 60–90 minut

Kolik ošetření je třeba? Obvykle 6 až 10 procedur, poté udržovací péče jednou za měsíc.

Orientační cena: 900–1 800 Kč za ošetření.

➤ PŘÍSTROJOVÁ LYMFODRENÁŽ

Speciální návleky na nohy, případně i ruce nebo břicho, se postupně nafukují a vytvářejí jemný tlak, který podporuje proudění lymfy.

Mnoho žen tuto proceduru vyhledává při pocitu těžkých nohou nebo jako součást péče o postavu.

Prakticky:

Délka procedury: 30–60 minut

Kolik ošetření je třeba? Obvykle 10 až 15 procedur během prvních týdnů.

Orientační cena: 500–1 200 Kč.

➤ LPG ALLIANCE

Patentovaná technologie využívající mechanickou stimulaci pokožky pomocí motorizovaných válečků. Cílem je podpořit mikrocirkulaci, pružnost pokožky a zlepšit vzhled celulitidy.

Prakticky:

Délka procedury: 35–45 minut

Kolik ošetření je třeba? Nejčastěji 10 až 15 ošetření.

Orientační cena: 900–2 000 Kč.

➤ ENDOSPHERES THERAPY

Jedna z nejdiskutovanějších novinek posledních let. Přístroj využívá systém rotujících silikonových mikrokuliček, které vytvářejí kompresní mikrovibrace. Ty podporují mikrocirkulaci, stimulují lymfatický systém a zároveň působí na kvalitu podkoží.

Klientky často popisují pocit lehčích nohou už po prvním ošetření.

Prakticky:

Délka procedury: 45–60 minut

Kolik ošetření je třeba? Obvykle 6 až 12 procedur.

Orientační cena: 1 500–3 000 Kč.

Kompresní návleky – pomocník i doma

Kompresní punčochy nebo návleky nejsou určeny jen pro pacienty s onemocněním žil. Doporučují se také lidem, kteří dlouho sedí, stojí nebo často cestují.

Správně zvolená komprese může pomoci zmírnit otoky i pocit těžkých nohou. Typ komprese by měl vždy doporučit odborník.

Kdy už nestačí kosmetická péče a je čas vyhledat odborníka?

Pocit těžkých nohou nebo mírné otoky po náročném dni ještě nemusí znamenat problém s lymfatickým systémem. Pokud se ale obtíže opakují, zhoršují nebo výrazně ovlivňují každodenní život, je vhodné nejprve navštívit lékaře nebo certifikovaného lymfoterapeuta. Ten dokáže posoudit, zda jsou potíže skutečně způsobeny zpomaleným tokem lymfy, nebo zda se za nimi neskrývá jiné onemocnění.

Pozornost byste měla věnovat zejména těmto příznakům:

- otoky, které přetrvávají několik dní nebo se postupně zhoršují,
- výrazný otok pouze jedné končetiny,
- bolestivý, zarudlý nebo teplý otok,
- náhle vzniklý otok bez zjevné příčiny,
- opakované záněty kůže nebo časté infekce,
- pocit napětí a omezení pohybu kvůli otoku,
- otoky po onkologické léčbě nebo po odstranění lymfatických uzlin.

V těchto případech není vhodné objednávat se rovnou na kosmetickou nebo přístrojovou lymfodrenáž. Nejprve je potřeba odborné vyšetření, které vyloučí například žilní onemocnění, hlubokou žilní trombózu, onemocnění srdce, ledvin nebo štítné žlázy.

Teprve na základě správné diagnózy lze doporučit vhodnou formu lymfatické péče. V některých případech je ideální manuální lymfodrenáž vedená certifikovaným terapeutem, jindy mohou být vhodným doplňkem přístrojové procedury nebo domácí režimová opatření.

Důležité je také vědět, že lymfodrenáž není vhodná pro každého. Neprovádí se například při akutních infekcích, horečce, neléčeném srdečním selhání, akutní trombóze nebo některých závažných onemocněních. Právě proto by měla každému ošetření předcházet konzultace s odborníkem.

Nejde jen o krásu

Lymfatická péče není zázračná metoda na hubnutí ani řešení všech zdravotních potíží. Pokud je ale správně zvolená a prováděná zkušenými odborníky, může být příjemnou součástí péče o tělo i pokožku. ■

TEKUTÉ DOPLŇKY STRAVY MĚNÍ KAŽDODENNÍ WELLNESS RUTINU

W

Wellness svět miluje nové rituály. Ranní sklenici vody, kolagen v oblíbeném drinku, magnesium před spaním. A teď se mění i podoba samotných doplňků stravy. Místo hrsti tablet přicházejí kapky a tekuté extrakty, které slibují jednoduché dávkování, čistší složení a vysokou vstřebatelnost. Český Ovonex na tomto principu postavil téměř celou svou filozofii.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV OVONEX.CZ



Ještě před několika lety vypadala vaše domácí vitamínová výbava poměrně předvídatelně. Několik krabiček, blistrů a lahvíček s kapslemi, které jste se více či méně disciplinovaně snažila každý den polykat. Dnes se ale mění nejen to, co od doplňků stravy očekáváte, ale také jakým způsobem je chcete užívat.

Stejně jako v kosmetice hledáte multifunkční produkty, čistší složení a péči, která přirozeně zapadne do vašeho dne, podobný posun přichází také do světa vitamínů a minerálů.

A jedním z trendů jsou tekuté formy.

Pár kapek místo další kapsle

Proč vlastně musí být vitamín tabletou?

Právě tuto zdánlivě jednoduchou otázku si položili v české společnosti Ovonex. Značka, která od roku 2018 vyvíjí a vyrábí své produkty v Havířově, se zaměřila na vitamíny, minerály a rostlinné extrakty v tekuté, vodou ředitelné podobě.

Důvodů je několik. Tekutá forma umožňuje snadné dávkování pomocí kapátka, obejde se bez polykání velkých kapslí a podle značky je důležitou výhodou také dobrá biologická dostupnost účinných látek.

Právě vstřebatelnost je ostatně slovo, které se v moderním wellness skloňuje stále častěji. Už vás totiž nezajímá pouze údaj napsaný velkým písmem na přední straně obalu. Chcete vědět, v jaké formě látku přijímáte a co všechno se spolu s ní v produktu nachází.

Nový luxus? Vědět, co užíváte

Čistota dávno není tématem pouze v kosmetice. Čtete informace na krémech, studujete složení potravin a postupně stejnou pozornost obracíte i k doplňkům stravy.

Ovonex na této filozofii staví značnou část své identity. Jeho produkty jsou převážně veganské a značka deklaruje důraz na receptury bez zbytečných barviv, konzervantů a chemických přísad.

„Zakládáme si na kvalitních surovinách, vysoké vstřebatelnosti účinných látek, funkčnosti produktů, přidané hodnotě pro uživatele a férové ceně,“ vysvětluje jednatel a vývojář společnosti Ovonex Dominik Lysek.

Možná právě tady se skrývá jedna z největších změn současného přístupu k wellness. Už nechcete mít koupelnou skříňku zaplněnou desítkami produktů jen proto, abyste měla pocit, že pro sebe něco děláte. Chcete rozumět tomu, co používáte.

Od magnesia po ájurvédský poklad

Jedním z vlajkových produktů Ovonex je tekuté magnesium, v jehož receptuře značka kombinuje minerální složky z Velkého Solného jezera v Utahu s bisglycinátem a dalšími vitamíny.

Na milovníky rostlinných extraktů míří Curcumin extract. Kurkumin je látka získávaná z kurkumy, která má své pevné místo také v tradiční ájurvédě.

V nabídce najdete rovněž Vitamin D3 Active Synergy doplněný o vitamíny K2 a B5, grepové jádro, kombuchu, minerální kapky, zinek, železo, vitamín C, B12, B-komplex, koenzym nebo prebiotika a probiotika.

Zajímavou kapitolu představují také kolageny. Ovonex pracuje s kolagenními peptidy s ultranízkou molekulární hmotností pod 500 daltonů a právě oblast kolagenové péče patří k těm, které značka dále rozvíjí.

Portfolio se navíc nekonzervuje v čase. V Havířově průběžně testují další extrakty a nové receptury.

Wellness, které se vejde do sklenice vody

Možná je ale největším kouzlem kapek něco mnohem prostšího: snadno se z nich stane rituál.

Ráno si nalijete vodu, odměříte doporučené množství a pokračujete ve svém dni. Žádné pülání tablet ani přemlouvání se k polknutí další velké kapsle.

A právě jednoduchost bývá v péči o sebe podceňovaná. Můžete mít doma sebelepší kosmetiku, permanentku do nejkrásnějšího fitness studia nebo dokonale sestavenou wellness rutinu. Pokud je ale příliš komplikovaná, po několika týdnech ji často přestanete dodržovat.

Současný trend proto směřuje opačně: méně komplikací, více konzistence.

Tekuté doplňky mohou být zajímavé také pro lidi, kterým tablety a kapsle jednoduše nevyhovují. Kapátko navíc umožňuje přesné odměření množství podle doporučeného dávkování konkrétního výrobku.

Made in Havířov

Ve světě, kde jste si zvykla objednávat wellness novinky z druhého konce planety, má příběh Ovonex ještě jeden zajímavý detail. Je český.

Nejde přitom pouze o české logo nalepené na hotový výrobek. V Havířově probíhá vlastní vývoj i výroba. Značka tak může mít pod kontrolou cestu produktu od receptury až k lahvičce, která se dostane k zákazníkovi.

A právě kombinace lokálního vývoje, transparentnosti a snahy hledat uživatelsky příjemnější formy doplňků může být důvodem, proč Ovonex zapadá do mnohem širšího trendu současného wellness.

Protože péče o sebe se pomalu přestává měřit počtem krabiček na polici. Možná je novým luxusem něco mnohem jednoduššího: vědět, co svému tělu dáváte, proč to děláte – a najít způsob, který vám vyhovuje natolik, že se stane přirozenou součástí vašeho dne.

Více informací najdete na stránkách ovonex.cz. ■





Vysoký stres:

MOHOU SAPONINY POMOCI ZVLÁDAT ZÁTĚŽ?

Vysoký stres si obvykle spojujeme především s psychikou: napětí, podrážděnost, špatné soustředění, únava nebo pocit přetížení.

Jenže stres se neodehrává pouze v hlavě. V praxi zasahuje celý organismus – od trávení až po cévy a srdce. A právě zde se otevírá zajímavá souvislost se saponiny.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Stres jako fyzická zátěž

Stresový režim znamená zvýšené nároky na tělo. Člověk funguje na výkon – rychle jí (a málo žvýká), vynechává odpočinek, méně pije. Postupně se oslabuje trávení a přidávají se projevy, které už nepůsobí jen jako běžná psychická únava.

Pokud v tomto režimu fungujete dlouhodobě, mohou se zbytky nedostatečně zpracované potravy hromadit v trávicím traktu. Sliznice ztrácí vitalitu, dochází k podráždění, zhoršuje se průchodnost vývodů žluči a slinivky břišní, objevuje se zácpa či plynatost. To jsou typické tiché signály, které mnoho lidí ve stresu normalizuje: „Je to jen hektické období, to přejde.“

Jenže stres nepřichází na prázdné místo – obvykle se opírá o už oslabenou fyziologii. Jakmile se naruší trávení a vylučování, zhoršuje se i kvalita vnitřního prostředí organismu.

Přehlížené souvislosti

Změny se přitom nemusí týkat jen trávicího traktu. Procesy ukládání a usazování mohou probíhat také na stěnách cév. Cévní systém je přirozeně pružný – rozvádí puls a pomáhá regulovat krevní tlak. Pokud je však jeho pružnost snížena, hůře zvládá tlakové změny a svou regulační funkci přestává plnit optimálně. V takové situaci musí více pracovat srdce, což se může projevit zvýšením krevního tlaku.

Jak říká MUDr. Oto Sova, CSc.: „Z lidské perspektivy je to tak, že někdy nemáte ‚slabou hlavu‘, ale hlavu, která jednoduše nevládá fungovat v přetíženém režimu, pokud její systém dodávek (krevní oběh) nepracuje optimálně. Proto se při dlouhodobém stresu často setkáváme s paradoxem: člověk spí, dá si kávu, snaží se o motivaci, ale stále je těžký, nesoustředěný a podrážděný. A v pozadí může být fyzická bariéra – průtok, okysličení, výživa tkání.“

Jak do toho zapadají saponiny?

Saponiny jsou látky známé tím, že snižují povrchové napětí tekutin. Zjednodušeně řečeno: saponiny lze obrazně přirovnat k mýdlu určenému pro organismus. Nepůsobí na psychiku přímo, ale mohou ovlivňovat fyzické prostředí, ve kterém stres probíhá.

CO TO MŮŽE ZNAMENAT V PRAXI?

Saponiny stres neodstraní. Mohou však přispívat ke snižování tělesných faktorů, které jeho dopady udržují či zesilují. Pokud se zlepší průchodnost a kvalita vnitřního prostředí, může se to projevit i subjektivně:

- lepším soustředěním (při lepším zásobování tkání),
- menší únavou (při efektivnějším metabolismu),
- větším pocitem pohody (když tělo není zatíženo na více úrovních současně).

Vysoký stres a saponiny

Stres vnímáme především jako psychologický tlak – na mysl, emoce i výkon. Nikdy však neprobíhá odděleně od těla.

Právě proto má smysl uvažovat o saponinech nikoli jako o „řešení stresu“, ale jako o nástroji, který může pomoci snížit jeho tělesnou zátěž. Uvolněním usazenin a celkovým „odlehčením“ organismu mohou vytvářet podmínky, jež jsou při dlouhodobém stresu pro tělo příznivější.

Člověk pak často zvládá vysoké nároky lépe – ne proto, že by stres zmizel, ale proto, že organismus přestane fungovat v dvojí zátěži současně. ■

INZERCE

DOCTOR SOVA®

Vyperte si organismus

DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA®

Vyrábí MUDr. Oto Sova, CSc.
33 let výzkumu přírodních saponinů

**Doplňěk stravy se saponiny,
patentovaná výroba a garance kvality.**

www.doktorsova.cz

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplňěk stravy, není lék a nemá schválené léčivé účinky. Léky předepsané vašim lékařem užívejte dál.

Proč přibíráte,

I KDYŽ JÍTE STEJNĚ JAKO DŘÍV?



„Vždyť jím pořád stejně.“ Věta, kterou lékaři, nutriční terapeuti i trenéři slýchají od žen velmi často. Ještě před několika lety stačilo vynechat sladkosti nebo přidat pár procházek a váha se během několika týdnů vrátila tam, kde byla. Dnes se zdá, jako by tělo hrálo podle úplně jiných pravidel.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Mnoho žen si v takové chvíli začne vyčítat nedostatek disciplíny nebo hledá chybu sama v sobě. Jenže realita je mnohem složitější. Přibírání po čtyřicítce – a často už po pětatřicítce – není jen otázkou kalorií. Vaše tělo se přirozeně mění a spolu s ním i způsob, jakým hospodaří s energií.

Dobrou zprávou je, že pokud porozumíte tomu, co se v organismu děje, můžete na změny reagovat mnohem chytřeji než pouhým drastickým omezováním jídla.

Hormony přepisují pravidla

Jedním z největších hráčů jsou hormony. Už v období perimenopauzy, které může začít několik let před samotnou menopauzou, dochází k postupnému poklesu estrogenu. Ten přitom neovlivňuje jen reprodukční systém, ale také metabolismus, ukládání tuků, kvalitu spánku i naši chuť k jídlu.

Výsledkem je změna, kterou mnoho žen dobře zná. Tuk se začíná více ukládat v oblasti břicha, zatímco dříve se držel především na bocích nebo stehnech. Nejde jen o estetickou záležitost. Tuk v oblasti pasu je metabolicky aktivnější a souvisí se zvýšeným rizikem některých civilizačních onemocnění.

Právě proto není dobré podobné změny přehlížet nebo je přičítat pouze věku.

Metabolismus se zpomaluje

Dalším důvodem je postupný úbytek svalové hmoty. Ten začíná nenápadně už kolem třicátého roku života a bez pravidelného pohybu se s věkem zrychluje.

Svaly přitom fungují jako motor našeho metabolismu. Čím více svalové hmoty máte, tím více energie tělo spotřebuje i v klidu. Když svalů ubývá, spalujete méně kalorií, přestože jíte stejně jako před deseti lety.

Proto dnes odborníci doporučují ženám zařazovat kromě chůze také pravidelný silový trénink. Nemusí jít o těžké činky ani hodiny strávené ve fitness centru. Důležité je dát svalům důvod, aby zůstaly aktivní.

Stres má větší vliv, než si myslíte

Moderní žena zvládá práci, domácnost, děti, péči o rodiče i vlastní podnikání. Není divu, že chronický stres se stal běžnou součástí života.

Jenže stres není pouze psychická záležitost. Tělo při něm produkuje více kortizolu – hormonu, který zvyšuje chuť na sladké, podporuje ukládání tuku v oblasti břicha a může zpomalovat spalování.

Často se navíc dostáváte do začarovaného kruhu. Jste unavená, méně spíte, máte větší chuť na rychlou energii a méně sil na pohyb. Váha postupně stoupá, přestože máte pocit, že vlastně nejíte o mnoho více než dříve.

Když chybí spánek

Nedostatek spánku ovlivňuje hormony hladu a sytosti více, než si většina lidí uvědomuje.

Po probdělé noci tělo produkuje více ghrelinu, hormonu podporujícího chuť k jídlu, a naopak méně leptinu, který mozkem signalizuje pocit nasycení. Výsledkem je větší hlad, silnější chuť na sladké a menší odolnost vůči impulzivnímu mlsání.

Spánek proto není luxus. Je jedním z neúčinnějších nástrojů pro zdravý metabolismus.

Není ostuda nechat se vyšetřit

Pokud se váha mění výrazně nebo velmi rychle, vyplatí se navštívit praktického lékaře nebo endokrinologa.

Za přibíráním může stát snížená funkce štítné žlázy, inzulinová rezistence, hormonální změny nebo některé léky. Včasná diagnostika může odhalit příčinu, kterou žádná dieta sama o sobě nevyřeší.

Co skutečně funguje

Místo stále přísnějších diet doporučují odborníci zaměřit se na dlouhodobě udržitelné návyky.

Dopřejte tělu dostatek kvalitních bílkovin, které pomáhají chránit svalovou hmotu a zasytí na delší dobu. Hýbejte se pravidelně, ale způsobem, který vás bude bavit. Dopřejte si kvalitní spánek a naučte se vědomě pracovat se stresem – ať už pomocí dechových cvičení, meditace, pobytu v přírodě nebo obyčejné procházky.

Stejně důležité je přestat bojovat proti vlastnímu tělu.

Vaše tělo není váš nepřítel

Ženské tělo se během života několikrát promění. Puberta, těhotenství, mateřství i období kolem menopauzy přinášejí změny, které nelze zastavit. To ale neznamená, že nad nimi ztrácíte kontrolu.

Možná už nebude fungovat to, co fungovalo ve třiceti. To však není známka selhání. Je to pozvání naučit se o sebe pečovat jinak – s větším respektem, pochopením a laskavostí.

Skutečně zdraví totiž nezačíná na čísle na váze. Začíná ve chvíli, kdy přestanete své tělo trestat za to, že se mění, a začnete mu naslouchat. Právě tehdy se často dostaví změny, které jsou mnohem trvalejší než výsledek jakékoli krátkodobé diety. ■

5 kroků, které mohou vašemu metabolismu pomoci

1. **Zařaďte do každého jídla kvalitní bílkoviny.**
2. **Dvakrát týdně posilujte nebo cvičte s vlastní vahou.**
3. **Spěte alespoň sedm hodin denně.**
4. **Omezte dlouhodobý stres a dopřejte si pravidelný odpočinek.**
5. **Při nevysvětlitelném přibírání si nechte zkontrolovat štítnou žlázu, hladinu krevního cukru a hormonální profil.**

Žilny

POD KONTROLOU

Žilní onemocnění patří mezi nejčastější zdravotní potíže současnosti. Díky moderním technologiím je dnes jejich léčba výrazně šetrnější, přesnější a pro pacienty komfortnější než kdykoli dříve. O tom, jak se za více než tři desetiletí proměnila cévní chirurgie, proč se nevyplácí odkládat návštěvu specialisty a jaké metody dnes přinášejí nejlepší výsledky, jsme si povídali s MUDr. Otou Schützem, majitelem Žilní kliniky, která letos slaví 32 let své existence.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV ŽILNÍ KLINIKY

Žilní klinika letos slaví 32 let. Jaká byla vaše cesta od prvního pacienta k dnešnímu modernímu pracovišti?

Prvního pacienta s křečovými žilami jsem operoval po nástupu na Chirurgickou kliniku Univerzity Karlovy v roce 1984 klasickou metodou, kterou již v roce 1905 navrhl chirurg William W. Babcock. Tato metoda je standardním způsobem léčby křečových žil a dosud se v některých případech pravidelně v nemocnicích používá.

Můj zájem o léčbu křečových žil vedl už v roce 1986 k založení žilní poradny na Chirurgické klinice.

Po roce 1989 se nám otevřely zcela nové možnosti poznat moderní chirurgii za ostnatým drátem. Následná cesta vedla rychle k úzké specializaci a významně lepším léčebným výsledkům.

Co vás přivedlo právě k oboru cévní a žilní chirurgie?

K oboru cévní chirurgie mě přivedly možnosti operační léčby, která dokáže například zachránit dolní končetinu před amputací.

Ne zcela uspokojivé výsledky tehdejších klasických operací křečových žil mě následně přivedly k úzké specializaci v oblasti žilní chirurgie. U ní jsem zůstal dodnes, protože díky moderním metodám dosahujeme výrazně lepších léčebných i estetických výsledků.

Na co jste za dobu fungování kliniky nejvíce pyšný?

Slovo „pyšný“ bych asi úplně nepoužil, ale mám velkou radost z toho, že se nám podařilo prosadit koncept jednodenní chirurgie, který jsme na naší klinice rozvíjeli, a že se postupně rozšířil po celé České republice jako plnohodnotný a v mnoha směrech výhodnější způsob léčby.

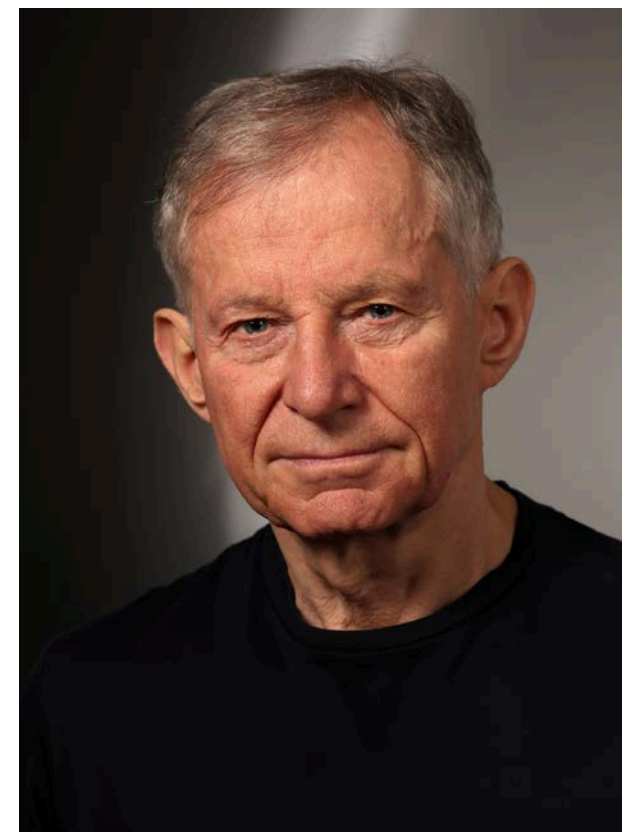
Stejně tak mě těší, že se nám daří držet krok s předními specializovanými pracovišti ve světě a zavádět nové léčebné metody prakticky ihned po jejich uvedení do praxe.

Letos navíc slavíme dvě významná výročí – 32 let od založení Žilní kliniky a zároveň 10 let od otevření našeho současného pracoviště na pražských Vinohradech.

Jak se za posledních třicet let proměnila léčba žilních onemocnění?

Změna je obrovská a vývoj neustále pokračuje. Pravidelně vznikají nové metody a zároveň se zdokonalují ty stávající. Od klasických operací v celkové anestezii, při nichž se postižené žíly doslova odstraňovaly vytržením, jsme se posunuli k postupům, které jsou s tehdejší léčbou prakticky nesrovnatelné.

Významný zlom přinesla metoda CHIVA, která využívá cílené duplexní ultrazvukové vyšetření cév dolních končetin. Díky němu je možné operovat s milimetrovou přesností a odstraňovat pouze nefunkční žíly.



Dalším krokem vpřed bylo využití laserů při léčbě nejmenších křečových žil – mikrovarixů. Tyto metody významně zlepšily také kosmetické výsledky léčby.

Za jeden z největších pokroků v léčbě křečových žil považuji nástup katetrizačních metod. Nejprve se začaly používat radiofrekvenční a laserové metody, později katetrizační sklerotizace, chemickomechanické postupy a také metoda lepení žil pomocí cyanoakrylátového lepidla.

Důležité je, že vývoj pokračuje i dnes. Modernizují se laserové i radiofrekvenční generátory, zdokonalují se katetry a výrazně se zlepšují také diagnostické ultrazvukové přístroje. Proto považuji za správné nové technologie zavádět co nejdříve a průběžně nahrazovat starší vybavení modernějšími systémy.

S jakými problémy přicházejí pacienti nejčastěji?

Protože se již více než třicet let věnujeme bezbolestné ambulantní léčbě křečových žil s důrazem na výborný kosmetický výsledek, přichází k nám většina pacientů na doporučení svých známých, kteří u nás již léčbu absolvovali.

Další skupinu tvoří pacienti, kteří docházejí na pravidelné preventivní kontroly. Nejčastěji jde o lidi, jejichž rodiče trpěli křečovými žilami.

Křečové žíly jsou totiž dědičné onemocnění. Samotnou genetickou dispozici zatím odstranit neumíme, ale

dokážeme ji včas odhalit a účinně řešit její projevy. Proto našim pacientům doporučujeme pravidelné každoroční klinické a ultrazvukové vyšetření.

Mnoho lidí řeší křečové žíly až ve chvíli, kdy je něco bolí. Jaké první příznaky by neměli přehlížet?

Pokud lidé nemají žádné obtíže, netrápí je ani estetická stránka a neuvědomují si možná zdravotní rizika, často nemají důvod navštívit lékaře. To je ale chyba, kterou si mnozí uvědomí až ve chvíli, kdy se objeví první komplikace. Tou může být například povrchová nebo hluboká žilní trombóza s následnou plicní embolií.

Preventivní vyšetření cév dolních končetin doporučujeme zejména lidem, jejichž rodiče trpí křečovými žilami.

Přehlížet by se neměly ani první vystouplé žíly na dolních končetinách nebo obtíže, jako jsou bolesti, pocit tlaku, křeče či syndrom neklidných nohou.

Včasné řešení potíží je nejlepší prevencí závažnějších komplikací i postupného rozšiřování křečových žil, které představuje nejen zdravotní, ale i estetický problém.

Jaké hlavní typy zákroků (laserová léčba, sklerotizace, operace, léčba metliček apod.) dnes na klinice nabízíte a pro koho jsou vhodné?

Po celou dobu existence Žilní kliniky nabízíme komplexní léčbu křečových žil ve všech stádiích onemocnění – od rozsáhlých a dlouhodobě zanedbaných varixů až po nejmenější mikrovarixy, tedy metličkové žilky.

Využíváme všechny dostupné moderní metody léčby a velmi často je vzájemně kombinujeme tak, aby výsledkem byly zdravé dolní končetiny bez viditelných křečových žil.

Po podrobném klinickém a ultrazvukovém vyšetření vždy zvolíme nejvhodnější léčebný postup. Pacienta seznámíme s výsledky vyšetření, doporučíme optimální řešení a samozřejmě ponecháme dostatek prostoru pro

„KŘEČOVÉ ŽÍLY JSOU DĚDIČNÉ ONEMOCNĚNÍ. GENETICKOU DISPOZICI ZATÍM ZMĚNIT NEUMÍME, ALE DOKÁŽEME JEJÍ PROJEVY VČAS ODHALIT A ÚČINNĚ LÉČIT.“

všechny jeho dotazy. K samotné léčbě přistupujeme až ve chvíli, kdy pacient všemu rozumí a nemá žádné nejasnosti.

Kdy doporučujete laserovou léčbu a kdy je vhodnější jiný postup?

Podrobné duplexní ultrazvukové vyšetření je dnes zlatým standardem a nezbytným základem kvalitní léčby křečových žil. Právě podle jeho výsledků vybíráme pro každého pacienta nejvhodnější metodu, případně jejich kombinaci.

Laserová katetrizační léčba je u nás nejčastěji využívanou metodou při léčbě rozsáhlejších křečových žil a dlouhodobě přináší velmi dobré výsledky.

U menších žilek bez postižení hlavních žilních kmenů využíváme nejčastěji metodu kosmetické flebektomie.

V případě nejmenějších křečových žilek, tedy metliček a pavoučkovitých mikrovarixů, doporučujeme speciální typ laserového ošetření, který se od katetrizační léčby výrazně liší. V mnoha případech je však vhodnější zvolit sklerotizaci.

Můžete čtenářům vysvětlit, co je sklerotizace?

Sklerotizace je injekční metoda určená především k léčbě nejmenších křečových žilek – mikrovarixů. Pomocí velmi tenkých jehliček se do postižených žilek aplikuje speciální roztok, který způsobí jejich uzavření a následné vstřebání.

Patří mezi často využívané léčebné metody, ale není vhodná pro každého pacienta ani pro všechny typy křečových žil. Pokud je správně indikována, přináší velmi dobré výsledky.

Naopak u větších a rozsáhlejších křečových žil není ideálním řešením. Zvyšuje riziko opakovaného návratu onemocnění, může být spojena s některými komplikacemi, například trombózou, a zpravidla nedosahuje tak kvalitního kosmetického výsledku jako moderní katetrizační metody.

Jaké novinky jste v poslední době na klinice zavedli?

Pravidelně obměňujeme naše přístrojové vybavení za novější, výkonnější a technologicky vyspělejší.

Pro laserovou katetrizační léčbu dnes využíváme nejmodernější generaci laserového přístroje s vlnovou délkou 1 940 nm. Mezi naše nejnovější investice patří také nový anesteziologický přístroj.

Základem bezbolestného průběhu operace i pooperačního období je kvalitně provedené místní znecitlivění. U každého zákroku je přítomen zkušený anesteziolog, který je zárukou maximální bezpečnosti pacienta.

Nově jsme rozšířili také nabídku estetických výkonů. Nabízíme kombinovanou rejuvenaci pokožky obličeje pomocí speciálních přístrojových masáží v kombinaci s laserovou rejuvenací.

Které moderní technologie dnes považujete za největší revoluci v léčbě křečových žil?

První skutečnou revolucí v léčbě křečových žil byla bezesporu klasická operační metoda podle Babcocka z roku 1905.

V moderní době znamenalo zásadní průlom zavedení duplexního ultrazvukového vyšetření cév dolních končetin, které bylo poprvé využito v souvislosti s metodou CHIVA v roce 1989.

Dalším přelomovým milníkem se stal rok 2001, kdy se začaly používat katetrizační metody – radiofrekvenční a laserová léčba. Tyto technologie zásadně změnily způsob léčby křečových žil a otevřely cestu k šetrnějším, bezpečnějším a přesnějším zákrokům.

Připravujete pro pacienty v nejbližší době nějaké nové služby nebo rozšíření péče?

V současné době poskytujeme pacientům komplexní péči zahrnující léčbu křečových žil, odstraňování kožních výrůstků a pigmentových znamének i léčbu celulitidy.

Naším cílem je udržet vysokou kvalitu poskytované péče, a proto v nejbližší době neuvažujeme o dalším rozšiřování nabídky služeb. Chceme se především naplno věnovat tomu, co děláme, a zachovat pacientům dostatek času i individuální přístup.

Když zavřete dveře ordinace, jaký jste člověk mimo práci?

Mám rád společnost, sport, koncerty i výtvarné umění. Myslím, že jsem úplně obyčejný člověk, který si umí vážit času stráveného s rodinou a přáteli.

Jak nejradyji trávíte volný čas a při jakých aktivitách si nejlépe vyčistíte hlavu?

Volného času příliš nemám. V zimě si rád zalyžuji, v létě mě baví vodní lyžování a cyklistika. Občas si zahrají stolní tenis a v poslední době také golf.

Největším relaxem je pro mě ale pobyt v jižních Čechách, kde se věnuji včelaření. Práce kolem včel na samotě, daleko od ruchu civilizace, je pro mě tím nejlepším způsobem, jak si odpočinout a vyčistit hlavu.



Kdybyste mohl dát jednu radu svému mladšímu já na začátku kariéry, jaká by byla?

Řekl bych mu, že pokud chce být dobrým chirurgem, musí počítat s tím, že běžná osmihodinová pracovní doba jednoduše nestačí. Chirurgie je obor, který vyžaduje neustálé vzdělávání, získávání zkušeností a velké osobní nasazení. Jen tak je možné poskytovat pacientům skutečně kvalitní péči.

Co byste vzkázal ženám, které roky odkládají návštěvu specialisty, protože mají pocit, že jejich problém není dost vážný?

Ve většině případů nebývá problém zpočátku závažný. Pokud se ale neléčí, může se postupně zhoršovat a vést ke komplikacím, jejichž riziko se s časem zvyšuje.

Plicní embolie je sice vzácná komplikace, která postihuje přibližně jednoho z tisíce pacientů, ale pro toho jednoho je to stoprocentní realita.

Proto bych všem ženám doporučil jediné – nečekejte, až se objeví první vážné potíže. Včasné vyšetření je jednoduché, bezbolestné a může předejít zdravotním komplikacím, které už mohou být mnohem závažnější. ■

MUDr. Ota Schütz

Žilní chirurg a zakladatel Žilní kliniky, která letos slaví 32 let svého působení. Klinika se specializuje na moderní ambulantní léčbu křečových žil, laserové zákroky, sklerotizaci i další šetrné metody s důrazem na bezpečnost, funkční výsledek a estetiku.

www.zilniklinka.cz



FASHION ZOOM

Síla vztahů

Láska neroste
z dokonalosti,
ale z odvahy být
opravdoví.

Klíč ke zdraví a vitalitě

Darujte svým nejbližším inovativní produkty české firmy MG Laboratory. Na výběr máte výhodnou dvojici péče o pleť s omlazujícími peptidy, magnéziový krém pro uvolnění napětí a křečí, nebo účinné sady šamponů a tonik. Ať už na mgcream.com vyberete kteroukoliv dvojici, zaručeně pod stromečkem potěší.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV MGCREAM.COM



Dárková sada pro Obnovu zdraví vlasové pokožky

Balíček obsahuje jemný detoxikační šampon a výživné tonikum pro zdravou pokožku hlavy a zářivé, silné vlasy. Společně redukuje lupy, zmírňuje svědění, posilují vlasové kořínky a vyživují vlasy od kořínků po konečky, **1200 Kč**.



Pánská sada proti vypadávání vlasů

Potěšte své blízké klíčem ke zdravým, hustým vlasům. Šampon s kofeinem a červeným jetelem zastaví vypadávání vlasů a tonikum s aktivním blokátorem DHT a moringou podporuje jejich růst vlasů, **1600 Kč**.



Luxusní sada pro Růst vlasů a dodání objemu

Komplexní péče zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Kombinace účinného peptidu, kofeinu a přírodních výtažků zvyšuje objem a zdraví vlasů – od kořínků po konečky, **1600 Kč**.



Sada dvou magnéziových krémů MGcream

Magnéziový krém je neocenitelný pomocník pro rychlou obnovu těla přesně tam, kde to potřebuje. Očekávejte rychlou regeneraci, okamžitě uvolnění a zklidnění po náročném dni nebo námaze a cílenou péči se zaměřením na lokální potřeby vašeho těla, **1400 Kč**.



Sada dvou peptidových krémů

Darujte komplexní peptidovou péči pro vaši pleť. Kombinace denního a nočního krému zajistí hloubkovou hydrataci, vyhladí vrásky a pomáhá při obnově buněk v hlubších vrstvách pleti. Nabízí efektivní řešení v boji proti stárnutí pleti, **2990 Kč**.

Více informací o MG naleznete na www.mgcream.com





5 obav, KTERÉ MÁ MUŽ, KDYŽ SE ZAMILUJE

Na první pohled působí sebevědomě. Umí být vtipný, galantní, rozhodní a často dávají najevo, že mají všechno pod kontrolou. Jenže pod touto slupkou se mnohdy odehrává úplně jiný příběh. I muži mají na začátku vztahu své obavy. Jen o nich většinou nemluví. A právě proto si je ženy často vykládají úplně jinak, než jak je muži skutečně prožívají.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Sedí naproti vám v restauraci. Povídání plyne samo, smějete se stejným věcem, mezi řečí se vaše pohledy několikrát setkají a při loučení máte oba pocit, že to byl jeden z těch večerů, které by neměly skončit. Domů odcházíte s úsměvem. Druhý den se několikrát podíváte na telefon. Nic. Ani večer. Ani další den. V hlavě se okamžitě rozjede známý kolotoč otázek. Řekla jsem něco špatně? Nelíbila jsem se mu? Hraje si se mnou? Nebo už píše jiné ženě?

Realita může být úplně jiná

Možná sedí doma na gauči, několikrát vezme telefon do ruky, napíše zprávu, smaže ji a znovu přepíše. Přemýšlí, jestli nepíše příliš brzy. Nebo naopak příliš pozdě. Jestli nebyl moc upovídaný. Jestli vás vůbec zaujal. Jestli nebude působit zoufale, když se ozve hned druhý den.

Zní vám to překvapivě? Přitom právě takové scénáře popisují pároví terapeuti i psychologové jako běžnou součást seznamování. Muži totiž často prožívají stejné nejistoty jako ženy. Rozdíl je jen v tom, že o nich většinou nemluví.

Od malička slýchají, že správný chlap nebrečí, nepochybuje, zvládne každou situaci a má být oporou. Naučí se proto své obavy skrývat. Navenek působí klidně, uvnitř ale mohou řešit úplně stejné otázky jako jejich partnerka.

Možná právě proto dochází na začátku vztahů k tolika nedorozuměním. Žena si jeho mlčení vyloží jako nezájem. Muž se mezitím bojí udělat chybu. Žena čeká, že se ozve. Muž čeká na znamení, že není odmítaný. A oba přitom sedí doma a přemýšlejí jeden o druhém.

Láska totiž není složitá proto, že bychom neuměli milovat. Často je složitá proto, že neumíme číst strach toho druhého.

Každý si do nového vztahu přináší minulost

Málokdo vstupuje do nového vztahu jako nepopsaný list papíru. Někdo si nese vzpomínku na partnera, který odešel bez jediného vysvětlení. Jiný zažil nevěru. Někdo byl roky kritizovaný a poslouchal, že není dost dobrý. Další se po rozvodu dlouho učil znovu důvěřovat lidem.

Stejně jako ženy, i muži si s sebou nesou zkušenosti, které ovlivňují jejich chování. Jenže zatímco ženy o nich často mluví s kamarádkami, muži bývají zvyklí nechat si je pro sebe. To ale neznamená, že neexistují. Naopak. Často právě ony rozhodují o tom, proč se muž někdy stáhne, proč nikam nespěchá nebo proč působí mnohem opatrněji, než by žena očekávala.

Možná vás překvapí, že za většinou těchto reakcí nestojí nezájem. Ale strach. Ne strach ze ženy. Strach z bolesti.



1. Strach z odmítnutí

Když se řekne odmítnutí, většina lidí si představí ženu, která čeká na zprávu, je zklamaná nebo přemýšlí, proč vztah nevyšel. Jenže odmítnutí bolí úplně stejně i muže.

Tomáš seděl několik měsíců vedle nové kolegyně. Každý den spolu obědvali, smáli se stejným vtipům a několi-krát měl pocit, že mezi nimi přeskočila jiskra. Dlouho sbíral odvalu. Nakonec ji pozval na kávu. Usmála se. A pak přišla věta, kterou nechce slyšet nikdo: „Jsi moc fajn, ale беру tě jen jako kamaráda.“

Tomáš se také usmál. Popřál jí hezký den. A odešel. Nikdo neviděl, že ještě několik týdnů přemýšlel, jestli někdy znovu udělá první krok.

Právě podobné zkušenosti si mnoho mužů nese i do dalších vztahů. Každé nové seznámení je pro ně trochu riskem. Ne proto, že by neuměli flirtovat. Ale proto, že znovu otevírají možnost být zranitelní.

Mnoho žen říká, že by ocenily větší iniciativu mužů. Jenže málokterá si uvědomuje, kolik odvahy někdy stojí obyčejná zpráva „Ahoj, líbilo se mi s tebou. Nezašla bys znovu na kávu?“

Za jedinou větou mohou být hodiny přemýšlení. Co když neodepíše? Co když odpoví jen ze slušnosti? Co když jsem si všechno špatně vyložil?

Proto se někdy muž neozve hned. Ne proto, že by neměl zájem. Ale protože čeká na pocit, že jeho zájem bude opětovaný.

Jak s tím můžete pracovat?

Neznamená to, že máte převzít iniciativu a celý vztah táhnout sama. Znamená to, že můžete dát najevo, že o společně strávený čas stojíte. Nemusíte psát dlouhé zprávy ani plánovat další schůzky. Někdy úplně stačí jednoduchá věta: „Dnes mi s tebou bylo opravdu dobře.“, „Ráda tě zase uvidím.“ nebo „Děkuji za krásný večer.“

Taková slova nejsou známkou slabosti. Naopak. Dávají druhému člověku pocit bezpečí. A právě bezpečí je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou na začátku vztahu hledají ženy i muži.

2. Strach, že ve vztahu ztratí sám sebe

Jedna z největších obav mnoha mužů nemá s láskou nic společného. Má jméno ztráta vlastní identity. Petr byl po rozvodu tři roky sám. Nejdřív si připadal ztracený. Pak si pomalu začal skládat život znovu dohromady. Vrátil se ke kolu, každou středu chodil hrát hokej, začal znovu jezdit na hory. Obnovil přátelství, která během manželství téměř zmizela. Poprvé po dlouhé době měl pocit, že je spokojený. A pak poznal Lucii.

„MNOHO ŽEN ŘÍKÁ, ŽE BY OCENILY VĚTŠÍ INICIATIVU MUŽŮ. JENŽE MÁLOKTERÁ SI UVĚDOMUJE, KOLIK ODVAHY NĚKDY STOJÍ OBYČEJNÁ ZPRÁVA „AHOJ, LÍBILO SE MI S TEBOU.“

Byla krásná, chytrá, měla smysl pro humor. Po několika týdnech se zamiloval. Jenže spolu s láskou přišly i drobné věty, které možná zná nejeden pár: „Zase jdeš s kamarády?“, "Myslela jsem, že víkend budeme spolu.", "Nemohl bys dnes zůstat raději doma?"

Lucie tím nechtěla Petra kontrolovat. Jen chtěla být co nejvíc s mužem, kterého měla ráda. Petr ale začal mít pocit, že přichází o svět, který tak dlouho znovu budoval. A právě tady vzniká jedno z největších nedorozumění mezi muži a ženami.

Žena často vnímá společně strávený čas jako důkaz lásky. Muž někdy potřebuje vědět, že může být partnerem, aniž by přestal být sám sebou. Neznamená to, že miluje méně. Naopak. Potřebuje mít jistotu, že vztah nebude znamenat konec jeho přátelství, koníčků nebo času, který věnuje sám sobě.

Zdravý vztah totiž nevzniká tím, že se dva lidé vzdají svého života. Vzniká tím, že do něj pustí jeden druhého.

I muži pochybují, jestli jsou dost dobří

Když se žena chystá na první schůzku, často přemýšlí, co si oblékne. Podívá se několikrát do zrcadla, zvažuje, jestli jí sluší nové šaty, jestli nejsou vlasy příliš rozcuchané nebo rtěnka moc výrazná. Málokterá si ale uvědomuje, že podobné otázky si pokládá i muž. Jen trochu jinak: Nebude jí vadit, že nemám vlastní dům? Nečeká někoho úspěšnějšího? Nejsem na ni moc obyčejný? Nejsem už starý? Nejsem naopak moc mladý?

Podle profesorky Brené Brown, která se více než dvacet let věnuje výzkumu zranitelnosti a mezilidských vztahů, se lidé nejvíce bojí okamžiků, kdy ukazují své skutečné já. A právě začátek vztahu je jedním z nich. „Zranitelnost není slabost. Je to nejpřesnější měřítko odvahy,“ říká Brown ve svých přednáškách a knihách. Jenže mnoho mužů bylo vychováno úplně opačně. Nebreč. Nestěžuj si. Bud' chlap. Takové věty slýchali odmalička.

Není proto divu, že když se zamilují, snaží se své pochybnosti schovat co nejhlouběji.

Když se jako sebevědomí jen tváří

Martinovi bylo pětáctýřicet. Po rozvodu žil několik let sám a měl pocit, že vztahy už nechá mladším. Pak na oslavě kamaráda poznal Kláru. Byla o sedm let mladší, usměvavá, vzdělaná a přirozeně krásná. První schůzka dopadla skvěle. Pak druhá, i třetí. Jenže místo aby se jejich vztah rozvíjel, Martin začal ustupovat.

Neodpovídal hned. Přestal navrhopvat další setkání. Klára si myslela, že ztratil zájem. O několik měsíců později jí přiznal pravdu. „Pořád jsem měl pocit, že si jednou uvědomíš, že si můžeš najít lepšího chlapa.“

Kolik žen by napadlo, že za mužovým odstupem může stát právě taková myšlenka? Mnoho mužů totiž nepochybuje o tom, zda chtějí vztah. Pochybují o tom, zda jsou pro něj dost dobří. A právě tady vzniká další nedorozumění. Žena začne přidávat. Více zpráv, více otázek, více snahy. Muž se stáhne ještě víc. Ne proto, že by ji nechtěl. Ale protože má pocit, že stejně nemůže obstát.

Jak s tím můžete pracovat?

Každý člověk potřebuje cítit, že je přijímán. Ne pro své konto, postavení nebo vzhled, ale pro to, jaký je. To neznamená partnera neustále chválit, ale znamená to všimnat si maličkostí: „Líbí se mi, jak umíš naslouchat.“ „Vedle tebe se cítím klidně.“ „Děkuji, že sis na mě udělal čas.“ Takové věty mají mnohem větší sílu než kompliment na drahé hodinky nebo nové auto.

Psychologové dlouhodobě upozorňují, že pocit ocenění patří mezi základní pilíře spokojených vztahů. Dr. John Gottman, jehož výzkumy sledují partnerské soužití už více než čtyři desetiletí, opakovaně ukazuje, že stabilní páry si mnohem častěji všimají toho, co ten druhý dělá dobře, než aby se soustředily na chyby.

Jinými slovy – člověk, který se vedle partnera cítí přijímaný, nemá potřebu neustále dokazovat svou hodnotu.

Ne každý pomalejší začátek znamená nezájem

Žijeme ve světě, kde jsme si zvykli na okamžité odpovědi. Objednáme si jídlo a za dvacet minut zvoní kurýr. Stejnou rychlost pak často očekáváme i od vztahů. Jenže city fungují jinak.

Dr. Helen Fisher, biologická antropoložka, která desítky let zkoumala zamilovanost a fungování mozku, popisuje první fázi vztahu jako období intenzivních emocí, ale zároveň zvýšené opatrnosti. Přitažlivost může vzniknout velmi rychle, důvěra však potřebuje čas.

A právě důvěra rozhoduje o tom, jestli se z krásného začátku stane skutečný vztah. Proto někteří muži nikam nespěchají. Ne proto, že by si vás chtěli držet „v záloze“. Ale

protože chtějí poznat nejen vaše úsměvy, ale i chvíle, kdy jste unavená, naštvaná nebo smutná.

Stejně jako vy totiž přemýšlejí, jaký bude společný život, až odezní první zamilovanost.

Jak s tím můžete pracovat?

Zkuste si místo otázky: „Proč se ještě nevyjádřil?“ položit jinou: „Jak se vedle něj cítím?“ Protože právě to je mnohem důležitější. Cítíte klid? Respekt? Zájem? Smích? Nebo naopak nejistotu, chaos a neustálé čekání?

Skutečný vztah totiž nevzniká z velkých slov. Vzniká z opakovaných drobných zkušeností, které vám ukazují, že se na druhého člověka můžete spolehnout. A to chce čas.

Největší strach? Že znovu zažije stejnou bolest

Říká se, že čas všechny rány zahojí. Ve skutečnosti se je spíš naučíte schovat. Každý vztah ve vás něco zanechá. Někdo si odnese krásné vzpomínky, jiný zkušenost, která se ozve ještě dlouho poté, co vztah skončil.

Možná i proto bývají lidé s přibývajícími roky opatrnější. Ne proto, že by přestali věřit v lásku, ale protože už vědí, že láska může bolet.

Karel byl ženatý sedmnáct let. Nikdy by ho nenapadlo, že jednou bude sedět naproti své ženě a poslouchat větu: „Zamilovala jsem se do někoho jiného.“ Rozvod zvládl. Aspoň navenek. Chodil do práce, sportoval, usmíval se. Uvnitř ale přestal věřit vlastnímu úsudku.

Když o dva roky později poznal Janu, znovu se zamiloval. Přesto se dlouhé měsíce držel zpátky. Nechtěl plánovat budoucnost, nechtěl mluvit o společném bydlení, nechtěl nic uspěchat. Jana si myslela, že si ji drží „na půl plynu“.

Pravda ale byla jiná. Karel se nebál jí. Báł se toho, že jednou znovu uslyší stejnou větu. Právě to je možná jeden z největších rozdílů mezi dvacetiletým a čtyřicetiletým zamilováním.

„NEJSILNĚJŠÍ VZTAHY NEVYTVÁŘEJÍ DVA LIDÉ, KTERÍ SE NIKDY NEBÁLI. VZNIKAJÍ MEZI DVĚMA LIDMI, KTERÍ SE BÁLI OBA, ALE PŘESTO SE ROZHODLI UDĚLAT JEŠTĚ JEDEN KROK K SOBĚ.“

Ve dvaceti věříme, že láska všechno zvládne. Ve čtyřiceti víme, že vztah může být nádherný, ale také velmi křehký. A právě tato zkušenost bývá důvodem, proč někteří muži postupují pomaleji.

Když minulost vstupuje do přítomnosti

Podle Dr. Sue Johnson, zakladatelky Emotionally Focused Therapy (EFT), nevstupujete do nového vztahu jen jako dva lidé. Přinášíte si s sebou celý svůj příběh – předchozí lásky, zklamání, nejistoty i způsoby, jakými jste se naučili chránit své srdce.

Pokud byl někdo v minulosti opakovaně zraňovaný, může být mnohem citlivější na situace, které ostatní ani nevnímají. Neodepsaná zpráva, zrušená schůzka, odtazitější tón hlasu. To všechno v něm může probudit starý strach. Ne proto, že by druhému nevěřil. Ale protože jeho zkušenost mu našeptává, že právě takhle bolest kdysi začala.

Sue Johnson často říká, že nejhlubší lidskou potřebou není být dokonalý. Je jí jistota, že se máte ke komu vrátit. A právě tento pocit bezpečí pomáhá léčit i stará zranění.

Jak s tím můžete pracovat?

Nemůžete změnit partnerovu minulost. Nemůžete vymazat jeho předchozí vztahy. Nemůžete slíbit, že už nikdy nezažije bolest. Můžete ale udělat něco mnohem důležitějšího. Být čitelná. Říkat věci otevřeně. Dodržovat to, co slíbíte. A když vznikne nedorozumění, mluvit o něm dřív, než z něj vyroste domněnka.

Právě důvěra totiž nevzniká jedním velkým gestem. Vzniká stovkami drobných okamžiků, ve kterých si dva lidé znovu a znovu potvrzují, že se na sebe mohou spolehnout.

Když ženy a muži mluví jiným jazykem

Možná jste někdy zažila situaci, kdy jste měla pocit, že partner vaši lásku neopětuje stejným způsobem. Vy jste chtěla dlouhé rozhovory, on opravil kapající kohoutek. Vy jste toužila po společném víkendu, on vám přivezl oblíbený koláč, protože věděl, že jste měla náročný den.

Podle Dr. Garyho Chapmana, autora známé knihy Pět jazyků lásky, lidé neprojevují náklonnost všichni stejně. Někdo ji vyjadřuje slovy, jiný doteky, další společně stráveným časem, drobnými službami nebo dárky. Na začátku vztahu tak může snadno vzniknout dojem, že jeden miluje víc než druhý.

Ve skutečnosti často jen každý mluví jiným jazykem. Proto bývá dobré nesledovat jen to, jak partner dává najevo lásku, ale především to, zda ji dává.

Jak poznáte rozdíl mezi strachem a nezájmem?

To je otázka, kterou si ženy pokládají snad nejčastěji. Odpověď není černobílá. Existují ale signály, které napoví.

MUŽ, KTERÝ SE BOJÍ, ALE STOJÍ O VÁS:

- ozývá se, i když někdy potřebuje více času,
- plánuje další setkání,
- zajímá se o váš život,
- pamatuje si drobnosti, které jste mu vyprávěla,
- omluví se, když udělá chybu,
- postupně vás seznamuje se svým světem – s přáteli, rodinou nebo oblíbenými místy.

MUŽ, KTERÝ ZÁJEM NEMÁ:

- komunikuje jen tehdy, když se mu to hodí,
- dlouhodobě se vyhýbá společnému času,
- neprojevuje zvědavost o váš život,
- opakovaně mizí bez vysvětlení,
- nechává veškerou iniciativu na vás,
- jeho slova a činy si dlouhodobě odporují.

Je mezi tím zásadní rozdíl. Strach vztah zpomalí. Nezájem ho zastaví.

Láska nezačíná ve chvíli, kdy zmizí všechny obavy

Možná jste celý život hledala někoho, kdo se nebude ničeho bát. Jenže takový člověk neexistuje.

Každý z vás vstupuje do nového vztahu s kufrem zkušeností. Jsou v něm krásné vzpomínky, první polibky, společné dovolené, ale také hádky, slzy, rozchody a chvíle, kdy jste pochybovali sami o sobě.

Muži nejsou výjimkou. Také chtějí být přijímáni. Také potřebují cítit respekt. Také touží po jistotě, že vedle sebe mohou být sami sebou, aniž by museli neustále něco dokazovat.

Jak říká John Gottman, dlouhodobě šťastné vztahy nestojí na dokonalosti. Stojí na každodenních maličkostech, kterými si partneři dávají najevo: „Jsem tady. Vidím tě. Můžeš se o mě opřít.“ A možná právě v tom spočívá celé tajemství.

Nejsilnější vztahy nevytvářejí dva lidé, kteří se nikdy nebáli. Vznikají mezi dvěma lidmi, kteří se báli oba, ale přesto se rozhodli udělat ještě jeden krok k sobě. Protože opravdová láska nezačíná ve chvíli, kdy zmizí všechny obavy. Začíná tehdy, když vedle sebe najdeme člověka, se kterým už se jich nemusíme bát. ■

Matejovský®
LAND OF DREAMING

Přírodní materiály
 Exkluzivní kolekce
 Jedinečné dárky
 Úprava zdarma

www.matejovsky-povleceeni.cz

LÁSKA

voní
v létě
jinak

Na první pohled je to jen další letní večer. Slunce pomalu zapadá nad mořem, vzduch je ještě příjemně teplý a pobřežní promenáda ožívá lidmi, kteří nikam nespěchají. V restauracích cinkají skleničky, z dálky je slyšet živá hudba a mezi stolky se mísí vůně soli, grilovaných ryb a jasmínu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Když se na chvíli zastavíte a začnete pozorovat lidi kolem sebe, zjistíte jednu zvláštní věc. V létě se usmívají častěji. Mluví s cizími lidmi, jsou otevřenější, spontánnější a odvážnější. Najednou není neobvyklé dát se do řeči s někým ve frontě na zmrzlinu, pozvat neznámého člověka ke společnému stolu nebo se nechat unést rozhovorem, který trvá dlouho do noci.

Právě v těchto nenápadných okamžicích často vznikají příběhy, které si pamatujete celý život. Ne proto, že by všechny skončily velkou láskou. Ale proto, že vám připomenou něco, na co během běžného roku téměř zapomínáte – jaké to je cítit radost z přítomného okamžiku.

Léto mění vaše tempo. A někdy i váš život

V každodenním životě fungujete podle přesně nastaveného rytmu. Práce, rodina, povinnosti, termíny, telefon, e-mail. Většina žen zvládá během jediného dne desítky rolí – partnerku, maminku, manažerku, podnikatelku, pečovatelku i organizátorku rodinného života. Není divu, že večer často zbývá minimum energie na to nejdůležitější – být sama se sebou.

Dovolená tento rytmus naruší. Najednou nemusíte sledovat hodinky. Nemusíte řešit, co bude zítra. Ráno nezačíná



zvukem budíku, ale šuměním moře nebo zpěvem ptáků. Večer nemusíte nikam pospíchat a poprvé po dlouhé době si dovolíte jen sedět, dívat se do krajiny a nic neřešit. Právě tehdy se začíná měnit i vaše psychika.

Psychologové upozorňují, že nové prostředí, více denního světla, pobyt v přírodě i omezení každodenního stresu snižují hladinu stresových hormonů a podporují tvorbu serotoninu a dopaminu – látek, které souvisejí s dobrou náladou, motivací i otevřeností vůči novým zkušenostem.

Jinými slovy – na dovolené nejste jiným člověkem, jste člověkem, kterému konečně nic nebrání být sám sebou.

Nezamilováváte se jen do člověka

„Byla to moje životní láska.“ Kolikrát jste tuto větu slyšela od ženy, která s daným mužem strávila sotva dva týdny? Na první pohled to může znít zvláštěně. Jak může několik společných dnů změnit celý život?

Ve skutečnosti se ale často nezamilujete pouze do konkrétního člověka. Zamilujete se do pocitu, který ve vás probudí. Vedle něj se znovu smějete, cítíte se krásná, máte chuť tančit, sportovat, dlouho si povídat nebo jen mlčet a dívat se na moře.

Po měsících nebo letech, kdy jste fungovala hlavně jako ta, která všechno zvládne, si najednou připomenete, že jste především žena A právě tento pocit bývá tím nejsilnějším darem letních setkání.

Možná právě proto se na dovolené často znovu zamilujete i do vlastního života. A někdy je to mnohem důležitější než samotný letní románek.

Když se z dovolené vrátíte jiná, než jste odjížděla

„Nikdy jsme spolu nezačali žít. Vlastně jsme se po návratu domů viděli už jen dvakrát. Přesto jsem přesvědčená, že to bylo jedno z nejdůležitějších setkání mého života.“ Tak popisuje svůj letní příběh padesátiletá Martina.

Po dvaceti letech manželství zůstala sama. Děti odešly z domova, rozvod byl klidný, ale bolestivý. Dlouhé měsíce měla pocit, že už ji v životě nic nového nečeká. Dovolenu u moře si zaplatila spíš proto, aby na chvíli změnila prostředí.

Tam poznala muže, se kterým každý večer několik hodin jen mluvili. O dětech, o práci, o tom, co člověk ztratí, když celý život plní očekávání druhých.

„Nezamilovala jsem se do něj. Zamilovala jsem se do ženy, kterou jsem vedle něj znovu objevila.“

„LÁSKA NEZAČÍNÁ VE CHVÍLI, KDY POTKÁTE TOHO PRAVÉHO. ZAČÍNÁ VE CHVÍLI, KDY ZNOVU OTEVŘETE SVÉ SRDCE ŽIVOTU.“

Když se vrátila domů, dala výpověď v práci, která ji dlouhé roky nenaplňovala. Začala studovat obor, o kterém snila už jako mladá, a po roce otevřela vlastní malé studio.

Její letní láska netrvala ani měsíc. Přesto změnila celý její život. Možná právě proto by se neměla hodnotu vztahu měřit podle toho, jak dlouho trval. Někteří lidé vstoupí do vašeho života jen na chvíli, ale zanechají v něm stopu na mnoho let.

Proč některé letní lásky skončí?

Je to otázka, kterou si lidé kladou každé léto. Bylo to skutečné, nebo jen kouzlo dovolené? Odpověď není černobílá. Nové prostředí, více společně stráveného času i minimum každodenních povinností vytvářejí podmínky, které běžný život nabízí jen zřídka. Na dovolené neřešíte účty, ranní dopravní zácpy ani přeplněný diář. Vidíte jeden druhého především v okamžicích pohody.

Po návratu domů se ale vrací také realita. Právě tehdy se ukáže, zda vztah stojí pouze na krásných společných zážitcích, nebo také na společných hodnotách, důvěře a ochotě budovat společný život.

Pokud letní vztah po návratu skončí, neznamená to, že byl falešný. Znamená to jen, že splnil jiný úkol.

Když lásku znovu objevíte vedle člověka, kterého už dávno znáte

Ne všechny letní příběhy začínají novým seznámením. Manželé Petra a David spolu byli téměř pětadvacet let. Děti dospěly, oba byli pracovně vytížení a jejich společný život začal připomínat dobře fungující firmu.

Domluvili se, kdo nakoupí, kdo vyzvedne děti, kdo zaplatí složenky. Ale už si téměř nepovídali. Na výročí svatby odjeli do Toskánska. Bez programu. Bez plánů. Bez očekávání. „První dva dny jsme vlastně nevěděli, o čem spolu mluvit,“ přiznává Petra. Pak se něco změnilo.

Začali znovu chodit na dlouhé večerní procházky, smáli se drobnostem a vyprávěli si příběhy z mládí, které ten druhý už téměř zapomněl. Po letech se na sebe znovu

dívali ne jako rodiče nebo partneři v provozu domácnosti, ale jako muž a žena.

Láska totiž málokdy zmizí ze dne na den. Mnohem častěji ji překryjí každodenní povinnosti. A někdy stačí několik dnů mimo běžný život, aby se znovu připomněla.

Nejkrásnější letní příběhy nemusí být romantické

Když se řekne letní láska, většina lidí si představí nový vztah. Jenže léto nám často přinese ještě něco cennějšího. Odvahu odpustit, sílu odejít ze vztahu, který už dávno nefunguje, chuť začít znovu nebo schopnost znovu uvěřit sama sobě.

Možná právě proto bývají letní měsíce obdobím velkých životních rozhodnutí. Když se na chvíli vzdálíte od každodenního shonu, začnete jasněji slyšet vlastní hlas. A ten bývá mnohem moudřejší, než si často připouštíte.

Láska nezačíná ve chvíli, kdy někoho potkáte

Možná jste to sama někdy zažila.

Potkáte člověka, který do vašeho života vstoupí téměř náhodou. Strávíte spolu několik hodin, možná několik dnů, a přesto ve vás zůstane mnohem déle než někdo, s kým jste sdílela roky života. Ne proto, že by byl dokonalejší. Ale proto, že vám připomněl něco, na co jste mezitím zapomněla.

Že umíte být spontánní.

Že se umíte smát, až vás bolí břicho.

Že se dokážete těšit na další ráno.

Že jste stále ženou, která umí milovat.

Psychologové se shodují, že nejpevnější partnerské vztahy nevznikají z potřeby zaplnit prázdnotu, ale ze schopnosti být dobře sama se sebou. Člověk, který zná svou hodnotu, nehledá někoho, kdo ho zachrání. Hledá partnera, se kterým může svůj život sdílet.

Možná právě proto některé ženy potkají svou největší lásku až ve chvíli, kdy ji přestanou zoufale hledat.

Největší změna se často odehraje uvnitř

Existuje ještě jeden důvod, proč bývají letní vztahy tak silné. Na dovolené totiž často nejste jen dál od práce. Jste dál od očekávání druhých. Neřešíte, co všechno musíte

zvládnout. Nejste sevřené každodenní rutinou. Máte čas přemýšlet. Číst. Mlčet. Dívat se do krajiny. Jen tak být.

A právě v takových chvílích si mnoho žen uvědomí, že jim nechybí partner. Chybí jim blízkost. Pozornost. Dotek. Pocit, že jsou pro někoho důležité.

Jenže všechny tyto potřeby nemusí naplnit nový vztah. Někdy je nejdříve potřebujete dát sama sobě. Dovolit si odpočívat bez výčitek, přestat se omlouvat za vlastní potřeby, přestat věřit, že vaše hodnota závisí na tom, kolik toho zvládnete.

Teprve když se žena přestane neustále snažit být dokonalá, začne být skutečně přitažlivá – především sama pro sebe. A právě to je okamžik, kdy se mění i její vztahy.

Co když žádná letní láska nepřišla?

Možná letos neproběhl žádný osudový pohled přes pláž. Možná vám nikdo nenapsal své telefonní číslo na ubrousek ani vás nepozval na večerní procházku po promenádě. Znamená to, že bylo léto chudší? Vůbec ne.

Možná jste letos poprvé po dlouhé době opravdu odpočívala. Možná jste přečetla knihu, na kterou jste roky neměla čas. Možná jste se smála se svými dětmi. Možná jste si uvědomila, že už nechcete žít tak jako dřív. I to může být začátek velké životní změny.

Protože každá láska nemusí mít podobu nového vztahu. Někdy se vrací jako chuť znovu tvořit, jindy jako odvaha změnit práci nebo jako rozhodnutí konečně myslet také na sebe.

Léto jednou skončí. To nejdůležitější ale může zůstat

Za několik týdnů se pláže vyprázdní, slunečníky zmizí, děti se vrátí do školních lavic a vaše diáře se znovu zaplní schůzkami, termíny a povinnostmi. Otázkou ale není, jestli letní láska vydrží až do Vánoc. Ani to, jestli člověk, kterého jste poznala u moře, zůstane součástí vašeho života. Důležitější je něco jiného. Co jste si z tohoto léta odvezla vy? Více odvahy? Více klidu? Více radosti? Nebo možná jen tiiché poznání, že i po letech umíte cítit motýly v břiše, smát se bez důvodu a těšit se z maličkostí.

To všechno jsou dary, které nepodléhají ročním obdobím. Láska totiž není jen příběh dvou lidí. Je to způsob, jakým se díváte na svět, jak vnímáte samu sebe, jak dovolíte životu, aby vás překvapil. A možná právě proto voní v létě jinak. Ne proto, že by byla silnější. Ale proto, že jste jí po dlouhé době ochotni znovu otevřít dveře. ■

STIMULACE G-BODU BEZ KOMPROMISŮ

Stále více žen vnímá péči o vlastní sexualitu jako přirozenou součást celkové pohody, zdravého sebevědomí i vztahu k sobě samé.

Není proto překvapením, že roste zájem o moderní intimní pomůcky, které podporují nejen intenzivnější prožitky, ale také objevování vlastního těla a jeho potřeb. Jednou z nich je BOOM PinkBell – ergonomicky navržený vibrátor pro současnou stimulaci G-bodu i klitorisu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: SEXSHOP.CZ

Na první pohled může působit jako elegantní designový doplněk, ve skutečnosti ale za jeho tvarem stojí promyšlené řešení. Právě ergonomie, správný úhel zakřivení a kvalitní silikonový povrch mají zásadní vliv na to, jak přirozeně se pomůcka přizpůsobí ženskému tělu. Moderní intimní pomůcky dnes proto nesází jen na výkon, ale především na komfort a intuitivní používání.

Dvě stimulace v jednom

BOOM PinkBell je navržen tak, aby současně stimuloval dvě nejcitlivější oblasti ženského těla – G-bod a klitoris. Díky dvěma samostatným motorkům lze intenzitu vibrací přizpůsobit individuálním preferencím a využívat jednotlivé části samostatně nebo současně.

Ergonomicky zahnutá hlavní část směřuje ke G-bodu, zatímco menší vibrační zakončení jemně stimuluje klitoris. Kombinace obou typů stimulace může přinést intenzivnější a komplexnější prožitek než klasické vibrátory zaměřené pouze na jednu oblast.

Komfort, který je znát

Na první pohled zaujme hebký silikonový povrch příjemný na dotek. Materiál se rychle přizpůsobuje tělesné teplotě a díky vodotěsnému provedení lze pomůcku používat i ve sprše nebo ve vaně.

Výhodou jsou také dva samostatné motorky s několika vibračními režimy, které umožňují najít kombinaci přesně podle momentální nálady. Přestože nabízí výrazný výkon, uživatelky oceňují jeho poměrně tichý chod.

Může pomoci i při objevování ženské ejakulace?

V souvislosti se stimulací G-bodu se často hovoří o tzv. ženské ejakulaci neboli squirtingu. Je důležité zdůraznit, že každé ženské tělo reaguje jinak a žádná pomůcka nemůže tento prožitek zaručit. U některých žen však kombinace správného anatomického tvaru a současně stimulace více erotogenních zón může napomoci intenzivnějšímu vzrušení nebo objevování nových pocitů.

Když intimita není tabu

Mluvit o ženském potěšení je dnes stejně přirozené jako pečovat o své zdraví nebo psychickou pohodu. Otevřenější přístup k intimitě pomáhá ženám lépe poznat vlastní potřeby, posiluje sebevědomí i komunikaci s partnerem.

BOOM PinkBell je příkladem toho, jak lze spojit moderní technologie, kvalitní zpracování a promyšlený design do produktu, který není jen intimní pomůckou, ale také prostředkem k objevování nových možností ženské sexuality. Zakoupit můžete na sexshop.cz. ■



NEVIDITELNÉ SVĚTY MEZI NÁMI

Člověk
netrpí jen tím, co se skutečně stalo. Mnohem častěji ho bolí příběhy, které si o tom vytvořil ve své hlavě. Možná jste to zažila i vy. Někdo kolem vás jen tiše prošel a nepozdravil. Přítelkyně neodepsala na zprávu. Partner byl celý večer zamyšlený. A během několika minut se vám v hlavě začal odvíjet příběh. Udělala jsem něco špatně? Zlobí se? Už o mě nestojí? Něco se změnilo? Je zvláštní, jak rychle dokážete zaplnit prázdná místa vlastní fantazií.

Lidský mozek totiž nemá rád nejistotu. Když nezná odpověď, začne si ji vytvářet sám. Nečeká, až zjistí pravdu. Skládá ji z vlastních zkušeností, obav, vzpomínek i zranění, která si nesete z minulosti. Často jste pak přesvědčena, že přesně víte, co si ten druhý myslí nebo proč se zachoval právě tak. Přitom ve skutečnosti nevíte téměř nic. Kolik nedorozumění mezi lidmi vzniklo jen proto, že si něco domysleli? Kolik přátelství skončilo kvůli větě, která nikdy nebyla vyslovena? Kolik vztahů se vzdálilo proto, že jeden čekal na krok druhého, a oba byli přesvědčeni, že ten druhý už nemá zájem? A kolikrát jste si sama vytvořila příběh, který neměl s realitou téměř nic společného?

Možná právě proto bývá mnohem těžší pochopit člověka než ho odsoudit. Vidíte jeho chování, ale nevidíte jeho myšlenky. Slyšíte jeho slova, ale nevíte, co jim předcházelo. Potkáváte jeho dnešek, ale neznáte příběhy, které ho formovaly včera.

Každý totiž nosí neviditelný batoh zkušeností. Jsou v něm radosti i zklamání, důvěra i zrada, odvaha i chvíle, kdy jste se bála udělat další krok. A právě tento batoh ovlivňuje, jak čtete svět kolem sebe. Proto dva lidé mohou zažít stejnou situaci a každý si z ní odnést úplně jiný pocit. Možná byste byla k sobě laskavější, kdybyste si častěji připomněla, že vaše domněnky nejsou fakta. Že za mlčením nemusí být nezájem. Za odstupem nemusí být chlad. Za úsměvem nemusí být bezstarostnost. A za sebejistotou se nemusí skrývat jistota.

Skutečné porozumění nezačíná ve chvíli, kdy si myslíte, že druhého znáte. Začíná tehdy, když připustíte, že jeho příběh může být úplně jiný, než jaký jste mu ve své hlavě napsala.

Možná právě v tom spočívá tajemství všech dobrých vztahů. Nepředpokládat. Nedomýšlet. Nesoudit příliš rychle. Ale zůstat dostatečně zvědavá, abyste se odvážila poznat člověka takového, jaký skutečně je. Protože někdy vás od sebe nevzdálí to, co jste si řekli, ale příběhy, které jste si o sobě navzájem jen vymysleli.

Proč teenager zavírá dveře?



Ještě před pár lety za vámi vaše dítě běhalo s každou maličkostí. Vyprávělo, co se stalo ve škole, kdo seděl vedle něj v lavici, proč se pohádalo s kamarádem nebo co si přeje k narozeninám.

Když se něčeho bálo, přišlo se schovat do vaší náruče. Když mělo radost, chtělo se o ni podělit.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

A pak se něco změní. Přijdete domů, ozve se krátké: „Ahoj.“ Dveře dětského pokoje se zavřou. Na otázku, jak bylo ve škole, dostanete odpověď: „Dobrý.“ Co budeš dělat odpoledne? „Nevím.“ A co se děje? „Nic.“

V tu chvíli propadáte obavám. Přestává se vám světo-
vat? Udělala jste někde chybu? Má špatnou partu? Nebo už vás vůbec nepotřebuje?

Ve skutečnosti je dospívání jedním z nejsložitějších období nejen pro děti, ale i pro jejich rodiče. To, co na první pohled vypadá jako vzdor nebo odmítání, bývá často přirozenou součástí dospívání.

Nejde o to, že by dítě přestalo své rodiče milovat. Jen se začíná učit být samo sebou.

Dospívání je hledání vlastní identity

Psychologové označují období dospívání za jednu z největších proměn lidského života. Dítě už nechce být jen synem nebo dcerou. Začíná hledat odpověď na otázky: Kdo vlastně jsem? Jaký jsem člověk? Kam patřím? Co si myslím já, ne moji rodiče? Jak mě vidí ostatní?

To jsou otázky, které zaměstnávají dospívající mnohem víc, než si dospělí často uvědomují. Zvenčí to může vypadat, že celé odpoledne jen leží na posteli se sluchátky na uších. Uvnitř jeho hlavy se ale odehrává bouřlivý svět plný pochybností, emocí, nových zkušeností i nejistot.

A právě proto někdy potřebuje zavírat dveře. Ne před rodiči. Ale před světem.

Pokoj se stává jeho bezpečným územím

Vzpomínáte si, jak jste si jako dospívající psala deník? Zavírala se v pokoji s knihou nebo poslouchala hudbu, která vám pomáhala pochopit vlastní pocity?

Dnešní teenageři to mají podobně. Jen místo deníku často otevřou notebook, pustí si hudbu do sluchátek nebo si píšou s kamarády.

Jejich pokoj přestává být jen místem na spaní. Stává se jejich prvním soukromým světem. Místem, kde mohou být sami sebou, aniž by je někdo hodnotil.

Pro rodiče je někdy těžké tuto změnu přijmout. Ještě nedávno mohli do pokoje vstoupit kdykoliv. Najednou slyší: „Prosím, zaklepej.“

Není to neúcta. Je to první zdravá potřeba vlastních hranic.

Když rodiče slyší ticho

Představte si dvě situace. V první maminka každých dvacet minut otevře dveře. „Už ses učil?“, „S kým si píšeš?“ nebo „Proč jsi zase na mobilu?“ a „Co pořád děláš?“ Syn odpovídá stále méně. Po několika týdnech se rozhovory omezí na jednoslovné odpovědi.

Ve druhé rodině maminka zaklepe. „Jen jsem ti přišla říct, že za hodinu bude večer. Kdybys chtěl, udělám ti kávu.“ Žádný výsledek. Žádná kontrola. Jen informace a pocit, že dveře mohou zůstat zavřené, ale vztah zůstává otevřený.

Večer si syn sám přisedne do kuchyně. Začne mluvit o spolužákovi, který ho naštvál. Ne proto, že musel. Ale protože mohl.

Největší omyl? Myslet si, že mlčení znamená nezáměr

Rodiče často vnímají mlčení jako odmítání. Jenže dospívající často mlčí z úplně jiného důvodu. Sami ještě nevědí, co cítí.

Mozek teenagera se stále vyvíjí, zejména oblasti zodpovědné za plánování, sebekontrolu a regulaci emocí. Proto mohou být jejich reakce prudší, nálady proměnlivější a někdy ani oni sami nedokážou vysvětlit, proč jsou naštvaní nebo smutní.

Když se jich rodiče zeptají: „Co se děje?“ opravdová odpověď někdy zní: „Já vlastně nevím.“ A není to výmluva. Je to realita.

Když se otázky změní ve výsledch

Každý rodič chce vědět, co jeho dítě prožívá. Jenže záleží na tom, jak se ptáte. Představte si tento rozhovor.

„JAK BYLO VE ŠKOLE?“
 „DOBŘÍ.“
 „CO JSTE PSALI?“
 „NEVÍM.“
 „JAK NEVÍŠ?“
 „PROSTĚ NEVÍM.“
 „TAK SE MNOU ASPOŇ MLUV!“

Rozhovor končí. Ne proto, že by dítě nechtělo komunikovat. Ale protože se necítí pochopené.

Ted' druhá varianta.

Maminka sedí večer v kuchyni a připravuje večeři. „Jdu nakrájet zeleninu. Nechceš mi pomoci?“ Syn přijde. Chvilí oba mlčí. Po několika minutách sám řekne: „Dneska jsme se ve škole pohádali s Honzou.“

Žádný výslech. Žádný tlak. Jen prostor. Právě tak často vznikají ty nejdůležitější rozhovory.

Teenageři nepotřebují méně rodičů. Potřebují jiné rodiče

Když byly děti malé, potřebovaly vedení. Říkala jste jim, kdy si mají vyčistit zuby, co si obléknout nebo kdy jít spát. Dospívající už hledá něco jiného. Nechce, aby rodič všechno vyřešil. Chce vědět, že ho nebude soudit. Že může přijít i s problémem. Že když udělá chybu, neprijde o důvěru svých nejbližších. To je obrovský rozdíl.

Rodič se postupně mění z člověka, který řídí život dítěte, na člověka, který ho doprovází.

Kdy zbystřit?

Samotné zavřené dveře nejsou důvodem k panice. Pokud ale dítě přestává chodit mezi kamarády, dlouhodobě odmítá jakýkoli kontakt s rodinou, výrazně změní spánek, jídelní návyky, prospěch nebo působí dlouhodobě smutně či bez energie, je dobré zpozornět. V takových chvílích už nemusí jít jen o běžné dospívání. Nebojte se nabídnout pomoc.

A pokud máte pocit, že je situace nad vaše síly, obraťte se na školního psychologa nebo odborníka. Požádat o pomoc není známkou selhání, ale zodpovědnosti.

„NEJVĚTŠÍM DAREM, KTERÝ MŮŽE RODIČ SVÉMU DÍTĚTI DÁT, NENÍ DOKONALÁ VÝCHOVA ANI ŽIVOT BEZ PŘEKÁŽEK. JE TO DOMOV, VE KTERÉM DÍTĚ VÍ, ŽE MŮŽE VYRŮST, ODEJÍT, DĚLAT VLASTNÍ CHYBY, A PŘESTO SE KDYKOLIV VRÁTIT.“

Jednou se ty dveře znovu otevřou

Mnoho rodičů dospělých dětí říká jednu krásnou větu: „To nejtěžší období netrvalo věčně.“

Dítě, které si mohlo bezpečně projít cestou k vlastní samostatnosti, se často v dospělosti vrací. Ne proto, že musí, ale protože chce. Protože ví, že doma nebylo hodnocené za známky, oblečení nebo názory.

Ví, že tam může přijít i tehdy, když se mu život zrovna nedaří. A právě to je možná největší úspěch rodičovství. Nevychovat dítě, které vás bude celý život poslouchat. Ale vychovat člověka, který se k vám bude celý život rád vracet.

A až příště uslyšíte zaklapnutí dveří dětského pokoje...

...zkuste se na chvíli zastavit. Místo otázky: „Proč se přede mnou zavírá?“ si položte jinou: „Ví moje dítě, že za těmito dveřmi může být samo sebou, ale že za dveřmi našeho domova na něj vždy čeká bezpečí?“

Protože dospívání není o tom, že děti odcházejí od rodičů. Je o tom, že se pomalu vydávají hledat samy sebe.

A tím největším darem, který jim můžeme dát, není mít neustále otevřené dveře do jejich pokoje. Je vytvořit domov, do kterého budou chtít jednou otevřít dveře oni sami. ■

Zcela nová Kia Seltos

Stvořena pro dobrodružství.



Movement that inspires

Již od

654 980 Kč

Nová Kia Seltos je připravena na všechny nečekané výzvy, které život přináší. Její odvážný a robustní design SUV doplňuje mimořádně velký a variabilní vnitřní prostor, který se přizpůsobí každému vašemu plánu. S volitelným pohonem 4x4, nejnovějšími technologiemi a širokou nabídkou atraktivních barev i exkluzivních materiálů získáte vůz, který nejen skvěle vypadá, ale skutečně žije s vámi.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Seltos: 6,6–7,5 l/100 km, 149–169 g/km. Uvedená cena 654 980 Kč platí pro model Seltos Comfort 1.6 T-GDI 2WD 6MT, 132 kW a zahrnuje Slevu 20 000 Kč a Letní bonus 30 000 Kč. Nabídka platí do 30. 9. 2026. nebo do odvolání. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Tato reklama obsahuje obrázky generované umělou inteligencí. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.



Když se bojíte být vidět taková, jaká jste

Možná se navenek usmíváte, vše zvládáte, fungujete. Máte pocit, že „je to dobré“, že přece není důvod si stěžovat. A přesto někde hluboko ve vás zůstává tichý strach: Co kdyby mě lidé viděli takovou, jaká opravdu jsem? Ne tu upravenou, silnou, vyrovnanou. Ale tu citlivou, nejistou, někdy zmatenou. Tu, která cítí víc, než by chtěla, a občas neví, kam vlastně patří.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Strach být vidět nebývá o pozornosti. Je o odhalení. O tom, že když sundáte vrstvy, které vás chrání, možná zjistíte, že svět není vždy bezpečné místo.

Viditelnost jako zkouška odvahy

Být vidět znamená dovolit, aby vás druzí zahlédli i v momentech, kdy nemáte jasno. Kdy si nejste jistá. Kdy necítíte sílu, ale spíš křehkost. A právě tady se často ozývá vnitřní hlas, který říká: Ještě ne. Až budu silnější. Až si budu jistější. Až budu lepší verzí sebe sama.

Jenže ten okamžik často nepřichází. Protože nejde o připravenost. Jde o důvěru – v sebe i v život.

Kde se ten strach bere?

Strach být vidět málokdy vzniká v dospělosti. Většinou si ho nesete už dlouho. Možná jste se jako dítě naučila, že je lepší nebýt „moc“. Moc hlučná. Moc citlivá. Moc jiná.

Možná jste pochopila, že když se přizpůsobíte, budete přijatelnější. Že když neukážete plnou škálu emocí, nezraní vás tolik. A tak jste se postupně naučila být verzí sebe sama, která nezpůsobuje potíže.

To není selhání. To je strategie přežití. Jenže strategie, které vám pomohly kdysi, nemusí fungovat dnes. Naopak. To, co vás kdysi chránilo, vás dnes může omezovat.

Proč je pro vás tak těžké vystoupit z pozadí

Možná si všímáte, že:

- raději ustoupíte, než byste riskovala konflikt,
- potlačíte svůj názor, i když s ním vnitřně souzníte,
- čekáte, až vás někdo „uvidí“, místo abyste se ukázala sama.

Není to proto, že byste byla slabá. Je to proto, že ve vás existuje hluboké přesvědčení, že viditelnost bolí.

Tělo si pamatuje. I když rozum ví, že dnes už nejste malá holka, která potřebuje souhlas, nervový systém často reaguje, jako by šlo o ohrožení vztahu, přijetí nebo lásky.

Neviditelnost vás chrání – ale také uzavírá

Když se schováte, máte klid. Nikdo vás nehodnotí. Nikdo vás nemůže zranit.

Ale současně:

- nejste opravdu slyšet,
- nejste opravdu potkávána,
- nejste opravdu viděna.

A někde uvnitř se může ozvat smutek. Tichý, nepojmenovaný. Pocit, že žijete o kousek menší život, než byste mohla.

Možná to nebolí každý den. Ale objevuje se to v momentech ticha. Ve chvílích, kdy se ptáte, proč se cítíte unavená, i když „je vlastně všechno v pořádku“.

Co se bojíte ztratit, když se ukážete

Strach být vidět téměř vždy souvisí se ztrátou. Ne reálnou, ale vnitřně očekávanou.

Možná se bojíte, že ztratíte přijetí, klid, vztah nebo obraz sebe sama, který jste dlouho budovala. Protože když se ukážete, už není cesty zpět. Už nemůžete předstírat. Už nemůžete hrát roli, která vás chráníla.

A to je děsivé. Ale také osvobozující.

Viditelnost není o síle, ale o pravdě

Myslíte si, že musíte být silná, abyste byla vidět. Ale skutečná viditelnost nevychází ze síly. Vychází z pravdivosti.

Být vidět znamená říct:

- „Nevím.“
- „Tohle mi není příjemné.“
- „Tady mám hranici.“
- „Takhle to cítím, i když to není pohodlné.“

A unést, že ne každý s tím bude souhlasit.

Co se stane, když vás někdo opravdu uvidí

Možná vás odmítne. Možná vás nepochopí. Možná odejde. Ale možná se stane i něco jiného: Někdo vás konečně uvidí takovou, jaká jste. A zůstane.

A vy zjistíte, že vztahy, které unesou vaši pravdu, jsou mnohem klidnější než ty, které stojí na přizpůsobení.

Proč svět potřebuje právě vás – ne vaši uhlazenou verzi

Možná si říkáte, že když se víc otevřete, budete slabá. Jenže často je to přesně naopak. Vaše citlivost, hloubka, autenticita nejsou slabinou – jsou mostem.

Když se odvážíte být vidět:

- dáváte druhým svolení být pravdivější,
- přestáváte posilovat role, které vám neslouží,
- vytváříte vztahy, které stojí na skutečném kontaktu, ne na přizpůsobení.

A možná zjistíte, že ti, kteří odejdou, by stejně nikdy neviděli tu pravou vás. A ti, kteří zůstanou, vás konečně uvidí celou.

Malé kroky k větší viditelnosti

Nemusíte hned měnit celý život. Viditelnost se učí v drobnostech.

Můžete začít třeba tím, že:

- nepopřete svůj pocit jen proto, aby byl klid,
- řeknete jednu větu navíc, kterou byste dřív spolkala,
- přestanete se omlouvat za to, že něco potřebujete,
- dovolíte si být vidět i v nejistotě.

Ne proto, abyste byla obdivovaná. Ale proto, abyste byla ve shodě sama se sebou.

Když se přestanete schovávat, něco se změní

Možná strach nezmizí úplně. Ale přestane vás řídit. A vy postupně zjistíte, že být vidět neznámá být ohrožená. Znamená to být zakotvená. Ve svém těle. Ve svém hlasu. Ve své pravdě.

Protože svět nepotřebuje další ženy, které se zmenšují, aby zapadly.

Potřebuje ženy, které si dovolí být přítomné – i s pochybami, i s citlivostí, i s hloubkou. A možná zjistíte, že ve chvíli, kdy se přestanete schovávat, nezačnete ztrácet. Naopak. Začnete se vracet k sobě. ■

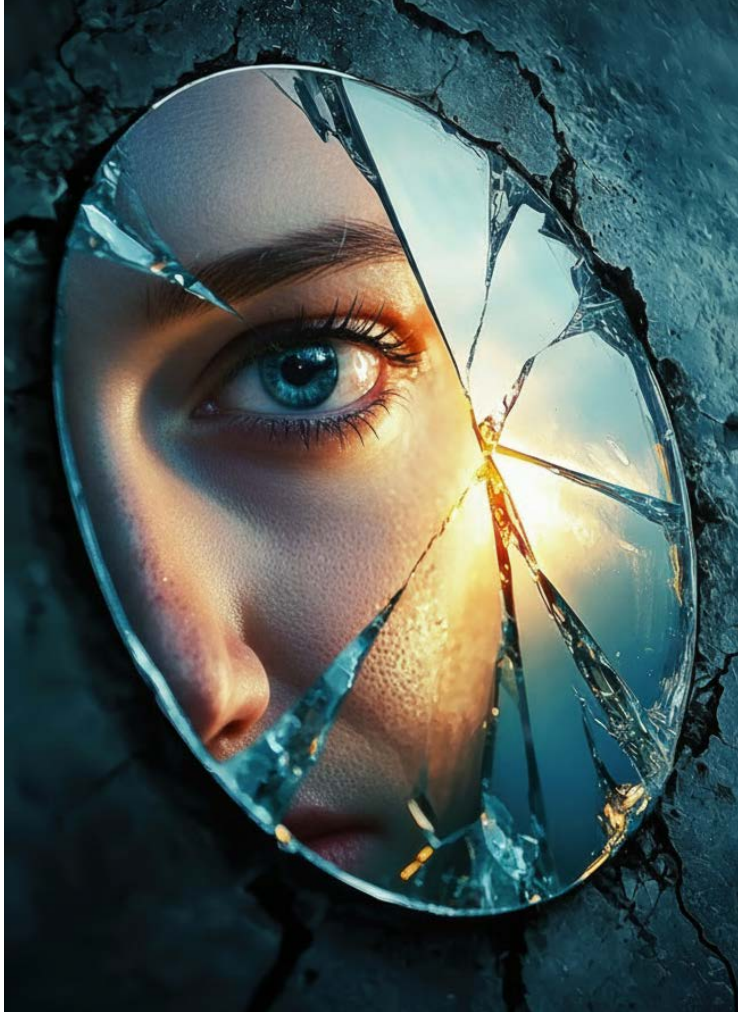
Jemné kroky k větší viditelnosti

- Řekněte jednu větu, kterou obvykle spolykáte.
- Neobhajujte svůj pocit hned vysvětlením.
- Zůstaňte v tichu, aniž byste ho musela zaplnit.
- Řekněte „takhle mi to nevyhovuje“ bez omluvy.
- Dovolte si být vidět i tehdy, když nemáte jasno.

Jak se k sobě přestat chovat jako k nepříteli

Kolikrát za den se k sobě obracíte tónem, který byste si nikdy nedovolila použít vůči někomu, koho máte ráda? Možná si toho ani nevšimnete. Je to rychlé, automatické, zakořeněné hluboko pod povrchem. Vnitřní hlas, který se ozve přesně ve chvíli, kdy něco nevyjde. Když uděláte chybu. Když nejste taková, jaká byste podle sebe měla být. A přesto s tímto hlasem trávíte každý den.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Tichý nepřítel, kterého si nosíte v sobě

Možná jste si zvykla, že právě tenhle hlas vás žene dopředu. Že bez něj byste nebyla tam, kde jste. Že tlak je nutný, kritika užitečná a přísnost známkou disciplíny. Jenže existuje hranice, za kterou už vás neposouvá – ale oslabuje.

Když se k sobě dlouhodobě chováte tvrdě, vaše mysl přestává být bezpečným místem. Každá chyba se stává důkazem nedostatečnosti. Každé zaváhání potvrzením, že nejste dost. A v takovém prostředí se nežije dobře. Ani úspěšně.

Protože růst nevzniká z neustálého tlaku. Vzniká z kombinace výzvy a podpory. A tu druhou část si často nedáváte.

Sebesoucít není slabost. Je to vnitřní inteligence

Sebesoucít bývá často zaměňován za lítost, slabost nebo rezignaci. Možná ve vás to slovo vyvolává představu, že polevíte, omluvíte si věci a přestanete se snažit. Ve skutečnosti je to přesně naopak.

Sebesoucít znamená, že jste schopna vidět svou situaci pravdivě – bez přikrášlování, ale i bez zbytečné krutosti. Znamená to, že dokážete uznat, když je něco náročné, a místo vnitřního útoku si nabídnout podporu.

Je to postoj, který v sobě nese jednoduchou, ale zásadní větu: „I teď, když se mi nedaří, můžu zůstat na své straně.“ A právě tohle je základ vnitřní stability.

Neznamená to, že popíráte realitu. Neznamená to, že se omlouváte. Znamená to, že si zůstáváte oporou – i když se vám nedaří.

Hlas, který není váš

Když se zaposloucháte do svého vnitřního dialogu, možná zjistíte něco překvapivého: ten hlas, který vás kritizuje, není původně váš.

Vznikl někde na cestě. V dětství, ve škole, ve společnosti, která oceňuje výkon víc než prožívání. Převzala jste ho, protože vám pomáhal zapadnout, obstát, být dost. Jenže to, co fungovalo tehdy, vás dnes může brzdit.

Automatická kritika se stala zvykem. A jako každý zvyk ji lze změnit – ne silou, ale vědomím.

Moment, kdy se všechno láme

Změna nezačíná velkým rozhodnutím. Začíná v malém momentu uvědomění. Ve chvíli, kdy se přistihnete, že si v duchu říkáte: „Tohle jsem nezvládla.“ A místo toho, abyste ten hlas následovala, se na chvíli zastavíte.

Možná si jen všimnete, že se to děje. A právě v té chvíli máte možnost zvolit jinou reakci. Ne dokonalou. Jen jinou.

Jak k sobě začít mluvit jinak

Zkuste si položit jednoduchou otázku: „Jak bych mluvila k někomu, na kom mi záleží, kdyby byl v této situaci?“ Představte si konkrétního člověka. Možná partnera, dítě, kamaráda.

Představte si, že udělá stejnou chybu jako vy. Že má stejný pocit selhání. Co byste mu řekla? Možná: „Tohle se stává.“ „Nemusíš to zvládnout hned.“ „Pořád jsi v pořádku.“

A teď zkuste tu stejnou větu říct sobě. Možná to bude znít zvláště. Nepřirozeně. Možná tomu ani nebudete úplně věřit. To nevadí. Důležité je, že začínáte měnit tón.

Lidskost není chyba, ale základ

Jedním z nejhlubších posunů, které sebesoucít přináší, je změna pohledu na vlastní nedokonalost. Přestáváte ji vnímat jako selhání. Začínáte ji vidět jako přirozenou součást lidské zkušenosti.

Chyby, nejistota, pochybnosti – to všechno není důkaz, že nejste dost dobrá. Je to důkaz, že jste živá. A ve chvíli, kdy tohle opravdu přijmete, se uvolní obrovské množství energie, kterou jste dosud věnovala boji sama se sebou.

Tělo jako vstupní brána k laskavosti

Sebesoucít není jen mentální proces. Neodehrává se pouze v hlavě. Možná si všimnete, že ve chvílích, kdy jste na sebe nejtvrdší, je vaše tělo napjaté. Dech je mělký. Ramena stažená.

Zkuste v takovém momentu udělat něco zdánlivě jednoduchého: zpomalit. Vědomě se nadechnout. Uvolnit ramena. Položit si ruku na hrudník nebo břicho. Ne proto, abyste „něco opravila“. Ale proto, abyste si dala signál: „Jsem tu pro sebe.“

Tělo tomuto jazyku rozumí často rychleji než mysl.

Paradox, který stojí za to pochopit

Možná se ve vás objevuje pochybnost: když na sebe přestanete tlačit, neztratíte motivaci? Je to častý strach. A přesto výzkumy i zkušenost ukazují opak.

Lidé, kteří se k sobě chovají se soucitem, nejsou méně výkonní. Naopak. Jsou stabilnější, odolnější a dlouhodobě úspěšnější. Protože jejich motivace nevychází ze strachu z nedostatečnosti. Vychází z respektu k sobě.

A to je kvalita, která nevyčerpává, ale nese.

Nový vztah, který můžete začít budovat

Sebesoucít není jednorázové rozhodnutí. Je to vztah, který postupně budujete. Ve chvílích, kdy se vám daří – i ve chvílích, kdy se vám nedaří. Ve velkých rozhodnutích – i v malých každodenních reakcích.

Možná nezmizí všechny pochybnosti. Možná se občas vrátí starý hlas. Ale už mu nebudete automaticky věřit. A to je začátek svobody. ■

Věty, které můžete začít říkat sami sobě

Ve chvílích, kdy na sebe budete znovu přísná, se k těmto větám můžete vrátit. Ne jako k mantrám, ale jako k jemnému připomenutí:

„Tohle je pro mě teď náročné – a to dává smysl.“
Nemusíte se shazovat, abyste uznala realitu.

„Nejsem v tom sama. Každý někdy tápe.“
Neodděluje se od ostatních.

„Můžu se k sobě chovat s respektem, i když nejsem dokonalá.“
Dáváte si to, co běžně dáváte druhým.

Proč vás nezraňují emoce, ale to, jak s nimi zacházíte

Existuje tichá představa, kterou si v sobě nese mnoho lidí: že „se jednoho dne dají do pořádku“. Že přestanou být přecitlivělí, přestanou cítit úzkost, přestanou reagovat přehnaně. Že budou klidní, vyrovnaní a nad věcí. Možná ji znáte i vy.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Jenže tahle představa má jeden háček. Nevede k většímu klidu. Vede k větší kontrole. A často i k většímu odpojení od sebe. Protože ve snaze cítit jen to správné postupně přestáváte cítit vůbec.

Vnitřní svět, který jste se naučila filtrovat

Když se podíváte do dětství, pravděpodobně si vybavíte situace, kdy vaše emoce nebyly úplně vítané.

MOŽNÁ JSTE JAKO DÍTĚ BREČELA, A NĚKDO VÁM ŘEKL, ŽE „TO NIC NENÍ“.
MOŽNÁ JSTE SE ROZČÍLILA, A BYLO VÁM ŘEČENO, ŽE SE „NEMÁTE VZTEKAT“.
MOŽNÁ JSTE CÍTLA STRACH, A SLYŠELA JSTE, ŽE „TO MUSÍTE ZVLÁDNOUT“.

A tak jste se postupně naučila své emoce regulovat... ale ne vždy zdravě. Spíš jste je začala filtrovat. Ty hezké jste nechala být. Ty nepohodlné jste začala potlačovat. Jenže emoce nejsou dekorace. Nejsou tu proto, aby byly příjemné. Jsou to signály. A když je ignorujete, nepřestanou mluvit. Jen začnou křičet.

A často se to vrací ve chvílích, kdy to nejméně čekáte: v neklidu bez jasné příčiny, v podrážděnosti, kterou neumíte vysvětlit a v pocitu, že jste zahlcená, i když se vlastně nic neděje.

Každá emoce má svůj význam. I ta, kterou nechcete cítit

Možná jste zvyklá rozdělovat emoce na pozitivní a negativní. Na ty, které si přejete cítit, a ty, kterým byste se nejraději vyhnula. Jenže z psychologického hlediska žádná emoce není špatná. Každá z nich k vám přichází s určitou zprávou.

Vztek se objevuje ve chvíli, kdy někdo překročí vaše hranice – nebo když je překračujete vy sama. Možná si toho všimnete ve chvíli, kdy po vás někdo chce víc, než chcete dát, a vy přesto automaticky souhlasíte. Vztek v takové situaci není selhání. Je to signál. Kompas, který vás upozorňuje, že něco není v souladu s vámi.

Když se ale tento signál přehlíží, často ho vystřídá smutek. Ten přichází tišeji, ale o to hlouběji. Objevuje se ve chvílích ztráty – a nemusí jít jen o člověka. Může to být představa, očekávání nebo verze života, kterou jste si vysnila. Smutek vás zpomaluje, nutí vás zastavit a dovolit si uzavřít to, co už nemůže pokračovat.

A právě v tomhle prostoru nejistoty se často objevuje úzkost. Přichází ve chvíli, kdy nevíte, co bude dál. Když stojíte před rozhodnutím, když opouštíte známé, když se něco mění. Úzkost vás neoslabuje – naopak. Upozorňuje vás, že vstupujete na nové území, kde zatím nemáte kontrolu.

V kontrastu s ní se někdy vynoří závist. Emoce, kterou jste se možná naučila skrývat nebo potlačovat. Přitom právě ona bývá překvapivě upřímná. Ukazuje přesně na to, po čem toužíte, ale zatím si to nedovolujete. Možná někomu závidíte svobodu, odvahu nebo způsob života – a právě tam se skrývá vaše nenaplněná potřeba.

Když se pak od těchto pocitů odkloníte nebo jednáte proti sobě, může přijít pocit viny. Ten vás upozorňuje, že jste možná překročila vlastní hodnoty. A pokud se k tomu přidá ještě stud, dostáváte se hlouběji – k přesvědčení, že problém není v tom, co jste udělala, ale v tom, kým jste.

A právě tady je důležité se zastavit. Protože emoce nejsou nepřítel. Jsou jazyk. Otázka je, jestli jste ochotná ho poslouchat.

Co se stane, když emoci neprožijete

Když emoci potlačíte, nezmizí. Jen změní formu. Možná se uloží do těla jako napětí. Možná se projeví jako únava, která nemá jasný důvod. Možná se vrátí v jiné situaci – silněji, než by odpovídalo realitě.

Psychiatr a výzkumník Bessel van der Kolk říká: „Tělo si pamatuje to, co mysl potlačí.“ A právě proto někdy reagujete silněji, než byste chtěla. Ne proto, že byste byla přecitlivělá. Ale proto, že se ve vás hromadí neprožité emoce.

Co znamená emoci opravdu unést

Unést emoci neznamená, že vás nepřemůže. Znamená to, že si dovolíte ji cítit, aniž byste před ní utekla – a zároveň podle ní nemusíte okamžitě jednat.

Představte si situaci: Někdo vám něco řekne a vy ucítíte vlnu vzteku. Automatická reakce by byla odpovědět ostře

nebo se stáhnout. Unést emoci znamená, že ten vztek zaznamenáte. Vnímáte ho v těle. Ale dáte si prostor.

Nebo: Ležíte večer v posteli a najednou se objeví úzkost. Místo toho, abyste sáhla po telefonu a začala se rozptylovat, zůstanete. Cítíte ji. To je síla, ne slabost.

Přestaňte před sebou utíkat

Většina lidí nehledá úlevu v tom, že by emoce opravdu prožila. Hledá ji v tom, že se jim vyhne. Sáhnete po telefonu, ponoříte se do práce, něco sníte, zaplníte čas další aktivitou. Na chvíli to funguje. Jenže pokud se na sebe podíváte upřímně, možná už víte, že ten pocit nezmizí. Jen se odloží. A často se vrátí silnější.

Emoce totiž nejsou něco, co byste mohla jednoduše odstranit. Jsou procesem, který chce projít skrze vás. A čím déle mu bráníte, tím víc energie vás to stojí.

Paradoxně právě ve chvíli, kdy si dovolíte emoci skutečně prožít, začíná se uvolňovat. ■

Jak přijmout emoci v těle

Když vás zaplaví emoce, zkuste ji tentokrát neřešit hlavou, ale tělem. Postupujte pomalu – odspodu nahoru:

1 Zastavte se a přestaňte s tím bojovat
Místo snahy emoci potlačit nebo opravit si v duchu řekněte: „Dovolím si to teď cítit.“

2 Zapomeňte na příběh, vraťte se do těla
Neřešte, proč se to děje nebo kdo za to může. Veškerou pozornost přeneste do těla. Kde tu emoci cítíte? Tlak na hrudi? Sevření v břiše?

3 Nechte pocit být přesně takový, jaký je
Nesnažte se ho změnit, zmenšit ani pochopit. Jen ho pozorujte. Jako byste mu dávala prostor existovat.

4 Přestaňte odporovat
Klíčová otázka zní: „Můžu tenhle pocit nechat být?“ A pak ještě hlouběji: „Můžu ho nechat odejít?“ Ne jako tlak. Jen jako možnost.

5 Zůstaňte, dokud se něco nezačne měnit
Emoce mají tendenci uvolňovat se ve vlnách. Můžou zeslbit, změnit se nebo postupně odeznít. Nevynucujte si výsledek. Jen dovolte procesu proběhnout. Nejde o to emoci pustit silou. Jde o to přestat ji držet.

FASHION

ZOOM



Krásný domov

Detaily mění prostor
v místo, kam se
chcete vracet.

POP UP party

Skládací komfort, vždy s vámi.

Lafuma



Zlatá horečka

Jednobarevný mramorový svícen se zlatou základnou, **699 Kč**, Zarahome.com/cz



Stačí jediný paprsek světla. Dopadne na zlatý rám zrcadla, kovovou nohu lampy nebo malý svícen a místnost najednou vypadá jinak. Tepleji. Měkčeji. Luxusněji. Zlato se vrací do interiérů, ale zapomeňte na okázalost. Tentokrát přichází mnohem rafinovaněji – jako dokonale zvolený šperk, který nepotřebuje křičet, aby si ho každý všiml.

Text:
JANA MILITKÁ
Foto:
ARCHIVY FIREM



Velká stolní lampa Vanessa, **1 899 Kč**, Westwing.cz

M

ožná ten pocit znáte z módy. Obléknete si jednoduché černé šaty, bílou košili nebo kašmírový svetr a teprve ve chvíli, kdy přidáte zlaté náušnice, hodinky či náramek, je outfit kompletní. Najednou má charakter. V interiéru funguje zlato velmi podobně.

Nemusíte měnit nábytek, kupovat novou sedačku ani plánovat rekonstrukci. Někdy stačí vyměnit lampu, postavit na konferenční stůl zlatý podnos, přidat svícen nebo pověsit zrcadlo v subtilním kovovém rámu. Malý detail dokáže místnosti dodat něco, co se těžko popisuje, ale okamžitě to cítíte. Pocit, že je váš domov krásnější.

Luxus, který už nepotřebuje dokazovat svou cenu

Ještě před několika lety mohlo zlato v interiéru evokovat především okázalost. Lesklé povrchy, ornamenty a dekorace, kterých bylo jednoduše příliš. Současný design se však vydal opačným směrem.

Moderní zlato je klidnější, subtilnější a mnohem sofistikovanější. Často má matný, kartáčovaný nebo lehce patinovaný povrch a objevuje se pouze v detailech. A právě díky tomu působí luxusněji.

Je to podobné jako s módou – skutečně elegantní žena nepotřebuje mít na sobě všechny šperky, které vlastní. Vybere jeden nebo dva, které podtrhnou její osobnost. Stejnou zdrženlivost zkuste dopřát také svému domovu.

Začněte jedním krásným kouskem

Pokud se zlaté zatím trochu bojíte, nezačínejte velkými plochami. Vyberte si jediný předmět, do kterého se zamilujete.

Může to být designová stolní lampa, zrcadlo, váza, mísa na ovoce, svícen, fotorámeček s fotografií, kterou máte ráda, odkládací stůl, úchytky na komodě nebo elegantní podnos, na který položíte parfém, svíčku či oblíbenou knihu. Právě malé věci často vytvoří největší efekt.

Zkuste si představit jednoduchou béžovou komodu. Sama o sobě může působit nenápadně. Položte na ni však zlatou lampu, keramickou vázu s větví a několik knih a rázem před sebou máte zákoutí, které připomíná interiér butikového hotelu. A přitom jste změnila jediné – detail.



Čalouněná židle Gianni, **8 599 Kč**, Westwing.cz

Kovová stolička Curva, **5 749 Kč**, Westwing.cz



Nejkrásnější partner zlata? Příroda

Pokud chcete, aby zlato působilo současně, kombinujte ho s přírodními materiály. Právě kontrast mezi jejich strukturou a jemným kovovým leskem vytváří onu nenucenou eleganci, kterou znáte z nejkrásnějších interiérů.

Nádherně funguje se světlým dřevem, kamenem a mramorem. Dokonalou dvojici vytváří také s měkkými textiliemi – lnem, sametem, buklé nebo kvalitní vlnou.

Představte si krémovou pohovku, hrubě tkaný koberec, dřevěný stůl a na něm zlatý svícen. Nebo světlou ložnici s lněným povlečením, vedle postele jednoduchou lampu se zlatým detailem a na stěně zrcadlo v tenkém zlatém rámu.

Nic není přehnané. A přesto prostor nepůsobí obyčejně. To je přesně síla zlata.

Barvy, se kterými nemůžete udělat chybu

Milujete-li jemné interiéry v odstínech smetanové, champagne, béžové, pískové, taupe nebo teplé bílé, máte pro zlaté doplňky téměř dokonalé prostředí. Zlato tyto barvy zahřeje a zabrání tomu, aby interiér působil příliš sterilně.

Toužíte-li naopak po dramatictějšímu efektu, zkuste jej spojit s černou, tmavě hnědou, lahvově zelenou nebo hlubokou modrou. Právě na tmavém pozadí dokáže zlatý detail vystoupit téměř jako šperk na večerních šatech.

Velmi elegantní je také spojení zlata a mramoru. A pokud máte ráda současný minimalistický styl, zkuste kombinaci světlého dřeva, bílé a jednoho či dvou kovových zlatých akcentů.

Kouzlo začíná, když se rozsvítí

Na zlaté barvě je fascinující ještě jedna věc – během dne se proměňuje.

Ráno může být nenápadná. Když na ni dopadne slunce, začne odrážet světlo do prostoru a interiér působí živěji. S přicházejícím večerem se její charakter znovu změní.

Rozsviďte malou lampu. Zapalte svíčku. Teplé světlo se odrazí od kovového povrchu a místnost získá měkkou, téměř filmovou atmosféru. Právě proto jsou zlaté svícníky, lampy nebo subtilní kovové dekorace tak působivé v ložnicích a obývacích pokojích. Nejde jen o to, jak vypadají. Jde o atmosféru, kterou kolem sebe vytvářejí.

A právě atmosféra rozhoduje o tom, zda je byt pouze krásně zařízený, nebo zda se v něm skutečně dobře cítíte.

Vytvořte si svůj malý domácí hotel

Nemusíte bydlet v luxusním apartmá, abyste si každý den dopřála pocit, který milujete v krásných hotelech. Začněte třeba nočním stolem. Odstraňte všechno, co na něm být nemusí. Postavte na něj malou lampu, sklenici na vodu, oblíbenou svíčku a jeden zlatý detail. Třeba mističku na šperky.

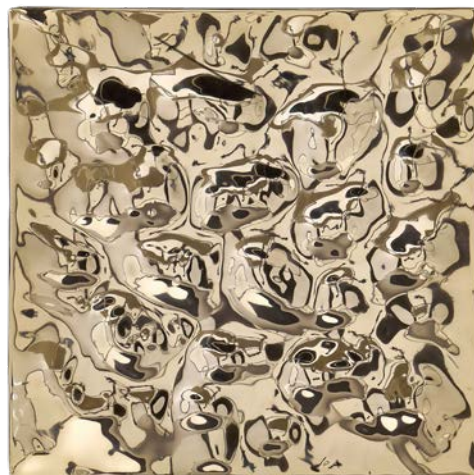
Stejný princip funguje v koupelně. Krásný podnos, parfém, kvalitní krém, svíčka a kovový detail dokážou obyčejnou poličku proměnit v malé soukromé spa.

V obývacím pokoji zase zkuste pracovat s konferenčním stolem. Několik knih o módě nebo designu, váza, svíčka a jeden výraznější zlatý objekt vytvoří kompozici, která okamžitě přitáhne pohled.

Nejde přitom o cenu jednotlivých věcí. Luxusní dojem mnohem častěji vzniká způsobem, jakým je dokážete poskládat.



Modulární rohová pohovka z plyšového bouclé Wolke, 4místná, **89 249 Kč**, **Westwing.cz**



Sada nástěnných dekorací s tepaným povrchem Splash, **2 ks/6 149 Kč**, **Westwing.cz**



Sada miska s talířem, **499 Kč**, **Ikea.cz**

Pozor na jednu věc: zlato potřebuje prostor

Existuje jednoduché pravidlo, které stojí za zapamatování: nesnažte se, aby spolu všechny zlaté předměty dokonale ladily. Naopak.

Kartáčované zlato můžete kombinovat s matnou mosazí nebo lehce patinovanými kovovými odstíny. Interiér díky tomu bude působit přirozeněji a nebude připomínat katalogový set.

Důležitější než přesný odstín je množství. Nechte jednotlivé zlaté prvky dýchat. Když je jeden krásný, nepotřebuje vedle sebe dalších deset.

Šperk pro váš domov

Trendy se mění. Jednou toužíte po minimalismu, podruhé po barvách, jindy se vracíte k přírodním materiálům. Zlato má ale jednu výjimečnou schopnost – dokáže se přizpůsobit téměř každému z těchto světů.

Nemusí být hlavní hvězdou místnosti. Stačí, když ji rozzaří. A možná právě proto vás tolik přitahuje. Připomíná teplo, světlo, šperk, slavnostní okamžiky i drobný luxus, který si můžete dopřát jen pro sebe.

Až tedy budete mít příště pocit, že vašemu obýváku, ložnici nebo koupelně něco chybí, neplánujte hned velkou proměnu. Rozhlédněte se. Možná nepotřebujete nový interiér. Možná mu jen chybí ten správný šperk. ■

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA®



JSME ČESKÝ VÝROBCE STÍNICÍ TECHNIKY.

Již více než 32 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

www.isotra.cz

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY

Netvořím jen obrazy, tvořím **emoce**, které zůstávají v prostoru

A

bstraktní obrazy Andrey Pekerginové nejsou jen designovým doplňkem interiéru. Jsou otiskem emocí, životních zkušeností i intuice, která autorku provází při každém tahu špachtlí. V rozhovoru pro Fashion Zoom prozrazuje, proč nikdy nemaluje podle předem daného plánu, jak vznikají obrazy na zakázku i proč by se lidé neměli snažit abstraktnímu umění rozumět.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV ANDREY PEKERGINOVÉ



Kdy jste poprvé zjistila, že malování není jen koníček, ale cesta, kterou chcete jít životem?

Malování pro mě nikdy nebylo jen o barvách. Je to způsob, jak zachytit okamžik, emoci nebo energii, kterou slovy často ani neumím popsat. Každý obraz je pro mě otiskem určité životní chvíle. Proto nikdy nevzniká podle šablony, ale podle toho, co právě prožívám.

Nepamatuji si jeden konkrétní okamžik, kdy jsem si řekla, že se chci stát malířkou. Byla to spíš přirozená cesta. Postupně jsem zjistila, že právě při malování jsem nejvíce sama sebou. Dnes už vím, že nejde jen o tvorbu obrazů, ale o vytváření emocí a atmosféry, která s lidmi zůstává dlouho poté, co obraz pověsí na zeď.

Většina vašich obrazů je abstraktních. Co vám abstrakce umožňuje vyjádřit, co by realistická malba nedokázala?

Abstrakce mi dává svobodu. Neříká lidem, co mají vidět, ale nechává prostor pro to, co sami cítí. Každý člověk si v obraze najde svůj vlastní příběh, a právě to mě na abstraktním umění fascinuje nejvíce.

Nemám potřebu něco doslovně zobrazovat. Mnohem víc mě zajímá, jakou emoci obraz vyvolá a jakou atmosféru vytvoří.

Jaké emoce si přejete, aby si lidé z vašich obrazů odnášeli domů?

Přála bych si, aby každý cítil něco opravdového. Nemusí to být jen klid nebo radost. Důležité je, aby obraz člověka zastavil, aby se k němu chtěl vracet a pokaždé v něm objevil něco nového.

Čím dál víc si uvědomuji, že obraz není jen dekorace. Je součástí prostoru, ve kterém žijeme. A právě atmosféra domova nebo místa, kde trávíme čas, ovlivňuje naši náladu mnohem víc, než si často připouštíme.

Kde nejčastěji hledáte inspiraci? Přichází v tichu, v přírodě, při cestování, nebo úplně nečekaně?

Inspiraci vlastně nehledám. Ona si mě najde sama.

Když tvořím obrazy, které nevznikají na zakázku, všechno vychází z mého nitra. Z emocí, které právě prožívám, z energie, kterou v sobě nesu, i z myšlenek, které se někdy ani nedají pojmenovat. Je to malé tornádo pocitů, které ve mně zrovna žije, a právě to se přenese na plátno.

Hudba je přitom neoddělitelnou součástí mého procesu. Téměř nikdy nemaluji v tichu. Jsou chvíle, kdy se nechám hudbou úplně pohltit, tančím, zapomenu na čas a jen tvořím. Jindy sedím hodiny před rozpracovaným obrazem a vnímám, co mi chce říct. Občas je u toho sklenka prosecca, jindy naprosté ticho uvnitř mě.

Každý obraz vzniká jinak, ale jedno mají společné – nikdy nevycházejí z toho, co vidím kolem sebe, ale z toho, co cítím uvnitř sebe.

Máte nějaký obraz, který pro vás osobně znamená mnohem víc než ostatní? Jaký je jeho příběh?

Každý můj obraz je otiskem určité etapy života, a právě proto bych jen těžko vybírala jediný.

Některé vznikaly ve chvílích radosti a vnitřní lehkosti, jiné v obdobích, kdy jsem hledala samu sebe. Jsou mezi nimi obrazy, které v sobě nesou klid a harmonii, ale také takové, do nichž se otiskl chaos, smutek, nejistota, odvaha udělat velké životní rozhodnutí nebo tiché přijetí změn, které život přinesl.

Když se na své obrazy dívám dnes, nevidím jen barvy nebo struktury. Připomínají mi, kým jsem tehdy byla, co jsem cítila a jakou cestu jsem od té doby ušla. Jsou pro mě vizuálním deníkem emocí, které se slovy často ani nedají popsat.

Nabízíte také tvorbu obrazů na zakázku. Jak probíhá spolupráce s klientem a jak dokážete přenést jeho představy na plátno?

Každá spolupráce začíná rozhovorem. Potřebuji poznat člověka, jeho osobnost i prostor, ve kterém bude obraz žít.

Neřešíme jen rozměr nebo barevnost interiéru. Mnohem víc mě zajímá, jakou atmosféru chce klient vytvořit a jakou energii má dané místo nést. Je velký rozdíl, zda obraz vzniká pro rodinný domov, místo určené k odpočinku, nebo pro kancelář či reprezentativní prostor, kde probíhají důležitá obchodní jednání.

Každý interiéř má svou vlastní identitu a já se ji snažím co nejvíce navnímat. Stejně důležitá je pro mě energie samotného klienta. Teprve když pochopím člověka i prostor, začnou se mi přirozeně skládat barvy, struktury a celková kompozice obrazu.

Často se stane, že pro klienta vytvořím zcela nový obraz. Jindy už během našeho setkání cítím, že některý z mých hotových obrazů do daného prostoru dokonale patří. Vždy klientovi otevřeně řeknu svůj pohled a doporučím řešení, které podle mě nejlépe vystihne charakter místa.

Věřím, že ten správný obraz nevzniká jen na základě zadání. Musí mezi mnou, klientem a prostorem vzniknout vzájemná důvěra a souznění. Když z celého procesu máme radost oba, vzniká něco mnohem hlubšího než jen obraz.

Proto dnes svou práci nevnímám jako vytváření obrazů. Mým cílem je pomáhat vytvářet identitu prostoru prostřednictvím emocí. Věřím, že umění má sílu proměnit atmosféru místa i to, jak se v něm lidé cítí.

Stává se vám, že obraz během malování začne žít vlastním životem a nakonec vypadá úplně jinak, než jste původně plánovala?

Vlastně skoro pokaždé. Nikdy přesně nevím, jak bude obraz na konci vypadat. Některé vzniknou během jednoho dne, jiné několikrát přemaluji a potom na ně třeba týdný nebo měsíce jen dívám.

Musím cítit, že už mi nemají co říct. Teprve tehdy vím, že jsou opravdu hotové.

Co byste poradila lidem, kteří tvrdí, že abstraktnímu umění nerozumějí? Jak se na něj mají dívat?

Řekla bych jim, aby se nesnažili mu rozumět. Stačí ho cítit. Umění není test správných odpovědí. Pokud ve vás obraz vyvolá emoci nebo vás na chvíli zastaví, udělal přesně to, co měl.

Jak se za dobu vaší tvorby proměnil váš vlastní výtvarný styl? Poznáte dnes na první pohled obraz, který jste namalovala před několika lety?

Určitě ano. Dříve jsem měla potřebu mít všechno pod kontrolou. Dnes mnohem víc důvěřuji procesu.

Většinu obrazů maluji rukama, protože potřebuji být s plátnem v přímém kontaktu. Někdy ale vznikne celý obraz, aniž bych se ho rukou vůbec dotkla. Přesně tak vznikl i jeden z mých posledních obrazů.

Štětce používám jen výjimečně. Mnohem častěji pracuji se špachtlemi nebo s úplně obyčejnými věcmi, které mě zrovna inspirují. Baví mě hledat nové struktury a možnosti.

Každý obraz je originál nejen svým výsledkem, ale i samotnou cestou, kterou vzniká.

Kdybyste mohla jedním obrazem vyjádřit sama sebe, jak by vypadal? Jaké barvy, tvary nebo emoce by v něm rozhodně nesměly chybět?

Byl by plný světla, pohybu a vrstev. Nebyl by dokonale uhlazený, ale opravdový. Objevovat by se v něm jemnost i síla, klid i nespoutaná energie. A především by z něj byla cítit svoboda.



Ta je pro mě jednou z nejdůležitějších hodnot v životě i ve tvorbě. Svoboda tvořit bez pravidel, důvěřovat své intuici, nebát se změnit směr a nechat obraz vzniknout přesně tak, jak to v danou chvíli cítím.

Myslím, že takový obraz by mě vystihoval nejvíc. Nebyl by o tom, jak vypadá, ale jaký pocit v člověku zanechá.

Každý člověk prochází v životě obdobími, která ho formují. Byla nějaká životní zkušenost, která zásadně ovlivnila i vaši tvorbu?

Myslím, že každá. Život mě naučil přijímat změny, nebát se pustit kontrolu a mnohem více důvěřovat vlastní intuici. A právě to se nejvíc promítlo i do mé tvorby.

Dnes už s obrazem nebojuji. Spíš s ním vedu dialog.

Vaše obrazy působí velmi intuitivně. Jakou roli ve vašem životě hraje intuice a naučila jste se jí vždy důvěřovat?

Intuice je dnes můj nejdůležitější průvodce. Nejen při malování, ale i v životě. Dříve jsem ji často zpochybňovala. Dnes už vím, že právě ona mě vede k těm nejlepším rozhodnutím.

Kdybyste měla jednou větou popsat své obrazy ženě, která je nikdy neviděla, co byste jí řekla?

Netvořím jen obrazy. Tvořím emoce, které zůstávají v prostoru.

Kde můžeme vaši tvorbu objevit?

Originální abstraktní obrazy, aktuální kolekce i možnost objednání obrazu na míru najdete na webových stránkách andyabstract.cz nebo na andy_abstractart. ■

Itálie na Vašem stole

Lanýžová chuť, na kterou nezapomenete.

Stačí špetka a obyčejná večeře se promění v gurmánský zážitek. Lanýž Shop přiváží to nejlepší ze slunné Itálie – od vyhlášeného koření Spolverata s lanýžem, přes delikátní medy, marmelády, balsamické octy a rybí speciality až po stylové dárkové boxy.


LANÝŽ SHOP
italské speciality

Dopřejte si chuť, která promění každé sousto v malý svátek.



LANÝŽ SHOP
když se vaření mění v umění.

www.lanyzshop.cz



LPG® WELLBOX 2 HOME CARE

LPG® přístroj na domácí péči endermologie® s chytrou navigací a ID trenérem pro modelaci těla, vyhlazení vrásek, zářivou pleť i příjemnou relaxaci.



www.kpmedical.cz



KVĚTINOVÉ OSVĚŽENÍ

Gerániová květinová voda jemně čistí, osvěžuje a zklidňuje pleť. Pomáhá ji regenerovat, redukuje drobné jizvičky a díky květinové vůni promění každodenní péči v příjemný letní rituál.



455 Kč
www.yasminka.cz

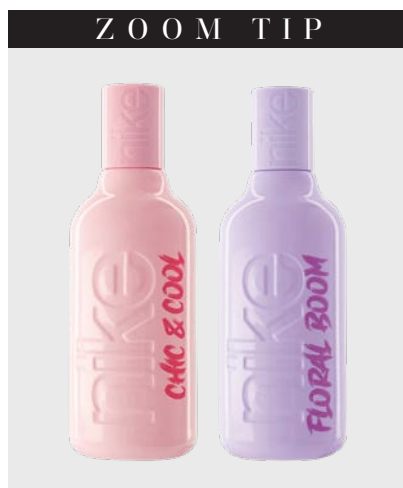


CARNIUM BOTANICALS

Objevte sílu přírody s Carnium Botanicals. Vyberte si z přírodních doplňků stravy a kosmetiky pro krásu, vitalitu a každodenní péči. Se slevovým kódem FASHION15 získáte 15% slevu na nákup.



www.carniumbotanicals.cz



NOVÉ VŮNĚ NIKE

Nová řada vůní Nike, Next Gen Reloaded, ozvěna modernity, šepot individuality, výkřik autenticity. Ovocná Chic & Cool a květinově pižmová Floral Bloom jsou naprostým must-have tohoto léta.



© dm_cesko



KIA K4

Rodinný vůz Kia K4 Sportswagon přijíždí s širokou nabídkou motorizací včetně mild-hybridu, pěti úrovněmi výbavy, se zavazadlovým prostorem až 604 litrů a sedmiletou zárukou.



od 509 980 Kč
www.kia.cz



DENNÍ KRÉM S PŘÍSTROJEM

Vagheggi 75.25 Longevity Day Cream s NAD+ aktivátorem a Efficacy Boosterem využívá červené světlo, mikroproudy, teplo a vibrace. Pro pevnější, hladší a zářivější pleť již po několika minutách pravidelné denní péče.



4 000 Kč
www.vagheggi.cz

FASCINACE FASCIEMI

TAJEMSTVÍ PRUŽNÉHO TĚLA SE SKRÝVÁ VE FASCIÍCH

Kolikrát jste si řekla, že začnete pravidelně cvičit, více se hýbat nebo konečně uděláte něco pro své tělo? A kolikrát vaše nadšení skončilo po několika dnech únavou nebo pocitem, že na náročný režim jednoduše nemáte čas? Možná ale není problém ve vaší vůli. Možná jen hledáte způsob, který pomáhá měnit návyky nenásilně a postupně.

Stále větší popularitu si proto získává trénink fascií – jemný, ale velmi účinný způsob pohybu, který pomáhá zpevnit tělo, zlepšit pružnost a zároveň ulevit od napětí i bolesti. Fascie, tedy vazivové tkáně propojující celé tělo, totiž ovlivňují nejen kvalitu pohybu, ale také celkový vzhled naší postavy i to, jak se ve svém těle cítíme.

KDO SE NEPOHYBUJE, ZTUHNE

Fascie dodávají našim křivkám oporu, pružnost a tvar. Pokud je však tato vnitřní síť oslabená nebo ztrácí elasticitu, tělo může působit unaveně, ochablé a bez energie. Právě proto dnes odborníci doporučují cílený trénink fascií, který podporuje pevnost tkání, pružnost i stabilitu těla.

Jsou-li fascie pružné a zdravé, tělo je lehké, pohyblivé a pevnější. Naopak nedostatek pohybu, stres nebo sedavý životní styl mohou vést k jejich ztuhnutí. Výsledkem bývá únava, bolest zad, pocit těžkých nohou nebo ochablé kontury v problematických partiích. Dobrou zprávou ale je, že právě fascie reagují dobře na pravidelný a vědomý pohyb.



V JEDNODUCHOSTI JE SÍLA

Kniha *Trénink fascií – Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně* ukazuje, že změna nemusí být radikální, aby byla vidět. Autoři Divo G. Müller a Karin Hertzer představují jednoduchý program, který lze snadno zařadit i do vašeho běžného pracovního týdne. Krátká cvičení pomáhají postupně obnovit pružnost těla, zlepšit jeho držení a dodat mu lehkost i novou energii. Velkou předností tohoto cvičení je právě jeho nenáročnost a snadné zařazení do běžného dne.

Nemusíte trávit hodiny ve fitku ani podstupovat vyčerpávající tréninky, důležitější je pravidelnost. Krátké a jednoduché sekvence zvládne zařadit do běžného dne téměř každá žena, a právě tyto drobné změny mohou mít překvapivě velký efekt. Stačí několik minut denně a pravidelný pohyb, který tělo postupně aktivuje a vrací mu pružnost.

Právě díky tomu je fasciální trénink oblíbený mezi ženami, které chtějí pečovat o své zdraví i vzhled, ale zároveň hledají udržitelný a příjemný způsob aktivního života.

Zapomeňte na extrémy a objevte cvičení, které respektuje tělo, podporuje jeho přirozenou sílu a přináší výsledky bez zbytečného tlaku.

TRÉNINK FASCIÍ

Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně

192 stran



objednávejte na
www.anag.cz



SUV KIA SELTOS

Postavené na nové platformě a poháněné modernizovanou benzinovou pohonnou jednotkou, kterou doplní nová hybridní varianta. Vůz je dostupný ve 3 výbavových stupních se zavazadlovým prostorem až 536 litrů.



od 654 980 Kč
www.kia.cz



BOOM PINKBELL

Luxusní vibrátor 2 v 1 nabízí intenzivní stimulaci G-bodu i klitoris. Dva samostatně ovládané motory, 10 režimů vibrací, příjemný silikon a vodotěsné provedení.



990 Kč
www.sexshop.cz

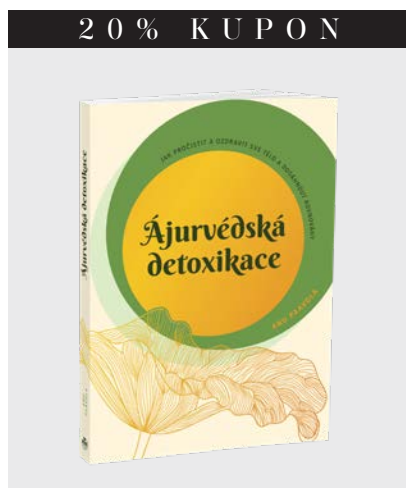


ŽUPAN ROYAL

Proměňte každodenní chvíle po koupeli v příjemný rituál. Dámský župan Royal ze 100% prvotřídní bavlny s hebkým velurovým froté je příjemný na dotek, dobře saje a poskytuje vysoký komfort při každodenním nošení.



1 690 Kč
www.matejovsky-povlezeni.cz



ÁJURVÉDSKÁ DETOXIKACE

Objevíte s Anu Paavola principy ájurvédy a cestu k očistě a rovnováze těla i mysli. Kniha nabízí praktické detoxikační plány, postupy, recepty a tipy pro každodenní život. Mozarteum, Jungmannova 30, Praha 1.



www.anag.cz



PÁNSKÁ SADA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Podpořte růst silných a hustých vlasů s balíčkem 2x 250 ml šamponu Growth Activator a tonika Advanced Root Care.



1 600 Kč
www.mgcream.com



BIOKLIMATICKÁ PERGOLA ARTOSI

Pergola s inovativním a čistým designem Isotra. Základní rozměry výrobku širé 4,5 m a výsuvu až 7 m splňují přísné nároky na současný uživatelský komfort. Do pergoly je možné integrovat stínící prvky a LED osvětlení.



www.isotra.cz

Na scénu přijíždí K4



www.kia.cz

Klasický hatchback **K4** od automobilky Kia s délkou přes 4,4 metru nabízí dynamickou siluetu s charakteristickou plovoucí linií střechy a se skrytými klikami zadních dveří. Zejména pro rodiny a obecně všechny zákazníky, kteří potřebují maximální prostor, je určena varianta Sportswagon. Ta s rozvorem 2 720 milimetrů a se zavazadelníkem o objemu 604 litrů nabízí prostornost, jež byla dříve doménou vozů vyššího segmentu D.

Společným pro obě verze je důraz na stabilitu a pohodlí. Na rozdíl od mnoha konkurentů ve své třídě disponuje vůz plně nezávislým zavěšením kol již v základní výbavě, což se projevuje vysokou mírou jistoty v zatáčkách a filtrací nerovností na nekvalitním povrchu. Jízdní pohodlí doplňuje kompletní sada asistenčních systémů Drive Wise, která zahrnuje například pokročilý adaptivní tempomat nebo asistenta pro jízdu na dálnici HDA 2.0.

Palubní deska nabízí panoramatický displej, který integruje ovládání klimatizace i pokročilý infotainment ccNC. Řidiči jistě ocení bezdrátové spojení s chytrým telefonem i AI hlasového asistenta. Digitální klíč 2.0 navíc umožňuje odemknout a nastartovat vůz pomocí mobilního telefonu nebo hodinek.

Přestože je vůz tak říkajíc nabitý elektronikou a novými funkcemi, Kia sází na prověřenou spolehlivost svých spalovacích a mild-hybridních motorizací.

INZERCE

Získejte prémiový reklamní prostor v časopise **FASHION ZOOM** – průvodci světem módy, krásy, image, designu a životního stylu!

FASHION ZOOM je víc než jen časopis – je to exkluzivní rádce, který inspiruje ženy na jejich úspěšné cestě životem.

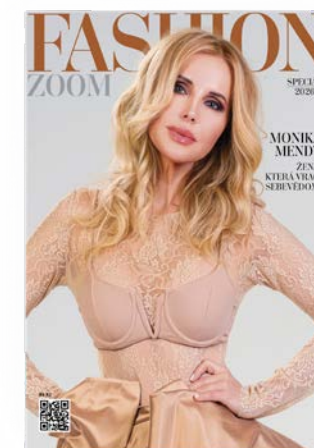
Naše čtenářky jsou jedinečné a sebevědomé ženy se zájmem o nové trendy životního stylu. Díky tomu se vaše produkty a služby dostanou přímo k těm, kdo ocení jejich prvotřídní kvalitu a styl.

Neváhejte a využijte tuto jedinečnou příležitost obohatit svůj marketingový plán s **FASHION ZOOM**! Dejte o sobě vědět tam, kde to má smysl – v časopise, který inspiruje a mění životy.

Kontaktujte nás na:

iveta.bezdekovska@fashionzoom.cz ■ tel.: 602 744 453

michaela.valdhansova@fashionzoom.cz ■ tel.: 721 501 641



Objednejte si
roční předplatné časopisu

FASHION ZOOM

Objednávejte na
www.fashionzoom.cz

396 Kč



Tato nabídka platí pro všechny předplatitele, kteří si objednají roční předplatné časopisu FASHION ZOOM v hodnotě 396 Kč a uhradí tuto částku nejpozději do 25. 8. 2026. První předplacené číslo obdržíte v září 2026.

IG/fashion_zoom_magazine_

Nejlepší

make-up *je zdravá pleť*

DOPŘEJTE JI PÉČI
ODBORNÍKŮ
V DERMA BODY CLINIC

Pobočka Zlín

Tř. Tomáše Bati 193
760 01 Zlín
Tel.: +420 736 627 000
E-mail: info@dermabodyclinic.cz

Pobočka Praha

Elišky Krásnohorské 7
110 00 Praha 1
Tel.: +420 703 146 555
E-mail: paha@dermabodyclinic.cz

Zamluvte si termín

www.dermabodyclinic.cz



DERMA BODY CLINIC

FASHION

ZOOM



**MONIKA
MENDY**

**DERMA BODY CLINIC
MÍSTO, KDE ZAČÍNÁ
VAŠE PŘIROZENÁ KRÁSA**