

A portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing a dark blue short-sleeved shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile, his hands clasped under his chin. The background is a dark, textured grey.

MUDr. Petr Kovář je
gynekolog a vedoucí lékař
zdravotnických zařízení
Gynprenatal a Gynenatal,
která poskytují komplexní
ambulantní gynekologickou
a prenatalní péči.

Foto: archiv Panthera Servis

Lékařský speciál

ESTETIKA[®]

MEDIKA

ESTETICKÁ MEDICÍNA • GYNEKOLOGIE A PORODNICTVÍ
ŽILNÍ CHIRURGIE • DERMATOLOGIE • STOMATOLOGIE
OFTALMOLOGIE

PODZIM OČIMA DERMATOLOŽKY

Proč je nejlepší čas začít řešit to, co jste přes léto odkládali?

LÉTO JE KRÁSNÝM, ALE PRO KŮŽI NÁROČNÝM OBDOBÍM. SLUNCE, KOUPÁNÍ, VYŠŠÍ TEPLoty I DOVOLENÉ PROSPÍVAJÍ PSYCHICE, POKOŽKA ALE DOSTÁVÁ ZABRAT. PO LÉTĚ SI MNOHO LIDÍ VŠIMNE PIGMENTOVÝCH SKVRN, UNAVERNĚJŠÍ PLETI, DROBNÝCH CÉVEK NEBO KOŽNÍCH ZMĚN, KTERÉ V LÉTĚ VYNIKNOU A NENÍ ČAS JE ŘEŠIT.



Proč dermatologové doporučují řadu estetických i léčebných zákroků na podzim? A proč podle MUDr. Kateřiny Hladíkové není nejdůležitější vybrat správný přístroj, ale správně stanovit diagnózu?

„Paní doktorko, kamarádka byla na Fotoně. Neměla bych jít také?“

Lidé často přicházejí s představou konkrétního přístroje nebo zákroku. Je to správný přístup?

Rozumím tomu. Dnes naleznete spoustu informací na internetu i sociálních sítích a pacienti přicházejí s tím, že chtějí konkrétní laser nebo proceduru. Medicína takto nefunguje. Pacient nepřichází proto, že potřebuje Fotonu, Exion nebo jiný přístroj. Přichází s problémem, který ho trápí. Naším úkolem je zjistit, proč vznikl, a doporučit léčbu. Stejná obtíž může mít u dvou lidí jinou příčinu. Neexistuje univerzální ošetření pro všechny. Výběr a kombinaci zákroků je třeba plánovat individuálně.

„Po létě mám na tvářích tmavé skvrny. Pomůže laser?“

Po létě řeší pigmentace mnoho lidí. Znamená to, že se mají objednat na laserové ošetření?

Ne vždy. Pigmentace nejsou jedna diagnóza: mohou vznikat vlivem slunce, hormonálních změn, po zánětu nebo mají jinou příčinu. Proto je potřeba určit, o jaký typ pigmentace se jedná. Poté vybíráme nejvhodnější postup. U některých pacientů dosahujeme výborných výsledků pomocí chemického peelingu, jindy doporučíme



microneedling se séry, u vhodných indikací využíváme přístrojové metody. Součástí léčby je i správná domácí péče a ochrana před UV zářením. Bez ní by ani sebelepší ošetření nepřineslo dlouhodobý efekt.

„Mám pocit, že moje pleť přes léto zestárla. Je to častý problém?“

Ano. Po létě bývá pleť dehydratovaná, unavená a ztrácí pružnost, vznikají jemné vrásky. Sluneční záření totiž ovlivňuje kvalitu kolagenu, a proto může pokožka působit povadleji. Na podzim je ideální začít s regenerací.

Jakou metodu omlazení doporučujete?

Mnoho klientů očekává, že jim navrhneme jedno nejlepší ošetření. To není možné. Neexistuje univerzální omlazení. U někoho bude nejlepší kombinace laserových protokolů Fotona 4D, u jiného metoda Exion, která kombinuje radiofrekvenci a ultrazvuk, někdy doporučíme microneedling nebo kombinaci. Rozhoduje věk, kvalita pokožky i očekávání.

„Laserovou epilaci si nechám až na jaro.“ Slýcháte tuto větu často?

Velmi. Právě podzim je pro zahájení epilace nejvhodnější. Laser působí pouze na chloupky v určité fázi růstu, proto je potřeba několik ošetření v časových rozestupech. Pokud začne pacient na podzim, má šanci, že do další letní sezony dosáhne omezení růstu chloupků.

„Na kůži mám drobný výrůstek. Není nebezpečný, ale vadí mi.“

Kdy je čas řešit podobné změny?

Podzim bývá vhodným obdobím. U drobných výrůstků, fibromů nebo některých bradavic je po ošetření vhodné vyhnout se slunečnímu záření, proto je období od podzimu do jara ideální. Nejdůležitější je ale určit, o jaký útvar se jedná. Poté vybíráme způ-

sob odstranění. V některých případech je ideální erbiový laser, jindy využíváme radiofrekvenční kauterizaci nebo kryoterapii dusíkem. Každá z metod má své indikace a výhody, proto volíme řešení podle typu kožního útvaru a potřeb pacienta.

„Na tvářích se mi začaly objevovat drobné červené žilky.“

Jsou jen estetickým problémem?

Nemusí být. Někdy jde o jednotlivé rozšířené cévky, jindy mohou být součástí rosacey nebo jiného kožního onemocnění. I zde je nejdůležitější diagnóza. Podle ní volíme nejvhodnější léčbu, která může zahrnovat cévní laser, laser Fotona nebo další podpůrná ošetření i doporučení domácí péče.

„Plíseň nehtu řeším už několik měsíců. Má cenu začínat léčbu teď?“

Ano. Léčba onychomykózy bývá dlouhodobá a vyžaduje trpělivost. Čím dříve ji zahájíme, tím lépe. Nejde jen o laser nebo léky. Součástí úspěšné léčby bývá i domácí péče i spolupráce s podologem.

„Existuje něco, co bych si po létě měl nechat zkontrolovat, i když mě nic netrápí?“

Ano. Po létě doporučuji věnovat pozornost znaménkům. Pokud si člověk všimne, že se některé změnilo, zvětšilo, změnilo barvu nebo tvar, měl by přijít na dermatologické vyšetření. Nicméně musím jako správný dermatolog podotknout, že pravidelná preventivní kontrola kožních znamének má smysl i tehdy, když změnu nepozorujete. Znaménka totiž nevyšetřujeme jen pouhým okem. Používáme ruční i digitální dermatoskop, který nám umožňuje podívat se na jejich strukturu mnohem detailněji a odhalit i změny, které nemusí být na první pohled viditelné. A právě včasný záchyt podezřelého znaménka hraje v prevenci a léčbě melanomu zásadní roli.

„Kdybyste měla dát čtenářům radu na začátek podzimu, jaká by byla?“

Neřešte, jaký přístroj je populární. Pokud vás ohledně pleti něco trápí, přijďte zjistit proč. Moderní dermatologie má k dispozici řadu skvělých technologií. Jejich síla ale spočívá v tom, že je použijeme u správného pacienta, ve správný čas a ze správného důvodu. Na KH DermaClinic máme k dispozici široké přístrojové vybavení – od laserů přes radiofrekvenci a ultrazvuk až po fototerapii. Díky tomu máme při léčbě široké možnosti a můžeme pro každého pacienta hledat řešení, které nejlépe odpovídá jeho konkrétnímu stavu a potřebám. Každá pleť má svůj příběh. Proto si zaslouží individuální řešení. ■

KŘEČOVÉ ŽÍLY

nejsou jen
estetický problém

POCIT TĚŽKÝCH NOHOU, OTOKY KOTNÍKŮ, NOČNÍ KŘEČE NEBO VYSTOUPLÉ ŽÍLY. OBTÍŽE ČASTO ZAČÍNÁJÍ NENÁPADNĚ A MNOHO LIDÍ JE POVAŽUJE ZA KOSMETICKÝ PROBLÉM. KŘEČOVÉ ŽÍLY NEBOLI VARIXY VŠAK MOHOU UKAZOVAT NA PORUCHU ŽILNÍHO SYSTÉMU. VČASNÉ VYŠETŘENÍ POMŮŽE ODHALIT PŘÍČINU A ZVOLIT LÉČBU. TÉMATEM NÁS PROVÁZÍ MUDR. MAREK ŠLAIS, CÉVNÍ CHIRURG MY CLINIC.

Kdy je čas na vyšetření?

K cévnímu chirurgovi není nutné přijít až ve chvíli, kdy varixy začnou bolet. Pozornost si zaslouží pocit těžké nohy, otoky kotníků, napětí, pálení či svědění, noční křeče, zvětšující se žíly, kožní změny na bérkách, záněty povrchových žil a špatně se hojící rány.

Důležitá je asymetrie. Pro žilní onemocnění bývá typické, že je jedna noha horší. Stejně obtíže na obou nohách mohou souviset spíše s přetížením nebo dlouhým stáním či sezením. Pokud se potíže opakují, zhoršují nebo se mezi nohama výrazně liší, je vhodné zjistit jejich příčinu.

Proč varixy vznikají?

Žíly odvádějí krev k srdci za pomoci chlopní a svalů nohou. Když chlopně nefungují správně, krev se hromadí, tlak roste a vznikají rozšířené žíly či otoky. Riziko zvyšují dědičnost, dlouhé stání nebo sezení, nedostatek pohybu, vyšší hmotnost, těhotenství a věk.



„Nezajímá nás pouze to, co vidíme na povrchu. Musíme zjistit, jak žilní systém funguje a kde je příčina obtíží,“ vysvětluje MUDr. Šlais.

Proč je důležitý ultrazvuk?

Vzhled nohy neukáže, kde problém vzniká ani jaký má rozsah. Ultrazvuk posoudí průchodnost hlubokých i povrchových žil, funkci chlopní, směr proudění krve, zpětný tok a rozsah poškození. „Dvě nohy mohou vypadat podobně, ale ultrazvukový nález se může lišit. Léčbu nelze vybírat jen podle vzhledu,“ zdůrazňuje lékař.

Vyžadují varixy vždy operaci?

Ne. Léčba vychází z obtíží a výsledku ultrazvuku. Někdy stačí režimová opatření nebo komprese, jindy je vhodná sklerotizace či miniinvazivní zákrok, například nitrožilní laserové ošetření Evla. Metodu doporučí specialista.

Pravidelný pohyb pomáhá předcházet zhoršování obtíží – chůze, jízda na kole nebo plavání. Dlouhé sezení a stání prokládejte krátkou chůzí, změnou polohy a procvičením kotníků. Vhodnost kompresivních punčoch konzultujte s lékařem.

Trápí vás křečové žíly, opakované otoky nebo výraznější obtíže na jedné dolní končetině?

Objednejte se na konzultaci k MUDr. Marku Šlaisovi v My Clinic. Prvním krokem nemusí být operace, ale přesná diagnostika a návrh léčby podle konkrétního nálezu. ■


Cadenza®
DETAILY, KTERÉ DĚLAJÍ ROZDÍL



www.cadenza.cz



**NOVÉ LOGO, NOVÉ STŘIHY,
STEJNÁ SPOLEHLIVOST**

Ambulantní hysteroskopie: POKROK V GYNEKOLOGII

SVĚTOVÝ TREND, KDY SE JEDNODUŠŠÍ OPERAČNÍ VÝKONY PŘESOUVAJÍ Z NEMOCNIC DO ORDINACÍ PRAKTICKÝCH GYNEKOLOGŮ, SE PROSAZUJE I V ČESKU. TENTO POKROK JE UMOŽNĚN MODERNĚJŠÍ METODIKOU, ŠPIČKOVÝMI PŘÍSTROJI A ERUDICÍ LÉKAŘŮ. MEZI ČESKÉ PRŮKOPNÍKY PATŘÍ MUDR. PETR KOVÁŘ.



Přesná diagnostika a šetrnější řešení

Jedním z nejčastějších gynekologických zákroků je vyšetření děložní dutiny neboli hysteroskopie. Dříve se prováděla v České republice téměř výlučně v nemocnicích, dnes však naleznete špičková cent-

ra, která zákrok dokáží zcela plnohodnotně provést ambulantně. Největšími centry, která se u nás na ambulantní hysteroskopii zaměřují, jsou Gynprenatal v Havířově a Gynenatal v Hlučíně. Pod vedením MUDr. Petra Kováře, který je velkým propagátorem této metody, zde ambulantní hysteroskopii ženy podstupují už od roku 2009. Bilance je více než dva tisíce zákroků ročně a číslo stále narůstá. „Vývoj ambulantní hysteroskopie zaznamenal v posledních letech výrazný posun. Technologie, které k nám ze světa přichází, umožňují snadněji a rychleji řešit ambulantně čím dál tím rozsáhlejší nálezy v děloze. Dnes jsme schopni odstranit útvary o velikosti tři centimetry i více, o čemž jsme donedávna nemohli ani uvažovat,“ říká MUDr. Kovář, zakladatel center ambulantní hysteroskopie.

Od bolestivé menstruace až po problémy v menopauze

Ambulantní hysteroskopii podstupují pacientky s minimální zátěží a ihned po vyšetření odchází domů. Zákrok trvá zpravidla pět až patnáct minut a umožňuje lékařům diagnostikovat a v mnoha případech vyřešit rychle a šetrně řadu obtíží. „Metodu lze s výhodami využít u potíží spojených s menstruačním cyklem, jako jsou bolestivá menstruace, nepravidelné, příliš časté krvácení či extrémně silná menstruace. U žen po přechodu pak řeší jakékoliv krvácení. Pomáhá rovněž v případě komplikací souvisejících s hormonálním nitroděložním tělískem, kdy je potřeba upravit jeho polohu. Využít ambulantní zákrok lze také ke kontrole jizvy po císařském řezu, podezření na nitroděložní srůsty i k vyloučení vrozené vývojové vady děložní,“ vysvětluje lékař.

Některým ženám zvýší šanci otěhotnět

Ambulantní hysteroskopie se, jak už bylo zmíněno, využívá také u vrozených vad děložních, kterými v populaci trpí jedna z osmi žen a které mohou způsobit neplodnost. MUDr. Kovář upřesňuje: „Díky špičkovému přístrojovému vybavení jsme dnes schopni mnohé z vrozených vývojových vad děložních ambulantně zjistit, a za určitých okolností dokonce i vyřešit. Pacientku případně odešleme do specializovaného nemocničního zařízení či navrhneme způsob operační léčby tak, abychom výrazně zvýšili šanci na otěhotnění. K diagnostice vývojových vrozených vad děložních, které při běžném ultrazvukovém vyšetření unikají, na našich pracovištích s úspěchem využíváme nejmodernější trojrozměrný ultrazvuk.“

Nespornou výhodou ambulantní hysteroskopie je schopnost identifikovat příčinu neplodnosti a tím zvýšit šanci na otěhotnění. „Metoda dle mého názoru spadá mezi základní vyšetření při léčbě sterility a infertility. Příčinou neplodnosti či opakovaného potratu je přibližně v deseti procentech případů děložní faktor. Zákrok nám pomůže rychle odhalit problém a přibližně u třetiny žen ho zároveň i odstranit,“ uvádí gynekolog.

Jak na silné krvácení?

Některé ženy kvůli silnému menstruačnímu krvácení volí odstranění dělohy. Tzv. hysterektomie by však podle MUDr. Kováře měla být až poslední variantou, kdy všechny ostatní postupy selhávají. „Než ale budeme mluvit o jakékoliv léčbě, měly by být v první řadě vyloučeny potenciálně nebezpečné příčiny krvácení uvnitř dělohy samotné. Mnohdy se jedná o tzv. endometriální polypy, které samy o sobě mohou být příčinou těchto silných krvácení a jejichž odstranění potíže často vyřeší. Dalším zásadním důvodem bývají změny sliznice děložní, které mohou postupně přejít v rakovinu dělohy. To lze diagnostikovat nebo léčit pomocí hysteroskopie, na našich pracovištích v mnoha případech ambulantně. V rámci úpravy silné menstruace lze použít širokou škálu hormonálních přípravků, mj. hormonální antikoncepci nebo hormonální nitroděložní tělísko. Pokud žena nechce nebo nemůže užívat hormony, přichází v úvahu operační léčba. Leckdy stačí místo odstranění dělohy pouze trvale odstranit sliznici, mluvíme o tzv. ablaci endometria. Tu lze provést v nemocnici, na našich pracovištích ji u vybraných pacientek děláme ambulantně. Samozřejmě jsou případy (např. jsou-li příčinou velké svalové uzly – tzv. děložní myomy), kdy nezbyvá než dělohu odstranit celou laparoskopicky nebo klasickou operací,“ dodává gynekolog.



Odebrání vzorku za pár minut

Přístroje, které jsou dnes vybaveny prvky umělé inteligence, výrazně usnadňují lékařům v gynekologických ordinacích práci a umožňují jim lepší diagnostiku i řešení. Ambulantní metody jsou šetrné a bezpečné a jejich výhody mnohdy převažují nad standardním řešením. „Mohu je rozhodně doporučit jako šetrnou alternativu pro řadu žen, které jsou jinak kvůli pouhému odebrání vzorků či vyčištění dělohy posílány do nemocnic k hospitalizaci. Pacientky k nám do Gynprenatalu a Gynenatalu přijíždí z celé České republiky i zahraničí. Zatímco cizinky si léčbu platí samy, pacientkám z České republiky zákrok plně hradí zdravotní pojišťovny,“ doplňuje MUDr. Petr Kovář.

Pro ještě větší komfort a psychickou pohodu

„Ve spolupráci se zahraniční firmou zabývající se výrobou medicínských operačních nástrojů jsme vyvinuli nejmenší hysteroskop na světě, určený právě pro operování v dutině děložní. Díky revoluční konstrukci a unikátním optickým vlastnostem usnadňuje nitroděložní operativu v ambulancích lékařů po celém světě. V roce 2023 jsme jej uvedli na trh na světovém kongresu v Barceloně,“ přibližuje MUDr. Petr Kovář nejnovější pokrok v oboru.

Moderní technologie mají za cíl krom jiného zvýšit komfort pacientek. Aby byl zákrok co nejméně stresující, používají se během něj například 3D brýle. Přenesou vás například na rozkvetlou louku, pod mořskou hladinu nebo do lesa. „Cíleně tím odvedeme pozornost a umožňujeme ženám více se zklidnit a uvolnit, což v důsledku pomáhá i lékaři. Naše zkušenost s 3D brýlemi je opravdu pozitivní,“ uzavírá MUDr. Petr Kovář. Více informací najdete na stránkách www.ambulantni-hysteroskopie.cz. ■

Retinhyal

Exosomes + Retinol + Ceramides

TOTAL
SKIN
REJUVENATION

KSURGERY
LABORATOIRES

Alfa²⁴



Retinhyal – Slow Aging s exosomy a bacuchiolem

Řada Retinhyal od Ksurgery spojuje nejmodernější kosmetickou vědu s přírodními složkami. Produkty podporují Slow Aging – zpomalení stárnutí pleti šetrně, ale účinně. Díky exosomům, bacuchiolu, kyselině hyaluronové a ceramidům poskytují komplexní péči o oči, obličej, krk, dekolt a ruce.

Eye Cream – oční okolí

Jemná péče pro citlivou oblast očí, která rozjasňuje a vyhlazuje jemné vrásky, dodává pocit svěžesti a pevnosti. Exosomy a bacuchiol stimulují obnovu buněk, zatímco kyselina hyaluronová a ceramidy hydratují a chrání jemnou pokožku kolem očí.

Sublime Drops – koncentrované kapky

Kapalně zlaté Retinhyalu, které lze smíchat s libovolným krémem nebo maskou. Posiluje regeneraci a hydrataci pleti, dodává energii unavené pokožce a podporuje její mladistvý vzhled. Nepoužívá se samostatně – vždy jako booster do vašeho oblíbeného krému.

Miracle Overnight Cream – noční krém

Tento luxusní noční krém poskytuje intenzivní regeneraci a zpevnění pleti během spánku. Exosomy a bacuchiol aktivují obnovu buněk, kyselina hyaluronová hydratuje a ceramidy obnovují ochrannou bariéru. Ráno se probudíte s hladkou, pružnou a rozžářenou pletí.

Cream – Dekolt, Krk, Ruce & Obličej

Multifunkční krém, který hydratuje, zpevňuje a vyhlazuje pokožku. Je vhodný nejen na dekolt, krk a ruce, ale díky jemné textuře i na obličej jako denní péče. Exosomy a bacuchiol podporují regeneraci, kyselina hyaluronová dodává pružnost a ceramidy chrání pleť po celý den.

Retinhyal Sérum

Regenerační sérum, které přináší revoluci v péči o pleť. Spojuje sílu moderních aktivních látek, které podporují obnovu buněk, vyhlazují jemné linky a dodávají pleti jas, pevnost a zdravý vzhled.

Proč zvolit Retinhyal?

- Aktivuje regeneraci buněk a tvorbu kolagenu
- Poskytuje hlubokou hydrataci a ochranu pokožky
- Přírodní složení vhodné i pro citlivou pleť, těhotné a kojící ženy
- Multifunkční produkty pro kompletní péči o pleť

Retinhyal – vědomá cesta k přirozeně krásné, pevné a mladistvé pokožce.

Distributor: Alfa24 s.r.o. | www.alfa24.eu

POMŮŽEME VÁM BÝT
JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ



- ♥ MODELACE KYSELINOU HYALURONOVOU
- ♥ LASEROVÁ OŠETŘENÍ
- ♥ MESOTERAPIE KRKU A DEKOLTU INJEKTOREM
- ♥ NIŤOVÝ LIFTING
- ♥ INJEKČNÍ LIPOLÝZA
- ♥ LIPOMASSAGE – TVAROVÁNÍ POSTAVY
- ♥ NEIVAZIVNÍ LIFTING ULTHERA
- ♥ MEZOTERAPIE
- ♥ APLIKACE BOTULOTOXINU
- ♥ APLIKACE BIOSTIMULANTŮ – LOSOSÍ DNA A DALŠÍ

TICHÝ TREND, který si pleteme s úzkostí

V POSLEDNÍCH LETECH SE
TERAPEUTKA PHDR. ANDREA
RUSNÁKOVÁ LESÁKOVÁ
SETKÁVÁ S FENOMÉNEM, KTERÝ
ZASAHUJE TÉMĚŘ KAŽDÉHO. JDE
O MENTÁLNÍ PŘETÍŽENÍ, STAV,
KDY JE NAŠE MYSL ZAHLCENÁ
PODNĚTY, MYŠLENKAMI,
POVINNOSTMI A OČEKÁVÁNÍMI.
NEJDE O KLASICKÝ STRES –
JE TO TICHÝ TLAK, KTERÝ SE
HROMADÍ, DOKUD NEPŘEKROČÍ
HRANICI, KTEROU NERVOVÁ
SOUSTAVA ZVLÁDNE.

Dnešní svět je rychlejší než naše hlava: ráno kontrolujeme telefon, během dne reagujeme na desítky zpráv, večer doháníme povinnosti.

Mozek má své limity

Neustálý shon, tlak na výkon, učení se nových věcí a porovnávání se s ostatními vytváří prostředí, ve kterém je obtížné dýchat. Právě v těchto chvílích přichází „stav“, který děsí mnoho lidí: je nám zle, buší nám srdce, točí se nám hlava, nedokážeme se soustředit. První myšlenka bývá: „Mám úzkost. Něco se mnou není v pořádku.“ Jenže často nejde o úzkost.

„Jde o mentální přetížení – stav, kdy je mozek tak zahlcený, že nedokáže zpracovat další podněty. Je to podobné, jako když je počítač otevřený příliš dlouho a má příliš mnoho oken. Nezhrouť se, jen zpomalí, zamrzne, přestane reagovat. A tak se chová i naše mysl,“ vysvětluje Andrea Rusnáková Lesáková.



Podle kognitivně-behaviorální terapie vzniká přetížení nenápadně. Není to jeden velký problém, ale stovky malých podnětů, které se hromadí. Automatické myšlenky typu „musím“, „nestíhám“, „měl bych“ vytvářejí vnitřní tlak, který se postupně promítá do těla – napětí v oblasti krku, zhoršená kvalita spánku, podrážděnost, pocit, že „už nemůžeme“. A když se přidá fyzický symptom, mozek si jej okamžitě vyloží jako hrozbu.

Klid je také forma péče

V terapii KBT nabízí Andrea Rusnáková Lesáková jednoduché, ale velmi účinné kroky, jak se vrátit k sobě. „Prvním je zastavení automatického režimu – uvědomit si, kdy jednáte jen ze zvyku. Druhým je mikropauza, krátký vědomý moment, který snižuje napětí v těle i obličeji (káva, opuštění prostoru, povídání),“ vysvětluje odbornice. Třetím krokem je práce s myšlenkami, které vás zahlcují. Když je nahradíte realističtějšími, tělo zareaguje uvolněním.

„Mentální přetížení není slabost. Je to přirozená reakce mozku na svět, který je příliš rychlý. Dobrá zpráva je, že návrat k rovnováze nevyžaduje radikální změny, stačí uvědomění, určit si malé pravidelné kroky, které obnoví vnitřní klid,“ říká Andrea Rusnáková Lesáková. Když se mysl zklidní, odrazí se to i na vašem vzhledu – pleť bude jasnější, dech volnější, výraz měkčí. Péče o psychické zdraví by se tak měla stát základním kamenem péče o sebe. „Není nutné se přece bát vlastního prožívání. Chtějte jej poznat, abyste věděli, jak s ním pracovat,“ říká odbornice.

Skutečná rovnováha totiž nezačíná na povrchu. Začíná v hlavě, která má konečně prostor nadechnout se, zastavit se a říct si „kam spěchám?“.

Více na <https://www.terapielesakova.cz/>. ■

Foto: archiv


SWISS ARABIAN
SINCE 1974



Objevte svět orientálních značek na elnino.cz a elnino.sk.

ELNINO.CZ®
by PARFIMO

KOSMETIKA: obor, který se neustále posouvá vpřed

ALENA PETIROVÁ, PREZIDENTKA UNIE KOSMETIČEK ČR, VSÁZÍ NA NEUSTÁLÝ ROZVOJ OBORU, PROPOJOVÁNÍ PROFESIONÁLŮ A NOVÉ MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ, INSPIRACE I PROFESNÍHO RŮSTU. SPOLEČNÁ SETKÁVÁNÍ, SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ A ZÍSKÁVÁNÍ ODBORNÝCH POZNATKŮ POVAŽUJE ZA JEDNU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH CEST, JAK KOSMETIKU POSOUVAT DÁL.

Velkou událostí letošního podzimu byl Kongres Unie kosmetiček, který se uskutečnil 19. září 2026 v hotelu Luna v Koutech. Prezidentka Unie kosmetiček společně se svým týmem připravila program plný odborných přednášek lékařů a dalších specialistů, kteří účastnicím předali nejen nové poznatky využitelné v praxi, ale také je inspirovali a motivovali v jejich další profesní cestě. „Kongres tak není pouze místem vzdělávání, ale také příležitostí k setkávání, navazování nových kontaktů a vzájemné podpoře,“ popisuje prezidentka Unie kosmetiček Alena Petirová.

„Další významnou akcí, na kterou se těšíme, je veletrh For Beauty. Unie kosmetiček zde bude mít svůj vlastní stánek a zároveň budeme na hlavním pódiu pořádat Mistrovství České republiky v make-upu,“ říká prezidentka. Soutěž je pro Unii každoročně krásnou příležitostí představit talent, kreativitu a vysokou úroveň práce profesionálů z oboru.

Prostor pro péči i vzdělávání

Letošní rok je pro Alenu Petirovou výjimečný také osobně. Vedle AEM Akademie, která se dlouhodobě věnuje vzdělávání kosmetiček a dalších profesionálů v oblasti krásy, otevřela svou druhou provozovnu – AEM Complet Barber v Pelhřimově.

„Už samotný název „Complet“ vystihuje naši filozofii. Nejde pouze o péči o vlasy a klasické barber služby. Na jednom místě chceme klientům nabídnout komplexní péči o vlasy, vlasovou pokožku i pleť, relaxační procedury včetně head spa a zároveň propojit provozovnu s odborným vzděláváním pro kosmetičky,“ říká Alena Petirová.



Jejím cílem je ukazovat, že kosmetika a péče o krásu jsou moderní, odborné a stále se vyvíjející obory. A právě vzdělávání, kvalitní služby, nové technologie a vzájemná spolupráce jsou cestou, jak jim společně vytvářet ještě lepší budoucnost. Více informací na www.uniek.cz. ■

Text a foto: Alena Petirová



Mikroskopická analýza kapky krve

V Anjolie nabízíme nadstandardní mikroskopické vyšetření živé kapky krve. Díky této unikátní metodě vidíme věci, které běžné krevní testy v ordinacích a laboratořích často přehlédnou. Tato analýza je skvělým doplňkem ke klasickým lékařským testům – pomáhá vidět do hloubky a pochopit, co se v těle skutečně děje.



Jak vyšetření probíhá?

Vyšetření je jednoduché, šetrné a bezbolestné. Celý proces trvá přibližně 45 minut a probíhá v příjemném prostředí naší pobočky.



01

Vydezinfikujeme prst a pomocí sterilní jednorázové lancety provedeme drobný vpich.



02

Kapka krve se nanese na podložní sklíčko a vloží pod mikroskop s technologií Darkfield BA310.



03

Obraz vaší krve se přenáší na obrazovku. Spolu se specialistou vše vidíte v reálném čase a společně si vše vysvětlíme.

Co vše se dá zjistit z jediné kapky krve?

Díky mikroskopickému vyšetření živé kapky krve můžeme včas odhalit celou řadu signálů, které tělo vysílá – často ještě dříve, než se projeví příznaky.

- Stav imunitního systému
- Přítomnost akutních i chronických zánětů
- Zatížení těla toxiny a potřeba detoxikace
- Využití kyslíku a jeho distribuce do orgánů
- Sklon k civilizačním a degenerativním onemocněním
- Kvalita a stav červených a bílých krvinek
- Přítomnost mikroorganismů – bakterií, virů, plísní
- Těžké kovy, cholesterol a aterosklerotické pláty
- Hromadění kyseliny močové a riziko dny
- Srážlivost krve a její viskozita
- Riziko infarktu nebo mozkové mrtvice
- Schopnost vstřebávání živin a kvalita trávení

Každá kapka krve vypráví příběh. My ho umíme číst.

Na základě analýzy doporučujeme individuální kombinaci doplňků stravy Anjolie, která podporuje vaše aktuální potřeby - ať už jde o imunitu, detoxikaci, vstřebávání živin, hormonální rovnováhu nebo celkovou vitalitu.



KDYŽ O VLASECH rozhodují data

AI DIGITÁLNÍ DIAGNOSTIKA A LÉČBA KMENOVÝMI BUŇKAMI. MODERNÍ TRICHOLOGIE MĚNÍ ZPŮSOB, JAKÝM LZE ŘEŠIT VYPADÁVÁNÍ VLASŮ.

Ne každé řídnutí vlasů má stejnou příčinu ani stejné řešení. O úspěchu léčby rozhoduje správná diagnóza a včasný zásah. V Be Elite Clinic proto využívají digitální diagnostiku HairMetrix s podporou umělé inteligence i ošetření Regenera Activa, jednu z nejmodernějších metod léčby androgenetické alopecie pracující s vlastními kmenovými buňkami pacienta. Jejich propojení umožňuje přesněji určit příčinu problému, objektivně sledovat výsled-

ky léčby a v indikovaných případech podpořit regeneraci vlasových folikulů.

Podpořit růst nových vlasů

Každý člověk běžně ztratí 50 až 100 vlasů denně. To je přirozená součást vlasového cyklu a není důvod k obavám. Pokud se ale padání vlasů dlouhodobě zvyšuje, rozšiřuje se pěšinka nebo začíná prosvítat vlasová pokožka, může jít o varovný signál.

„Mnoho lidí si myslí, že problém vyřeší vitaminy nebo speciální šampon, což bez znalosti příčiny většinou nestačí. Dalším mýtem je, že s genetickým padáním vlasů nelze nic dělat, přestože moderní medicína dokáže jeho průběh zpomalit, zregenerovat vlasový folikul a podpořit růst nových vlasů,“ říká MUDr. Silvia Foltýnová z Be Elite Clinic.

Od odhadu k přesným datům

Padání vlasů může mít řadu příčin – od hormonálních změn přes stres, prodělanou infekci nebo období po porodu až po poruchy štítné žlázy, nedostatek železa či genetickou predispozici. Na první pohled přitom mohou různé typy vypadávání vlasů působit podobně.

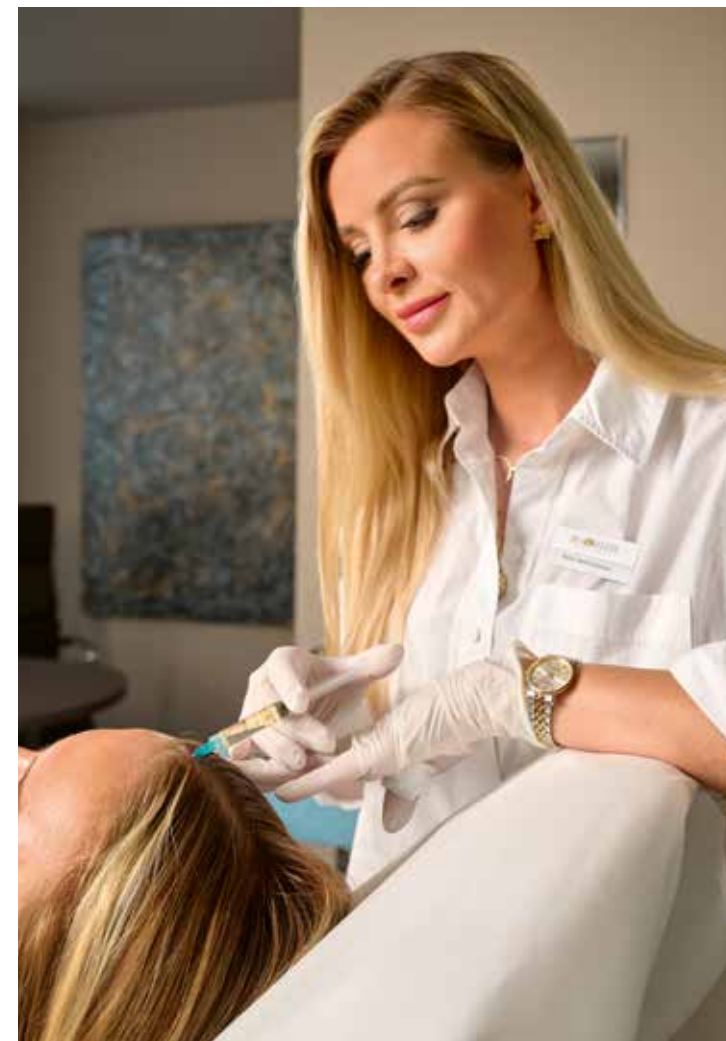
Právě proto hraje roli přesná diagnostika. V Be Elite Clinic využívají systém HairMetrix, který kombinuje digitální trichoskopii s umělou inteligencí. Jejím přínosem není nahrazení lékaře, ale rychlá a objektivní práce s daty. Umožňuje standardizované vyhodnocení snímků i jejich dlouhodobé porovnávání, díky čemuž lze průběh léčby sledovat na základě měřitelných parametrů, nikoli pouze subjektivního dojmu.

„Moderní diagnostika dokáže odhalit typ padání vlasů, stav vlasových folikulů, hustotu a tloušťku vlasů i známky miniaturizace typické pro genetické padání. HairMetrix navíc umožňuje tato data objektivně měřit a dlouhodobě sledovat, takže zachytí změny ještě dříve, než jsou patrné pouhým okem,“ vysvětluje MUDr. Silvia Foltýnová.

Obnova založená na vlastním potenciálu

Pokud diagnostika ukáže, že jsou vlasové folikuly stále aktivní, může být vhodným řešením Regenera Activa, jednorázová léčba kmenovými buňkami využívající vlastní tkáň pacienta. Regenera Activa využívá vlastní tkáň pacienta odebranou z oblasti se zdravými vlasovými folikuly, zpravidla ze zátylku. Odebraný biologický materiál se zpracuje ve speciálním systému, který z něj získá směs kmenových buněk a dalších regeneračních složek. Ta se aplikuje do míst postižených řídnutím vlasů, kde podporuje regeneraci folikulů.

Vlasový folikul si můžeme představit jako rostlinu. Pokud uschne, už ji nezachráníme. Pokud ale



jen chřadne a je oslabená, můžeme podpořit její regeneraci a vytvořit podmínky, aby prospívala. Stejně funguje i Regenera Activa – nesnaží se vytvářet nové vlasové folikuly, ale podpořit ty, které jsou aktivní a mají potenciál vytvářet kvalitní vlasy.

„Regenera Activa je určena především pacientům s androgenetickou alopecií, tedy geneticky a hormonálně podmíněným padáním vlasů. Nejlepších výsledků dosahujeme u pacientů, kteří přijdou včas, tedy když jsou vlasové folikuly ještě aktivní,“ upřesňuje MUDr. Silvia Foltýnová.

Na rozdíl od metod, které je potřeba opakovat, je Regenera Activa jednorázovým ošetřením využívajícím vlastní biologický materiál pacienta. Výhodou je minimální bolestivost i krátká rekonvalescence. Výsledky se neobjeví během několika dnů, vlasový cyklus nelze uspěchat. První změny lze obvykle pozorovat po dvou až třech měsících, další vývoj pak lékaři sledují pomocí opakované digitální diagnostiky. ■

Text: MUDr. Silvia Foltýnová, foto: archiv Be Elite Clinic

Petra Clinic KRÁSA ZAČÍNÁ kvalitou pokožky

PETRA ŘEHOŘKOVÁ, ZAKLADATELKA PETRA CLINIC, SE UŽ VÍCE NEŽ DVĚ DESETILETÍ VĚNUJE ESTETICKÉ PÉČI A NEINVAZIVNÍM METODÁM. JEJÍ FILOZOFIE JE PŘEKVAPIVĚ JEDNODUCHÁ: DŘÍVE NEŽ ZAČNEME COKOLI MĚNIT, MĚLI BYCHOM SE POSTARAT O KVALITU SAMOTNÉ POKOŽKY. PROTOŽE ANI SEBELEPŠÍ ESTETICKÝ ZÁKROK PODLE NÍ NEMŮŽE VYNIKNOUT NA PLETI, O KTEROU SE DOBŘE NESTARÁME.

Říkáte, že je důležité sázet především na kvalitu pokožky. Co tím přesně myslíte?

Kvalitní pokožka je základ estetické péče. Může mít pihy či žilky, ale neměla by být zanícená, zanedbaná nebo dlouhodobě podrážděná. Pokud řešíme akné nebo rosaceu, máme k dispozici moderní laserové a další technologie. Zároveň ale není třeba pleť neustále něčím zatěžovat. Jedním z problémů je používání příliš mnoha produktů, přehnané odličování a kombinace velkého množství různých aktivních látek. Pleť potřebuje i klid, aby mohla obnovovat přirozenou bariéru. Vždy záleží na typu a stavu pokožky. Za více než 25 let praxe dokážeme rozpoznat, co konkrétní pleť potřebuje. A platí to i v estetické medicíně. Můžete mít botox, výplně nebo nitě, ale pokud není kvalitní pokožka, výsledek nebude takový, jaký by mohl být.

Ženy se v péči o pleť více orientují. Zároveň sledují trendy a často nevědí, co z nich je vhodné právě pro ně. Jak se v tom vyznat?

Trendy můžeme sledovat, ale potřebujeme mít nadhled. Dnes se mluví o exozomech, peptidech a dalších aktivních látkách. To ale neznamená, že vše potřebuje každá pleť. Důležité je umět účinné látky správně přizpůsobit konkrétní pokožce. Jinou péči potřebuje pleť ráno a večer, jinou v různých ročních obdobích a jinou v období hormonálních změn. I tady podle mě platí: čím méně, tím lépe.

Vytvořila jste vlastní řadu kosmetiky. Co vám na trhu chybělo?

Hledala jsem kosmetiku, která bude lehká, ale zároveň výživná. Takovou, která pleť zvláční a podpoří její pevnost, aniž by ji zbytečně zatížila. Chybělo mi také šetrné odličování.

Často se soustředíme především na obličej a zapomínáme na další části kůže – například pokožku ve vlasech, za ušima nebo na krku. V poslední době jsme proto zařadili také korejskou kosmetiku přizpůsobenou evropskému typu pleti. Tu si můžete objednat na našem e-shopu a přijít k nám na konzultaci zdarma. Fascinuje mě na ní důraz na šetrnost a dlouhodobou péči. Podobný přístup najdeme i v historii. Ženy si odedávna chránily pleť před sluncem a věděly, že s ní není potřeba zacházet hrubě. My ji někdy přetěžujeme – masírujeme, stimuluje, namáháme. Přitom stačí méně. Přestaňme blbnout a pojďme zpevňovat (smích).

Co doporučujete ženám, které po létě řeší pigmentové skvrny?

Pigmentace není pouze letní téma. Cestujeme za sluncem celý rok a péče proto musí být dlouhodobá. Máme k dispozici stále šetrnější technologie a lasery, které umějí pracovat i s problematickou pigmentací. Po ošetření je samozřejmě nutné respektovat doporučení odborníka a chránit pleť před sluncem. Roli mohou hrát také hormony, proto je důležité zjistit, proč pigmentace vzniká, a podle toho zvolit postup. A mít realistická očekávání. Na sociálních sítích vidíme fotografie před a po, ale často nevidíme, že za výsledkem bývá několik měsíců práce, opakovaná ošetření a domácí péče. Pigmentaci většinou nevyřeší jedna návštěva. Důležité je mít odborníka, který vás celým procesem provede a nastaví plán.

Na klinice nabízíte unikátní vlastní postup, který nazýváte laserové tejpky. V čem spočívá?

Laser vedu v určitých liniích tak, aby se podpořilo zpevnění pokožky a kontury obličeje. Sama metodu několik let testuji, než ji nabídnu klientkám. Je důležité doporučovat to, s čím mám osobní zkušenost. Oblíbené je u nás i ošetření EM Face, které kombinuje svalovou stimulaci s podporou tvorby kolagenu.

Nedávno jste se vrátila z Dubaje z veletrhu estetické medicíny. Co vás tam zaujalo?

Potvrdila jsem si, že směr, kterým se Petra Clinic dlouhodobě ubírá, dává smysl. Spolupracujeme



s předními výrobci kosmetických i přístrojových technologií a díky tomu máme možnost řešit celou řadu kožních i estetických problémů. Zároveň mě potěšilo, že se současná estetická medicína stále více vrací ke kvalitě pokožky jako základu. To je myšlenka, kterou v Petra Clinic prosazujeme už dlouho: botox, výplně nebo další metody mohou být skvělým doplňkem, ale základem by měla být kvalitní pokožka.

Jak tedy ideálně kombinovat péči o pokožku s výplňovými metodami?

Trendem je přirozenost – zachovat vlastní výraz a vytvořit svěžejší verzi člověka, nikoli měnit jeho tvář. Pokud lékař umí výplňové materiály správně aplikovat, mohou být velmi dobrým nástrojem. Považuji za důležité, aby klient dlouhodobě spolupracoval s odborníkem, který zná jeho obličej, sleduje, jak se v čase mění, a podle toho plánuje péči. A doporučuji svěřovat invazivní a medicínské zákroky do rukou lékařů. Je důležité vědět, kdo proceduru provádí a jaké má vzdělání a kompetence.

A na závěr: které ošetření byste doporučila právě na podzim?

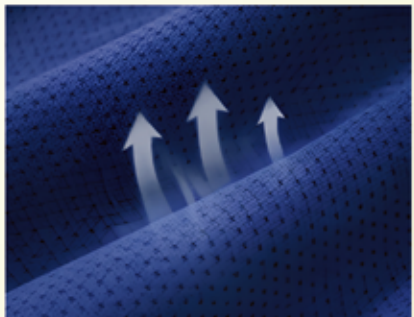
Podzim je vhodný pro plánování intenzivnější péče o pleť. Chladnější měsíce mohou být příjemnější například pro mikroehličkovou radiofrekvenci. Pokud chcete řešit pigmentace nebo sjednotit tón pleti, je ideální začít právě teď. Některé procesy potřebují čas a výsledek ošetření se může rozvíjet několik měsíců. Nečekejte na jaro. Podzim je ideální chvíle naplánovat obnovu pokožky, nastavit si cíle a dát pleti čas, aby vám výsledek v dalších měsících vrátila. ■

Text: Jana Uhlířová, foto: archiv Petra Clinic

Zjistěte, proč stojí za to investovat do kvalitního zdravotnického oblečení.

Správně zvolené zdravotnické oblečení dokáže změnit váš pracovní den víc, než byste čekali. Není to jen o vzhledu, ale především o tom, **jak se v něm cítíte a jak dlouho vydrží.**

Materiály jako základ pohodlí v práci



Jednou z nejčastějších chyb při výběru zdravotnického oblečení je podcenění materiálu.

Na co se zaměřit u materiálu:

- ✓ **Prodyšnost** - Zdravotnické uniformy by měly umožnit pokožce dýchat, zejména během dlouhých služeb anebo při práci v teplejším prostoru.
- ✓ **Jemný stretch** - Materiál s elastickou složkou se přizpůsobí pohybu těla, netáhá ani netlačí při pohybu.
- ✓ **Odolnost** - Oblečení pro zdravotníky se pere často. Kvalitní materiál si zachová tvar, barvu i pevnost i po desítkách prání.

Střih: když oblečení pracuje s tělem, ne proti němu

I ten nejlepší materiál může ztratit smysl, pokud má oblečení nevhodný střih. Zdravotnické oblečení musí respektovat pohyb a různé typy postav.

Co by měl dobrý střih zabezpečit:

- ✓ pohodlí při chůzi, sezení i pohybu
- ✓ žádné tahání v ramenou nebo v pase
- ✓ stabilní držení tvaru během celé služby

Moderní zdravotnické uniformy dnes kombinují funkční střih s čistým profesionálním vzhledem – bez toho, aby působily neforemně.



Detaily, které rozhodují během služby



Často jsou to právě drobnosti, které rozhodují o tom, zda je oblečení skutečně pohodlné.

- ✓ **Funkční kapsy** - Zdravotnický personál potřebuje mít základní pomůcky stále po ruce. Prakticky umístěné kapsy šetří čas i pohyb.
- ✓ **Pas a zakončení** - Elastický pas anebo nastavitelné šňůrky zvyšují komfort zejména při dlouhém nošení.
- ✓ **Švy a zpracování** - Ploché a kvalitně zpracované švy snižují riziko otlaků a nepříjemného tření.

👉 Tip na závěr

Při výběru se řiďte praxí, ne pouze cenou nebo vzhledem. Vaše tělo vám po službě poděkuje.



PRAVDA O KOLAGENU V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ: Co jsou fakta a co mýty?

O SVŮJ ODBORNÝ POHLED SE DĚLÍ MDDr. MICHAELA TERZIJSKÁ,
SPECIALISTKA V OBLASTI ESTETICKÉ MEDICÍNY A ODBORNÁ
GARANTKA ZNAČKY BEGGS.



Jako estetická lékařka se ve své praxi denně setkávám s trendem pití kolagenu. Trh je jimi doslova přesycen, ale já se snažím vždy opírat primárně o vědu a ověřená fakta. Musím proto rozlišovat mezi marketingovými sliby a tím, co má oporu v dostupných odborných poznatcích.

I když sama jím velmi zdravě a troufám si říct, že i pestře, doplňky stravy miluju a ráda je zařazuji do své každodenní rutiny. Pokud mám však doporučit produkt, který odpovídá mým kritériím z hlediska složení a chuti, volím rybí kolagen Beggs. Splňuje totiž má kritéria, která jsou poměrně striktní, co se týká složení, ale hlavně i chuti.

Co kolagen je a proč záleží na formě?

Kolagen je základní bílkovina, která drží naše tělo a kůži pohromadě. V přirozeném stavu je to ale obrovská a složitá molekula. Představte si ji jako dlouhý, pevně spletený svazek korbáčků. Pokud byste ho spolkli vcelku, tělo ho nedokáže využít v této podobě – nejprve ho musí rozložit na menší části.

Proto je důležitý proces zvaný hydrolýza. Tento proces spletený provaz šetrně „nakrájí“ na drobné kousky (tzv. kolagenní peptidy). Ty jsou menší a pro tělo lépe zpracovatelné než původní velká molekula kolagenu. Přesně takto upravený kolagen najdete v produktech Beggs.

Proč nestačí jen samotný kolagen?

Beggs obsahuje mořský kolagen Naticol® ve formě hydrolyzovaných kolagenních peptidů, tedy menších částí kolagenu. Tato forma se u doplňků stravy často používá právě v souvislosti s velmi dobrou vstřebatelností. Pro celkové složení produktu jsou ale důležité i další obsažené látky.

Vitamin C: Bez dostatku vitaminu C tělo sice může mít dostatek aminokyselin z kolagenového drinku, ale vitamin C přispívá k normální tvorbě

kolagenu pro normální funkci kůže. Proto dává jeho kombinace s kolagenem z hlediska složení smysl.

Kyselina hyaluronová: Doplňuje recepturu v rámci péče o hydratovanější a pružnější vzhled pokožky zevnitř.

Zinek a biotin: Oba přispívají k udržení normálního stavu pokožky a vlasů. Zinek navíc přispívá i k udržení normálního stavu nehtů.

Pro koho má suplementace největší smysl?

Jako lékařka se na tělo dívám komplexně. Cílená suplementace kolagenu může být vhodná a přínosná pro lidi, kteří:

- Přijímají málo kvalitních bílkovin nebo mají jednostrannou či restriktivní stravu.
- Z různých důvodů vůbec nejí potraviny bohaté na kolagenní aminokyseliny (jako jsou dlouho tažené vývary z kostí, kůže nebo želatina).
- Mají vyšší potřebu bílkovin, než zvládají sníst (např. aktivní sportovci, lidé po úrazech či operacích).

Zde je však důležité podotknout jedno medicínské „ale“: to, že tyto skupiny lidí mohou mít kolagenu v potravě méně, automaticky neznamená, že ho nutně musí doplňovat v prášku. Vždy záleží na celkovém stavu organismu, jídelníčku, životnímu stylu a cílech daného člověka.

Reálný dopad na kůži: co kolagen (ne)dokáže

V oblasti estetiky má kolagen své místo, ale rozhodně neumí zázraky na počkání.

Kde dává kolagen v péči o pokožku smysl:

- **Hustota a pružnost:** Kolagenní peptidy jsou často zmiňovány v souvislosti se strukturou kůže, jejím vzhledem a pružností.
- **Hydratace:** Pomáhá v péči o hydratovanější a svěžejší vzhled pleti.
- **Péče po estetických ošetřeních:** Pokud v ordinaci podstoupíte laser, mikrojehličkování nebo chemický peeling, součástí následné péče může být také podpora pokožky zevnitř. Kolagenový doplněk stravy může být jednou z možností, jak ji doplnit.

Co naopak na těle neovlivní:

- **Gravitaci (povislé kontury):** Žádný kolagenový drink na světě vám nezvedne povislé tváře ani nenahradí úbytek podkožního tuku. Na tyto projevy cílí postupy a zákroky estetické medicíny.
- **Mimické vrásky:** dynamické vrásky (způsobené např. mračením) jsou způsobené pohybem svalů. Kolagen svaly neuvolní, v estetické medicíně se



k ovlivnění mimiky používají jiné postupy, například ošetření botulotoxinem.

• **Hluboké jizvy a strie:** Může mírně zlepšit texturu kůže, ale starou, hluboce poškozenou tkáň sám o sobě nezregeneruje.

Perorální kolagen Beggs nevnímám jako magický elixír mládí, ale jako součást cílené péče o krásu a celkový vzhled. ■

Objevte Beggs Beauty Collagen Complex

Hydrolyzovaný mořský kolagen Naticol®, kyselina hyaluronová, vitamin C, zinek a biotin v pečlivě sestaveném složení pro každodenní péči o pokožku. Více informací na www.beggs.cz. Nakoupíte s kódem ZDRAVI (-25 %). Doplněk stravy. Není určen jako náhrada pestré stravy. Uchovávejte mimo dosah dětí. Doporučené dávkování a způsob užití naleznete na obale.

Text: MDDr. Michaela Terzijská, foto: MDDr. Michaela Terzijská, archiv společnosti Beggs

BUDOUCNOST PREVENCE

Personalizovaná péče na míru

O ZDRAVÍ ČASTO ZAČÍNÁME PŘEMÝŠLET, AŽ KDYŽ HO ZTRÁCÍME. STÁLE MÁME TENDENCI VNÍMAT HO BINÁRNĚ: BUĎ JSME NEMOCNÍ, NEBO ZDRAVÍ. MEZI TĚMITO DVĚMA STAVY VŠAK EXISTUJE OBROVSKÝ PROSTOR. DLOUHO PŘED KLINICKOU DIAGNÓZOU MOHOU BÝT NARUŠENY METABOLICKÉ A REGULAČNÍ PROCESY ORGANISMU NEBO VZNIKAT NUTRIČNÍ DYSBALANCE. ČLOVĚK JEŠTĚ NEMUSÍ MÍT DIAGNÓZU, ALE JEHO ORGANISMUS UŽ NEMUSÍ FUNGOVAT OPTIMÁLNĚ.

Současný zdravotní systém je velmi dobře připravený hledat a léčit nemoc, mnohem méně prostoru ale věnuje období, které jí předchází. A právě tam podle mě leží největší potenciál prevence. Optimalizujeme pracovní výkon, vztahy, čas i produktivitu. Proč nevěnujeme stejnou pozornost systému, na kterém jsou všechny ostatní oblasti života závislé – vlastnímu zdraví?

Signály těla přitom často dlouho přehlízíme. Únavu přičítáme práci, horší spánek stresu, zažívací obtíže jídlu a výkyvy energie hektickému životu. Řešíme je až tehdy, když nás omezují. V praxi se setkávám s klienty s již rozvinutou patologií – od inzulinové rezistence, dyslipidémie či metabolického syndromu až po poruchy štítné žlázy, autoimunitní, zánětlivé či trávící onemocnění. Rozvoj řady chronických onemocnění přitom úzce souvisí s podmínkami, ve kterých dlouhodobě žijeme – výživou, pohybem, spánkem, stresem a regenerací – ale také s našimi genetickými predispozicemi.

Když se začnou laboratorní hodnoty odchýlovat od optimálního rozmezí nebo se objeví symptomy, nestačí mi otázka: „Jak tento problém napravit?“ Zajímá mě především, proč vznikl, co se v organismu dělo v předcházejících letech a co ještě můžeme

ovlivnit. Organismus má mimořádnou schopnost adaptace a regenerace. Zachytíme-li změny včas a vytvoříme tělu vhodné podmínky, může se řada metabolických a funkčních parametrů výrazně zlepšit. U pokročilého stavu může být nezbytná farmakoterapie. Ani tehdy bychom ale neměli přestat hledat faktory, které k problému přispěly.

Vedle diagnostikovaných pacientů přicházejí klienti, kteří se dlouhodobě necítí dobře, přestože standardní vyšetření nic neprokáže, klienti s hraničními hodnotami i zdraví lidé, kteří chtějí aktivně řešit prevenci. Právě zde vidím správně uchopenou prevenci – začít o sebe cíleně pečovat ještě v době, kdy se cítíme dobře, a tento stav si dlouhodobě udržovat.

Od obecné prevence k péči na míru

Prevence pro mě není událost jednou za dva roky s poměrně základním screeningem. Ten má své místo v populační prevenci a časném záchytu vážných onemocnění, nestačí ale k hlubšímu pochopení individuálního zdravotního stavu. Prevence znamená převzít aktivní odpovědnost za své zdraví, znát svůj organismus, sledovat jeho vývoj a rozumět vlastním rizikům a potřebám.



A právě zde se dostáváme k personalizované prevenci. Zdravě jíst, hýbat se, dobře spát a chodit na preventivní prohlídky je důležitý základ, ale neřekne nám, co potřebuje právě váš organismus.

Personalizovaná prevence začíná detailním poznáním člověka: osobní a rodinnou anamnézou, symptomy, stravováním, životním stylem, medicací, suplementací a komplexní analýzou laboratorních markerů. Ty nevnímám izolovaně, ale propojuji je se symptomy a jejich vývojem v čase. Současně pracuji s optimálními, nikoli pouze referenčními mezemi. To, že je marker podle laboratorního výsledku „v normě“, ještě nemusí znamenat, že je jeho hodnota skutečně optimální. Dle potřeby přidávám cílenou funkční diagnostiku, DNA analýzu či další vyšetření. Propojením těchto dat vzniká individuální obraz, podle kterého lze nastavit výživu, pohyb, regeneraci, suplementaci a další oblasti životního stylu.

Personalizovaná prevence by se podle mě měla stát novým standardem péče o zdraví – standardem, kdy známe své predispozice a potřeby, víme, co cíleně podporovat a dlouhodobě sledovat. V ČR jsme v tomto přístupu stále na začátku. Právě tuto změnu se snažím svou prací aktivně prosazovat – posouvat personalizovanou prevenci z pozice nadstandardu k přirozené součásti péče o zdraví.

SKUTEČNÉ ZDRAVÍ ZAČÍNÁ POCHOPENÍM POTŘEB VLASTNÍHO TĚLA.

Člověk jako propojený biologický systém

Symptom pro mě není izolovaný problém, ale informace – jeden dílek skládačky, který potřebujeme správně zasadit do celkového obrazu. Lidský organismus nefunguje jako soubor oddělených částí. Metabolismus, hormonální regulace, trávení, imunita, nervový systém, spánek i reakce na stres se navzájem ovlivňují. Problém v jedné oblasti se proto může projevit zdánlivě nesouvisejícím symptomem jinde. Proto se na symptom nedívám izolovaně, ale hledám jeho souvislosti s tím, co se děje v celém organismu. Právě z tohoto přístupu vznikl můj personalizovaný systém NUTRIDNA. Žádný jednotlivý test totiž nedokáže popsat člověka jako celek. Krevní a funkční vyšetření ukazují, co se v organismu odehrává nyní, genetika přináší informace o celoživotních predispozicích a anamnéza se symptomy ukazuje, jak se zdravotní stav vyvíjel v čase. Teprve propojením těchto dat s výživou, ži-

votním stylem, medikací a dalšími vlivy vzniká individuální obraz člověka, ze kterého sestavuji strategii na míru jeho konkrétním potřebám.

Funkční diagnostika:
když potřebujeme vidět hlouběji

Při hledání příčin zdravotních problémů nebo v personalizované prevenci potřebujeme často jít hlouběji, než umožňuje běžný screening. Právě zde může pomoci funkční diagnostika. Specializovaná vyšetření dokážou přinést další vrstvu informací o tom, co se v organismu odehrává, a pomoci určit, kde může být problém a jakým směrem terapii či prevenci zaměřit. Patří sem například komplexnější analýzy střevního prostředí, test organických kyselin nebo hormonální vyšetření ze slin a moči. Testy vybírám cíleně podle anamnézy, symptomů a laboratorních výsledků – podle toho, na jakou otázku potřebujeme najít odpověď. Jejich výsledky nás mohou v hledání příčiny problému posunout skokově dál. Ve své praxi se často setkávám s tím, že klienti litují, že o těchto možnostech nevěděli dříve.

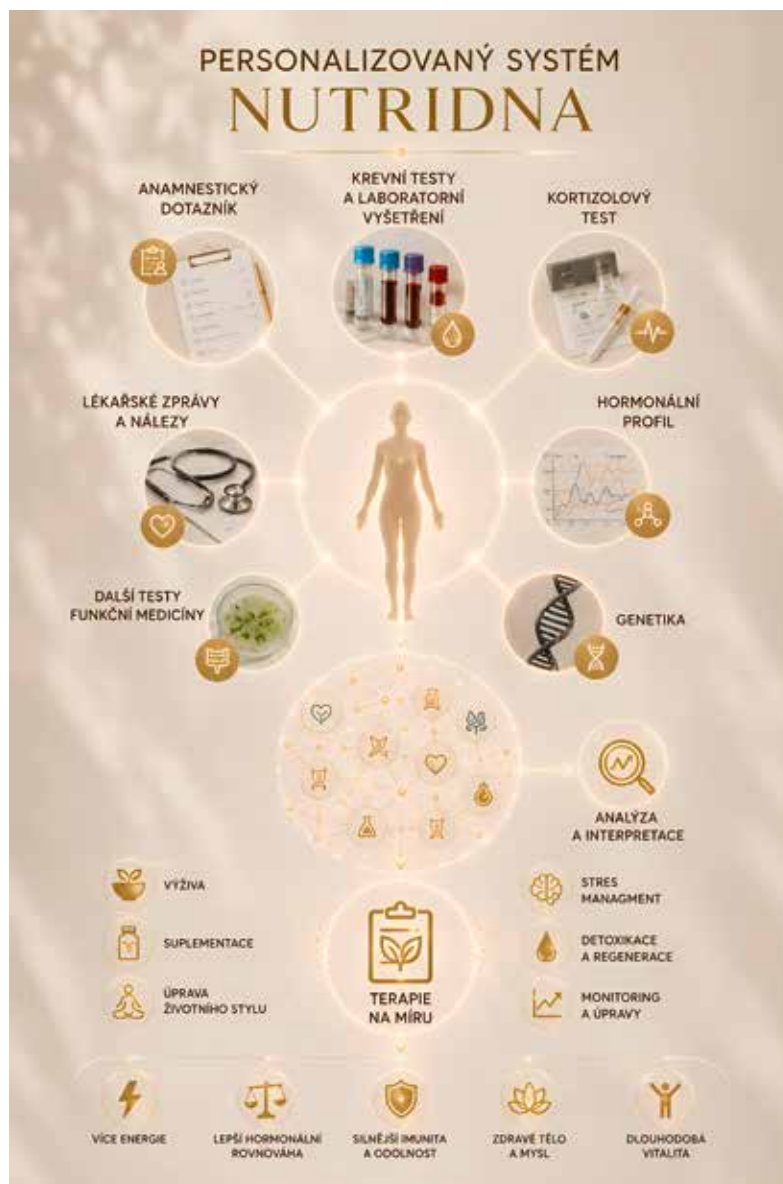
DNA analýza jako základ personalizované prevence

Mimořádný význam přikládám lifestylovému genetickému testování a osobně bych ho doporučila každému. Zatímco krevní či funkční testy ukazují, co se v organismu aktuálně odehrává, genetická informace nás provází celý život. Její největší potenciál proto vidím právě v prevenci.

DNA testování doporučuji již u dětí přibližně od 5 let. Ne proto, abychom hledali nemoc, ale abychom včas poznali jejich individuální predispozice a potřeby a mohli jim přizpůsobovat prostředí, ve kterém vyrůstají – především výživu, pohyb a další faktory životního stylu. Čím dříve víme, kde jsou naše potenciálně slabší místa, tím více času máme vytvořit podmínky, které mohou jejich budoucí projev ovlivnit.

V praxi pracuji s lifestylovými genetickými variantami, které neznamenaají diagnózu jako kauzální geny, ale ukazují naše silnější a slabší místa a to, co můžeme životním stylem ovlivnit. Naše buňky reagují na výživu, pohyb, spánek, stres, nutriční stav, léky, toxické expozice i další vlivy. Epigenetika nám ukazuje, že DNA sice nezměníme, můžeme ale ovlivňovat aktivitu našich genů, a tím i to, zda a v jaké míře se některé predispozice projeví.

A v tom vidím skutečnou sílu znalosti vlastní genetiky. Jakmile víte, kde máte slabší místa, čemu věnovat pozornost, jak upravit stravu či pohyb a co dlouhodobě sledovat, můžete začít jednat dávno předtím, než se predispozice promění ve zdravotní problém. Genetická analýza pro mě není věštěním



budoucnosti. Je celoživotní mapou, která nám může ukázat, kde má smysl být o krok napřed.

Neexistuje jeden dokonalý jídelníček pro všechny

Pokud má každý z nás jiné genetické predispozice, metabolické nastavení a aktuální potřeby, nedává smysl jeden univerzální „jídelníček“. Lišíme se v metabolismu a potřebě živin, toleranci složek stravy i reakci na sacharidy, tuky a další nutriční podněty.

Proto ve své praxi nepracuji s výživou pouze ve smyslu obecného „zdravého stravování“. Pracuji s funkční výživou – tedy s výživou, která má konkrétní biologický cíl. Stravu skládám podle toho, co daný organismus potřebuje podpořit, kde má zvýšené nároky a které metabolické či regulační procesy potřebujeme cíleně ovlivňovat. Jídlo není pouze zdrojem energie a kalorií. Dodává tělu substráty a bioaktivní látky ovlivňující metabolismus, hormonální regulaci, imunitu, střevní prostředí i genovou expresi.

Nejsem proto zastáncem univerzálních jídelníčků ani diet dle kalorických tabulek. Klient nepotřebuje další seznam toho, co „smí a nesmí“ jíst. Potřebuje pochopit, co potřebuje právě jeho tělo, proč to potřebuje a jak z těchto informací vytvořit způsob stravování, který dokáže dlouhodobě udržet. Ve funkční výživě ale můžeme jít ještě dál. Nestačí se pouze ptát, co a kdy jíme, ale také odkud potraviny pocházejí a jak byly vyprodukované. U rostlinných potravin může hrát roli způsob pěstování, kvalita půdy, zralost či skladování, u živočišných podmínky chovu a složení krmiva.

Dvě na pohled stejné potraviny nemusí mít stejnou nutriční hodnotu. Typickým příkladem je maso skotu. Zvíře, které se většinu roku pase a přijímá přirozenou stravu, má jiné složení tuku než zvíře z konvenčního chovu krmené převážně průmyslově

zpracovanými krmivy. Maso z pastvy proto obvykle obsahuje více omega-3 mastných kyselin a má příznivější poměr omega-6 ku omega-3. Právě dlouhodobá převaha omega-6 ve stravě může podporovat prozánětlivé prostředí v organismu a ovlivňovat řadu metabolických a regulačních procesů. Kvalita výživy tedy nezačíná až na talíři, ale mnohem dříve – už u původu potraviny, způsobu jejího pěstování či chovu. Stačí se podívat na vlastní talíř a položit si otázku: víme skutečně, odkud naše jídlo pochází a v jakých podmínkách vzniklo?

Zdraví jako celoživotní proces

Své zdraví bychom neměli pouze kontrolovat, ale také mu rozumět. Vědět, kde jsou naše silná a slabší místa, co naše tělo potřebuje právě teď a jak mu vytvářet co nejlepší podmínky nejen dnes, ale i za deset, dvacet nebo třicet let. Zkuste si tedy položit otázku: Víte skutečně, jak na tom váš organismus právě teď je – a děláte pro své budoucí zdraví opravdu maximum? Otázkou totiž není jen to, zda jsme dnes zdraví. Otázkou je, co děláme pro to, abychom zdraví zůstali. ■

PR tip



Personalizovaná cesta ke zdraví

Mgr. Martina Parisová patří k průkopnicím personalizované prevence a funkční diagnostiky v ČR. Ve své praxi propojuje znalosti z biochemie, naturopatie a klinické genetiky, pracuje s funkční diagnostikou a tvoří terapie na míru. Hledá skutečné příčiny obtíží a klienty učí rozumět svému tělu i smyslu terapie. Propojováním komplexních mechanismů nachází odpovědi i tam, kde běžné postupy nestačí.

www.nutridna.cz



BUDOUCNOST PRACOVNÍCH ODĚVŮ je odpovědná

KDYŽ SE MLUVÍ O UDRŽITELNOSTI VE ZDRAVOTNICTVÍ, VĚTŠINA Z NÁS SI PŘEDSTAVÍ ÚSPORU ENERGÍ NEBO OMEZENÍ JEDNORÁZOVÝCH PLASTŮ. MÉNĚ SE ALE MLUVÍ O PRACOVNÍCH ODĚVECH, PŘESTOŽE PRÁVĚ TY JSOU KAŽDODENNÍ SOUČÁSTÍ PROVOZU KAŽDÉHO ZDRAVOTNICKÉHO ZAŘÍZENÍ.

Lékaři, zdravotní sestry i další zdravotníci tráví ve svých uniformách dlouhé hodiny. Oděvy se pravidelně perou, intenzivně používají a po čase nahrazují novými. I proto zdravotnická zařízení častěji řeší nejen jejich komfort a kvalitu, ale i dopad na životní prostředí.

Udržitelnost začíná už při návrhu

Šetrnější přístup nezačíná až ve chvíli, kdy je oděv připraven k recyklaci. Začíná dříve – už při jeho vývoji.

Společnost Alsico dlouhodobě investuje do vývoje vlastních materiálů a technologií, které prodlužují

životnost oděvů a současně umožňují jejich budoucí recyklaci. Cílem je navrhovat uniformy, které si zachovají vzhled, funkčnost i komfort po stovkách pracovních směn a desítkách pracích cyklů. Právě dlouhá životnost je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak snížit spotřebu nových surovin, omezovat množství textilního odpadu a přinášet zákazníkům nižší náklady na pravidelnou obnovu pracovních oděvů.

Každá uniforma může mít druhý život

Cirkulární ekonomika už dnes není jen vizí. Ve skupině Alsico vznikají konkrétní řešení, která vracejí pracovní oděvy zpět do oběhu. V rámci iniciativy Arx bylo jen v roce 2025 sesbíráno více než 104 tun pracovních oděvů určených k recyklaci. Od roku 2022 tak bylo před vznikem odpadu zachráněno již 210,8 tun textilu.

Zkušenosti z těchto projektů se promítají do vývoje materiálů a pracovních oděvů, které společnost Alsico dodává zákazníkům v ČR. Vyšší podíl recyklovaných vláken přitom neznamena kompromisy v oblasti kvality, bezpečnosti ani životnosti. Naopak potvrzuje, že moderní pracovní oděvy mohou být funkční a zároveň šetrnější k životnímu prostředí.

Výroba bez zbytečného plýtvání

Společnost Alsico uplatňuje princip Made to Order – pracovní oděvy vyrábí podle poptávky zákazníků, nikoli do skladových zásob. Díky tomu omezuje nadprodukcí, efektivněji využívá materiály i energii a zákazníkům nabízí větší flexibilitu při výběru velikostí a střihů.

Součástí této filozofie je také důraz na odpovědnou výrobu. Alsico pravidelně zveřejňuje výsledky své ESG strategie a většina jejích výrobních závodů je držitelem certifikace OEKO-TEX STeP. Česká společnost Alsico Czechia získala tento certifikát v roce 2026.

Odpovědný přístup se promítá do výroby

Kvalitní pracovní oděv nevzniká jen díky správně zvolenému materiálu. Stejně důležité je to, kde a za jakých podmínek byl vyroben. Společnost Alsico rozvíjí aktivity v oblasti ESG a výsledky každoročně zveřejňuje v ESG zprávě. Součástí přístupu je také



certifikace OEKO-TEX® STeP, která hodnotí nejen environmentální dopady výroby, ale také bezpečnost práce, odpovědné nakládání s chemickými látkami a sociální podmínky zaměstnanců. „Udržitelnost není otázkou jednoho materiálu nebo jedné technologie.

Je to způsob přemýšlení o životním cyklu pracovního oděvu – od jeho návrhu přes výrobu a používání až po možnost jeho opětovného využití. Právě takový přístup přináší přínos zákazníkům i životnímu prostředí,“ říká Jitka Toufarová, produktová manažerka společnosti Alsico Czechia.

Proč je to důležité i pro zdravotnictví?

Zdravotnictví je postavené na péči o člověka. Stále častěji se ale ukazuje, že péče nekončí u pacientů – zahrnuje i prostředí, ve kterém žijeme. Volba kvalitních pracovních oděvů s dlouhou životností znamená méně častou obměnu, nižší spotřebu materiálů a menší množství odpadu. Zároveň přináší ekonomické výhody: delší životnost oděvů snižuje náklady na obnovu, stabilní kvalita materiálů omezuje potřebu častých výměn a zdravotnická zařízení získávají spolehlivé oblečení, které obstojí i při každodenním používání.

Dlouhá životnost je největší výhoda

Ve zdravotnictví znamená kvalitní pracovní oděv nejen vyšší komfort zdravotníků, ale také méně častou obměnu, nižší spotřebu materiálů a méně odpadu. Společnost Alsico proto propojuje inovace, dlouhou životnost výrobků a principy cirkulární ekonomiky. Nejudržitelnějším pracovním oděvem totiž není ten, který se nejlépe recykluje, ale ten, který díky kvalitnímu návrhu vydrží co nejdéle. ■

O společnosti Alsico

Společnost Alsico patří mezi přední evropské výrobce pracovních a ochranných oděvů. Již více než 90 let vyvíjí řešení pro zdravotnictví, průmysl i další obory. Vedle kvality, komfortu a designu klade důraz na odpovědnou výrobu, cirkulární ekonomiku a snižování dopadu na životní prostředí. Tyto závazky pravidelně zveřejňuje ve své ESG zprávě.

Více informací naleznete na www.alsico.cz.

INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY, individuální řešení

PERSONALIZOVANÁ MEDICÍNA
PŘIZPŮSOBUJE LÉČBU
KONKRÉTNÍMU PACIENTOVÍ.
V DERMATOLOGII A ESTETICKÉ
MEDICÍNĚ PROTO ROSTE
VÝZNAM MAGISTRALITER
PŘÍPRAVY – LÉČIV PODLE
PŘEDPISU LÉKAŘE. O JEJÍCH
MOŽNOSTECH JSME HOVOŘILI
SE ZÁSTUPCEM SPOLEČNOSTI
MAGISTRALITERPHARMA.

Jakou roli hraje magistraliter příprava v personalizované medicíně?

Každý pacient je jedinečný. Lékař může zvolit účinné látky, jejich koncentraci, kombinaci i vhodnou lékovou formu podle klinické situace. Není tak omezen běžně dostupnými přípravky a může léčbu přizpůsobit potřebám pacienta.

Proč je důležitá právě v dermatologii a estetické medicíně?

Pacienti se liší typem pokožky, citlivostí i potřebami. Individuální příprava umožňuje upravit složení, koncentraci účinných látek či lékovou formu a nabízí řešení tam, kde standardní přípravky nejsou ideální.

Kde nachází nejčastější využití?

Uplatňuje se při léčbě akné, růžovky, hyperpigmentací, melasmatu či alopecie, před estetickými zákroky i při regeneraci pokožky. Často připravujeme lokální anestetické krémy a gely s lidokainem, prilokainem nebo tetrakainem. Anestezii lze přizpůsobit laserovému ošetření, aplikaci výplní, mezoterapii či microneedlingu.



„KDYŽ STANDARDNÍ LÉČBA NESTAČÍ, PŘÍCHÁZÍ NA ŘADU INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA.“

Jakou roli hraje magistraliterpharma?

Lékařům poskytujeme konzultace receptur, technologickou podporu a pomáháme hledat řešení, pokud standardní léčba nestačí. Základem individualizované péče je úzká spolupráce lékaře a farmaceuta.

Jak spolupráce probíhá?

Lékař s námi konzultuje požadavky, společně navrhne vhodnou recepturu a zajistíme její odbornou přípravu. Vlastní specializovanou dopravou doručujeme léčivé přípravky bezpečně a spolehlivě zdravotnickým zařízením po celé České republice.

S kým spolupracujete?

Vedle dermatologických a estetických klinik také se stomatologickými a gynekologickými pracovišti, lékárnami a veterinárními ordinacemi. Všude tam může individuálně připravený léčivý přípravek rozšířit možnosti léčby.

Jak vidíte budoucnost magistraliter přípravy?

Její význam bude růst společně s personalizovanou medicínou. Spojení znalostí lékaře a farmaceuta umožňuje nabídnout pacientům účinnou, bezpečnou a kvalitní péči respektující jejich specifické potřeby. ■

magistraliterpharma

Společnost magistraliterpharma se od roku 2014 specializuje na individuální přípravu léčivých přípravků pro zdravotnická zařízení po celé České republice. Více informací naleznete na www.magistraliterpharma.cz.

Text a foto: magistraliterpharma



Když standardní léčba nestačí, přichází na řadu individuální příprava.



Individuální potřeby,
individuální řešení.

CO NABÍZÍME



Individuální přípravu léčiv
podle předpisu lékaře



Vlastní specializovanou
dopravu léčiv po celé ČR



Receptury pro dermatologii
a estetickou medicínu



Odborné konzultace receptur

PŘÍPRAVKY PRO VAŠI PRAXI

LOKÁLNÍ ANESTEZIE

PODPORA RŮSTU VLASŮ

PÉČE O POKOŽKU



PROČ PŘÁVĚ MAGISTRALITERPHARMA?

- ✓ více než 10 let zkušeností v přípravě léčiv
- ✓ individuální magistraliter příprava
- ✓ specializace na estetickou medicínu
- ✓ odborné farmaceutické konzultace
- ✓ vlastní síť dopravy léčiv po celé ČR
- ✓ partner zdravotnických zařízení

SPOLUPRACUJEME S



DERMATOLOGY



ESTETICKÝMI
KLINIKAMI



STOMATOLOGY



GYNEKOLOGY



LÉKÁRNAMI



VETERINÁRNÍMI
LÉKAŘI



www.magistraliterpharma.cz

+420 730 870 791

info@magistraliterpharma.cz

Jak hormony ovlivňují ŽENSKÉ OČI?

HORMONY NEOVLIVŇUJÍ JEN NÁLADU, PLEŤ NEBO ENERGII, ALE PODEPISUJÍ SE I NA KVALITĚ ZRAKU A KOMFORTU OČÍ. BĚHEM TĚHOTENSTVÍ, PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIKONCEPCE NEBO V OBDOBÍ MENOPAUZY SI MNOHO ŽEN ZAČNE VŠÍMAT SUCHÝCH OČÍ ČI CITLIVOSTI NA SVĚTLO, ANIŽ BY JE NAPADLO, ŽE ZA ZMĚNAMI STOJÍ HORMONÁLNÍ VÝKYVY.

Během těhotenství prochází ženské tělo obrovskou hormonální proměnou, která se může rychle projevit i na očích. Kvůli změnám v hydrataci a citlivosti rohovky začnou některé ženy hůře snášet kontaktní čočky, častěji je trápí podráždění nebo pocit unavených očí a výjimkou není ani lehce rozmazané vidění, které se po porodu vrací do normálu. Ženy, které mají více dioptrií a jsou krátkozraké, by měly být vyšetřeny před porodem očním lékařem pro posouzení stavu sítnice. „Mnoho žen bývá překvapených, že hormonální změny v těhotenství mohou měnit citlivost očí i toleranci kontaktních čoček, někdy se mohou objevit i problémy se suchým okem. Pokud žena cítí výrazný diskomfort, není vhodné problém ignorovat, doporučuji poradit se s odborníkem,“ vysvětluje oční lékařka Soňa Paluříková z oční ordinace optiky Alensa.

Antikoncepce a suché oči?

Také hormonální antikoncepce může u části žen ovlivnit tvorbu slzného filmu, kvůli čemuž se objevuje pocit suchých očí, pálení nebo řezání, zvlášť při



dlouhém času stráveném u monitorů. Právě kombinace digitální únavy a hormonálních změn patří mezi časté důvody, proč ženy začínají hledat komfortnější kontaktní čočky nebo častěji sahají po zvlhčujících kapkách.

Menopauza přináší citlivější oči

S příchodem menopauzy mnoho žen poprvé zjistí, že už jim nestačí stejné brýle jako před pár lety a oči se unaví rychleji než dřív. Pokles estrogenu totiž ovlivňuje schopnost oka udržet dostatečnou hydrataci, kvůli čemuž se objevuje nejen rozmazané vidění nebo pocit písku v očích, ale také větší citlivost na světlo. „Syndrom suchého oka je v období menopauzy častý. Objevuje se pálení, řezání, pocit písku v očích. Je důležité pravidelně kapat umělé slzy bez konzervačních látek i několikrát denně, eventuálně přidat omega-3 mastné kyseliny. Pokud potíže přetrvávají, pak je dobré navštívit očního lékaře, který na základě vyšetření doporučí vhodnou léčbu,“ upozorňuje lékařka Alensy. ■

Text: Jana Uhlířová, foto: Adobe Stock

ETANI

Krása v každém věku.

Péče, která spojuje generace



Jsme ETANI. Česká kosmetika s více než 20letou tradicí.

Podporujeme přirozenou krásu žen v každém věku. Naše péče patří do kosmetických salonů i k vám domů. Myslíme také na citlivou pleť, pro kterou nabízíme vybrané produkty bez parfemace.



ETANI Švestkový olej s vanilkou | 30 ml

Výživná péče pro suchou pleť s vůní připomínající sladký marcipán. Švestkový olej s vitamínem E pokožku zjemňuje a dodává jí vláčnost. Hodí se k jemné masáži i jako závěrečný krok ošetření. Malé množství se zapracuje do lehce navlhčené pleti.



ETANI Kolagen sérum | 30 ml

Sérum s 8 % rybího kolagenu, panthenolem a lotosovou vodou pro péči o zralou pleť obličej, krku a dekoltu. Pomáhá udržovat hydrataci a podporuje pružnější, hladší vzhled pokožky. Uplatní se při kosmetickém ošetření i v navazující domácí péči před aplikací krému nebo oleje.



ETANI Opunciový olej | 30 ml

100% opunciový olej pečuje o vláčnost a jemnost pokožky. Hodí se zejména do péče o suchou a zralou pleť i pro jemnou masáž obličej. Jednu až dvě kapky prohřejte mezi prsty a zapracujte do lehce navlhčené pleti.



ETANI Sérum 2v1 – kyselina hyaluronová s kolagenem | 30 ml

Neparfémované sérum spojuje 1,5 % kyseliny hyaluronové a 0,5 % kolagenu, doplněné o aloe vera a allantoin. Hydratuje, zjemňuje a pomáhá udržovat pleť pružnou a hladkou. Praktická volba pro dehydratovanou pleť: několik kapek se nanáší na vyčištěný obličej, krk a dekolt před závěrečnou péčí.

Sleva 15 % s kódem **ESTETIKA15**

www.etani.cz