



Úspešný život nie je jednoduchý život

Motto: „Úspešný život nie je jednoduchý život. Stavia na silných vlastnostiach, obetiach, úsilí, oddanosti a čestnosti.“

G. D. Brandon

Bez cynizmu tvrdím, že je potrebné poznať veci, pokiaľ stoja za poznanie, pretože zrkadlo môže spadnúť vždy len raz. Ak ide o všetko, alebo o nič. A tak je to aj so vzdelávaním.

Ak chcete dať bodku za stavom, v ktorom nikto nezistí, čo sa testuje v obkolesení polovičných otázok, keď vás chcú nachytať, pretože sa nechcete pýtať, je potrebné informáciami pomôcť pravde prehryznúť sa na povrch.

Aby sme rozekli veci nepoznané

V kozmetických službách tvorí podstatu poznania správna diagnostika. Vizuálne a hmatové skúmanie pleti vám ponúkne obraz pokožky, jej aktuálny stav, pričom na základe zistených skutočností a správnej analýzy si vieme zvoliť cieľ ošetrovania, vybrať vhodné kozmetické prípravky na realizáciu ošetrovacích krokov.



Diagnostikovanie suchej seboreotickej pokožky.

Pod pokožkou sa ukrývajú drobné zrnká uzavretých komedónov.

Čo nás zaujíma:

● súčasný stav pleti

● farba pleti:

- broskyňová farba – normálna pokožka
- porcelánová farba – suchá pokožka
- sivá farba – neokysličená pokožka
- olivová farba – mastná pokožka

● odraz svetla:

- mladá pokožka dokáže dobre odrážať svetlo
- zrelá pokožka stráca schopnosť odrážať svetlo, preto sú na nej viditeľné vrásky, prejavy starnutia

● hydratácia:

- nedostatok vody v pokožke (epiderme) vedie k povrchovej dehydratácii. Prejavuje sa u žien so suchou pokožkou do 25 rokov
- nedostatok vody v zamši (derme) a v podkožnom väzive vedie k hlbokkej dehydratácii pokožky. Prejavuje sa u žien so suchou pokožkou v zrelom veku, najmä po menopauze, keď ubúda ženský hormón – estrogén.

Súčasne sa objavujú aj ďalšie degeneratívne zmeny v pokožke:

- × zúženie otvoru vlasového folikulu
- × skrátenie vlasového svalu
- × stieranie hraníc medzi pokožkou a zamšou (vznik dvojitej brady)

Poznámka

V bazálnej vrstve je približne 65 – 70 % vody, v trnatej 35 – 40 % a v rohovinej vrstve pokožky sa nachádza 10 % vody.

„Výrobcom zmien“ na pokožke môže byť okrem nevhodných kozmetických prípravkov, zlej životosprávy, klimatizácií aj zdravotný stav.

Príklad č. 1 – „Sladká pokožka“

Pokožka cukrovkára nám ponúka obraz predčasne zostarnejúcej pokožky. Všimajme si preto tieto sprievodné javy:

- zvýšené svrbenie
- časté močenie
- acetónový dych
- aktívne prekrvenie – vedie k vzniku teleangiektázií a k závažnejším formám ochorenia pokožky (rosacei)
- teplé, červené nohy
- chybná funkcia potných žliaz

Tento typ pokožky ošetríme vhodnými kozmetickými prípravkami, ktoré viažu vodu (hydrofilnými krémami), ktorých hlavné zložky tvoria aktívne látky, ako napríklad bambucké maslo (Butyrsperum pariki, Shea butter), ktoré neprehrievajú pokožku tak, ako je to v kozmetických prípravkoch, kde aktívne látky tvoria lanolín alebo vazelin.

Príklad č. 2

Všeobecný obraz, ktorý nám ponúka pokožka s povrchovou dehydratáciou a bez výživy

- je matná, v záhyboch 1-2 komedony
- póry sú uzatvorené
- šúpe sa (šupiny pripomínajú svojím vzhľadom krupicu)
- na dotyk má pokožka drsný povrch
- ľahko sa začervena, reaguje citlivo

Vonkajšie príčiny:

nevhodné kozmetické prípravky

- × mydlá
- × prípravky s obsahom alkoholu

Vnútorne príčiny:

hormonálne poruchy

- × problém spojený s látkovou výmenou
- × starnutie
- × dedičnosť

Cieľ ošetrovania:

- ✓ ochrana hydrolipidového plášťa
- ✓ hydratácia
- ✓ normalizácia keratizácie
- ✓ hydratácia keratínu
- ✓ zníženie zápalových procesov
- ✓ regenerácia

Ošetrovanie:

čistenie – mlieko s obsahom squalénu, azulénu, harmančeka

tonikum – bez alkoholu, rastlinné výťažky s azulénom

peeling – zakázané sú abrazívne čistočky v peelingu a silné AHA kyseliny

Naparovanie: 8 – 10 minút

Masáž: masážny krém obohatený o ružový, jazmínový olej

Všimnite si rozdiel pri všeobecnom obraze, ktorý nám ponúka pokožka s povrchovou dehydratáciou, ale s určitou zásobou výživy tuku:

- pokožka je matná, v záhyboch pri nose 1 – 2 komedony
- póry sú uzatvorené, napriek uvedeným problémom je dostatočne pružná
- šúpe sa /drobné šupiny pripomínajú svojím vzhľadom práškový cukor/
- pokožka má mierne drsný povrch
- farba a tón pokožky sa menia vplyvom poveternostných podmienok i nevhodných kozmetických prípravkov

Príklad č. 3

Odporúčané ošetrovanie citlivej pokožky

Čistiaci krok: pletové mlieko, hydratačný olej s aktívnymi látkami (lipa, aloe vera), na čistenie použijeme tonikum bez alkoholu

Peeling: bez abrazívnych čistočiek, pokiaľ je potrebné, lokálne peeling s obsahom papáje a ananásu

Zmäkčenie: obklady (minerálna voda Evian), parafíny, zábal

Čistenie: veľmi opatrne

Dezinfekcia: tonikum s obsahom hammamelisu alebo austrálsky čaj (tea tree olej riedený 1:40)

Kozmetický prístroj: napríklad biostimulačný laser, biotropná lampa, lokálne ozonizér

Stiahnutie pórov:

- lokálne ichtyolová maska (obsahuje síru)
- maska s nechtíkom lekárskeho
- maska s obsahom panthenolu (upokojujúca)

Masáž: napríklad lymfodrenáž tváre

Výživa: 100 % rastlinné oleje a vitamíny

Iné: kyselina hyaluronová, lipozómy, ceramidy

Antioxidanty:

Ginko-biloba, zelený čaj, vitamíny C, E

Domáce ošetrovanie:

masky z banánu, broskyne, hrozna, tvarohu

Namiesto záveru

„Celý život je húsenková dráha. Jedny niekam odchádzajú, druhých to ťahá späť. Raz sme hore a raz dole. Zápasíme s vlnami. Iba brehy sa nemenia, vždy sú niekde pred nami.“

K. Peteraj

Aby sme však nikdy neskláňali hlavu len preto, že sme zastali na prahu nevedomosti, skúsme srdcu rozkásať, aby zmúdrelo z toho, čo ho premohlo.

Dr. Katarína Babulíková, Predsedníčka komisie pre ČZV pri SŽK a odvetvovej kozmetickej sekcii

Vyskúšajte blahodarnú thajskú masáž

Dotyky sú záračným prostriedkom dorozumenia sa medzi ľuďmi. Upokojá nás, liečia našu bolesť a starosť. Masáž je jednou z najstarších foriem liečby. Ide o prirodzenú metódu, ako zlepšiť celkový stav organizmu. Ak chceme mať z masáže naozaj pôžitok, zapojíme do nej aj prírodu a jej liečivé esencie.

Mnohí ľudia sa nazdávajú, že masáž je len akýsi druh relaxácie bez väčších účinkov na naše zdravie. Thajská masáž vás však presvedčí, že v jej prípade, je táto myšlienka mylná. Tento typ masáže je v skutočnosti ojedinelou procedúrou, ktorá prekvapí svojou schopnosťou omladiť telo i myseľ. Thajská masáž je totiž súčasťou tradičnej thajskej medicíny praktizovanej už od 2. storočia pred n. l. Po stáročia sa táto procedúra považovala za určitú formu liečenia.

Zaujímavosťou je pôvod thajskej masáže, pochádza totiž zo starodávnej Indie. Do Thajska sa dostala vďaka misionárom, budhistickým mníchom, ktorí spolu s budhistickou vierou šírili i techniku thajskej masáže. V krátkom čase si získala veľkou priazeň, lebo pomáhala zbaviť sa bolesti chrbta a hlavy, telu dodávala silu, vitalitu, v duši navodzovala harmóniu. Jej účinky postupne spoznával i západný svet, a jej obľúbenosť stále rastie.

Tradičná thajská medicína verí, že choroby sú spôsobené nerovnovahou v samotnom tele človeka či nerovnovahou medzi človekom a okolím. Špecialitou thajskej masáže je preto snaha o odstránenie blokovanej energie v tele. Thajská masáž je masáž hĺbková, zahŕňa ponatahovanie celého tela jogovými pozíciami, kde ide primárne o ich energetické účinky, a až sekundárne o ich vplyv na flexibilitu svalov, väzov a kĺbov. Pri masáži sa používa stláčanie a tlaky na energetické dráhy tela. Z duchovného hľadiska sa verí, že masáž uzdravuje prostredníctvom lásky, ktorú masérka klientovi odovzdáva. Pri procedúre dochádza v masírovaného i masérky k obojstrannej výmene energií, preto nie div, že po dôkladnej masáži sa obaja cítia ako znovuzrodení, oddýchnutí plní chuti do života.

Masáž je vhodná pre všetky vekové kategórie. Klasická masážna zostava je prispôbena tak, aby zodpovedala fyzickým možnostiam a potrebám každého jednotlivého človeka.

Masážne salóny Sabai pôsobia u nás na trhu od roku 2004, za tento čas si vybudovali širokú klientelu spokojných zákazníkov. Sabai sa snaží prostredníctvom klasických thajských masáží sprostredkovať ľuďom hojivý zážitok na tele i duši. Masáže robia kvalifikované masérky, ktoré sú vyškolené v najlepších masážnych centrách v Thajsku. Do ponuky služieb Sabai patrí tradičná thajská reflexná masáž, orientálna aroma masáž, horúca bylinná masáž, masáž šije, hlavy a ramien, akupresúrna masáž chodidiel a iné.

Agáta Gömerová

Doprajme si relaxačnú masáž

Relaxačná masáž celého tela pomocou relaxačného oleja intenzívne pôsobí proti stresu, depresii a únavy celého organizmu, má upokojujúci účinok.

Masáž hlavy a šije uvoľňuje svalové napätie vyvolané únavou a stresom, ktoré je často príčinou bolesti hlavy. Masíruje sa nielen zadná časť krku a hlavy, ale aj oblasť čela, okolie očí a spánkov. Je ideálnym doplnkom všetkých typov cvičení a športov, pomáha udržiavať dlhodobú telesnú kondíciu.

Relaxačná masáž má mnoho prospešných účinkov na stav svalov, kĺbov, šliach a ostatných tkanív a orgánových systémov, ako sú:

- ✓ Prekrvenie a prehriatie, ktoré pomáha pri relaxácii masírovaných častí tela a zmiernuje ich bolestivosť.
- ✓ Urýchľuje proces regenerácie svalov po záťaži, odstraňuje ich únavu a zvyšuje svalovú výkonnosť.
- ✓ Rozrušuje svalové zatvrdnutia i zrasty a pravidelnou aplikáciou zabraňuje ich opakovanému vzniku.
- ✓ Pomáha vyrovnávať následky spôsobené jednostrannou činnosťou, preťažovaním a nesprávnym držaním tela, čím sa výrazne podieľa na prevencii bolesti chrbta a kĺbov.
- ✓ Mechanicky odstraňuje zrohovatené bunky pokožky, čím uvoľňuje potné a mazové žľazy, a tak podporuje regulačné a ochranné pochody zaisťujúce odolnosť povrchu tela proti vonkajším vplyvom.
- ✓ Prekrvením kože a podkožia zlepšuje zásobovanie týchto tkanív živinami a kyslíkom, čím spomaľuje príznaky starnutia.
- ✓ Podporuje krvný obeh, zabraňuje vzniku opuchov a zlepšuje činnosť srdca. Pravidelná aplikácia masáže celkovo utužuje organizmus a stimuluje jeho imunitný systém.

Kristína Homolová

Problematická pleť si vyžaduje pravidelnú starostlivosť

Niektoré ženy majú šťastie a ku krásnej pleti im stačí základná kozmetika. Iné však bojujú každý deň o to, aby vyzerali dobre. Problémy s pleťou môžu mať viacero podôb, dnes sa zameriame na aknéznu pleť. Trápi sa s ňou nielen dievčatá v puberte, pekné zabrat dáva aj tridsiatnikám a vyšším vekovým kategóriám. Rozdiel je samozrejme v tom, či máte na tvári zopár vyrážok napríklad zo stresu, kde bežná kozmetika určená na problematickú pleť zaberie, alebo ide u vás o dlhoročný problém. Ak ste doteraz investovali iba do obvyčajnej kozmetiky a výsledky sa neobjavili, je načase zísť do kozmetického salónu a dať sa ošetriť špeciálnou kozmetikou na to určenou.

Diagnózou **Acne vulgaris** trpí vyše 85 percent dospievajúcich, ba dokonca aj istá malá časť dospelých do veku 44 rokov. Akné však nie je len kozmetický problém, ale niekedy aj vážne ochorenie, ktoré nezanecháva jazvy len na koži, ale aj na psychike. Odborníci z oblasti dermatológie zdôrazňujú, že na zabránenie trvalých kožných zmien je nevyhnutné začať s terapiou včas. Nepekné zapálené vriedky na koži prekážajú každému – či už ide o tvár, krk, hrudník, alebo ramedná. A tým skôr mladým ľuďom v citlivom veku. Sedemdesiat percent foriem akné je fyziologických, bežných, to znamená, že obsahujú väčšinou povrchové kožné nálezy spôsobené upchaním kožných pórov. Zápal ani zjazvenie v zásade nie sú prítomné. Tridsať percent foriem akné patrí medzi tzv. klinické, to znamená, že si vyžadujú liečbu u kožného lekára. Závažnejšie formy akné už totiž obsahujú aj silné a hlboké zápalové nálezy, cysty, uzlíky a bolestivé hrče s veľkým rizikom tvorby jaziev.

Ako vlastne toto najbežnejšie kožné ochorenie mládeže vzniká?

Pri akné dochádza k poruchám rohovania hornej časti vlasového vaku na koži, to znamená, že bunky, ktoré ho vystielajú, sa odlupujú a zhlukujú príliš rýchlo. Upchávajú vývod žliazok tohto vlasového vaku, kde sa pod vplyvom hormónov – androgénov, tvorí nadmerné množstvo mazu. Nahromadená zmes mazu a buniek pod vytvorenou „zátkou“ vedie k rozmnoženiu baktérie, ktorá za normálnych okolností žije na koži a nazýva sa **Propionibacterium acnes**. Nuž a tá potom spôsobí zápal so známymi neestetickými prejavmi na koži, ktoré sa tak často banalizujú.

Ako sa zbaviť vyrážok?

Zlepšenie stavu pokožky postihnutej akné trvá dlhé obdobie. Záranky nemožno čakať za niekoľko dní. Niektoré formy patria však už do kompetencie odborníka – dermatológa. Oplatí sa však držať niekoľkých zásad.

Všeobecné pokyny

- ✓ Denne pravidelné čistenie pokožky vhodnými prípravkami.
- ✓ Nevytláčať nijaké akné, uhry ani zapálené vyrážky. Záranky absolvovať u kozmetičky.
- ✓ Pravidelný pobyt na slnku, ale s mierou.
- ✓ Pravidelne vymieňať uterák na tvár a postihnuté miesta na tele, najlepšie denne.

Kozmetika, lekárenske prípravky, strava

- Používanie prípravkov, ktoré vysušujú postihnuté miesta a uvoľňujú póry. Odporúčajú sa prípravky s obsahom kyselín salicylovej, retinovej, sírovej a podobne.
- Antibiotické prípravky s obsahom erytromycínu potláčajú zápal a šírenie baktérií.
- Hormonálne prípravky s obsahom estrogénov znižujú aktivitu mazových žliaz.

- Vitamín A a jeho deriváty sa využívajú pri ťažkých formách akné. Má však nežiaduce účinky napríklad na pečeň alebo zrážanie krvi, dôležité sú teda pravidelné krvné testy. Nesmú sa užívať v tehotenstve, môžu spôsobiť ťažké poruchy plodu, dokonca sa neodporúča otehotnieť ešte dva roky po ich vysadení.
- Liečba špeciálnymi prístrojmi – laser, rôzne svetlá a terapie môžu zmierniť jazvy už po vyliečenom akné.
- Znížiť príjem živočišných, čiže tzv. nasýtených tukov. Naproti tomu je rybí tuk pri akné prospešný. Ďalej sa treba vyvarovať tvrdého alkoholu i dráždivých, príliš kyslých či korenistých jedál. Nijaké sýtené ani kolové nápoje a softdrinky, ale dodržiavanie vyváženého pitného režimu. Kvalitná hydratácia organizmu zvyšuje celkovú kondíciu kože.
- Slnko ani solárium ľuďom s akné odborníci neodporúčajú. Opálená pleť síce zaskrýva prejavy akné, ale vystavovanie sa UV žiareniu pokožku poškodzuje, vysušuje, dochádza ku zhrubnutiu rohovinovej vrstvy (predovšetkým vplyvom UVB zložky), a potom k upchávaniu mazových žliaz so sklonom k zápalom.

Akné a mlieko?

Hromadia sa dôkazy o tom, že ak niečo v strave negatívne ovplyvňuje akné, tak je to mlieko a všetko, čo sa z neho vyrába. Veľká štúdia z Harvardskej univerzity napríklad ukázala, že dievčatá v stredoškolskom veku, ktoré konzumujú mlieko a mliečne výrobky v najväčšej miere (3–4 porcie denne) majú o 20–40 percent vyššie riziko vzniku komplikovaného akné. Akné podľa tejto štúdie zhoršuje mlieko plnotučné, odtučnené, ba aj sušené. Zhoršujú ho aj zmrzlina, cottage cheese a smotanové výrobky.* Zatiaľ nie je jasné, či akné zhoršujú hormóny kravského mlieka, alebo jeho vysoký obsah jódu. Nehovorím, že nesmiete piť kravské mlieko a jesť mliečne výrobky, ale ak je akné problém, ktorý vás trápi a musíte užívať proti akné aj lieky, obmedzte príjem týchto potravín na minimum. Vápnik sa dá zabezpečiť aj z lepších zdrojov.

* (MUDr. Igor Bukovský, *Návod na prežitie pre muža*, str. 124)

Najlepšie potraviny pre kožu

Mrkva – 1,5 veľkej mrkvy denne zodpovedá zhruba 25 mg betakaroténu. Zvyšuje obranyschopnosť proti infekcii a UV žiareniu. Ochrana kože a všetkých buniek v tele prednostne poskytuje betakarotén prirodzený a nie syntetický.

Paraorechy (brazílske orechy) – najbohatší známy potravinový zdroj selénu. Ich dennou konzumáciou (3 – 6 ks) získate celú dennú dávku selénu, skvelého minerálu a antioxidantu, ktorý kožné bunky chráni pred škodlivým UVB žiarením a má v koži protizápalový účinok.

Ovsené vločky a obilniny – sú bohaté na meď a vitamín B6. Obe živiny stimuluje tvorbu melanínu, pigmentu, ktorý chráni pokožku pred slnkom.

Voda – nedostatok tekutín negatívne ovplyvní úroveň vlhkosti pokožky a koža rýchlejšie starne.

Olivový olej – poskytuje pokožke významnú ochranu pred starnutím a vráskavením.

Sušené slivky – predstavujú koncentrovaný zdroj antioxidantov.

Jablká – sú zdrojom skupiny antioxidantov, nazývaných flavonoidy. Zopár jabĺk denne vám pomôže zvýšiť ochranu proti škodám, ktoré spôsobujú UV žiarením vyvolané voľné radikály.

Sladké zemiaky (batáty) – ich konzumáciou sa zvýši váš príjem vitamínov E a C. Tieto vitamíny spoločne chránia tukové a vo vode rozpustné molekuly buniek kože pred útokom voľných radikálov. Spevňujú kožné vlákna, urýchľujú hojenie.

Mastné ryby (losos, makrela, sardinky) – rybí tuk môže chrániť pred UVA a UVB žiarením, a to znížením hladín látok spôsobujúcich zápal.

Spôsobuje čokoláda akné?

Nepodarilo sa nájsť dôkazy, ktoré by potvrdili, že čokoláda vyvoláva akné. Akné väčšmi súvisí s hormonálnymi zmenami, než so zložením stravy. Na Pensylvánskej univerzite výskumníci krmili jednu skupinu osôb imitáciou čokolády, ktorá v skutočnosti čokoládu neobsahovala a druhú skupinu čokoládou s desiatnásobne väčším obsahom čokolády v porovnaní s bežnou. Výsledky pozorovania a porovnania akné v oboch skupinách dobrovoľníkov neukázali významné rozdiely.*

* (Dr. Billy Goldberg, *pohotovostný lekár Newyorskej fakultnej nemocnice, Prečo majú muži bradavky?*, str. 39, Fragment)

Ing. Renáta Katičová

Saloos profi[®] cosmetic

AK profi cosmetic[®]

Sérum z morských rias a kolagénu

Minerálne rastlinné sérum, ktoré predstavuje intenzívnu starostlivosť v boji proti vráskam. Sérum obsahuje vzácny komplex minerálov, hydrolyzovaných polysacharidov a stopových prvkov získaných z morských rias. Cheláty oligosacharidov a spomínané stopové prvky Zn, Mg, Mn, Ca zvyšujú protizápalové pôsobenie prípravku, regulujú tvorbu mazu a vykazujú antimikrobiálnu aktivitu. Hydratačný a vypínací účinok je podporený pridaným kolagénom. Veľmi príjemná textúra. Vhodné aj na ošetrovanie mastnej a aknóznej pleti. Aplikujeme niekoľko kvapiek na očistenú pleť ráno a večer.

AKCIOVÁ
CENA:
6,46 €
ušetrite 2 €



AK profi cosmetic[®]

prachová maska z morských rias

Veľkej obľube sa pri ošetrovaní aknóznej pleti tešia tzv. prachové, ílové alebo alginátové masky. Sú vysychajúce, dokonale absorbujú kožný maz a použitím vhodných éterických olejov – **TEA TREE, LEMON TEA TREE, LEVANDULA**, pleť upokoja, dezinfikujú a siahnu póry. **AK profi cosmetic[®] prachová maska z morských rias** je špeciálna a unikátna prášková maska, obohatená o minerály a polysacharidy z hnedých a zelených morských rias. Má výrazné adstringentné účinky. Na pleti vytvorí rovnomerný alginátový, gumový film. Po jeho stiahnutí je pleť zbavená upchaných pórov, a tým aj nečistoty a nadmerného premastenia.

Na jej prípravu potrebujeme 3 odmerky prachovej masky a 9 odmeriek vody (pomer 1:3). Dôkladne premiešame na hladkú hustejšiu hmotu, ktorú v hrubšej vrstve štetcom naniesieme na tvár, krk a dekolt. Po 15 min. masku vcelku stiahneme smerom nahor ako gumový film. Aplikovať po hĺbkovom čistení pleti.

AKCIOVÁ
CENA:
4,87 €
ušetrite 1 €



+ DARČEK NAVYŠE

ku každej objednávke týchto výrobkov dostanete
3 ks jednorazových masiek
z netkanej textílie ZDARMA



Neváhajte, kontaktujte nás ihneď a využite túto fantastickú akciu na jedinečné produkty. Akcia platí do konca mája 2009.

Prípravky prírodnej kozmetiky **SALOOS** a **AK profi cosmetic[®]** nájdete vo vybraných predajniach, lekárnach alebo priamo u distribútora:
M+H SLOVAKIA s. r. o., Ku Bratiske 1, 93405 Levice,
tel.: 036/6315 521, 6333 021, e-mail: akprofi@mhslovakia.sk,

> NOVÝ E-SHOP <
www.mhslovakia.sk

Odborné konzultantky: Vanda Šiketová – 0915 102 858, Silvia Mudroňová – 0905 313 966, Ľubica Šabíková – 0905 563 835