

DERMA revue 2

ročník XIII/2015

ZDRAVIE • KRÁSA • ŽIVOTNÝ ŠTÝL

AKO GRILOVAŤ
a neohroziť
zdravie

NA SLNKU
zdravo
a bezpečne

PRVÁ POMOC
pre ťažké,
OPUCHNUTÉ NOHY

Na pomoc vzdelávaniu

Mikrodermabrázia • Prečo sa používajú syntetické vône? • Starostlivosť o citlivú pleť

Lioton[®] gel

heparinum natricum

100 000

- LIEČI BOLESTIVÉ PRÍZNAKY A KOMPLIKÁCIE KRČOVÝCH ŽÍL
- ZMIERŇUJE OPUCH A ZÁPAL
- LIEČI ÚRAZY SVALOV, ŠLIACH A VÄZIVA
- REDUKUJE PODKOŽNÉ KRVNÉ PODLIATINY



***Pre zdravie
a krásu vašich nôh!***



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Lioton[®] gel 100 000 obsahuje 100 000 IU sodnej soli heparínu v 100 g dermálneho gelu. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu pre používateľa alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Liek na vonkajšie použitie. **Spôsob výdaja lieku:** bez lekárskeho predpisu. **Dátum výroby materiálu:** jún 2015. **Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/ 5443 0730, fax: 02/ 5443 0724, e-mail: bratislava@bcsk.sk**

Editorial

Milé čitateľky, čitatelia,

druhé číslo Derma revue prináša opäť nové informácie z oblasti kozmetiky, zdravej výživy, vizáže. Dozviete sa, čo robiť, aby ste si nepokazili dovolenku spálením svojej kože na slnku, alebo ako zabrániť opuchnutiu nôh pri dlhom lete na vysnívanú dovolenku. V lete si často doprajeme príjemné stretnutie s priateľmi pri grilovaní, ale ako a čo správne grilovať, sa dočítate v článku docentky Jurkovičovej.

Dúfame, že vás opäť zaujmú a poučia odborné príspevky v rubrike Na pomoc vzdelávaniu. V tomto čísle mala byť tiež uverejnená pozvánka na Interbeauty, odborné podujatie pre kozmetičky, vizážistky, kaderničky, pedikérky a manikérky.

S polutovaním oznamujeme našim čitateľom, že sa jesennej výstavy Interbeauty v Bratislave nezúčastníme. Bohužiaľ, na poslednú chvíľu nám pracovníci Incheby oznámili, že vopred dohodnuté podmienky menia. Zo strany Incheby nebola ochota diskutovať o podmienkach, iba ich jednostranne zmenili vo svoj prospech, čo nás veľmi mrzí. Aj takto sa končí niekoľkoročná spolupráca...

Prajeme vám krásne teplé leto, veľa pozitívnych zážitkov na dovolenke a príjemných chvíľ pri grilovačke s priateľmi.

Prajeme príjemné čítanie.

**Kolektív časopisu
Derma revue**



Fotografiu na titulnej strane poskytla spoločnosť AVON Cosmetics

Obsah DERMArevue2

ročník XIII/2015

Slovo odborníka

Na slnku zdravo a bezpečne 3
Čo vieme o chia semenách? 5

Na aktuálnu tému

Ako grilovať a neohroziť zdravie 7
Mejkap zrelej pleti 10
Prvá pomoc pre ťažké, opuchnuté nohy 11

Na pomoc vzdelávaniu*

Regulácia látok na použitie v kozmetike I
Mikrodermabrázia III
Prečo sa používajú syntetické vône? VIII
Starostlivosť o citlivú pleť X

Novinky

Poznáte chemický peeling vhodný aj na leto? 13
Línia „A“ – šetrná a efektívna
starostlivosť o pleť s akné 14
Jedinečné ošetrovanie pokožky 15
Aquafilling gel 16

Firemné informácie

Geniálny vynález proti zarastajúcim nechťom 17
Liečivá voda, účinná zbraň
proti upchatému nosu 18
Novinka na rýchlejšiu
a účinnejšiu mezoterapiu 20
Úspešná liečba lokalizovanej hyperhidrózy 21
Tajomstvo krásnej pleti s Nutra Effects 22

*Rubrika NA POMOC VZDELÁVANIU je súčasťou iba tej časti nákladu, ktorý je distribuovaný na základe predplatného



Novovzniknuté kozmetické prevádzky, ktoré majú záujem odoberať časopis Derma revue, zaregistrujte sa na adrese vydavateľstva.

...PRE NEPODDAJNÉ TUKOVÉ VANKÚŠIKY...

**Life
Style**
Lekárska kozmetika

EXILIS sa používa pre:

- ✓ redukciu nepoddajných tukových vankúšikov
- ✓ formovanie tela
- ✓ odstránenie celulitídy
- ✓ zlepšenie elasticity
- ✓ spevnenie pokožky po schudnutí alebo pôrode
- ✓ rejuvenciu (omladenie) pokožky



EXILIS ELITE

je unikátne zariadenie vysielajúce riadené dávky ultrazvukových vln a termálnu energiu do tkaniva. Vďaka kombinácii mechanických účinkov vlnenia a rovnomernej excitácii molekúl dosahuje **EXILIS ELITE** výborné výsledky a právom sa mu hovorí **bezbolestná liposukcia**.



...NEDAJTE ŠANCU SVOJIM TUKOVÝM VANKÚŠIKOM...

LPG Cellu M6 je určené na:

- ✓ odstránenie lokálneho tuku na problematických partiách
- ✓ spevnenie a vypnutie kože
- ✓ odstránenie celulitídy a zjemnenie povrchu kože
- ✓ spevnenie pokožky po schudnutí
- ✓ modeláciu tela a formovanie problematických partií postavy

↑ **LPG** technológia je určená na ošetrovanie patologických zmien spojivového tkaniva. Jedná sa o technológiu, ktorou je možné uvoľniť tuk uložený pod vrchnou vrstvou pokožky, a ktorý sa nedá odstrániť cvičením, ani diétou. Ošetrovanie takisto vyhladzuje pokožku, ktorá je jemnejšia, hladšia, „pomarančová koža“ mizne.



Viac sa dozviete na našej stránke **www.LSTYLE.sk** alebo na telefónnych číslach 0905 619 734, 0911 619 734, 02/6241 3461, prípadne mailom **LSTYLE@LSTYLE.sk**

Na slnku *zdravo a bezpečne*

Vyzerať zdravo a mať pekne opálenú pokožku je moderné. Ľudia v snahe získať bronz sú ochotní ležať na slnku celé hodiny alebo utrácať peniaze v soláriách.

Hlavnou zložkou svetla zodpovedného za opálenie, ale aj za starnutie kože a tvorbu kožných nádorov je ultrafialové žiarenie. Je rozdelené na dve hlavné časti: UVB (290 – 320 nm) a UVA (320 – 400 nm). Žiarenie UVC (<280 nm) je úplne pohlcované atmosférou, zabíja baktérie, a preto sa používa na dezinfekciu, napr. na operačných sálach.

UVB neprechádza sklom, spôsobuje začervenanie kože a následné zhnednutie, stimuluje syntézu vitamínu D, je príčinou poškodenia DNA buniek, a teda príčinou tvorby kožných nádorov.

UVA vyvoláva predovšetkým pigmentáciu a preniká hlbšie do kože než UVB. Dlhodobé chronické účinky s nahromadením dávok žiarenia spôsobujú starnutie kože a niektoré formy kožnej rakoviny. To znamená, že čím viac sa vystavujeme slnku a čím častejšie dochádza k spáleniu kože, tým máme vyššiu šancu, že naša koža bude reagovať tvorbou pigmentových škvŕn, vrások, hrubnutím a tvorbou veľkých čiernych komedonov na tvári a tvorbou nádorov alebo tzv. prednádorových zmien.

ZMENY NA KOŽI VYVOLANÉ SLNKOM

Spálenie slnkom

Je to normálna reakcia kože na nadmernú dávku UV žiarenia. Jej vznik je ovplyvnený klimatickými podmienkami a vnímavosťou kože podľa fototypu.

Za niekoľko hodín po ožiarení vzniká na nekrytých miestach ostro ohraničené začervenanie až pluzgiere, sprevádzané pálením až bolesťou. Prejavy sú najvý-

raznejšie do prvých 24 hodín, hoja sa výrazným ošupovaním kože. V ľahších prípadoch stačí chlaďte kožu obkladmi, vhodnými krémami a gélmi po opaľovaní, v ťažších prípadoch treba navštíviť lekára. Treba myslieť aj na to, že spálenie slnkom nám nehrozí len v lete pri vode, ale aj na zimnej lyžovačke, keď sa od bieleho snehu odráža ešte viac UV žiarenia.

Kožné fototypy podľa reakcie na oslnenie (*hodnotené po prvej expozícii poludňajšiemu slnku počas 30 minút*) (Zdroj: Jiří Štork et. Al. Dermatovenerologie, Galén, Karolínium, 2008)

- Fototyp I** – vždy sčervenie, nikdy nepigmentuje
- Fototyp II** – väčšinou sčervenie, slabo pigmentuje
- Fototyp III** – niekedy sčervenie, pigmentuje
- Fototyp IV** – nikdy nesčervenie, vždy pigmentuje
- Fototyp V** – nikdy nesčervenie, vždy pigmentuje – napr. Arabi, severoamerickí domorodci, Aziati
- Fototyp VI** – nikdy nesčervenie, vždy pigmentuje – čierna rasa

Chronické zmeny

Chronické hromadenie dávky slnečného žiarenia spôsobí najmä na tvári, chrbtoch rúk vznik drsnej kože s olupovaním, so škvrnitými hnedými pigmentáciami (lentigo solaris) a s červenými rozšírenými cievkami. V miestach najviac vystavených slnečnému žiareniu dochádza k vzniku žltkastej hrubej kože s otvorenými čiernymi pórmami, tzv. solárna elastóza. Táto elastóza na koži šíje vedie k zhrubnutiu kože s hlbokými ryhami, tzv. koža námorníkov (záhradníkov).

Slnko a lieky

Relatívne často dochádza k ochoreniu, ktoré sa podobá na bežné spálenie slnkom, ale pôsobia pri ňom lieky, ktoré človek užíva, ako tzv. fotosenzibilizátory. Liek v organizme pôsobí tak, že zvyšuje citlivosť kože na slnko a vzniká zápal kožného povrchu aj pri dávke slnečného žiarenia, ktorá by za bežných okolností nemala vyvolať spálenie. Medzi takéto lieky patria antibiotiká: napr. tetracyklíny, doxycyklín, chinolóny, diuretiká: kyselina thiazidová, furosemid, lieky proti bolesti a zápalu: napr. ibuprofen, ketoprofen, piroxicam, psychiatrické lieky:





alprazolam, haloperidol, chlorprotixen a iné. Po zápale kože môžu vznikať hneď škvrny, ktoré sa ťažko odstraňujú. Pýtajte sa lekára, keď vám predpisuje lieky, či sa kamarátia so slnkom alebo nie.

Rastliny a slnko

Niektoré rastliny môžu tiež v spolupráci so slnečným žiarením vyvolať podráždenie kože, tvorbu vyrážok a pluzgierov v mieste, kde sa kože dotýkala rastlina. Typické je to najmä pre záhradkárov, pri kúpaní v prírode, pri slnení na lúke. Známymi rastlinami, ktoré môžu vyvolať tieto nepríjemné kožné vyrážky, sú napríklad boľševník, karotka, zeler, petržlen a citrusové plody. Pri práci v záhrade treba nosiť rukavice a vyhýbať sa priamemu kontaktu kože s rastlinami.

Parfumy a slnko

Éterické oleje, ktoré sa nachádzajú v parfumoch, mydlách, vodách po holení (najmä bergamotový olej, ktorý je aj v citrusoch) v súčinnosti s UVA žiarením vyvolávajú pruhovité kožné vyrážky v mieste, kde sa látka dotkla kože, a tam, kde po koži stekala. Preto v lete na slnku sa neodporúča používať parfumy, a ak ich chcete použiť, je lepšie si ich aplikovať na oblečenie, ktoré sa nedotýka priamo kože.

Slnko a kožné nádory

Kožnými nádormi sa zaoberá iný článok, ale treba spomenúť najčastejší a najzákernejší malígny melanóm, bazalióm a spinocelulárny karcinóm a ešte viaceré rôznych kožných výrastkov, tzv. prednádorových stavov (prekanceróz). Tieto

nádory vznikajú častejšie u ľudí s kožným fototypom I alebo II, ktorí sa často vystavujú slnečnému žiareniu.

Deti a slnko

Koža si pamätá, čo ste jej kedy urobili, aj koľkokrát ste ju spálili. Koža detí je tenšia, obsahuje menej pigmentov. Vyššia šanca na tvorbu nádorov stúpa najmä pri častom spálení pokožky v detstve. Chráňte svoje deti, nevystavujte ich priamemu slnku, najmä nie do dvoch rokov, nie od 11.00 do 15.00 h, používajte pre ne krémy z lekárne vybrané podľa veku a oblečenie s UV faktorom.

Odporúčania na bezpečný pobyt na slnku:

- aplikovať krém s ochranným faktorom pred ultrafialovým žiarením približne 30 minút pred pobytom na slnku
- opätovne nanášať prípravok na kožu počas pobytu na slnku predovšetkým pri potení, po plávaní, po utretí sa osuškou
- vyhnúť sa slneniu medzi 11 – 15 hod.
- i napriek použitiu solárneho prípravku nepredlžujte čas pobytu na priamom slnku
- nadmerná slnečná expozícia je hrozbou pre zdravie našej kože
- vhodné je používať aj oblečenie ako ochrannú vrstvu – pokrývka hlavy, slnečné okuliare, tričko...
- nevystavujte priamemu slnku novorodencov a malé deti

Dôležité je aj správne používanie prípravkov slnečnej starostlivosti, tu je niekoľko základných pravidiel:

- **zóna 1:** tvár a krk – odporúčame použiť 1 dávku ochranného krému
- **zóna 2:** horné končatiny (spreda a zozadu)
- **zóna 3:** trup (hrudník, brucho, chrbát)
- **zóna 4:** dolné končatiny (spreda a zozadu)

Na zónu 2 – 4 odporúčame pre dospelého použiť 2 dávky prípravku na každú ošetrovanú oblasť (1 dávka = množstvo

krému odmeraného na šírku a dĺžku dvoch prstov ruky – ukazovák a prostredník).

Nedostatočná ochrana pred UV žiarením spôsobuje vážne a trvalé poškodenie kože – nielen jej vysušenie a starnutie, vznik pigmentových škvŕn, hemangiómov (nezhubných cievnych útvarov), ale predovšetkým **nádorových kožných ochorení – ročne sa na celom svete diagnostikuje*:**

- viac ako 10 miliónov nových bazocelulárnych karcinómov kože,
- viac ako 3 milióny spinocelulárnych karcinómov kože, čo spôsobuje 16 800 úmrtí,
- viac ako 130-tisíc melanómov, čo spôsobuje 66-tisíc úmrtí.

** zdroj: Euromelanoma 2009, Institut Curie, France, údaje zo 107 krajín*

Ideálny je SPF 50, bez parfumácie, bez parabénov, vodoodolný. Môžete si všimnúť, že dnešné ochranné krémy využívajú na ochranu pred UV žiarením buď chemické filtre, alebo minerálne látky (tie slnečné lúče od kože odrážajú ako zrkadlo).

Minerálne ochranné prípravky sú vhodné na atopickú (suchú), citlivú,



foto: stockxchng

alergickú pokožku, na kožu po chirurgickom zákroku.

Na kožný fototyp I a II je vhodná veľmi vysoká ochrana, SPF 50. Je to svetlá koža citlivá na slnko, ľahko sa spáli.

Fototyp III a IV vyžaduje vysokú ochranu SPF 30. Strednú ochranu SPF 20 použijeme na tmavšie pigmentovanú kožu, ktorá nie je náchylná na spálenie.

Správne je kupovať ochranné prípravky v lekárňach, pretože prešli klinickými skúškami. Sú overené a bezpečné.

Optimálna účinnosť produktov je zaisťovaná vďaka fotoprotektivitě (ochrana pred UVA-UVB žiarením):

- obsahu prekurzora vitamínu E (pretocopheryl), ktorý pôsobí proti voľným radikálom,
- obsahu termálnej vody, ktorá upokojuje kožu.

Vhodná doplnková starostlivosť po slnení je taká, ktorá kožu upokojuje, zjemňuje, hydratuje, pôsobí protizápalovo (napr. krémy po slnení s obsahom termálnych vôd a pod.).

MUDr. Barbora Gulánová,

MUDr. Michaela Blaško, PhD.,

Dermatovenerologická klinika Bratislava



Čo vieme o chia semenách?

Superfoods

Výživa s pridanou hodnotou

Chceme bojovať proti ochoreniam, zlepšovať si zdravie, alebo objavovať nové anti-aging účinky, k tomu všetkému nám dnes majú byť nápomocné „superpotraviny“. Takto sa označujú aj niektoré exotické semená, plody, hľuzy, ktoré nás lákajú „superlatívnymi“ obsahovými látkami a možno aj účinkami, ktoré nie sú ešte dnes dostatočne známe. Môžu teda aj prírodné látky takúto službu skutočne poskytovať? Odpoveď ešte nepoznáme. Ako „superfood“ potravina sa označujú aj malé semienka, ktorým sa pripisuje vlastnosť výživového gigantu. Majú nám šetriť energiu, udržiavať zdravie a pomáhať pri chudnutí. Skutočnosťou je však len to, že chia semená sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny a ďalšie nutrične dôležité obsahové látky. Okrem toho sú dobrým pomocníkom v kuchyni. Chia semená pochádzajú z Mexika, kde ich pôvodní obyvatelia využívali ako základný zdroj výživy i pre mnohé liečivé účinky. Z Mexika sa tento druh šalvie už v 16. storočí rozšíril do Španielska a odtiaľ pochádza latinský názov: *Salvia hispanica* – šalvia španielska.

Od roku 1909, keď sa semená dostali do Európy ako nový druh potraviny, sa datuje ich bohaté rozšírenie a od roku 2013 sa už využívajú v krajinách EÚ. Pestujú sa v mnohých krajinách Latinskej Ameriky, v Austrálii i Číne.

Zdroj omega-3 mastných kyselín

Od čias ich využívania mnohí zástancovia hovoria o ich sile a považujú ich za garanta zdravia a prečisťovania organizmu. Chemická analýza obsahových látok extraktov zo semien, ktoré sú jed-

nou účinnou látkou (a nie jednotlivé obsahové látky), dokázala, že obsahujú pre zdravie potrebné látky vo vysokej koncentrácii. Asi v jednej tretine semená obsahujú rastlinný olej s obsahom nenasýtených, hlavne omega-3 mastných kyselín, z ktorých kyselina alfa-linolénová tvorí až 60 %. Omega-3 mastné kyseliny majú veľký význam predovšetkým pre kardiovaskulárny systém, regulujú



krvný tlak, hladinu lipidov v krvi, majú protizápalový účinok a ochranný efekt pred aterosklerózou. Známy je aj ich priaznivý účinok na činnosť mozgu. Chia olej je najlepším zdrojom omega-3 mastných kyselín, ešte lepším než ľanový olej. Už jedna polievková lyžica chia semien obsahuje približne dennú potrebu omega-3 mastných kyselín.

Ďalšie obsahové látky

V porovnaní s ľanovými semenami obsahujú viac antioxidantov (obsahových látok, ktoré zabráňujú oxidácii, inhibujú reakcie vyvolané účinkom kyslíka a peroxidov), čo pozitívne vplyva na



ich stabilitu, ale aj na účinky v organizme. Z ďalších obsahových látok je známa vláknina, ktorá má význam pri odbúravaní sacharidov, čo môže pozitívne ovplyvniť látkový metabolizmus glukózy v tráviacom systéme. Okrem toho majú význam pre pocit nasýtenia v organizme a môžu podporiť trávenie. To sú vlastnosti, ktoré sú v mnohých smeroch želateľné, dokonca sa uvádza ich význam pri znižovaní hmotnosti (čo však nie je vedecky dokázané). Semená sú ľahko stráviteľné, spolu s pitnou vodou vytvárajú gél, ktorý spôsobuje fyzickú bariéru sacharidom, čo vedie k spomaleniu premeny sacharidov na jednoduché cukry. Semená v žalúdku zväčšujú svoj objem, čo spomaľuje pro-

ces trávenia, a vyvolávajú tak dlhodobý pocit zasýtenia. Sú bohaté na obsah proteínov (do 20 %).

Denná dávka – 15 gramov

Chia semená sú zdrojom aj minerálnych látok a vitamínov. V rebríčku potravín rastlinného pôvodu stoja veľmi vysoko z pohľadu obsahu vápnika (700 mg/100 g), hneď za sezamovými semenami (s viac ako 900 mg), bohaté sú aj na obsah horčíka (viac ako 300 mg/100 g), ktorý je porovnateľný s obsahom v sezamových, tekvicových a slnečnicových semenách. Sú tiež zdrojom solí železa, draslíka, medi, fosforu a zinku, z vitamínov sú prítomné vitamín

kyselín, práve vo výžive s nedostatkom týchto esenciálnych kyselín (ktorých hlavným zdrojom sú ryby alebo morské výrobky z rýb alebo z morských zdrojov). Semená sa môžu pridávať aj do ovocných štiav, cereálií, ovocných šalátov, jogurtu, koktailov, müsli. Treba dbať na ich pôvod z kontrolovaného zberu, bez prítomnosti pesticídov so zodpovedajúcou kvalitou obsahových látok. Používajú sa tiež na zahusťovanie potravín, pridávajú sa do dezertov. V prípade prípravy nápoja sa nechávajú asi 20 minút nabobtnať, predstavujú tak zdravý nápoj, ktorý v tráviacom systéme na dlhší čas vyvoláva pocit nasýtenia. Chia semená sa používajú aj na výrobu



Salvia hispanica

je druh kvitnúcej, asi meter vysokej rastliny, ktorá pochádza z Južnej Ameriky. Jej veľmi malé semená sa postupne stali zdravou potravinou vzhľadom na nutričnú hodnotu. Semená sú ľahko stráviteľné, majú význam nielen vo výžive, ich aktívne zložky majú miesto aj v kozmetických výrobkoch, dodávajú pokožke potrebné výživné látky. Sú významnými antioxidantmi.

E, C a vitamíny B skupiny. Význam vo výžive sa odvodzuje od kvality týchto semien a dennej dávky, ktorá zodpovedá v priemere 15 g (cca 2 polievkové lyžice). Nie je dostatok klinických údajov o ich vplyve na redukciu hmotnosti, zlepšenie tolerancie glukózy a inzulínovej aktivity alebo ochrany pečene, srdca pri ich pravidelnom príjme. Výsledky pochádzajú len z experimentov na zvieratách a nezodpovedajú realistickým podmienkam. V súčasnosti prebiehajú diskusie o skutočnej výživovej hodnote chia semien a účinkov na podporenie zdravia.

Jednoducho a prakticky

Všeobecne sa ich používanie ako potraviny považuje za bezpečné, rovnako majú význam aj ako výživový doplnok pre vysoký obsah omega-3 mastných

energetického nápoja, keď sa ich chuť v pohári s pitnou vodou upravuje pridaním citrónovej šťavy, využíva sa aj kombinácia s jogurtom, avokádom, banánom, rôzne upravovanými ovsenými vločkami, s ovocnými nápojmi a inými zeleninovými šalátmi.

Prirodzené využitie v kozmetike

Na záver by sme nemali vynechať ich prirodzené využitie aj v kozmetických výrobkoch. S aktívnym komplexom účinných extraktov zo semien v pleťových krémoch a iných výrobkoch dodávajú pleti potrebnú hydratáciu, na účinku sa podieľajú aj minerálne látky, ktoré tonizujú pleť, zároveň ju čistia, zlepšujú jej štruktúru a prinášajú rozžiarený a zdravý vzhľad.

Doc. RNDr. Daniela Košťálová, CSc.



Ako grilovať a neohroziť zdravie

Grilovanie patrí počas letných mesiacov k veľmi obľúbeným činnostiam – či už na chate, chalupe alebo len tak vo voľnej prírode, v spoločnosti rodiny a priateľov – a prispieva tak k príjemnej letnej pohode. Vonkajšie kozuby a grily sa stali súčasťou záhradnej architektúry a grilovanie, i keď nepatrí práve k najzdravším spôsobom prípravy jedla, k letu jednoducho patrí.

Grilovanie je tepelná úprava, pri ktorej sa potravina opeká na rošte alebo ražni bez pridaného tuku. Charakteristická vôňa a chuť grilovaného mäsa pripraví nielen kulinársky, ale aj spoločenský zážitok. Najčastejšie sa grilujú rozličné druhy mäsa, ryby, zelenina, prípadne aj ovocie. Príprava potravy bez pridaného tuku má význam v prevencii a znižovaní rizika viacerých chronických chorôb. Na druhej strane však grilovanie môže paradoxne zvyšovať riziko vzniku niektorých nádorových ochorení, ak sa nedodržiavajú určité bezpečnostné opatrenia. Grilovanie sa teda hodnotí ako riziková úprava potravín z hľadiska výskytu karcinogénnych látok, ktoré pri grilovaní vznikajú.

V potrave môžu počas grilovania vznikáť viaceré druhy karcinogénnych látok:

Polycyklické aromatické uhľovodíky

Do prvej skupiny sa zaraďujú polycyklické aromatické uhľovodíky (PAU). Reprezentujú veľkú skupinu organických

zlúčenín s dvoma alebo viacerými aromatickými jadrami, ktoré vznikajú pri nedokonalom spaľovaní alebo pyrolýze organických látok, k najnebezpečnejším patrí benzo(a)pyrén. Pri grilovaní na ohni vznikajú PAU viacerými spôsobmi. Jednak rozkladom tuku pri vysokej teplote, ktorý kvapká z grilovaného mäsa na rozžeravené uhlie, pričom vzniknuté spaliny s obsahom PAU sa horúcim vzduchom opäť vynášajú na potravinu a kontaminujú ju. PAU vznikajú aj pri samotnom horení dreva, najmä ak je bohaté na živicu. A pri vystavení mäsa priamemu ohňu, najmä pri teplote nad 400 °C, dochádza k tvorbe PAU priamo na jeho povrchu – vyskytujú sa najmä v miestach tmavých až čiernych, čiže všade tam, kde mäso „prihorelo“. Dajú sa odstrániť oškrabaním alebo odkrojením prihorených častí.

Vznik PAU a celého radu ďalších zlúčenín je podmienený množstvom faktorov. K nim patrí nielen spôsob tepelnej úpravy, ale aj čas grilovania, druh

paliva či vzdialenosť medzi potravinou a tepelným zdrojom. Napríklad porovnanie obsahu PAU v kačacích prsiach tepelne upravovaných 0,5 až 1,5 hodiny rozličnými spôsobmi ukázalo, že najviac PAU bolo vo vzorkách bez kože pripravovaných na drevenom uhlí, o niečo menej v rovnako pripravovaných vzorkách s kožou a niekoľkonásobne menšie množstvo PAU sa zistilo v údených, pečených a dusených vzorkách. Ak sa použila iná metóda ohrevu, napr. elektrický gril, významne sa znížila koncentrácia PAU. Zdravšia je aj príprava grilovaných jedál na rozpálených lávových kameňoch, lebo tuk neodkvapkáva do ohňa, takto pripravenému pokrmu však chýba charakteristická chuť a vôňa z dreveného uhlia.

Heterocyklické amíny

Druhú skupinu tvoria heterocyklické amíny (HCA), z ktorých viaceré majú karcinogénne účinky. Sú to endogénne dusíkaté heterocyklické zlúčeniny, ktoré vznikajú z určitých substancií v potravinách živočíšneho pôvodu (v mäse) počas dlhodobého pečenia alebo grilovania pri vysokých teplotách. Vytvárajú sa počas procesu neenzymatického hnednutia z voľných aminokyselín a cukrov v mäse, predovšetkým v tekutine uvoľňovanej pri tepelnom spracovaní mäsa. Čím je čas opekania dlhší a čím je teplota vyššia, tým viac HCA v mäse vzniká. Napríklad vo vzorkách lososa grilovaného pri 280 – 300 °C bol obsah HCA významne vyšší ako vo vzorkách grilovaných pri 180 – 200 °C alebo na elektrickom grile. HCA sa však na rozdiel od PAU nedajú odstrániť oškrabaním. Najviac HCA sa tvorí pri grilovaní kuracích prs – viac ako 10-násobné množstvo v porovnaní s hovädzinou či bravčovinou, ale dokonca aj v porovnaní s kačacími prsiami.

Akrylamid

V poslednom období sa veľa pozornosti venuje akrylamidu – látke, ktorá v stovkách množstiev vzniká prirodzenou cestou pri pečení, smažení, vyprážaní alebo grilovaní potravín s vyšším obsa-



hom škrobu (zemiaky, niektoré obilniny) a ktorá je pre človeka potenciálne karcinogénna.

Akrylamid, čiže amid kyseliny akrylovej, vzniká pri tepelnej úprave potravín reakciou látok prirodzene sa vyskytujúcich v zemiakoch a obilninách – cukrov (glukózy alebo fruktózy) a aminokyseliny asparagínu. K tejto reakcii dochádza pri teplotách vyšších ako 120 °C (preto sa akrylamid vo varených potravinách nenachádza). Pri bežných teplotách pečenia, vyprážania alebo grilovania (nad 160 °C) vzniká akrylamid už vo významných, zdravie ohrozujúcich koncentráciách. Akrylamid môže vznikať aj pri grilovaní menej kvalitných mäsových výrobkov, ktoré obsahujú väčší podiel múky (párky, špekáčky a pod).

Najdôležitejším nástrojom na znižovanie množstva akrylamidu v zemiakoch sa ukázalo ich blanšírovanie alebo namočenie do slanej vody pred tepelnou úpravou – zníži sa tým obsah cukrov. K ďalším postupom znižovania obsahu akrylamidu v potravinách patrí opkanie a grilovanie len do zlatista, nie

do tmavohneda, nepripaľovanie až do „chrupkava“, pečenie zemiakov v šupke a pod.

Nielen bezpečne, ale aj zdravo

Pri grilovaní treba zabrániť tvorbe karcinogénnych látok alebo ich tvorbu aspoň obmedziť, ale treba myslieť aj na to, aby jedlo bolo nielen chutné, ale aj nutrične hodnotné a aby neprispievalo k zvyšovaniu hmotnosti a k obezite. Dosiahnuť sa to dá výberom kvalitných surovín – vhodné je grilovať čerstvé mäso s nízkym obsahom tuku (hydina, hovädzie, chudé bravčové, jahňacie, teľacie mäso), prípadne odstrániť všetky viditeľné kusy tuku. Aj tu sa treba vyhýbať grilovaniu hotových mäsových výrobkov a údenín (slaninka, klobásky, špekáčky a pod.), ktoré obsahujú nielen väčšie množstvo skrytého tuku a soli, ale údeniny samotné sú už kontaminované malým množstvom PAU z údenárskeho dymu.

Viacere výskumy preukázali, že marinovanie mäsa pred grilovaním významne znižuje koncentráciu HCA a čiastočne aj PAU. Pri hodnotení účinnosti rozličných druhov marinád sa ukázalo, že mimoriadne účinné sú marinády s obsahom piva (najmä tmavého) a bieleho či červeného vína. Priaznivé účinky sa dosiahli aj po pridaní medu do mari-

nády – spomalila sa tvorba väčšiny HCA, kým prídavok rafinovaného cukru, naopak, tvorbu HCA zvýšil. Vynikajúci výsledok sa dosiahol aj pridaním bylín s vysokým obsahom polyfenolových antioxidantov (rozmarín, šalvia, tymian), ktoré znížili tvorbu HCA približne o 90 %. Aj bežne dostupné komerčne vyrábané hotové marinády s obsahom rozličných korenín efektívne potláčajú tvorbu HCA a znižujú tak expozíciu karcinogénom z grilovaných pokrmov.

Menej tuku, menej soli

Na umocnenie kulinárskeho zážitku z grilovania sa k mäsu zvyčajne podávajú aj rôzne dresingy alebo omáčky. Pri hotových komerčných výrobkoch si vždy treba preštudovať ich zloženie – vhodnejšie sú výrobky s nižším obsahom tuku, vyrobené na báze jogurtov, prípadne paradajkové, ktoré zväčša neobsahujú žiaden tuk a sú bohaté na antioxidanty. Pri príprave domácich dresingov sa odporúča vyhýbať sa ťažkým majonézovým, vhodnejšie sú jogurtové s rôznymi bylinkami, cesnakom, d'umbierom, tymianom, koriandrom, rozmarínom a pod. – viacere obsahujú veľa prírodných antioxidantov a poskytujú ochranu pred potenciálnymi karcinogénmi.

Okrem znižovania príjmu tuku k zásadám zdravej výživy patrí aj znižovanie



Grilovať sa dá nielen mäso

Najčastejšie sa griluje mäso, ale grilovať sa dá takmer všetko – podľa odborníkov dokonca aj zmrzlina. Okrem mäsa sa najčastejšie grilujú jedlá zo zeleniny (baklažán, cuketa, paprika, kukurica), hriby, alebo aj ovocie (ananás, banány). Základné pravidlá bezpečného grilovania sú rovnaké ako pri grilovaní mäsa, výhodou grilovania zeleniny a ovocia je kratší čas pečenia a netvorí sa v nich HCA (alebo len v za-

nedbateľnom množstve). Nevýhodou je však strata vitamínu C pri vyšších teplotách. Preto je vhodnejšie podávať ku grilovanému mäsu šaláty z čerstvej surovej zeleniny s beztukovými dresingmi (alebo aj bez) a ako dezert si dať surové čerstvé ovocie. Zelenina a ovocie okrem toho, že neobsahujú takmer žiaden tuk ani soľ, obsahujú veľa vlákniny, vitamínov a ďalších fytonutrientov s vysokou antioxidačnou

aktivitou, ktoré pôsobia ako veľmi účinná ochrana pred vznikom nádorových ochorení.

Ako príloha ku grilovaným jedlám je vhodný celozrnný chlieb alebo pečivo (ďalšia dávka vlákniny). Namiesto pečených alebo grilovaných zemiakov sú vhodnejšie šaláty z varených zemiakov, prípadne zo strukovín, ktoré majú vysokú nutričnú a nízku energetickú hodnotu a poskytujú ďalšiu dávku vlákniny.



príjmu soli – jej nadmerný príjem sa považuje za závažný rizikový faktor hypertenzie. Pri grilovaní je to možné dosiahnuť napríklad tým, že surové mäso sa pred grilovaním neposolí. Väčšina priemyselne vyrábaných marinád už obsahuje soľ, takže aj z tohto dôvodu nie je vhodné a ani potrebné mäso osobitne soliť. Okrem zdravotného je tu aj kulinársky aspekt: nasolené mäso stráca šťavu a je suchšie a tuhšie. Na marinovanie sú vhodnejšie marinády bez soli alebo len s nízkym obsahom soli. A opäť treba pripomenúť, že údeninám je najlepšie sa vyhnúť – aj pre vysoký obsah soli.

Ako sa najesť a nepribrať

Grilované jedlá sú mimoriadne chutné a voňavé, čo isto láka k ich väčšej konzumácii. Aj pri letných grilovačkách je však vhodné strážiť si normálnu hmotnosť. Okrem znižovania obsahu tuku a konzumovania nízkoenergetických dresingov, omáčok a príloh je tu ešte niekoľko ďalších rád: jesť pomaly a radšej častejšie a malé porcie, energeticky bohaté prílohy nahradiť čerstvou surovou zeleninou. Mimoriadne vítaná je kombinácia grilovania v prírode s telesnou aktivitou – turistikou, bicyklovaním a inými športovými aktivitami. Dôležité je totiž nielen znižovať energetický príjem, ale súčasne zvyšovať energetický výdaj.

Dobré rady na záver alebo pozor na hygienu

V zásade grilované jedlá, aj napriek niektorým rizikám, možno zaradiť do jedálňička, ak sa stanú súčasťou pestrej a vyváženej stravy, ak sa nekonzumujú pričasto a dodržiavajú sa všetky bezpečnostné a preventívne opatrenia. Tu je niekoľko rád, ako grilovať čo najbezpečnejšie:

Grilovať treba na čo najnižšej teplote a len nevyhnutný čas, mäso treba častejšie obracať. Musí však byť dostatočne prepečené z dôvodu mikrobiálnej bezpečnosti – vhodné je využívať teplomer a zabezpečiť minimálnu teplotu v strede potraviny aspoň 70 °C niekoľko minút pred vybratím z grilu.

Na grilovanie sú najvhodnejšie chudé druhy mäsa, prebytočný tuk treba odstrániť – zabráni sa tak od kvapkávaniu tuku do pahreby a vzbúknutiu otvoreného ohňa. Pred grilovaním sa odporúča mäso marinovať, skráti sa tým čas grilovania a zníži sa aj možnosť vzniku nebezpečných karcinogénnych látok, do marinád však podľa možnosti nepridávať olej (alebo len malé množstvo, najlepšie olivového, ktorý lepšie odoláva vysokým teplotám a neprepaľuje sa). Pri grilovaní mäsových výrobkov alebo údenín s vyšším obsahom tuku je vhodné vložiť ich do grilovacích misiek, aby sa zabránilo odkvapkávaniu tuku do pahreby.

Aby sa čas grilovania skrátil na nevyhnutné minimum, vhodné je grilovať menšie kúsky mäsa, prípadne si mäso predpiecť v kuchyni a následne len do-grilovať.

Nikdy by sa nemalo grilovať na priamom ohni, v dostatočnom predstihu si treba pripraviť pahrebu (drevené uhlie musí byť pokryté sivou vrstvou popola). Mäso treba umiestniť v dostatočnej výške nad pahrebu, prípadne odhnrúť pahrebu na jednu stranu a mäso uložiť na druhú stranu.



Žiadne potraviny by sa nemali grilovať do tmavohneda, treba zabrániť ich oškvrknutiu priamym ohňom, pripálené časti odstrániť a nepripravovať omáčky z mäsového výpeku.

Počas grilovania a manipulácie s potravinami je nutné dodržiavať aj základné hygienické zásady, pretože práve v letnom horúcom období je väčšia hrozba ali-

mentárnych nákaz: všetky suroviny je potrebné udržiavať v chlade a v uzatvorených nádobách, aby sa zabránilo prístupu hmyzu, ruky a všetky nádoby a grilovacie náčinie treba udržiavať v úzkostlivej čistote a na umývanie a oplachovanie používať len pitnú vodu, jedlá skonzumovať hneď po dokončení, neskladovať ich dlhší čas pri izbovej teplote. Osobitnú pozornosť treba venovať najmä tepelne neošetreným dresingom a omáčkam, ktoré sú mimoriadne vhodnou živnou

pôdou na rozmnoženie mikroorganizmov.

Doc. MUDr. Jana Jurkovičová, CSc.





Mejkap

zrelej pleti

Väčšina žien túži v každom veku vyzeráť dobre. V mladosti však dievčatá často zabúdajú na každodennú starostlivosť o pleť. Ale pleť im to nezabudne. Pleť si pamätá.



S vekom, skôr či neskôr, pribúdajú menšie i väčšie vrásky, pigmentové škvrny, nerovnosti pleti, kontúry tváre miznú, padajú očné viečka, tvoria sa vačky či kruhy pod očami a stráca sa prirodzený tonus pleti.

Správna dennodenná starostlivosť môže oddialiť tieto prirodzené prejavy a čerešničkou na torte býva správne zvolené a dobre zvládnuté líčenie, ktoré vie ženu omladiť o 5 – 10 rokov. Je to taká malá plastická chirurgia bez skalpela.

S pribúdajúcim vekom býva pleť citlivejšia a obvykle aj suchšia, tvoria sa šupinky, ktoré je dobré odstraňovať peelingom. Ak je pleť suchá, je dobré naniesť krém aspoň polhodinu pred lí-

čením, aby sa vsiakol. Prebytočný krém treba potom odsať obrúskom.

Zrelá pleť vo všeobecnosti potrebuje farebne zjednotiť a vrátiť tonus pomocou korekčných trikov. Kľúčový je podklad, ktorý rieši farebné nedostatky a plastické nerovnosti.

Prvým výborným pomocníkom je gélová báza pod mejkap, pomôže vyrovnať póry a malé jazvičky, nie však vrásky. Na farebné nedostatky pleti môžeme použiť buď farebné bázy, alebo korektory. Napríklad začervenané miesta postupne retušujeme zelenou bázou alebo zeleným korektorom vo veľmi jemnej vrstve. Kruhy pod očami vieme zneutralizovať podľa ich farebnosti bielou, žltou alebo fialovou bázou, to však už potrebuje väčšiu prax. Veľa žien siaha po rozjasňovačoch pod oči, no nesprávna aplikácia im kruhy alebo vačky môže ešte viac zvýrazniť.

Vytvorenie dokonalého podkladu je veľmi dôležité. Keďže zrelá pleť býva suchšia, treba sa vyhnúť bezolejovým mejkapom – zvýrazňujú vrásky. Na trhu je dostatočné množstvo rôznych

hydratačných a liftingových mejkapov. Je vhodné ich nanášať v jemných vrstvičkách, dokonale zapracovať do pleti a ľahko zapudrovať, pre prirodzenejší vzhľad najlepšie sypkým transparentným pudrom vo veľmi jemnej vrstve.

U pleti sa postupom veku prejavuje zákon zemskej príťažlivosti, pleť povoľuje, vidieť posun vonkajších kútikov očí, kútikov úst smerom dolu. Technika tieňovania môže opticky prinavrátiť pevnosť a ostrosť kontúr nielen tváre, ale aj očí a pier.

Ženy v zrelom veku by sa mali vyhýbať perleťovým očným tieňom a rúžom – zvýrazňujú vrásky. Je vhodné používať





matné očné tieň. Líčenie by malo opticky pozdvihnúť vonkajšie kútiky očí smerom hore a vytvarovať očnicový oblúk. Pri používaní viacerých tieňov treba dbať na mäkké a plynulé roztieňovanie jemným štetcom. Maskara len dotvorí konečné líčenie očí.

Dôležitú súčasťou tváre je upravené obočie. Prirodzenému vzhľadu pomáha, ak je obočie v rovnakom farebnom odtieni ako vlasy. Vhodne zvolený matný

tieň je dobré nanášať zrezaným štetcom. Presná a pevná línia obočia spevňuje opticky tvar oka. Kto sa nevie vzdať ceruzky na obočie, treba ju v konečnej fáze zjemniť štetcom. Veľké farebné kontrasty medzi obočím a vlasmi vnášajú do tváre disharmóniu a určité napätie.

Vekom treba spevniť aj kontúry pier. Veľa žien, pretože už nemajú kontúry, si nanáša iba lesk, ktorý tento efekt ešte podporí (odlesky pôsobia, akoby

im ústa „cestovali“) a po hodine im lesk zmizne alebo v horšom prípade sa im roztečie do vrások okolo úst. Dobrá kontúrovacia ceruzka tomuto nežiaducemu rozpíjaniu zabráni a vie spraviť hotové zázraky. Vyrovná nedostatky v tvare pier. Je dobré nanášať rúž na pery štetcom a ten zapracovať do nich, pery budú vyzeráť prirodzenejšie a rúž na nich dlhšie vydrží. Pre šťavnatejší vzhľad možno pridať do stredu pier trochu lesku. Nevhodné sú perleťové rúže, pretože zvýrazňujú vrásky pier.

Na záver sa štetcom nanáša líčenka, ktorá sa mätko roztieňuje a mala by rešpektovať tvar tváre. Najvhodnejšie odtiene líčienky na zrelú pleť sú broskyňová alebo jemne ružová.

vizáž, vlasy, text:

Ludmila Píptová

www.ludmilapiptova.webnode.sk



Prvá pomoc pre ťažké, opuchnuté nohy

Aby letná dovolenka nebolela

Poznáme riešenie

– Lioton® gel 100 000

V letných mesiacoch sa často stáva, že nám po dlhšom sedení v lietadle, aute alebo autobuse pri ceste na dovolenku opuchnú nohy. Keby sme nemali ľahké šľapky, tak sa do zatvorených topánok ani nedostaneme.

Pocit ťažkých nôh ako z olova alebo po dlhšom sedení opuchnuté nohy môžu byť prvé varovné príznaky vašich ciev na nohách. Pri častejšom opakovaní a zhoršovaní je potrebné navštíviť lekára.

Ako sa prejavuje chronické ochorenie žíl dolných končatín?

Chronické žilové ochorenie sa prejavuje na dolných končatinách rôznymi štádiami. Najskôr vo forme **kŕčových žíl**, ktoré každý pozná a prejavujú sa ako abnor-



málne rozšírené, kľukaté žily vedúce krv smerom k srdcu. Lymfedém je opuch spôsobený nahromadením tekutiny pod kožou a vzniká vtedy, keď lymfatický systém nie je schopný v dostatočnej

miere odvádzať stále sa tvoriaci tkanivový mok. Následkom zhoršeného prietoku krvi a lymfy dochádza k poruchám výživy kože, čo vedie ku vzniku najťažšej komplikácie, **vredy predkolenia**.

Liečba

Liečba tohto ochorenia musí byť komplexná a celoživotná. Je potrebné dodržiavať správnu životosprávu, fyzikálnu liečbu, kompresívnu, chirurgickú a medikamentóznú. Pri liečbe všetkých štádií nedostatočnosti žíl dolných končatín sa odporúča lokálna aplikácia Lioton® gel 100 000.

Prečo Lioton® gel 100 000?

Lioton® gel 100 000 má v lokálnej forme najvyššiu koncentráciu heparínu na slovenskom trhu a navyše má výborné kozmetické vlastnosti, akými sú chladičivý efekt, rýchlo sa vstrebáva, netvorí sa šupinky pri rozotieraní. Gél má hlboký prienik aj do najspodnejších vrstiev kože.

Lioton® gel 100 000 ako jediný na našom trhu obsahuje 100 000 IU heparínu v 100 g gélu, čo je vysoká koncentrácia,

UŽITOČNÉ RADY A CVIČENIA PRI CESTOVANÍ

Ak patríte medzi ľudí, ktorí trpia žilovými problémami, pri dlhom sedení (napr. cestovanie autobusom, vlakom, lietadlom) môžete pociťovať bolesti nôh a ich opuchanie. V takomto prípade je tu pre vás zopár rád.

ČO MÔŽETE UROBIŤ?

Častejšie vstať a poprechádzať sa. Piť veľa minerálnej vody a džúsu (nepiť kávu alebo alkohol). Pre rýchlejšiu úľavu použite niektorý z lokálnych antivarikózných liekov proti kŕčovým žilám.

Pri sedení môžete pocvičiť podľa nasledujúcich pokynov.



Mierne zdvihnite chodidlá, aby sa podlahy dotýkali len päty. Následne urobte palcami kolísavý pohyb: otáčajte vnútorné okraje chodidiel smerom do stredu a potom ich otočte smerom nahor.



Zodvihnite päty a následne otáčajte vonkajšie okraje päty smerom von a potom otáčajte vnútorné okraje päty smerom dovnútra.

Cvičenie zopakujte 30-krát.



Vystrete celú nohu, pričom druhú nohu máte ohnutú v pravom uhle. Chodidlo otáčajte v smere hodin-



ových ručičiek a následne to isté urobte druhou nohou.

Cvičenie zopakujte každou nohou 5-krát.



Chodidlá položte na podlahu, päty zodvihnite tak vysoko, ako dokážete, v tejto polohe zostaňte 3 sekundy.



Chodidlá položte na zem. Oprite sa o päty a dvíhajte prsty.

Cvičenie zopakujte 10-krát.

a podieľa sa na výbornom efekte po lokálnej aplikácii. Farmakologické testy dokázali významný účinok heparínu

- na zníženie opuchov,
- na urýchlenie vstrebávania modrín,
- ako i jeho významný protizápalový účinok.

Po lokálnej aplikácii sa rýchlo vstrebáva a účinok na cievy a kožu nastupuje veľmi rýchlo.

Ako sa používa**Lioton® gel 100 000?**

Lioton® gel 100 000 sa používa v liečbe zápalov žíl, poúrazových modrín a pomliaždenín na tele.

Na domáce ošetrovanie je vhodná aplikácia 1- až 3-krát denne na postihnuté miesta.

MUDr. Ružena Sochorová, CSc.



PQAGE

*firm-lift
revitalizing peeling*

POZNÁTE CHEMICKÝ PEELING VHODNÝ AJ NA LETO?

Máme odpoveď – PQAge peeling novej generácie

Doposiaľ sa omladzujúce procedúry pokožky odporúčali iba v určitých ročných obdobiach, pre silnú aktivitu zložiek s nepriaznivým vplyvom počas letného obdobia.

No teraz to už nie je nutné – pretože PQAge je novou generáciou peelingu, ktorý prekvapivo ovplyvňuje iba hlboké vrstvy kože. Povrch kože zostáva nedotknutý a aplikácia je možná celoročne. Vhodné na všetky typy pleti, pre všetky vekové kategórie a môžu byť použité celú sezónu. Výrobok nie je fotosenzibilizujúci a môže byť bezpečne použitý aj v lete. Preto je unikátny a veľmi obľúbený.

Ako funguje PQAge peeling?

Revolučný produkt na báze trichlóroctovej kyseliny (TCA), ktorý úplne inovuje koncept bežného chemického peelingu. PQAge je unikátny prípravok, ktorý navráti pleti pevnosť a pružnosť, kontúry tváre sa spevnia a tvár získa mladistvejší výraz. Ide o netypický chemický peeling, ktorý aktívne pôsobí v hlbokých vrstvách kože bez toho, aby

došlo k poškodeniu ochranné povrchovej vrstvy pokožky. V derme dochádza k aktivácii fibroblastov a tým k novotvorbe elastických a kolagénových vlákien. Výsledkom je elastická, zdravo pôsobiaca a mladistvá pokožka.

Na aké miesta sa PQAge aplikuje?

Nanáša sa na tvár, krk, dekolť, chrbty rúk, ako i prsia, brucho.

Účinky PQAge peelingu na kožu:

- Okamžitý lifting a spevnenie pleti
- Pôsobí v hĺbke kože bez poškodenia povrchu kože
- Neinvazívna aplikácia
- Silný regeneračný a liftingový efekt
- Rejuvenizácia (omladenie) pleti tváre, krku, dekolťu a prs
- Vhodný na všetky typy pleti
- Ošetrenie vhodné aj na aknóznú pleť, na

zmiernenie nedávno získaných jazvičiek, zmiernenie porúch pigmentácie

- Celoročné ošetrovanie

Ako často sa ošetrovanie odporúča?

Liftingový efekt nastupuje hneď po ošetrovaní. Jeho maximálny účinok sa prejaví po 21 dňoch.

Ošetrovanie je veľmi príjemné a časovo nenáročné, ihneď po ošetrovaní je možné sa zapojiť do bežných aktivít, ako i absolvovať spoločenské podujatia. Ošetrovanie PQAge je vhodné na všetky typy pleti.

V závislosti od stavu pokožky sa vypracuje plán liečby. PQAge môže byť aplikovaný raz týždenne počas 3 – 6 týždňov. Na udržanie vypnutej pleti sa odporúča 1x mesačne.

MUDr. Ružena Sochorová, CSc.

Lekárska kozmetika Life Style



DISTRIBÚTOR PRE SR:

DISPOMED, s. r. o., Cesta pod Hradovou 23

040 01 Košice, Tel: +421/55 63 334 83

www.dispomed.sk, E-mail: dispomed@dispomed.sk



*Línia »A«
šetrná a efektívna starostlivosť
o pleť s akné*

DR. BELTER

C O S M E T I C

PROFESSIONAL CARE CONCEPT



Riešenie problematickej pleti – made in Germany

Prípravky línie A sú zamerané na špecifické potreby mastnej a nečistej pleti. Účinné, jemné a príjemné zloženie založené na vedeckom výskume umožňuje cieľnú starostlivosť. Pôsobí proti nadmernej produkcii kožného mazu, tvorbe komedónov, množeniu baktérií spôsobujúcich akné a proti následnému zápalu. Pri pravidelnom používaní prinášajú viditeľné a zaručené zlepšenie.

- ▶ 95-100 % prírodných ingrediencií
- ▶ bez minerálov a silikónov
- ▶ patentované účinné látky pre viditeľné výsledky
- ▶ maximálne kompatibilné s pokožkou
- ▶ vyrobené s nemeckou precíznosťou

B

Chcete sa dozvedieť viac? Napíšte na **info@belter.sk**, zavolajte na **(0) 911 621 828** alebo navštívte náš web **www.belter.sk**.

LUCID Q-PTP Q-SWITCHED ND:YAG LASER

Jedinečné ošetrenie pokožky s 1 064 nm/532 nm Q-Switched Nd:YAG laserom

LUCID Q-PTP efektívne **omladzuje pokožku, odstraňuje tetovanie, redukuje pigmentácie, cievne lézie, vrásky a akné** a ako jediný ponúka **Q-PTP režim, Quasi-Long režim a frakčnú hlavicu!**

Špeciálne navrhnuté hlavice a násadce sú k dispozícii na rôzne druhy klinických ošetrení.

Laser využíva dve vlnové dĺžky, 1 064 nm a 532 nm, a dodáva výkon lasera vo veľmi krátkom čase vo forme 2 pulzov.

Ponúka 2 pulzy s konštantnou energiou lasera vo veľmi krátkom časovom období. V porovnaní s predchádzajúcim laserom je jeho energia oveľa vyššia. Vysoká energia je rozdelená na dve časti pre zvýšenie účinku a zníženie vedľajších účinkov, Q-PTP režim je možné vykonať ako na 1 064 nm, tak aj na 532 nm vlnovej dĺžke. Účinne redukuje pigmentové lézie na pokožke a zároveň minimalizuje riziko vedľajších účinkov vysokej energie lasera, ako sú hypopigmentácie, pigmentácie a opakovanie melazmy v porovnaní s tónovacími postupmi v predchádzajúcich procedúrach.

Laser má Quasi-Long režim, čo je dlhotrvajúci impulz (impulz s 300 až 1 064 nm) a je kombináciou tónovania a zdvíhania, ktorá umož-

ňuje absorbovať laser pigmentovým bunkám selektívne. To stimuluje kolagén, zlepšuje pružnosť kože a minimalizuje veľké póry.

LUCID Q-PTP ponúka revolučné ošetrenie pomocou presnej intenzity Q-SWITCHED lasera a karbónového prípravku do hĺbky pokožky, ide o tzv. **laserový lifting s karbónovým krémom**. Táto rýchla a efektívna metóda, vďaka ktorej pleť vyzerá sviežo hneď po ošetrení a je preslávená najmä v USA, už dorazila aj k nám. Dochádza k viditeľnému zlepšeniu tónu pleti, textúry, jasnosti, a zároveň znižuje výskyt pórov, čím sa redukuje aj výskyt liniek, vrások a obnovuje sa pevnosť pleti. Ošetrenie s LUCID Q-PTP laserom je tým správnym riešením pre všetkých, ktorí túžia vylepšiť svoj vzhľad.



AURORA
SOLUTIONS

www.auramed.eu

Ked' srdcia športovcov bijú pre deti

Nadácia Detského kardiocentra srdečne ďakuje fanúšikom vrcholového športu a všetkým ľuďom s dobrým srdcom, ktorí sa zúčastnili **exkluzívnej charitatívnej dražby** talizmanov obľúbených športových reprezentantov. Svetoznáme športové idoly ako Miro Šatan, Rišo Lintner, Tomi Kid, Marián Gáborík, Tomáš Kopecký, Andrej Meszároš, Dominika Cibulková, Martin Škrteľ či Adam Žampa darovali svoje dresy, medaily, rakety, hokejky aj rukavice, aby pomohli dobrej veci a podporili tak liečenie detí s vrodenými chybami srdca. V priestoroch bratislavského obchodného centra **Aupark Shopping Center** si športové predmety mohol prísť vydražiť každý, a to **v nedeľu 19. apríla 2015 o 15. hodine** v centrálnej časti obchodného domu. Nadácii sa pre malých pacientov podarilo vyzbierať 4-tisíc eur.

Dražbu prišli podporiť aj známe tváre, ktorým nie je osud detí ľahostajný a Nadáciu Detského kardiocentra pravidelne podporujú. „Po toľkých rokoch spolupráce je pre mňa samozrejmosťou podporiť každú akciu, ktorú Nadácia DKC organizuje. Poznáš ju, poznám lekárov, sestričky, ba aj niektorých pacientov,“ hovorí tanečník a choreograf Jaro Bekr, ktorý nadáciu dlhé roky podporuje spolu s manželkou, herečkou Monikou Hilmerovou. Dražbu osobne podporili i známe speváčky Katka Haprová a Janka Lieskovská, taktiež obľúbená moderátorka

Martina Šimkovičová: „S nadáciou spolupracujem už veľa rokov a som rada, keď môžem prísť podporiť akciu, ktorá pomôže získať peniaze tam, kde ich treba, na záchranu detských životov.“ Akciu prišli podporiť aj vrcholoví športovci, držiteľia zlatých medailí Samo Piasecký a Roman Volák, ale i herec René Štúr.

Od pondelka 13. apríla do nedele 19. apríla bola v priestoroch obchodného centra Aupark Shopping Center sprístupnená fotografická výstava dražených



predmetov. Záujemcovia, ktorí sa dražby 19. apríla nemohli zúčastniť osobne, si mohli vydražiť vybraný talizman športového favorita aj telefonicky.

Srdečne ďakujeme všetkým ľuďom, ktorým nie je osud malých pacientov ľahostajný. Veríme, že iba keď naše srdcia bijú pre deti spoločne, môžeme vyhrať!

 **nadácia**
detského kardiocentra

Nezisková organizácia Nadácia Detského kardiocentra už od roku 1993 pomáha deťom s vrodenými chybami srdca a ich rodinám. Detské kardiocentrum Národného ústavu srdcových

a cievnych chorôb, a. s., sídli v budove Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave a je špičkovým a jediným pracoviskom pre riešenie problematiky detskej

kardiológie. Cieľom Nadácie DKC je podporovať všetky aktivity vedúce k zlepšeniu komplexnej starostlivosti o deti so srdcovými chybami, ktoré sa liečia v Detskom kardiocentre.

V prípade záujmu o ďalšie informácie nás, prosím, kontaktujte na emailovej adrese: jana.kadlecikova@nadaciadkc.sk, alebo telefónom čísla +421 905 438 824.



AquaFilling® gel

Výhody a přednosti

- pacientka se ihned po zákroku vrací do běžného života
- žádné bolesti, jizvy ani otoky a proto žádná pooperační rizika
- nevyžaduje celkovou anestezii
- AquaFilling® gel se rozkládá velice pomalu 10% za 10 let a proto poskytuje dlouhotrvající efekt
- nejbezpečnější fyziologický injekční bezobalový implantační materiál používaný v plastické chirurgii

AquaFilling® gel se skládá převážně z vody, jenž hraje zásadní roli v lidském životě, protože dvě třetiny lidského těla tvoří právě voda. Díky svému složení poskytuje AquaFilling® gel přirozenost a jemnost měkkých tkání, které zcela zachovávají jejich citlivost. AquaFilling® svými vlastnostmi a strukturou nejlépe vyhovuje vnitřnímu prostředí lidského těla, což prakticky eliminuje pooperační komplikace a vedlejší účinky. Aplikuje se injekčním způsobem a proto nezačechává jizvy.

Složení - 2 až 3 % - kationty copolyamidu, 98 až 97 % fyziologický roztok chloridu sodného



Srovnávací tabulka implantátů

	Implantát	Transplantace tuku	HA výplň	AquaFilling
Anestézie	Celková	Lokální	Lokální	Lokální
Doba hojení	7 dní	1 den	1 den	1 den
Hospitalizace	2 – 3 dny	-	-	-
Pracovní neschopnost	5 – 7 dnů	-	-	-
Trvání účinků	10 let	1 až 1,5 let	1 až 1,5 let	8 až 10 let
Doplňování / zmenšování	ne	ano	ano	ano



AQUABODY s.r.o.

+420 774 726 786

Bubenská 225/49, Praha 7

www.augmentaceprsou.cz

Kozmetika - zdravie - krása:

AKO SI VYBRAŤ KOZMETIKU

Však aj vy bezradne postávate pred regálom a váhate, po ktorom výrobku siahnuť, zbytočne neminiť peniaze a najmä - neublížiť si? Išli ste na to cez informácie na obale, vrátane zloženia uvedeného tými nezrozumiteľnými názvami? Ani to vám pri výbere nepomohlo? Vraj neviete, ktoré z tých zložiek vám môžu skôr škodiť ako pomáhať? Prestali ste sa v záplave kozmetiky jednoducho orientovať? A ešte hľadáte odpovede na ďalšie otázky? Napríklad či sú lepšie a bezpečnejšie prípravky z lekární, alebo stačí klasická kozmetika z drogerie? Alebo - či pleť zaobuhuje preventívne proti vráskam, keď už od mladosti budete používať krém určený na zrelú pleť? A ako vybrať bezpečnú kozmetiku pre deti? A na opaľovanie? A...



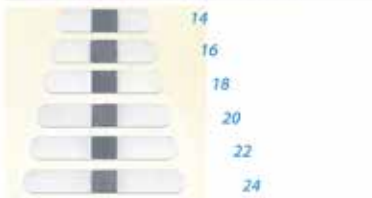
Kniha ponúka nielen odborné odporúčania, ako si vybrať výrobok vhodný pre vašu pleť, vlasy, ale aj odborné rady, ako bojovať s celulitídou a so striami, ako sa chrániť pred UV žiarením, ako ošetrovať svoju pokožku v každom veku.

Autorky doc. Ing. Jarmila Hojerová, PhD., prezidentka Slovenského kozmetologického zväzu, vysokoškolská učiteľka na Fakulte chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave a na Univerzite tretieho veku STU v Bratislave spolu s renomovanou kozmetičkou Evou Boskovičovou čitateľov oboznamujú s aktuálnymi kozmetickými trendmi, so zložením kozmetických výrobkov, ich značením. Predstavujú abecedu účinných látok v kozmetike aj fakty o tom, či kozmetika môže ochrániť zdravie. Pozornosť venujú vôňam, ktoré sa dostali do „vonnej siene slávy“, a objasňujú prečo, a tiež alergiám a iným kožným problémom spôsobeným niektorými zložkami kozmetiky. Táto kniha, na rozdiel od iných, ktoré sa zaoberajú kozmetikou a krásou, je lepšia v tom, že ide do hĺbky, vysvetľuje a definuje pojmy od zloženia a funkcie kože až po estetické a zdravotné vplyvy. Apeluje na to, že kozmetika nie je ani zďaleka len dekoratívna záležitosť, ale v prvom rade ide o naše zdravie, z ktorého sa následne odvíja i krása. Kniha je určená pre profesionálne kozmetičky, ale aj pre širokú spotrebiteľskú verejnosť.






Aplikácia už za 20 sekúnd



Jednoduchá aplikácia
B/S špona Classic má tú istú funkciu a vlastnosti ako B/S špona Quick.

- ✓ optimálny tvar
- ✓ upevnenie behom sekundy
- ✓ bezpečné a pevné uchytenie
- ✓ bez sklonu k alergiám
- ✓ voľne prístupná nechťová platnička

B/S špony Classic s magnetom bezproblémové použitie




Aplikácia už za 10 sekúnd



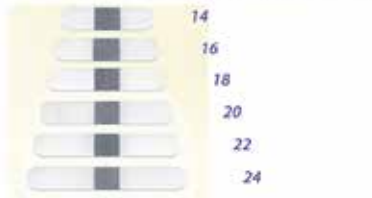
Aplikácia pomocou prstov
B/S špona Quick má tú istú funkciu a vlastnosti ako B/S špona Classic.

- ✓ optimálny tvar
- ✓ bezpečné a pevné uchytenie
- ✓ upevnenie behom sekundy
- ✓ bez sklonu k alergiám
- ✓ voľne prístupná nechťová platnička

B/S špony Quick vždy racionálne a rýchle použitie




Aplikácia už za 30 sekúnd



Výnimočné vlastnosti
B/S špona Classic+ má tú istú funkciu a vlastnosti ako B/S špona Classic, s ešte lepšou priľnavosťou a silou.

- ✓ optimalizovaná/ vylepšená funkcia
- ✓ väčšia lepiaca plocha
- ✓ ideálne pre silne zrolované nechty
- ✓ minimálne zaťaženie nechta
- ✓ bezpečne a pevné uchytenie

B/S špony Classic+ pre silné a hrubé nechty

GENIÁLNY VYNÁLEZ PROTI ZARASTAJÚCIM NECHTOM - PRE MEDICÍNSKE POUŽITIE

- ✓ Tajomstvom úspechu pre zdravé nechty bez operatívneho zákroku.
- ✓ Osvedčený systém na bezbolestnú úpravu zarastajúcich nechťov.

Všetky B/S-špony sú otestované a prihlásené ako medicínske produkty 1. triedy a sú konformné s EG smernicami 93/42 EWG.

Táto informácia slúži pre vašu bezpečnosť a bezpečnosť vašich zákazníkov.



Slavomir Pribula
Lokalbahnzeile 58
A-2500 Baden bei Wien
mobil SK: 00421 (0)949 162 799
tel. AT: 0043 (0)2252 805 14
fax. AT: 0043 (0)2252 805 14
e-Mail: info@sptrading.eu/sk
home: www.sptrading.eu/sk
IC DPH: SK1039159792

Kurz predlžovania mihalníc

metódami 3D
a Volume Lashes



No. 1 LASH BAR je prvý salón a školiace stredisko špecializované výhradne na predlžovanie a zahusťovanie mihalníc. Technika predlžovania a zahusťovania mihalníc je školená kvalifikovanými a skúsenými stylistkami, ktoré sú okrem dlhoročnej praxe aj majiteľkami certifikátov z Austrálie aj zo Slovenska.

Pre viac informácií o školeniach nás kontaktujte: no1@lashbar.sk
0905 314 991, 0907 839 288





Liečivá voda, účinná zbraň v boji proti upchatému nosu

Zvyšovanie ortuti teplomera nám naznačuje, že zime na tento rok pravdepodobne odzvonilo. Slnčné lúče nás lákajú, aby sme zo skrine vytiahli jarné outfity. Napriek tomu, že je cez deň pekne a relatívne teplo, rána bývajú ešte chladné a niekedy aj zamrznuté. Práve výkyvy teplôt sú živnou pôdou pre smrkejúci nos, ktorý je nepríjemnou súčasťou prechladnutia a sprievodným príznakom mnohých chorôb. V tomto období začínajú kvitnúť prvé rastliny, čo spôsobuje nástup alergicky podmienenej nádchy, sprevádzanej často silným opuchom nosovej sliznice. Nenechajte sa trýzniť a porazte nádchu rafinovane, s BIO Active-Complexom.

Trh nám ponúka množstvo produktov v boji proti nádche, ktoré účinkujú rôznym spôsobom, niektoré napomáhajú odpudnutiu sliznice, iné zvlhčujú nosnú sliznicu alebo pôsobia antibakteriálne. Prečo by ste si mali vyberať, keď môžete mať všetky účinky v jednom balení?

Kombináciou liečivej vody a účinných látok je určite možné získať uvoľňujúci, zvlhčujúci, protizápalový a dezinfikujúci účinok v jednom balení.

**100 %
prírodné zloženie**



- **Liečivá voda z prameňa Augusta** – Získava sa z podzemných pôvodných čistých nálezísk vody, ktoré sú **v hĺbke 300 m pod zemským povrchom chránené pred znečistením.** „Je bohatá na minerálne látky a stopové prvky, vďaka ktorým je nosná sliznica uvoľnená od hlienov, zmierňuje sa jej opuch a zároveň aktivuje bunky. Navyše liečivá voda z prameňa Augusta pomáha pri tráviacich ťažkostiach bez organickej príčiny a používa sa ako kúpeľová terapia na ošetrovanie kožných ekzémov a psoriázy,“ hovorí doktorka farmácie PharmDr. Hana Kollegová.
- **Dexpantenol** – Pri jeho nedostatku dochádza k zmene pokožky a slizníc. „Lieči poranenia a pôsobí protizápalovo,“ upresňuje odborníčka.



- **Hyalurónan** – „Dlhodobozvlhčuje sliznicu a pôsobí ako zásobáreň na účinné látky,“ konštatuje doktorka.
- **Eukalyptová silica** – Eukalyptus dodáva pocit sviežosti a navyše pôsobí antibakteriálne.

Liečivá voda z prameňa Augusta obsahuje v porovnaní s minerálnymi vodami omnoho viac minerálov. „Kombinácia liečivej vody s obsahom solí z prameňa Augusta, dexpantenolu, kyseliny hyalurónovej a eukalyptovej silice uvoľňuje upchatý nos a uľahčuje odtok sekrétov. Zároveň zvlhčuje vysušenú sliznicu, čím posilňuje jej obrannú funkciu pri prevencii nádchy. Je vhodná aj pri peľových a prachových alergiách,“ dodáva PharmDr. Kollegová.

SKIN IN BALANCE Olivenöl & Urea

Olivový olej & urea
Dermatologická
starostlivosť so
silou prírody

Pomôže nájsť suchej
a citlivej pokožke
stratenú rovnováhu



Novinka na rýchlejšiu a účinnejšiu mezoterapiu z Nemecka

Prístroj REVIVE MN mikročirurgické zariadenie s príslušnou ihlovou kazetou vyrobenou spoločnosťou MT.DERM GmbH, Nemecko – ponúka všestranné možnosti v oblasti microneedlingu.

Omladenie pokožky a zlepšenie zjazveného tkaniva je výzvou pre chirurgov a dermatológov na celom svete.

Čo je to mezoterapia?

Názov mezoterapia pochádza z gréckych slov mesos – stred a therapeia – liečba. Mezoterapia znamená aplikáciu liečiv, vitamínov, rastlinných extraktov a iných účinných látok do oblasti dermy až subkutánného tkaniva pomocou mnohých injekčných vpichov. Mezoterapia nie je nová metóda, používala sa v liečbe už pred 50 rokmi v Európe, Južnej a Severnej Amerike na liečbu bolesti pri kalcifikácii šliach, pri ošetrovaní zubov, artritíde, lymfedéme a pod. Až neskôr sa začala táto metóda používať v rámci kozmetických nechirurgických metód na vpravovanie účinných látok do kože prekonaním kožnej bariéry. Pri aplikácii fosfatidylcholínu do subkutánnnej oblasti sa využíva aj na liečbu celulitídy a ničenie tukových buniek tzv. injekčná lipolýza.

História mezoterapie

Francúzsky lekár Michel Pistor bol zakladateľom a šíriteľom mezoterapie. Jeho výskum v intradermálnej liečbe kulminoval v rokoch 1948 až 1952. Termín mezoterapia sa používa od roku 1958. Francúzska Akadémia medicíny uznala mezoterapiu ako špecializáciu medicíny v roku 1987. Mezoterapia sa stala populárnou v krajinách Európy a Južnej Ameriky. Na celom svete ju aplikuje viac ako 18 000 lekárov.

Súčasnosť

V súčasnosti sa používajú na vpravovanie účinných látok do kože a podkožia nielen ihly, pri ktorých sa musia aplikovať početné jednotlivé vpichy, ale nemecká firma MT.DERM GmbH vyvinula mikročirurgické zariadenie REVIVE MN s príslušnou ihlovou kazetou, ktorá ponúka všestranné možnosti v oblasti microneedlingu. Tento prístroj má koncovku – kartridž, ktorá obsahuje 3 – 6 ihliel, takže ošetrenie je podstatne rýchlejšie a účinnejšie. Okrem počtu ihliel na ošetrenie si možno nastaviť aj hĺbku aplikácie do kože, takže ošetrenie je účinnejšie a rovnomernejšie, dosahujeme vysoký štandard ošetrenia.

Microneedling (Mikroihičkovanie)

je revolučná metóda, ktorou možno dosiahnuť vynikajúci efekt omladenia pokožky, vypnutia vrások, zjednotenia tónu pleti, hydratácie pokožky, odstránenia jaziev a strií.

Microneedling (Mikroihičkovanie) – aktivuje v pokožke tvorbu vlastného kolagénu s dlhodobým efektom a spúšťa kaskádu omladzujúcich procesov v koži.

Ako sa ošetrenie vykonáva:

Pomocou „pera“ s nastavcom, s drobnými, pravidelne sa do nastaviteľnej hĺbky vysúvajúcimi ihličkami sa aplikuje do pokožky kyselina hyaluronová, roztoky a gély s obsahom stimulujúcich látok – podľa typu pokožky a problému. Ihly prenikajú do pokožky 150/sek. len na krátky okamih. Nástavec sa dokonale prispôsobí povrchu pokožky

Prístroj REVIVE MN spolu s lekárske certifikovaným produktom REVIVE-HAP mala možnosť vyskúšať vo svojej ambulancii aj **MUDr. Ružena Sochorová, CSC.**, ktorá prácu s prístrojom a spokojnosť klientov hodnotila veľmi pozitívne. Za najväčšie výhody použitia prístroja **REVIVE MN** považovala:

- rýchlejší priebeh ošetrenia
- rovnomernú aplikáciu podľa nastavenej hĺbky ihliel
- ľahko dostupné oblasti, ako je okolie očí, pier, alebo nazolabiálne ryhy
- výrazné zvýšenie vstrebávania všetkých na pokožku aplikovaných prípravkov
- krátky čas hojenia – cca 24 – 72 hodín



Priebeh ošetrenia



Ihneď po ošetrení

a tým uľahčuje prístup k problematickým oblastiam. Táto technológia vytvára mierne prechodné poškodenie kože tým, že sa v určitých vrstvách kože vytvoria tisíce drobných vpichov. Nedochádza pritom k závažnému poškodeniu epidermy. Telu vlastná podpora regenerácie a tvorba vlastného kolagénu vedie k lepším a trvalejším výsledkom. Telo stimuluje tvorbu vlastného kolagénu a elastínu vďaka proliferácii fibroblastov. Amiea med aesthetic využíva pri liečbe lekárske certifikovaný prípravok REVIVE-HAP na efektívne pôsobenie priamo na úroveň dermy. Výsledkom je mladistvý vzhľad, spôsobený vyplnením pleti zvnútra. Ošetrenie Revive MN je možné použiť na všetky typy pleti. Po ošetrení dochádza spravidla k začervenaniu, ako po spálení slnkom. Na druhý deň je možné v prípade potreby použiť mejkap. Ošetrenie je možné realizovať na opálenú pokožku, na hyperpigmentácie, pri stratách pigmentu, na tenkú pokožku aj na citlivú oblasť dolných viečok, krku, dekolty, aj na chrbty rúk.

Kontaktné údaje: A care, s. r. o., Sládkovičova 10, 921 01 Piešťany,
tel.: + 421/32/777 30 70,
fax: +421/32/777 30 72,
e-mail: acare@acare.sk, www.acare.sk

Úspešná liečba lokalizovanej hyperhidrózy

Electro Antiperspirantom



Lokalizovaná fokálna hyperhidróza sa najčastejšie vyskytuje už u mladých a jej dôsledky často pretrvávajú až do staroby. Najznámejšie lokalizácie sú v oblasti končatín, podpazušia, tváre, ale môžeme ju nájsť aj na zadku, slabinách, chrbte a ďalších častiach tela. Ľudia trpiaci touto chorobou sa často cítia vzhľadom na svoj hendikep vyčlenení zo spoločnosti. To znamená, že skôr ako zdravotné ťažkosti trápia pacientov otázky v psychickej, emočnej a sociálnej rovine.

Predchádzať následkom hyperhidrózy nebolo vždy ľahké. Topické prípravky, ktoré bývajú metódou prvej voľby, často zlyhávajú, a to najmä pre svoju nízku vstrebateľnosť do prepotenej pokožky pacienta. Liečba botulotoxínom typu A má výsledky, avšak bolestivosť tohto zákroku pacientov skôr odrádza a endoskopická torakálna sympatektómia by rozhodne nemala byť riešením použitým skôr ako po vyčerpaní iných, menej invazívnych a kompenzačné potenie nespôsobujúcich prostriedkov liečby hyperhidrózy.



Od roku 2011, respektíve 2013 sú na trhu k dispozícii iontoforetické prístroje s názvom Electro Antiperspirant® a Electro Antiperspirant® Sensitive z ponuky českého výrobcu, spoločnosti Hightech Development, s. r. o. Tieto zariadenia teda nie sú žiadnou novinkou a za niekoľko rokov svojho pôsobenia na trhu

ich vyskúšalo už niekoľko tisíc pacientov ako v klinickom, tak v domácom prostredí. Signifikantné výsledky liečby Electro Antiperspirantom je možné pozorovať už za niekoľko dní absolvovanej terapie, a to nielen v palmoplantárnej oblasti, ako býva pri podobných zariadeniach zvykom.

Na terapiu končatín používame nádoby naplnené vodou, do ktorých sú z Electro Antiperspirantu privádzané riadené elektrické mikropulzy. Vďaka tomu dokážeme v palmoplantárnej oblasti nadmerné potenie úplne zastaviť.



V prípade axil a ďalších častí tela použijeme anatomické aplikátory, ktoré namočíme do vody a priložíme na miesto postihnuté hyperhidrózou. Takýmto spôsobom môžeme terapiu aplikovať všade tam, kde je k dispozícii anatomický aplikátor. Rovnako ako v prípade palmoplantárnej oblasti nie je nástup účinku pomalý a zaberie len niekoľko dní absolvovaných terapií podľa priloženého návodu.

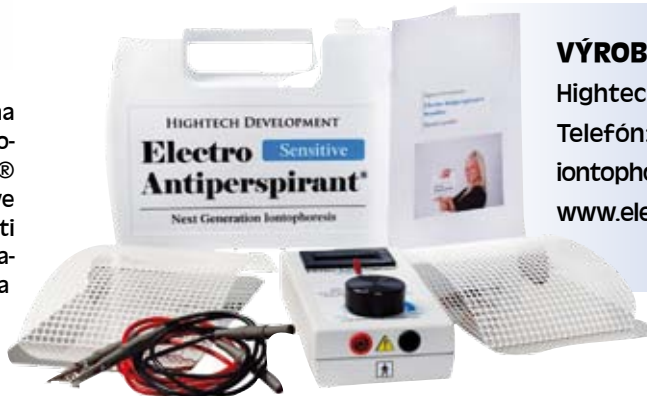
Hneď ako potenie v liečenej oblasti úplne vymizne, nastupuje fáza udržiavania tohto želaného stavu. To vykonáme niekoľkými po sebe idúcimi terapiami vo chvíli, keď sa potenie začína pomaly vraci, čo efekt vždy znovu a znovu predĺži. Remisia je

závislá od pacienta a pohybuje sa od 3 a viac týždňov až po niekoľko mesiacov, keď pacient nepocíti príznaky ochorenia hyperhidrózou.



Dôležité je dbať na kontraindikácie, ktorými sú kovové ortopedické implantáty v mieste terapie, kardiostimulátory a iné elektrické prístroje podporujúce životné funkcie a tehotenstvo.

O Electro Antiperspirantoch a ich účinnosti sa pochvalne vyjadrujú nielen pacienti, ktorým pomohol vyriešiť problémy spojené s hyperhidrózou, ale aj klinickí pracovníci z mnohých slovenských i českých pracovísk. Ich vyjadrenia je možné nájsť priamo v internetovej prezentácii týchto prístrojov (www.electroantiperspirant.com/sk/certifikaty-a-odporucania-lekarov). Ako sa píše v týchto vyjadreniach, liečba Electro Antiperspirantom je na rozdiel od botulotoxínu typu A tolerovaná veľmi dobre na mnohých častiach tela, s porovnateľnou dĺžkou remisie a neporovnateľne nižšou cenou.



VÝROBCA A DISTRIBÚTOR:

Hightech Development, s. r. o.

Telefón: +420 607 607 300

iontophoresis@electroantiperspirant.com

www.electroantiperspirant.com



Spoločnosť AVON
Cosmetics prináša
prevratné pleťové krémy
značky Nutra Effects
bohaté na prírodné
látky, ktorých tajomstvo
je ukryté v semienkach.
Zloženie obsahuje
aktívny komplex Active
Seeds, ktorý je zdrojom
nenahradiateľných
výživných látok, ako sú
omega-3 a omega-6
mastné kyseliny, vitamíny
C, E, B a A, antioxidanty.
Všetky produkty Nutra
Effects sú alergiológicky
testované, bez parabénov
a farbív, navyše sú vhodné
aj pre citlivú pleť.

Tajomstvo krásnej pleti s Nutra Effects

Hydratačná línia

Línia obsahuje aktívny komplex s výťažkami z chia semienok, ktoré dokážu vstrebať až 12-krát viac vody, ako je ich hmotnosť. Vďaka tomu výťažok z chia obsiahnutý v pleťových krémoch môže dodať pleti potrebnú hydratáciu. Produkty sú vhodné pre všetky vekové kategórie.

Zmatňujúca línia

Línia s aktívnym komplexom s výťažkami z chia semienok a so zmatňujúcimi zložkami dodá vašej pleti matný vzhľad a optimálnu hydratáciu na 24 hodín. Minerálne zložky absorbujú pri kontakte s pleťou prebytočný maz a vďaka tomu prinavracajú pleti krásny a matný vzhľad. Komplex s výťažkami z chia semienok dodáva pleti optimálnu úroveň hydratácie.

Rozžiarujúca línia

Línia s aktívnym komplexom s výťažkami zo semienok strelície dodáva pleti rozžiarený vzhľad a je vhodná pre všetky vekové kategórie. Výťažky zo semienok jednej z najkrajších exotických kvetín dokonale zjednocujú tón pleti a prinavracajú jej rozžiarený a zdravý vzhľad.

Línia pre redukciu známk starnutia 35+

Línia s aktívnym komplexom s výťažkami zo semienok granátového jablka zaručí mladistvo pevný a pružný vzhľad pleti. Je určená ženám vo veku 35+. Semienka granátového jablka obsahujú antioxidanty, minerály a vitamín C, ktoré pomáhajú spomaľovať proces starnutia pleti, spevňujú pleť a prinavracajú jej pružnosť.

Omladzujúca línia 45+

Línia s aktívnym komplexom obsahuje výťažky zo semienok granátového jablka a ceramidy. Semienka granátového jablka spolu s minerálmi a vitamínom C pomáhajú spomaliť proces starnutia a spevniť pleť. Navyše v kombinácii s ceramidmi posilňujú jej ochrannú vrstvu a tvoria dokonalú starostlivosť pre zrelú pleť.

Línia na čistenie pleti

Jemné zloženie bez obsahu mydla hĺbkovo čistí pleť, odstraňuje nečistoty a mejkap bez vysušania pleti.

„Výrobky Nutra Effects majú jedinečné prírodné zloženie, ktoré zaručuje perfektné výsledky. Značka využíva silu zvnútra zdroja života – semien rastlín a ženám tak prináša krásu, zdravie a robí ich povznesenými a šťastnejšími,“ radí Eva Přibyllová, profesionálna školiteľka a dermokozmetička. Eva pravidelne navštevuje kongresy a workshopy, kde prednáša. Absolvovala legendárnu kozmetickú školu Doc. MUDr. Feřteka a z jeho znalostí čerpá dodnes. Ako oficiálna dermokozmetička AVON predstavuje značku Nutra Effects.



V budúcom čísle sa dočítate:

- Bakteriálne kožné choroby kože a vlasov
- Čo vieme o surovej strave
- Čo vieme o genetike a ochoreniach

DERMA revue

ročník XIII/2015

ZDRAVIE • KRÁSA • ŽIVOTNÝ ŠTÝL

PREDPLATITEĽSKÝ KUPÓN

Objednávka predplatiteľského ročníka od čísla

Cena pre predplatiteľov je **2,50 €** vrátane poštovného a balného, za jedno číslo, t. j. za 4 čísla **10 €/rok** (cena vrátane DPH). **Predplatné časopisu s rubrikou „Na pomoc vzdelávaniu“ môžete uhradiť bezhotovostne na účet IBAN: SK8883300000002500513397. VS: dátum narodenia, do poznámky uvádzajte priezvisko**

1. internet bankingom – skenom pošlite doklad o úhrade s adresou objednávateľa na adresu alebo jurackova.emilia@gmail.com

2. poštovou poukážkou typu U – kópiu dokladu o zaplatení spolu s predplatiteľským kupónom pošlite ako obyčajnú listovú zásielku (nie doporučene) na SPOBAD - E. Juračková, Kalištná 7, 841 07 Bratislava. Informácie na tel. č.: 0911 739 366 alebo 02/5556 7991, príp. mailom na jurackova.emilia@gmail.com.

Nedodržanie stanovených podmienok môže viesť k nedorozumeniam, preto objednávku v rozpore s týmito pokynmi nemôžeme akceptovať.

Meno, priezvisko:

Prevádzka:

IČO/dát. nar.: IČ DPH:

Adresa:

PSČ: tel. č.:

mail: Podpis:

Podmienky si môžete pozrieť na www.edermarevue.sk

DERMA REVUE 2/2015

Vydavateľka

Ing. Emília Juračková – SPOBAD
Kalištná 7, 841 07 Bratislava
IČO: 34 301 224, mobil: 0911 739 366
jurackova.emilia@gmail.com
Nájdete nás na www.edermarevue.sk.

Redakcia

Šéfredaktorka: MUDr. Ružena Sochorová, CSc.
Zástupkyňa šéfredaktorky:
Doc. RNDr. Daniela Košťálová
Jazyková redaktorka:
Mgr. Elena Stuppacherová

Redakčná rada

Eva Boskovičová, Doc. Ing. Jarmila Hojerová, PhD., Ing. Božena Hornická, Doc. MUDr. Jana Jurkovičová, CSc., MUDr. Jana Nemšová, MUDr. Alexandra Novotná, PhD., Prof. MUDr. Mária Šimaljaková, PhD. MHA, Prof. MUDr. Danka Švecová, PhD., Ing. Katarína Traubnerová

Konzultantky pre rubriku Na pomoc vzdelávaniu

Dana Kováčiková, Stredná odborná škola Zvolen, PhDr. Anna Olšavská, Združená stredná škola Bratislava, Ing. Žaneta Vrábelová, Združená stredná škola Bratislava

Foto: stock.xchng, Avon, archív autorov

Grafická úprava: Dana Michlíková, dmichlikova@gmail.com

Tlač, litografie: Ultra Print, s. r. o., Pluhová 49, 831 03 Bratislava

Distribúcia: LK Permanent, spol. s r. o., Hattalova 12, 831 03 Bratislava 3

Evidenčné číslo Ministerstva kultúry SR-EV1371/08 a ISSN 1338-2985, populárno-vedecký štvrťročník.

Časopis je učebnou pomôckou a na území SR je distribuovaný bezplatne do všetkých škôl, kozmetických salónov, lekárskeho kozmetiku a plastickým chirurgom. Bez rubriky „Na pomoc vzdelávaniu“ je prístupný pre všetkých záujemcov na našej stránke on line.

Príspevky prešli jazykovou úpravou a korektúrou. Za ich obsah zodpovedajú autori. Za obsah a jazykové spracovanie testových a obrazových reklám zodpovedajú ich objednávateľi.

Časopis vychádza s podporou Ministerstva školstva SR.

Náklady na toto číslo časopisu boli uhradené z príjmov za reklamu, ktorá je v časopise uverejnená, preto jej objednávateľom vyslovujeme poďakovanie.

Časopis a všetky jeho príspevky sú autorským dielom a podľa autorského zákona podliehajú ochrane. Bez vopred vyžiadaného a písomného súhlasu vydavateľstva je nepripustné akékoľvek rozmnožovanie či zhotovovanie kópií časopisu ako celku, alebo jeho častí. Nerešpektovanie tohto pokynu môže naplniť skutkovú podstatu trestného činu porušovania autorských práv.

ZÍSKAJTE SPÄŤ KRÁSU

POMOCOU TECHNOLOGIE BUDÚCNOSTI

Omladenie pokožky a zlepšenie zjazveného tkaniva je výzvou pre chirurgov a dermatológov na celom svete.



REVIVE HAP

– lekársky certifikovaný produkt
na zapravenie do dermy pomocou
prístroja.

To garantuje najvyššie štandardy kvality,
bezpečnosti a dermatologickej kompatibility.
Kombinácia kyseliny hyalurónovej, minerálov,
vitamínov, peptidov a aminokyselín
zabezpečuje dlhodobé výsledky.

Zloženie a funkčnosť

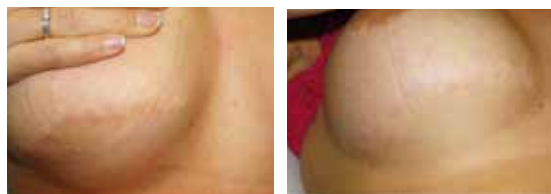
- 1% kyselina hyalurónová bez priečných väzieb poskytuje hydratačný účinok
- Vitamíny C a E podporujú zvýšenie tvorby kolagénu spôsobenej procesom mikroihličkovania
- Prolín a lyzín podporujú spájanie kolagénových vlákien
- Peptidy medi podporujú absorpciu medi bunkami
- Med' aktivuje proces hojenia rany a zvyšuje tvorby glykozaminoglykánov (GaG) a kolagénu
- Ďalšie zložky na výživu buniek

REVIVE MN

– mikrochirurgické zariadenie určené
pre lekárov, s príslušnou ihlovou kazetou
vyrobenou spoločnosťou MT.DERM GmbH,
Nemecko – ponúka všestranné možnosti
v oblasti microneedlingu.

Pred ošetrením

Po treťom ošetrení

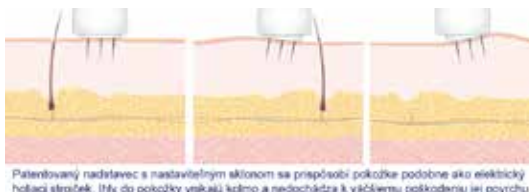


amieamed
AESTHETICS



Microneedling (Mikroihličkovanie)

- je revolučná metóda, ktorou možno dosiahnuť vynikajúci efekt pre omladenie pokožky, vypnutie vrások, zjednotenie tónu pleti, hydratácie pokožky, odstránenie jaziev a strií
- aktivuje v pokožke tvorbu vlastného kolagénu s dlhodobým efektom a spúšťa kaskádu omladzujúcich procesov v koži



Iné metódy môžu spôsobiť tzv. daždníkový efekt kvôli menšej sile vpichov. Dochádza k väčšiemu zaťaženiu pokožky spôsobenému jej napínaním.

Acare
Health

KONTAKTNÉ ÚDAJE:

A care, s. r. o.,

Sládkovičova 10, 921 01 Piešťany

tel.: + 421/32/ 777 30 70

fax: +421/32/ 777 30 72

e-mail: acare@acare.sk, www.acare.sk



Lak na nechty

Sililevo®

Zdravotnícka pomôcka vyvinutá na remineralizáciu a reštrukturalizáciu nechtov postihnutých malformáciou, lámavosťou a lokálnou bolesťivosťou



- HYDRATÁCIA NECHTOV
- ZVÝŠENIE PEVNOSTI NECHTOV
- ZLEPŠENIE PRUŽNOSTI NECHTOV
- ZLEPŠENIE VZHĽADU NECHTOV

O účinkoch a možných nežiaducich účinkoch zdravotníckej pomôcky sa informujte v návode na použitie, u lekára alebo lekárni.



Júnová 33, 831 01 Bratislava 3, SR
tel.: 02/5920 7320, fax: 02/5920 7384
e-mail: office@csc-pharma.sk
www.csc-pharma.sk