

KAŽDÝ MĚSÍC VÍCE ČTENÍ!

# Glanc

ŘÍJEN 2020 Cena 59,90 Kč 2,99 €

KOSMETICKÝ  
DÁREK

HEREČKA

## CO SE V BŘIŠE NAUČÍŠ...

UŽ PŘED PORODEM  
TOHO DÍTĚ UMÍ  
DOST, TŘEBA BREČET  
V RODNÉM JAZYCE

## VELKÝ MANUÁL PRO MALÉ SEBEVĚDOMÍ

NENECHTE SE  
OKRÁDAT O RADOST  
ZE ŽIVOTA!

## ROZHOVORY

HEREC MARTIN PÍSAŘÍK  
TANEČNÍK A CHOREOGRAF  
MAREK ZELINKA  
PRODUCENTKA  
OLGA MENZELOVÁ

## KATEŘINA MARIE FIALOVÁ

„TY VĚCI HLUBOKO  
VE MNĚ BOLÍ.  
I PROTO PRACUJU.  
DIVADLO MI  
POMÁHÁ.“

## A NA ČEM UJÍZDÍTE VY?

DROGY, ALKOHOL,  
JÍDLO, TELEFON...  
KDYŽ NEMÁTE STOPKU,  
MÁTE PROBLÉM

2020/2021

# TRIKY, NOVÉ SEZONY

PŘEPÁSANÁ SAKA, ROLÁKOVÉ  
ŠATY, TŘÁSNĚ, PUNKOVÝ  
MAKE-UP I VNĚJŠÍ LINKY. TO VŠE  
BUDE HÝBAT MÓDNÍM SVĚTEM  
NA PODZIM A V ZIMĚ.



# TAJEMSTVÍ ZDRAVÝCH KADERŮ

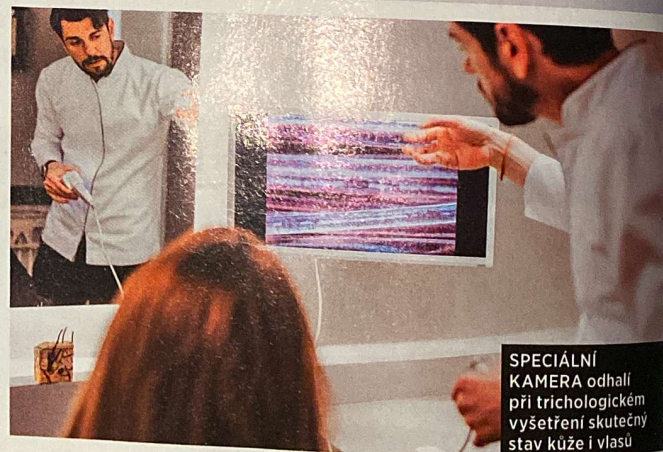
lukáš rossbach  
INSTITUT ZDRAVÝCH VLASŮ

Genetika, psychika, ale třeba i spánkový režim a strava – to vše má vliv na kvalitu našich vlasů. Změna k lepšímu bývá složitá, ale podle trichologa Lukáše Rossbacha rozhodně není nemožná.

TEXT: MONIKA GRAFKOVÁ

## Čím se vlastně zabývá trichologie?

Existuje určité procento lidí, které něco trápí na vlasové pokožce, ať už jde o lupy, seborhoickou dermatitidu neboli zánět mazové žlázy, lupénku či jiné ekzematické projevy, anebo nadměrné padání vlasů. Takoví lidé jsou pak často zamotaní v takzvané nákupní spirále, což znamená, že člověk vyzkouší spoustu přípravků, něco mu nepomůže vůbec, něco trochu ano, pak se to zase zhorší, a tak je to pořád dokola. Člověk postupně začíná ztrácet naději, že najde vhodnou péči na řešení svých potíží a myslí si, že když všem okolo produkty pomáhají, jenom jemu ne, tak je s ním asi něco



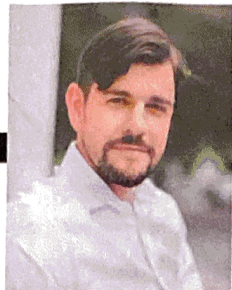
SPECIÁLNÍ KAMERA odhalí při trichologickém vyšetření skutečný stav kůže i vlasů



VLASOVÁ DEZINFEKCE odstraňuje z vlasové pokožky přemnožené bakterie a plísně. Je součástí ošetření například v případě seborhoické dermatitidy.



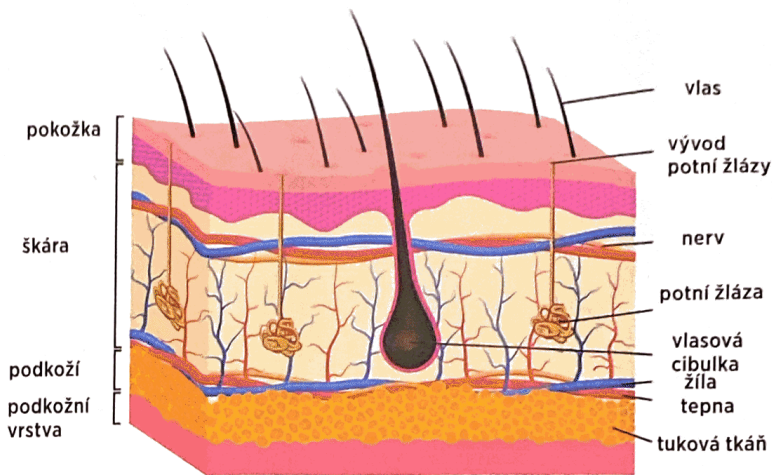
**TRICHOLOGICKÁ KAMERA** odhalí například i to, zda jste milovníkem kávy, užívání hormonální antikoncepce či zda jste absolvovali přísnou dietu.



**LUKÁŠ ROSSBACH**

Přední český tricholog se věnuje osvětě v oblasti preventivních programů a péče o vlasovou pokožku. Je certifikovaným školitelem odborníků pro Česko a Slovensko, pořádá trichologické semináře a spolupracuje s kadeřnickými školami.

# Kožní anatomie



špatně. A právě díky trichologii se můžeme dozvědět, jak z té nákupní spirály vystoupit tím, že svým potížím porozumíme a začneme na sobě s pomocí odborníka pracovat.

**Jak to tedy u trichologa probíhá?**

Pomocí speciální kamery, kterou vyšetří stav vlasů a vlasové pokožky, stanoví diagnózu a rozebere s vámi vaše genetické zatížení, životní styl, ale i návyky při vlasové péči. Mě osobně nejdřív zajímá, co na té kůži vlastně je. Nečistoty se snažím odstranit, v případě extrémní suchosti pracujeme na zlepšení hydratace, při přemnožení mikroorganismů a vzniku plísňové kůži dezinfikujeme. Tohle všechno vede k tomu, aby vlasová pokožka byla nejen čistá, ale i hydratovaná, uvolněná a zvlhčená. To jsou pro mě hlavní kritéria, aby kůže byla nejzdravější. Z takové pak rostou i kvalitnější vlasy.

**Takže stačí najít díky trichologickému vyšetření ty správné produkty?**

To je jen jedna část. Opakovaně se stává, že se tu klienti při povídání rozpláčou. Ne každý je ochoten a schopen si připustit, že jeho kožní potíže odrážejí jeho duševní stav. Na pokožce se nikdy nic neděje jen tak, vždycky to má nějaký důvod. Hlavní předpoklad pro kvalitu a zdraví vlasů i kůže je genetické nastavení, to se nedá změnit a už vůbec ne pomocí kosmetických přípravků. Svůj vliv má také hormonální hladina v těle, celkové zdraví organismu – především spánkový režim, stravovací návyky, pitný režim, psychika. Když tedy hledáme důvod, proč se na pokožce objevily nějaké anomálie, zkoumáme všechny zmíněné faktory a jejich následná změna přináší velký efekt. Velmi tedy záleží na tom, co je člověk ochoten pro změnu sám udělat. Pokud na sobě chce pracovat, dá se dokonce genetická výbava jakoby odsunout do pozadí. Doplnky stravy, nebo kosmetika toho samy o sobě tolik nezmůžou, pokud člověk nepřevzme zodpovědnost sám za sebe a není ochoten svůj životní styl změnit.

**SAMOTNÁ KOSMETIKA POTÍŽE S VLASY NEVYŘEŠÍ. JE TŘEBA ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL A PŘEVZÍT ZA SEBE ZODPOVĚDNOST.**

**Řada lidí řeší svoje kožní potíže, i ty ve vlasech, tak, že si zajde za dermatologem...**

Ve vsi účt, myslím si, že kožní lékař nemá úplně prostor na to, aby pacientovi věnoval tolik času, co se osobní péče a osvětě týká. Často má jen pár nástrojů, jak potlačit největší nepříjemné projevy, například prostřednictvím kortikoidů. Nikdo je nemá rád, ale dá se s nimi udělat hezký výsledek – potlačí se zánět, kůže vypadá na první pohled dobře. Průšvih je v tom, že lidi si na kortikoidy zvyknou, začnou je používat intenzivněji, ale už nevědí, že dlouhodobou aplikací si oslabují kůži a potíže se jim při vysazení kortikoidního léčiva stále vracejí. Je to začarovaný kruh a nepřináší řešení. Pokud chce ale někdo individuální přístup, potřebuje vše podrobně vysvětlit a má opravdovou snahu sám se podílet na zlepšení problému, má smysl jít za trichologem.

**Spolupracujete s kadeřníky? Osobně se mi několikrát stalo, že přestože kadeřník musel vidět, že mám seborhoickou dermatitidu, řekl pouze: „Koukám, že máte lupy,“ nebo „Kupte si nějaký šampon na lupy.“ Ale doporučení na specializovanou péči nikdy nenásledovalo.**

To je samozřejmě škoda. Ale vnímám, že kadeřníci už se v trichologii začínají vzdělávat, sám vidím, že jich na školení, která dělám, dochází čím dál víc. Ale někdy je to pro ně složité téma. Stává se celkem běžně, že namísto aby kadeřník řešil vlasy komplexně včetně pokožky, spíš se do toho nechce pouštět a posílá svoje klienty za mnou. Jinak mám radost, že se česká kadeřnická scéna vyvíjí hodně rychle, ve světě patříme mezi ty lepší. Líbí se mi taky, že si vyměňujeme mezinárodně zkušenosti a spolupracujeme. Začínáme chápat, že bez dostatku informací a rozšiřování obzorů se nehne dál a můžeme se díky tomu hodně zlepšovat.

# Leciva pece

Institut zdravých vlasů Lukáše Rossbacha pracuje při léčbě vlasové pokožky a vlasových anomálií se španělskou značkou Kapyderm, která se zaměřuje na odstranění příčiny potíží, ne pouze na jejich potlačení.  
www.lukasrossbach.cz



Organická šampónová pomaha při seborhoické dermatitidě, štopickém ekzému, lupénce a nadměrném padání vlasů  
1490 Kč

kapyderm  
TURBA ORGANICA  
ORGANIC TURF

Šampon zabraňující nadměrnému maštění pokožky,  
440 Kč

kapyderm®

Fungi-Activ  
Tónico / Hair tonic

Tonikum se silně protizánětlivým účinkem, odstraňuje přemnožené mikroorganismy na vlasové pokožce.  
690 Kč



110 cc  
99 g / 3,66 fl.oz

**ČISTĚ PŘÍRODNÍ  
PÉČE O VLASY NENÍ  
VHODNÁ PRO KAŽDÉHO.  
VLASOVOU POKOŽKU  
MŮŽE VÝRAZNĚ  
VYSUŠOVAT A ZANÁŠET  
KOŽNÍ PÓRY.**

**Co když chce člověk vyzkoušet po vyřešení svého problému s vlasovou pokožkou i nějakou jinou vlasovou kosmetiku? Nehrozí, že se mu potíže vrátí?**

Vezměme si konkrétně seborheu, se kterou za mnou klienti chodí asi nejčastěji. Začnou používat speciální přípravky, kůže se jim zahojí. Další tři čtyři měsíce může tenhle stav trvat i přesto, že klient zkusí použít na vlasy něco jiného, ale celkem jistě nastane záhy moment, kdy se seborhea začne vracet. Poučený klient rychle zjistí, že nemá smysl experimentovat a pokud mu pomůžou naše přípravky, je dobré se jich držet a mít stav svojí vlasové pokožky pod kontrolou.

**Jak vnímáte současný boom přírodní kosmetiky?**  
Mýdlenka je skvělá, té faním a přírodu mám moc rád. Ať už jde o čistě přírodní produkty, i v péči o vlasy, podle mne není příliš slučitelný se stylem života ve městech. Podle mých zkušeností se ukazuje, že kdo používá na vlasy výhradně čistě přírodní kosmetiku, mívá i nehorázně suchou kůži, která má tendenci se víc mastit, tím i zanášet, kvalita vlasů horší. Nám jde přece i o estetiku vlasů a tam mají podle diskutované silikony i sulfáty místo. Například silikony chemicky narušený vlas tak, že se krásně leskne a je chráněn vůči dalšímu poškození. A to přece chceme.

**Takže silikony a sulfáty v šamponech vás neděsí?**

Vůbec. Ono záleží i na jejich koncentraci a na tom, jaký je takový sulfát v šamponu hraje. Je v něm proto, aby napomohl k další složky a spláchnul nečistoty a mastnotu z kůže, přičemž organismus se čistí a detoxikuje i přes mazové a potní žlázy.

**Ale mluví se hodně o jejich vlivu na planetu a o tom, že nejsou v přírodě rozložitelné...**

O tom vím, ale myslím, že benefit pro přírodu je v tom, že zmíněné složky nebudu používat, úplně minimálně. Je spousta věcí, nad kterými bychom se měli zamyslet mnohem víc, pokud chceme chránit přírodu a pomáhat jí.

Pro mě je třeba alarmující dopad na planetu způsobený v otázce konzumace živočišné stravy.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Pro mě je třeba alarmující dopad na planetu způsobený v otázce konzumace živočišné stravy. Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.

Produkce masa má na přírodu katastrofické dopady, ať už jde o produkci v masné výrobně, nebo odlesňování, anebo spotřebu energie při zpracování masa. Pořád se říká, co bychom mohli dělat, ale podle mne v tomto odvádí pozornost od nejdůležitějších věcí, třeba od živočišné produkce. Pro mě jsem sám veganem. Mám pocit, že koncový zákazník je ve výšce především zmatený a nakonec už neví, co je dobře a co špatně. Že je někde bio, neznamená, že to bude bezchybné. Kromě toho jsem přesvědčený, že zkoumat složení produktu nemá pro koncového zákazníka smysl, jako laik nemá podle mě smysl si na to udělat zdravý pohled.