

FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

■ **TAJEMSTVÍ** PLEŤOVÝCH MASEK

V ČEM TKVÍ JEJICH ZÁZRAČNÁ SÍLA?

Celulitida ■

novodobý strašák žen

Síla přírody ■

a byliny v kosmetice

FOR LIFE & MADAGA ■

POKRAČUJE VE ZLATÉ PÉČI

KOSMETICKÁ ■

VÝBAVA,

která Vám nesmí chybět!

■ **Kosmetika** **a synergie**

... proč být věrni jedné značce?



TAJEMSTVÍ PLEŤOVÝCH MASEK

V ČEM TKVÍ JEJICH ZÁZRAČNÁ SÍLA?

Pokud nám na pleti, vzhledu a kráse záleží, jednoznačně by do naší kosmetické výbavy měly patřit pleťové masky. Masky možná nejsou v kosmetice tím sexy a exkluzivním trendem poslední doby, rozhodně by ale v rámci správné péče o pleť měly mít vždy své místo a zastoupení. Pravdou však zůstává, že o pleťových maskách máme dost často jen zevrubné povědomí. Navíc, kdo by si při vyřknutí pojmu „pleťová maska“ nevybavil ten typický záběr z řady filmů, kdy má žena na obličej nevzhlednou pokrývku divoké barvy a přichází ON. Ale zpět do reality! Ano, pleťové masky jsou stále tak trochu velkou neznámou a právě staré známé klíšé dovede od jejich nákupu odradit. Pronikněte proto s námi do jejich tajemství a zjistěte, s jakými problémy vám mohou pomoci.

Pleťové masky by měly pro naši pleť představovat takzvanou finální péči. Při správném výběru dokáží skvěle znásobit účinky nejrůznějších hydratačních, čisticích nebo anti-age krémů. Jejich účinek je skutečně maximálně blahodárný a silný, a proto nejsou vhodné ke každodennímu užívání a měly by se aplikovat nejvýše dvakrát týdně.

Pleťových masek existuje na našem trhu celá řada. Možná až stovky, a proto se jejich správný výběr stává čím dál složitějším. Jsou prakticky balzámem pro náš obličej, krk a dekolt a pomáhají nám bojovat s celou řadou problémů. Vybírat si můžeme mezi hydratačními, anti-age, čisticími, regeneračními, liftingovými, volit však musíme i podle typu své pleti, popřípadě složení.

Jak na správný výběr...

Pokud přemýšlíme, jak natrefit na tu pravou masku, která se o nás dokonale postará a po její aplikaci budeme ještě krásnější, je třeba mít nejprve dobře zmapovanou svoji pleť. To znamená, znát její správný typ, vědět jak reaguje a jaký problém potřebujeme řešit.



Jednoduše řečeno, jestliže je naše pleť suchá a pne, potřebuje dodat hydrataci.

Pokud nás trápí první vrásky, měli bychom se zaměřit na lifting. V případě mastné, problematické pleti, kde bojujeme například s ucpanými póry nebo potřebujeme hloubkové čištění, případně máme pocit unavené těžké pleti, hodila by se nám maska, která umí zajistit detoxikaci a dodá pokožce energii.

Správná „diagnóza“ pleti a našich problémů je klíčem k její kráse, a to i prostřednictvím právě masek.

Nákup a hlavně správný výběr však není tak snadný, jak se může zdát. Měli bychom tedy zároveň vědět, na co si při výběru dát pozor. V první řadě je to takzvaná „multifunkčnost“, tedy koupě pleťových masek, které nám zároveň slibují hydrataci, čištění pleti, ale i boj s vráskami nebo detoxikaci. V tomto případě se často jedná o reklamní trik. Vždy je lepší vybírat dle skutečného problému s přesným zacílením.

Druhy pleťových masek

A jaké druhy masek jsou dnes nejdostupnější? Seznamte se s malým přehledem, abyste se příště při výběru orientovali jistěji.

Hydratační maska

Maska, která se hodí zejména na suchou a zralou pleť. Po její aplikaci je pleť příjemně zvláčněná, získá potřebnou hydrataci i mladší vzhled a zároveň tak zabraňuje rychlému stárnutí pleti. Ideální je její užívání v kombinaci s hydratačními krémy, jejichž účinek dokáže ještě znásobit.

Hloubkově čisticí maska

Maska, která je asi nejvíce rozšířená a žádaná. Hodí se hlavně na problematickou a mastnou pleť, která se

často vyznačuje i rozšířenými a ucpanými póry. Právě pro běžné čisticí krémy je často problém rozšířené póry zbavit nečistot a stáhnout je, proto je vhodné pravidelné užívání čisticí masky. Tento typ masky se zároveň hodí i pro ostatní typy pleti, které také čas od času potřebují správnou a vydatnou očistu.

Vyživující maska

Tento typ masky je vhodný hlavně pro náročnou a zralou pleť. Dokáže jí dodat potřebné živiny, vitamíny a minerály a podpořit tak její celkový stav. Při pravidelné aplikaci je tak pleť jako znovuzrozená, zlepšuje se její stav a je více odolná proti vnějším vlivům.

Liftingová maska

Maska, která má za úkol podpořit celkový stav pleti a bojovat proti prvním i hlubším vráskám. Hodí se pro všechny typy pleti nad 30 let. Dokáže dokonale zvláčnit pokožku, vrátit jí elasticitu a zpomalit proces jejího stárnutí. Vhodné je aplikovat masku v kombinaci s užíváním liftingových a anti-age denních či nočních krémů

Pleťové masky a jejich struktura

Samotné masky se však od sebe liší nejen zaměřením, ale i strukturou jako takovou. Můžeme se setkat s maskami v podobě krému, gelu, bahna nebo oleje. Je pak už na každém z nás, jaká konzistence bude vyhovovat.

Obecně však platí, že bahenní nebo jílové masky, které vysušují, se hodí především pro normální až mastnou pleť a naopak nejsou vhodné pro pleť suchou. Olej se pro změnu hodí pro citlivou, zralou, suchou pleť a není vhodný pro mastnou a smíšenou. Krém je také vhodný pro zralou a suchou pleť a naopak příliš nesedí mastné pleti. A gel pak přijde vhod normální a smíšené pleti a dokonce díky svým chladičným účinkům i citlivé a podrážděné.

Pleť máme jen jednu. Věnujme jí proto náležitou péči a podpořme ji vedle krémů i správnou maskou. Navíc během péče si alespoň uděláme čas sami na sebe, skvěle se zrelaxujeme a odplavíme nějaký ten stres.



TIPY pro Vás...

Nikdo není dokonalý... Přiblížit se alespoň o krůček k dokonalosti nám však mohou pomoci pleťové masky. Pochopitelně správně vybrané! Poznejte několik z těch, se kterými rozhodně nesáhnete vedle.

Hydratace a výživa s kostivalem a měsíčkem

Hydro-nutritive maska

pro suchou a zralou pleť

Maska obsahující kostival, měsíček lékařský a vitamíny zajistí regeneraci a obnovu pleti. Celkově ji posiluje, zvyšuje její elasticitu, normalizuje a zjemňuje. Vhodná je pro intenzivní péči o zralou a suchou pleť. Aplikace je ideální 1x týdně po dobu 15 minut na obličej, krk a dekolt.

155 Kč / 6.60 EUR / 18 ml www.forlifemadaga.com

Žen-šen, měsíček a vitamíny pro unavenou pleť

Balance-calming maska

hydrokomplex pro regeneraci a ochranu

Hydratační gelová maska nové generace zajistí pleti rovnováhu, ochranu a regeneraci. Maska skvěle hydratuje, regeneruje, chrání unavenou a podrážděnou pleť a dokonce bojuje i proti vráskám a stárnutí pleti. Obsahuje žen-šen, měsíček lékařský, vitamíny a kalcium.

155 Kč / 6.60 EUR / 18 ml www.forlifemadaga.com

Kaolinem k čisté a zdravé pleti

Čisticí maska s kaolinem

pro problematickou, mastnou a smíšenou pleť

Čisticí maska s přírodním kaolinem odstraňuje přebytečný kožní maz, tonizuje pleť a dokonale čistí póry i povrch pokožky. Snadno také odstraňuje odumřelé kožní buňky a pleť projasňuje. Ideální je pro problematickou, mastnou a smíšenou pleť. Aplikace je vhodná 2x týdně po dobu 5 – 15 minut.

320 Kč / 13.40 EUR / 50 ml www.forlifemadaga.com

Pleťové masky...

Kosmetika a synergie

... proč být věrni jedné značce?

Na trhu existuje nespočet kosmetických značek a produktů, které se přetahují o prvenství v exkluzivním složení, přínosu pro pleť, rychlých účincích nebo celkových pozitivěch pro náš organismus. Vybrat si tu správnou a hlavně pro nás vhodnou je čím dál těžší. Většinou narazíme na produkt, který nám sedne a chvíli si jeho péče užíváme, ale pak přijde to známé „co kdyby“. Pokračujeme v hledání ještě něčeho lepšího dál... Pravdou však je, že objevováním a experimentováním naší pleti nepomáháme. Naopak její stav se často zhorší, máme pocit těžkosti a mohou se objevovat i kožní podráždění a další problémy. Samotný problém pak netkví ani tak v nevhodnosti přípravku, ale v tom, že kombinujeme nekombinovatelné.

Použití a nákup pečující kosmetiky má své zásaditosti, seznamte se s nimi prostřednictvím našeho odborníka a zjistěte, jak přestat svoji pleť „trápit“.

Výběr vhodné kosmetiky je skutečně složitější, než se zdá. Někomu sedí bio a přírodní kosmetika, jiný je alergický a tak mu vyhovuje například jen speciální kosmetika pro citlivou pleť.

Zřejmě ale však neexistuje nikdo, kdo by mohl používat 5 přípravků různých značek a jeho pleť byla dokonalá. Právě problematika střídání nebo kombinování přípravků různých značek je zásadním problémem.



Zeptali jsme se proto odborníka, RNDr. Josefa Skalníka, jak je to se střídáním značek a přípravků, v čem je problém a proč se tento postup většinou nedoporučuje. Možná v jeho odpovědích odhalíte i důvod svých potíží...

Odpovídá RNDr. Josef Skalník

Jaký postup se doporučuje při výběru pečující kosmetiky?

V první řadě bychom měli vycházet z našeho typu pleti, což je základem pro správný výběr pečující kosmetiky. Pokud svůj typ pleti neznáme, měli bychom si nechat poradit nebo udělat rychlý test na odlíčené pleti. Pakliže se naše pleť vyznačuje něčím specifickým, měli bychom to při výběru přípravků konzultovat a nechat si spíše doporučit, než jít na slepo za konkrétním produktem nebo značkou.

Kde je vhodné pečující kosmetiku nakupovat?

Obecně bych doporučil nákup z první ruky (výrobce, salon, lékárna). Máme jistotu, že narazíme skutečně na kvalitní přípravky. K dispozici jsou i odborníci, kteří nám poradí a vše vysvětlí. Můžeme se také zeptat, jak přípravek snášejí lidé s podobnou pleťí nebo problémem, jaký řešíme my. Navíc jsou přípravky ověřené. Pokud chceme nakupovat jinde, vhodné jsou například kamenné prodejny dané značky. Většinou nám budou k dispozici vyškolení odborníci, kteří se problematice věnují a dokáží vše vysvětlit a poradit. Naopak bych nedoporučil nákup např. v drogeriích, kde jednak nemusí být až tak vysoká kvalita produktů, ale také mnohdy nenajdeme odborníka, který s námi může naše dotazy konzultovat do detailů. Drogerii bych doporučil jen v případě, že máme osvědčený produkt, který kupujeme pravidelně a jdeme si jen doplnit zásoby, nikoli vybrat úplně nový.



Někteří odborníci nedoporučují střídání přípravků. Proč tomu tak je?

Uvědomme si, že pokožka a pleť je skutečně velmi citlivý orgán a máme jen jednu. Jakýkoli kožní problém je prakticky ihned vidět, narušuje náš vzhled a ubírá na kráse. Mnohdy vyžaduje i dlouhodobější léčení či péči, než se dá zase vše „do kupy“.

Sice všem nemusí střídání přípravků vyloženě škodit, ale z dlouhodobého hlediska naší pleti určitě nepomůže. Pokud netrpíme citlivou pletí, je možné, že si na nové přípravky po čase opět zvykne, ale celkově vzato ji zbytečně zatěžujeme.

Pokud naši pleti vyhovují určité produkty dané značky, měli bychom se jich držet, případně je doplňovat o další produkty nebo řady stejné značky. Vždy je příliš velkým rizikem zkoušet i nějaké další nebo je střídat. **Produkty jedné značky většinou užívají stejné látky nebo látky, které jsou v synergii. Proto není vhodné, pokud nám vyhovují, tuto synergii štěpit a vystavovat pokožku novým látkám, na které si musí zvykat.**

Uvědomme si, že pleť má póry, jejichž prostřednictvím pronikají přípravky do kůže. Pořád musíme mít na paměti, že to jsou vlastně cizí látky.

Pokud přeci jen chceme užívat více značek, je vhodné studovat složení, aby byly například na stejném základu?

Složení je určitě vždy důležité studovat. Hlavně u ryze bio kosmetiky je téměř nutné jej číst. Řada z nás je na určité přírodní složky nebo byliny alergická, proto je nutné, být se složením seznámeni, abychom se vyhnuli případným problémům. Pokud chceme kombinovat více značek, je vhodné se poradit při nákupu s odborníkem. Sami sice můžeme mít pocit, že kupujeme produkt, který je na podobném základu, jako ten, který nám vyhovuje, ale nemusí tomu tak být.

Pleť je živý organismus a každý reaguje jinak, proto předem nelze s jistotou říci, zda kombinace daných dvou značek bude v pořádku nebo nikoli. Osobně bych tento zbytečný risk nedoporučoval, ale je to samozřejmě na volbě každého.

Může se stát, že při delším používání určitého přípravku si na něj náš organismus zvykne a přestane nám „zabírat“?

Zde záleží především na tom, o jaký kosmetický přípravek se jedná. Tato situace nastává hlavně při užívání léků, kdy je pacient užívá preventivně

a při skutečném problému už neúčinkují nebo jen minimálně.

Přípravky pečující kosmetiky mají za úkol podpořit vitalitu pleti, bojovat například s vráskami apod. Tedy zde naopak, čím déle a pravidelně užíváme, tím více podporujeme naši pleť a daný problém řešíme. Dlouhodobá pravidelná aplikace je tedy žádoucí. Naopak, pokud nám nějaký přípravek nesesedne, tak bychom neměli jeho aplikaci prodlužovat. Pleť si na něj totiž nezvykne, ale spíše dojde k tomu, že jen zhorší její problémy.

Pokud bychom za každou cenu chtěli nějaké přípravky kombinovat, co byste nikdy nedoporučovali?

Obecně bych spíš nedoporučoval samotné kombinování. Na trhu můžeme najít řadu kosmetických firem, které mají široké spektrum produktů a řeší prakticky jakýkoli problém, například od krémů na citlivou pleť, přes první i hluboké vrásky, hydrataci a detox pleti, čištění. Obsahují třeba minerály Mrtvého moře nebo přírodní bylinky (např. For Life & Madaga). Rozhodně bych ale nedoporučoval kombinovat více jak dva přípravky různých značek.

Jak široké možnosti výběru mají osoby s citlivou nebo narušenou pletí?

I tito lidé mají relativně široké možnosti výběru. Kosmetika pro citlivou pleť není jen o jednom nebo dvou produktech, ale existují celé produktové řady, včetně pečující, ale třeba i dekorativní kosmetiky. U těchto osob, bych ale více než u kohokoli jiného doporučil obezřetnost při výběru. Tedy nákup z prověřeného zdroje s odbornou radou a žádné experimentování. Takovými lidem většinou vyhovují bariérové krémy na bázi mikroemulzní krém/pasty (např. 2Derm), které obsahují jak péstící přípravky, tak i speciální rehabilitační krémy. V neposlední řadě také čisticí nebo tónovací krémy, na bázi make-upu.

Kosmetika a synergie...

Celulitida

novodobý strašák žen



Jaro nás sice těší prvními paprsky, pokud se ale na našem těle během zimy usadila přebytečná kila a tuk, může to znamenat nějaký ten mráček na jarní obloze. O to víc, pokud si uvědomíme, že jaro je vlastně za pár týdnů pryč a přichází léto, dovolená ... sezóna plavek, šatiček, sukni a kraťasů.

A možná nás dokonce víc než kilo sem, kilo tam bude trápit nezformovaná postava, povislá a nezpevněná stehna a celkově problematické partie břicha, boků, hýždí a nohou.

Ano, o slovo se hlásí celulitida. Onemocnění, které dokáže srazit sebevědomí žen v období léta a z plavek udělat utrpení. Co je ale celulitida doopravdy, kde se bere a lze proti ní bojovat?

Celulitida, jinak nazývána pomerančová kůže je stav, kdy se zvětšené tukové buňky dostávají k povrchu kůže. Dochází k tomu jednak na základě hromadění tukové tkáně, ale také kvůli stárnutí podkožního vaziva.

Celulitida je tak skutečně nemoc a na svědomí ji nemá jen přibírání na váze. Souvisí totiž i se špatným pitným režimem a následným zadržováním vody, nedostatečným prokrvením, genetikou a špatnou životosprávou, takže celulitidu lze zařadit i mezi civilizační choroby. Nakonec nepravidelný režim, stejně jako stravování a stres ji zcela zásadně ovlivňují a zhoršují.

Fakt, že celulitida trápí většinu žen, a to i těch štíhlých, je obecně známo. Málo se však už ví, že může zasáhnout dokonce i muže. Onemocnění postihuje zejména partie stehen, hýždí a boků a projevuje se nerovností pokožky a jejím špatným prokrvením.

4 stupně onemocnění

Na první pohled ji sice zaznamenáme vizuálně, kdy působí neesteticky, ale zde se jedná už jen o viditelný důsledek nemoci, která začíná v organismu, respektive v podkožních tkáních. Vzhledem k tomu, že se zvětšené nebo nerovnoměrné tukové buňky dostávají k povrchu kůže, stává se nemoc viditelnou. Celulitidu lze z hlediska jejího vývoje a stavu rozdělit na 4 stupně.

1. stupeň celulitidy - počínající fáze

Onemocnění ještě není znatelné na první pohled, pokožka působí hladce a celistvě. Zaznamenat ji můžeme jen při stlačení kůže, například na stehnech při sezení nebo takzvaným štípacím testem, kdy kůži úmyslně stlačíme, abychom pozorovali podkožní tkáň. Pokud při těchto testech zaznamenáme nerovnoměrně hladkou strukturu, je téměř jisté, že v našem organismu se rodí právě toto onemocnění.

2. stupeň celulitidy

– první známky onemocnění
Celulitida začíná být pozvolna vidět i pouhým okem. Projevuje se zatím jen ve stoje, při chůzi nebo sezení. K tomu, abychom si ji všimli, však už není potřeba kůži stlačovat, ale je viditelná při napínání svalů a vaziva. Naopak při jejich povolání, jako je například leh, známky celulitidy mizí.

3. stupeň celulitidy

– zřetelné známky onemocnění
Celulitida je jasně viditelná při stoje, sezení, chůzi, ale i vleže při povolené kůži a svalch. Nerovnosti pokožky jsou silně zřetelné, prohlubně jsou výrazné a nelze je zamaskovat. Partie postižené celulitidou jsou na dotek citlivé a i pouhým dotekem lze nahmatat výrazné hrbolky v podkožním vazivu. Kůže v postižených partiích může být také při doteku chladná a bolestivá, což je další známkou nedostatečného prokrvení těchto částí těla.

4. stupeň celulitidy – nejtěžší forma onemocnění

V této poslední fázi onemocnění se nemoc z estetické formy přesouvá do ryze zdravotních otázek a tematiky. Pokožka postižených partií je napjatá a tuhá. Jsou na ní patrné hluboké nerovnosti, které mohou být i několikacentimetrové, a to ve všech polohách a při všech aktivitách organismu. V této fázi nemoci se často nejedná už jen o samotnou celulitidu, ale často se k ní přidávají i jiné zdravotní problémy, jako je třeba nadváha a obezita až po překyselení organismu nebo závažnější onemocnění související s játry, metabolismem a stravováním. V tomto případě je už nezbytně nutné řešit problémy s lékařem, protože by mohly vyústit v daleko závažnější postižení.

Jak bojovat s celulitidou

U celulitidy, stejně jako u řady jiných problémů, obecně platí, že je třeba s ní bojovat, ještě než začne. Jednoduše řečeno, chovat se tak, aby k jejímu propuknutí vůbec nedošlo. Každý organismus je sice individuální a reaguje trochu jinak, svoji roli hraje genetika a dědičné predispozice, ale rozhodně lze vytipovat a nalézt několik pravidel, jak o organismus pečovat.

Správná životospráva

V první řadě bychom měli dbát na správnou životosprávu. S touto souvisí nejen vyvážené stravování a pravidelná strava, například ve formě několika menších porcí jídel denně, ale zejména pravidelný a vydatný pitný režim. Právě nedostatek tekutin je pro celulitidu, ať už pro její vznik, tak i její léčbu, zásadní. Při špatném pitném režimu je naše tělo dehydrované a tak proti tomuto stavu bojuje zadržováním vody. Člověk tak tímto nejen přibírá na váze, ale celkově vypadá otekle a právě v problematických partiích je to viditelné zřejmě nejvíce. Navíc nefunguje dostatečně cirkulace tekutin, což jen stav celulitidy zhoršuje.

Dostatek pohybu

S životosprávou přímo souvisí i pohyb, respektive v dnešní době spíše jeho nedostatek. I když jsme často maximálně vytíženi, vždy bychom si měli najít alespoň 15 minut sami na sebe, kdy si jdeme zaběhat, projít se nebo jen prostě strávíme chvíli na čerstvém vzduchu. I tyto drobné aktivity působí na náš organismus jako balzám, dokáží ho nastartovat nebo třeba i zrychlit metabolismus, což je v tomto případě pro nemoc také zásadní.

Péče o sebe

Žijeme v době plné stresu. Toho se asi jen tak nezbavíme, ale měli bychom se ho naučit alespoň minimálně redukovat. Jinak řečeno, na chvíli se zastavit, udělat si čas sami pro sebe a odreagovat se. Ať už třeba jen odpočinkem a takzvaným vypnutím mysli, nebo vybitím stresu třeba při nějakém sportu či cvičení nebo návštěvou nějakého masérského salonu. Masáže jsou pro organismus přínosné, a pokud navíc zvolíme například určitou formu lymfatických masáží, dokáže nám pomoci v boji s nemocí, rozprodnit lymfatický systém a napomoci i vhodné mikrocirkulaci.

Domácí péče jako základ

Při boji s celulitidou bychom neměli zapomínat ani na vhodné kosmetické přípravky, pravidelnou péči o problematické partie a vlastní domácí masáž. Byť se to na první pohled nemusí zdát, i tato zdánlivě drobná péče dokáže dělat pořádné pokroky, ať už v prevenci nebo při redukci známek nemoci.

Vhodná je masáž správnými přípravky, ideálně po cvičení nebo horké sprše. Sprcha totiž dokáže nastartovat a rozprodnit lymfatický systém a správnou formou masáže, v kombinaci s vhodným přípravkem, veškeré pozitivní účinky jen znásobíme. Pomoci nám může například **Anti Cellulite SPA** od FOR LIFE & MADAGA, tedy krém s účinnými látkami z mořských řas, které jsou právě na celulitidu jedny z nejúčinnějších na světě. Takzvané selegované látky z mořských řas totiž dokážou zvýšit uvolňování tuků a zároveň omezit ukládání rezervních tuků, zabránit nadměrnému hromadění vody v buňkách a podpořit mikrocirkulaci.

Masáž je vhodné provádět kruhovými pohyby v oblasti stehien, hýždí, břicha a boků. Vhodná je aplikace ráno a večer, minimálně po dobu 14 dní. Při intenzivní kůře je doporučeno provádět tuto péči po dobu 3 měsíců.

Tuto formu domácí péče je možné doplnit například lymfatickými masážemi, ať už ručními nebo přístrojovými, dále třeba kavitací, laserovou lipolýzou nebo anticelulitidními zábaly.

Léto se skutečně už blíží mílovými kroky a je jen na vás, jak ho přivítáte. Pokud máte pocit, že na vaší postavě je co zlepšovat, tak hurá do toho! Začít včas se vyplatí a uvidíte, že nebudete litovat!

Celulitida...

Síla přírody a byliny v kosmetice

Příroda má skutečně zázračnou sílu. Dokáže dodat energii, povzbudit mysl, aktivovat pozitivní náladu, uvolnit a nakonec i léčit. Vždyť čínská medicína je po staletí založena jen na přírodě, bylinkách a dalších čistě přírodních surovinách, a jak je vidět, funguje skvěle. I to je důvod, proč se k přírodě vracíme čím dál častěji, a to nejen ve formě životního stylu a stravování, ale třeba i v léčbě onemocnění, podpoře zdraví a péči o pleť. Jak se ale říká, všeho s mírou! Příroda a přírodní suroviny dokážou skvěle pomáhat a řešit potíže, u kterých vše ostatní selže, ale vše musí vycházet z reálného základu a znalostí odborníků.

A co teprve, když jde o pleť! Její stav totiž chceme podpořit, posílit ji a dodat potřebnou výživu a ochranu, a ne naopak narušit a zhoršit.

Přírodní kosmetika a nejrůznější bylinné složky jsou skvělé, ale většinou méně je někdy více. Poznejte proto přírodu blíže a odhalte byliny, se kterými se můžete v kosmetice setkat.

Dostat z těla pryč veškerou chemii je snem asi každého z nás.

Nechceme už nechat svůj organismus ovlivňovat nejrůznějšími chemickými látkami a konzervanty, ale naopak snažíme se hledat rovnováhu a přirozenost, třeba právě v přírodě, květinách, bylinách nebo bio surovinách.

Člověk z přírody vzešel, tak proč se k ní znovu nevrátit? Léčivé a posilující účinky celé řady bylin jsou dávno jasně prokázány, a tak se vedle nejrůznějších mastí začaly dostávat i do kosmetiky, třeba té pečující.

Dnes už se můžeme setkat s nespočtem kosmetických přípravků obsahujících léčivé rostliny, byliny, květiny i výtažky z dalších přírodních surovin. Ale i zde se musíme mít na pozoru. Příroda má skutečnou sílu a při špatném výběru nám takové přípravky mohou naopak ještě více uškodit. Při výběru a nákupu přírodní kosmetiky bychom tak měli být ostražití.

Zaměřit bychom se měli na původ přírodních surovin, ověřit si například, kde byly pěstovány, v jakém prostředí, jak byly ošetřovány a jestli do nich například při hnojení a ošetření nemohla vstoupit chemie. Zajímat by nás měl i jakýsi rodokmen použitých bylin. Stále totiž platí, že by měly mít jasný a prokazatelný původ. Někdy se totiž například pod hezky znějícím názvem, jako třeba přírodní éterické oleje, může skrývat chemie nejasného původu, která nám pak dokáže způsobit nejen jeden problém. A hlavně, nedokážeme zjistit, jaké látky tak do těla skutečně dostáváme.

Přírodní kosmetika s mírou...

Možná nejtěžší otázkou a rizikem při výběru kosmetiky, zejména té přírodní, je fakt, jak nám ve finále sedne. Skvělé účinky daných přírodních složek, dokonalé recenze a zkušenosti ostatních, ověřené a prokazatelné složení bez stop chemie, to vše je krásné, ale lidský organismus je unikát a nikdy předem nevíme, jak bude reagovat. Stejně jako neexistují dvě stejné osoby, i naše tělo může reagovat zcela odlišně, než jak jsme čekali, a to nejen my, ale i výrobce.

Další věcí, která v souvislosti s přírodní kosmetikou přichází do hry a může jí negativně zamíchat, je dnešní rychlá doba a civilizační choroby, mezi které patří třeba i alergie. Jen si vzpomeňme, kolik osob v našem okolí trpí s přicházejícím jarem, v období, kdy vše kvete a všude v ovzduší je plno pylu i aromatických látek.

Tento jinak krásný čas je pro alergiky utrpením. Nic ovšem neříká, že pokud trpíme alergií na pylu kvetoucích rostlin, nesnese naše pleť přírodní kosmetiku, ale i naopak. Nikdy jsme nemuseli bojovat s žádnou alergií, ale v okamžiku, kdy svůj pleť ošetříme přírodní kosmetikou, nastane ten pravý kolotoč. Podrážděná zarudlá pleť, vyrážky, praskání nebo vznik dalších nedokonalostí, i tak může vypadat alergie.

Přes to všechno je vhodné mít alespoň v obecné rovině povědomí o bylinkách a přírodních složkách v kosmetice. Vědět, s čím se v přípravcích můžeme setkat, jaké



látky jsou z hlediska alergií rizikové a u jakých si můžeme být téměř jisti snášenlivostí. **Seznamte se proto s drobným přehledem a zjistěte, kterým bylinám se raději vyhnut, pokud přece jen patříte k rizikové skupině s citlivou pleťí nebo trpíte alergiemi i jinými kožními problémy.**

Nejpoužívanější byliny v kosmetice

Heřmánek

Téměř zázračná a léčivá květina. Ne nadarmo má proto druhové jméno lékařský. Dokáže skvěle podpořit trávení a zlepšit zažívací potíže. Je také celkově protizánětlivý a působí i jako prevence infekcí. Zklidňuje také centrální nervový systém a pomáhá odplavit stres. Vhodné je jeho užití ve formě čajů, ale třeba i kožních zábalů nebo koupelí. K jeho nevýhodám bohužel patří relativně vysoké procento alergických uživatelů, proto se příliš nedoporučuje jeho

aplikace ve formě pleťových krémů, kdy by mohl podráždit citlivou pokožku. Naopak ve formě krémů na ruce a tělo je relativně oceňovaný a žádaný.

Arnika

Chráněná léčivá bylina s všestrannými účinky. Podporuje dokonce i účinek antibiotik a pomáhá při onemocnění dýchacích cest. Má také výrazně hojivé a protizánětlivé účinky, podporuje rychlé hojení ran, pomáhá při vstřebávání modřin a kožních podlitin. Arnika se vyznačuje vysokou mírou snášenlivosti i u osob s problematickou nebo citlivou pleťí, a tak je častou součástí pleťových krémů. Skvěle pomáhá s léčbou akné, pleť celkově čistí a zabraňuje dalšímu rozvoji kožních problémů a zánětů.

Třezalka

Téměř multifunkční a zázračná bylina, která kvete v červnu. Výborně působí na nervovou soustavu, dokáže zklidnit napjatý organismus a pomáhá i při zánětech nervů. Přináší také rychlou pomoc při kožních rankách, odřeninách nebo třeba spáleninách od slunce. Díky svým zklidňujícím účinkům je dobře snášena a navíc se vyznačuje vysokým hojivým efektem.

Žen-šen

Původně asijská bylina, která vešla do povědomí jako elixír věčného zdraví a mládí. Pozitivně působí na oběhovou a nervovou soustavu i žlázy a podporuje také imunitní systém. V podobě pleťových krémů je vhodný pro intenzivní péči, kdy dokáže pleť dodat potřebné živiny a energii a naopak odstranit veškeré zdraví škodlivé látky. Je zároveň relativně dobře snášen u široké populace a je proto doporučován i osobám s problematickou a citlivou pleťí.

Síla přírody a byliny v kosmetice

Dubová kůra

V kosmetice se s ní můžeme setkat většinou ve formě výtažků, což jí ale neubírá nic z jejich pozitivních vlivů na náš organismus. Má skvělé desinfekční účinky, dokáže dokonce zastavit krvácení a je vhodná i k dlouhodobému ošetření kožních ran jako jsou třeba bércové vředy nebo kožní poranění. Pomáhá například i při paradentóze a zánětech dásní. V pečující kosmetice je pak součástí krémů a přípravků na problematickou pleť a skvělé výsledky má například při potížích s akné a mastnou pleť, kdy dokáže přebytečný maz kvalitně redukovat.

Z bylin a přírodních složek kosmetiky si tak lze skutečně vybrat. A možná spíše než na přírodní kosmetiku jako takovou je vhodnější zaměřit se na konkrétní problém, který řešíme a dle něj volit vhodné produkty. Můžeme tak lehce předejít řadě komplikací, které by nám přílišné kombinování přírodních složek a kosmetiky mohlo přinést.

TIPY pro Vás...

Příroda skutečně léčí! Stačí jen sáhnout po správných bylinkách a dalších přírodních surovinách a naše pleť to náležitě ocení. Přinášíme Vám tipy na kosmetiku, která přijde za všech okolností vhod a která je skutečně bezpečná.

Třezalka a meduňka pro krásnou pleť

Hydro-nutritive tonic jemné dočištění a hydratace

Hydratační vyživující tonikum jemně dočišťuje pleť od zbytku nečistot a líčidel. Pleť zároveň zjemní, příjemně osvěží a dodá jí také hydrataci.

Obsahuje meduňku lékařskou a třezalku tečkovanou, které pleť skvěle posílí a zajistí výživu. Tonikum je vhodné pro zralou a suchou pleť.

190 Kč / 8.70 € / 200 ml
www.forlifemadaga.com



Konec problémů díky arnice a šalvěji

Control gel-mask

pro problematickou a mastnou pleť
Příjemná gelová maska s posíleným složením je dokonalou zbraní v boji s problematickou, mastnou a aknézní pleť. Obsahuje šalvěj, arniku horskou a dubovou kůru, díky kterým eliminuje kožní maz a předchází vzniku akné. Zároveň pleť skvěle sjednotí a zbaví nedokonalostí.

259 Kč / 10.50 € / 100 ml
www.forlifemadaga.com

Žen-šenem ke kráse

Balance krém 24H

pro posílení a osvěžení pleti

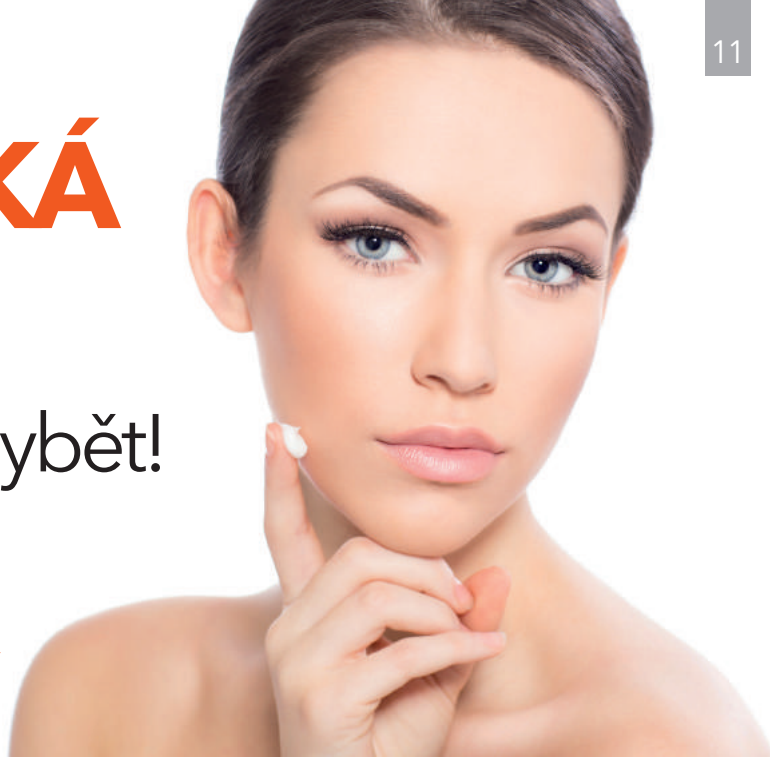
Je ideální pro smíšenou a normální pleť. Obsahuje extrakty z kořene žen-šenu, černého bezu, ale také panthenol a vitamíny. Pleť celkově posiluje, osvěžuje a dodává jí potřebný vitamín C.

399 Kč / 17 € / 50 ml
www.forlifemadaga.com

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která Vám nesmí chybět!

*Tipy
na nejbližší období*



Jaro už je skutečně tady! Ačkoli tentokrát by se dalo říci, že nebyť Vánoce a pár dalších dní, zimu v pravém slova smyslu bychom snad ani nezaregistrovali.

Ať tak či tak, tím, kdo ji ale skutečně zaregistroval, byla naše pleť. Ta totiž velmi citlivě vnímá i menší výkyvy počasí a reaguje na ně. Po zimě tak může být více suchá, ochablá, bez energie. Nakonec ani přechod ze zimy do jara ji dvakrát dobře neudělá.

Je tedy na čase zaměřit se na hýčkání pleti, dodat jí chybějící výživu, energii a detox a hlavně podpořit její zdraví a vitalitu. Vždyť právě na jaře se vše probouzí a kvete do krásy, tak proč ne zrovna naše pleť?

Zjistěte proto, jaké produkty by se v jarních měsících měly stát Vašimi parťáky.

Čištění jako základ zdravé pleti

Nejvyšší čas zbavit pleť všech škodlivin, které se v ní během zimy nahromadily! Vezměte si na pomoc speciální emulzi **2Derm čisticí duobáze** od For Life & Madaga, se kterou podpoříte zdraví a vitalitu pleti hned ve dvou fázích. Nejprve ji odlíčíte, zbavíte všech nečistot, prachu nebo potu a pak ji ještě ošetříte. Emulze je nedráždivá a tak se skvěle hodí i pro osoby s citlivou nebo narušenou pokožkou. Navíc po ošetření dokáže krátkodobě obnovit narušenou kožní bariéru.

389 Kč / 16.10 € / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Balzám pro oči

Nejcitlivější pokožka očního okolí si zaslouží tu nejlepší péči. Dopřejte jí to prostřednictvím **Očního hydrobalzámu Lipoderm**, který se pro jemnou pleť očního okolí stane skutečným balzámem. Hydratační gel obsahuje liposomální mikrokapsule, beta-glukan a vitamínový komplex pro dokonalé ošetření očních víček a podočních váček. Gel má příjemný chladivý a relaxační efekt, napomáhá minimalizovat otoky i zbavovat se tmavých kruhů pod očima. Gel je také možné po aplikaci překrýt krémem nebo make-upem.

419 Kč / 17.80 € / 30 ml

www.forlifemadaga.com





Hydratace a lifting přírodní cestou

Hydrofilní sérum **Hyaluronic Acid** od For Life & Madaga dodá pleti potřebnou hydrataci, oživí ji a podpoří i její vitalitu a zdravý vzhled. Postará se také přírodní cestou o lifting pleti. Zároveň stimuluje přirozený proces obnovy pleti, čímž přispívá k redukci vrásek a zpomaluje stárnutí pokožky.

Aplikace je vhodná na vyčištěnou pleť, samostatně nebo pod krém.

611 Kč / 26 € / 30 ml

www.forlifemadaga.com



Pleťová ochrana pro celou rodinu

Chraňte pleť nejen sobě, ale i celé své rodině, a to vždy a za všech okolností! Přípravek s příznačným názvem **Ochranný krém** poskytne dokonalou pleťovou ochranu celé rodině, včetně dětí od 3 let. Díky svému složení výborně ochrání před nepřízní počasí i vnějšími vlivy prostředí. Krém skvěle dokáže posílit ochrannou bariéru pleti a hodí se i pro osoby, které nemohou používat běžné krémy. Snadno a rychle se vstřebává a nezanechává na pleti nepříjemný mastný film.

268 Kč / 11.10 € / 100 ml

www.forlifemadaga.com



Měsíček a vitamíny pro vitální pleť

Získejte pleť jako znovuzrozenou. **Hydro-nutritive krém** od For Life & Madaga dodá pokožce výživu a tonizaci. Krém obsahuje měsíček lékařský, obilné klíčky, vitamíny A a E. Pleť skvěle stimuluje a zároveň dodá energii. Výživa je pak díky jedinečnému složení samozřejmostí.

399 Kč / 17 € / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Mrtvé moře pro živou a zdravou pleť

Nezapomínejte v péči o pleť ani na ten poslední a rozhodně ne bezvýznamný krok – tonizaci! S tou vám pomůže **Mineral Tonic**, který je vhodný pro všechny typy pleti a navíc neobsahuje alkohol. Zázračné minerály Mrtvého moře jsou v něm kombinovány s aktivními přísadami, které poskytují pleti tu nejlepší péči. Skvěle ji tak dočistí, ošetří a tonizují. Aplikace je vhodná ráno a večer na čistou pleť, pomocí kosmetického tamponu.

190 Kč / 8.70 € / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Čajovníkem proti akné

I problematická a aknézní pleť může být zdravá, a to i na jaře! Dopřejte jí tu nejlepší péči za pomoci speciálního **S.O.S. Gelu s čajovníkem**, který je tím pravým na boj s akné. Obsahuje čajovníkový olej, alfa-bisabolol a bylinné extrakty, které jsou doslova první pomocí pro problematickou pleť. Gel působí chladivým dojmem, je antibakteriální a urychluje hojení akné. Skvěle se hodí i při bodnutí hmyzem nebo na opary.

199 Kč / 8.60 € / 18 ml

www.forlifemadaga.com



Konec pleťového stresu

Zbavte po zimě svoji pleť všech škodlivin a stresu. Jako stvořený pro to je speciální **Antistres lifting krém** od For Life & Madaga, obsahující komplex pro krásnější a mladší vzhled, který ocení pleť nad 30 let. Obsahuje antioxidanty, vitamín E, kyselinu hyaluronovou nebo extrakt ze zelného čaje, které působí hydratačně, pleť vyhlazují a odstraňují z ní škodliviny. Vhodná je aplikace krému ráno a večer na vyčištěnou pleť.

429 Kč / 17.90 € / 50 ml

www.forlifemadaga.com



FOR LIFE & MADAGA

POKRAČUJE VE ZLATÉ PÉČI



Zlato zkrátka potěší vždy a za všech okolností, a to jak v podobě šperku, tak i v podobě kosmetického přípravku.

Ano, 24 karátové zlato proniká v poslední době i do pečující kosmetiky, a že tam rozhodně má své místo! Pozitivně působí na pleť, dodává ji energii, svěžest, podporuje její zdraví a vitalitu, působí proti stárnutí, bojuje s vráskami a dodává pleti ochranu před nepříznivým vlivem prostředí.

Zlato může být skutečně pomyslným elixírem mládí. Svě o tom ví i česká profesionální kosmetika na francouzských základech For Life & Madaga, která momentálně přichází s novinkou My secret 24K Gold Elixir, kterou navazuje na novinku konce loňského roku 24KGold Cream.

My secret

24K GOLD ELIXIR

Seznamte se...

24-karátové mikropráškové zlato v kombinaci s kaviárem, rostlinnými buněčnými extrakty, vitamínovými mikrokapsulemi a anti-age aktivními látkami se stávají skutečným elixírem mládeži a zvyšují pravidelnou péči o pleť na luxusní proceduru plnou slasti a hýčkání.

A jak účinné látky obsažené v 24K Gold Elixiru působí na naši pleť?

- chrání proti předčasnému stárnutí pokožky, omladí ji a zjemní, napomáhají redukovat mimické i hluboké vrásky a navrátí přirozený jas
- dodají pleti hydrataci, energii, zlepšují její elasticitu, pevnost i pružnost
- chrání před nepříznivým vlivem vnějšího prostředí, pomáhají bojovat se škodlivými látkami a uvolňují napětí pokožky
- pleť je díky nim sametově jemná, hladká, zklidněná bez ucpaných pórů a známek podráždění

Doporučujeme také:
My secret 24K GOLD CREAM





INOVACE VE SVĚTĚ FOR LIFE & MADAGA

Pokrok a inovace jsou jednoznačně trendem dnešní doby, a to i ve světě kosmetiky. Nové exkluzivní suroviny, vylepšená složení, zdokonalené účinky nebo luxusnější balení s lepšími uživatelskými možnostmi. To vše už naštěstí není doménou jen zahraničních značek význačných jmen, ale inovují i české kosmetické firmy. Jednou z nich je For Life & Madaga, profesionální kosmetika na francouzských základech.

A co vše se změnilo? Na první pohled si všimneme rozhodně obalu. Samozřejmostí jsou už teď krémy v průhledných lahvičkách s pumpičkou a posuvným dnem, které jednak vypadají dokonale a luxusně, ale hlavně splňují i praktickou funkci. Během jejich užívání totiž vidíme, zda je krém v pořádku a kolik ho ještě zbývá. Navíc posuvné dno zajistí spotřebu krému opravdu do poslední kapky. Ostatní inovované produkty, jako jsou například pleťová tonika a masky, pro změnu sjednotily svůj vzhled. Jejich obaly jsou čistě bílé s jemnými grafickými detaily a decentními nápisy a vyznačují se lehkostí a elegancí, která k For Life & Madaga patří.

U všech inovovaných produktů si zároveň můžeme být jisti kvalitním složením, které dodá každému typu pleti to, co opravdu potřebuje – jemnou a přitom intenzivní péči, která podpoří krásu a dokonalý vzhled.

PŮVODNÍ PRODUKT

NOVÁ INOVOVANÁ NÁHRADA

Pleťové čisticí mléko

- **ČISTICÍ MLÉKO**
pro zralou, suchou, normální
a smíšenou pleť
Kód: 2502

Krémová čisticí emulze

- **CONTROL ČISTICÍ EMULZE**
pro smíšenou, mastnou,
problematickou (aknézní) pleť
Kód: 2501

Čisticí pleťové mléko
s minerály

- **MINERAL ČISTICÍ MLÉKO**
pro všechny typy pleti
Kód: 1806

Pleťové tonikum
s minerály

- **MINERAL TONIC**
pro všechny typy pleti
Kód: 1809

Gel s čajovníkem
a antibakteriální přísadou

- **S.O.S. GEL S ČAJOVNÍKEM**
vysoce účinný přípravek proti akné
Kód: 2404

Mat Control sérum

- **CONTROL BASE - podkladová make-up báze**
pro mastnou a problematickou pleť
Kód: 2308

TUBY 100ML NAHRADÍ AIRLESS (VAKUOVÝ DÁVKOVAČ)

Vakuový dávkovač zajišťuje vyšší ochranu produktu před vnějším prostředím a komfortnější aplikaci.

Zákazníci i profesionálové tak jistě ocení spotřebu přípravku beze zbytku.

Změna probíhá postupným přechodem u těchto přípravků:

kód 2603 Krém na nohy / kód 2105 Gel s olivovým olejem

kód 2555 Ochranný krém / kód 2005 Hydratační krém

kód 2007 Regenerační krém / kód 2556 Balzám po holení a epilaci

kód 2409 Control GEL-masky / kód 2601 Krém na ruce



Mikroemulzní systém

podporující regeneraci kůže
s porušenou bariérovou funkcí.

+ NOVINKA
větší výhodné balení!



Jediný v Evropě!

Náhrada bariéry funkční i strukturální.

Nejkauzálnější řešení poruch kožní bariéry.



+ 2DERM REHA special
850 Kč / 34,70 EUR / 100ml

+ 2DERM REHA lotio
699 Kč / 29 EUR / 500ml

+ Vyvinuto ve spolupráci s předními českými dermatology + Pro dospělé a děti už od novorozeneckého věku
+ Klinicky testováno

www.2derm.com



Prístě se dočtete...

Jak se říká:

VLASY, KORUNA KRÁSY. JAK NA NĚ V LÉTĚ?

Vlasy náš celkový vzhled dokážou dokonale podtrhnout anebo také zkazit.

Seznámíme Vás s nejčastějšími problémy, které ženy v souvislosti s vlasy řeší. Prozradíme jednoduché tipy, jak správně o vlasy pečovat a doporučíme i správnou frekvenci a princip jejich mytí v rámci letní péče.

Vše zjistíte už v dalším čísle!

„NUDE“ LÍČENÍ NENÍ NUDA tajemství přirozeného vzhledu

Léto hlásá přirozenost. Pronikněte s námi do tajů správného letního líčení a seznamte se s „nude“ trendem. Zjistíte, že rozhodně není nudné a že dokáže zvýraznit Vaši přirozenou krásu, jemnost a éteričnost za minimum času.

Že se k Vašemu typu nehodí? Přesvědčíme Vás o opaku a prozradíme triky, které sednou každé ženě. Čtěte další číslo!

Také Vám v 8. vydání FOR LIFE STYLE představíme aktuality ze společnosti For Life & Madaga, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech a přiblížíme i to, co se právě připravuje a na co se můžete v nejbližší době těšit.

Odborník radí: **KDE A JAK SE CHRÁNIT PŘED SLUNCEM?**

Letní spálení od slunce je sice už takovou klasikou, ale rozhodně bychom se s ním neměli smířovat. Často tápeme nebo jen matně tušíme jaké přípravky a jaký ochranný faktor zvolit a hlavně kam a do jakých destinací. Platí, že ještě stále je naše podnebí bezpečnější než třeba tropické mořské?

Seznámíme Vás blíže se správnou letní ochranou kůže a odhalíme zažitá mýty, které mohou mít na zdraví negativní dopad. Už v dalším vydání!

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která Vám nesmí chybět

A konečně to léto! Odpočinek, dovolená, relax a krásné počasí – ale i v této době Vám nesmí chybět ten správný arsenál vhodné kosmetiky a přípravků zaručujících Vaši krásu.

Víte, co přibalit do letní kosmetické taštičky, kabelky nebo kufru na dovolenou?

Představíme Vám hity letošního léta a přípravky, které by se měly stát denní samozřejmostí stejně jako kartáček na zuby. Zjistíte už v dalším čísle!

VYCHÁZÍME JIŽ V ČERVENCÍ 2016

Další číslo VYCHÁZÍ V ČERVENCI 2016

www.forlifestyle.cz

FORLIFE
STYLE