

# FOR LIFE STYLE

○ životním stylu a kosmetice

■ **VLASY,**  
**KORUNA KRÁSY.**  
JAK NA NĚ VLÉTĚ?

■ **NUDE LÍČENÍ**  
**NENÍ NUDA!**  
Objevte tajemství přirozeného vzhledu.

■ Odborník radí:  
**Slunce, pokožka a dovolené.**  
Kde a jak se chránit před sluncem?

**Dovolená** ■  
**v zahraničí**

Připravte se na její rizika předem!

**KOSMETICKÁ VÝBAVA,** ■  
která vám i vašim blízkým nesmí chybět!



# VLASY, KORUNA KRÁSY.

## JAK NA NĚ V LÉTĚ?

Horké měsíce znamenají pro naše tělo skutečnou zátěž. Avšak u vlasů si mnohdy ani neuvědomíme, že mohou také trpět. Je proto zásadní vědět, čemu právě vlasy vystavujeme a poskytnout jim tu nejlepší péči, ať už snahou o maximální ochranu nebo následnou a pravidelnou regeneraci.

Stejně jako si denně odličujeme a čistíme obličej, abychom jej uvolnili, zklidnili a zbavili všech škodlivin, měli bychom se v podobné míře starat o naše vlasy. Zde sice není třeba dennodenní mytí a výživa, ale v základních bodech se ta správná vlasová péče obličejové přibližuje.

### Vlasy a sluneční paprsky

**Podívejme se společně na to, jak se o vlasy, zejména během léta, správně starat a čeho se naopak vyvarovat.**

#### Zakrývání před sluncem

I když to může znít jako klišé nebo stará babská rada, svým vlasům můžeme pomoci zcela jednoduše, a to nevystavovat je přímo slunci. Je proto vhodné nosit nejrůznější klobouky, šátky nebo kšiltovky, které vlasy před sluncem ochrání. Doporučeny jsou zejména během času, kdy má slunce největší intenzitu, tedy v době mezi 11 a 15 hodinou.

Chráníme tak jednak vlasy jako takové před zbytečným poškozením, ale i sebe například před úpalem či úžehem. Obecně je také v létě doporučeno chránit vlasy například jejich sepnutím do drdolu či culíku a nevystavovat je slunci zcela rozpuštěné. Slunce pak má logicky menší prostor, na který může působit.

#### Riziko v podobě bazénu i moře

Další významnou skutečností, na kterou bychom si měli dát pozor je právě voda a letní koupání, ať už v bazénu či moři. V bazénu si často snažíme od slunce ulevit tím, že si hned namočíme hlavu, i když se například nepotápíme, ale jen klasicky plaveme. Bohužel právě to je chyba, která se může podepsat na jejich vzhledu a vitalitě. Mokrý vlasy, totiž ještě více přitahují sluneční paprsky, čímž je mnohonásobně zatěžujeme. V rámci běžného plavání, kdy nemáme v úmyslu se potápět, je vhodné vlasy stále zakrývat, třeba kloboučkem.

Riziko pro naše vlasy představuje i moře. Po pobytu ve slané vodě na

nich mohou ulpívat jemné krystalky soli, které sluneční paprsky přitahují. Je tedy vhodné po koupání v moři vlasy opláchnout a dopřát jim zabal v mokřém čistém ručníku, kdy je ošetříme a zároveň i ochráníme před dalším zatížením sluncem.

#### Regenerace správnými šampony

Vlasy si zaslouží regeneraci po celý rok, ale právě léto si o to doslova říká. Pokud tedy v naší výbavě nejsou samozřejmě regenerační šampony nebo vody, měli bychom si je alespoň na léto pořídit. Dokáží totiž vlasy zklidnit, hydratovat a ošetřit například po té, co jsou ještě rozpálené od slunce (např. Vlasová regenerační voda). Vhodné jsou i speciální pečující zábaly, se kterými se můžeme svěřit do rukou odborníků v kadeřnictví. V rámci domácí péče pak rozhodně nic nezkažíme pravidelnou aplikací vlasových šamponů s minerály, které dokáží vlasy vyživit zevnitř a alespoň trochu je na náročné léto připravit. Oblíbené a osvědčené jsou ty, které obsahují minerály Mrtvého moře (např. Vlasový šampon s minerály).

## (Ne)věděli jste o vlasech?

Pokrývka hlavy neboli vlasy jsou pro nás něčím přirozeným a často tak nabýváme dojmu, že sami nejlépe víme, jak se o ně starat. Opak je mnohdy pravdou! I samotné správné mytí se stává vědou a co teprve tak samozřejmé věci jako je fénování nebo další úprava...

Seznamte se s nejčastějšími mýty.

### DENNODENNÍ MYTÍ VLASŮ

- Řada z nás má zažit fakt, že dennodenní mytí vlasů je to nejlepší, co pro ně můžeme udělat. Bohužel někdy je to přímo na opak. Vlasy bychom rozhodně neměli mýt denně. Závisí samozřejmě na jejich stavu i na skutečnosti, jak rychle se nám mastí a plihnou, ale minimálně jeden den by měl být vždy odstup od předešlého mytí. Pokud přece jen chceme vlasy denně mýt, měli bychom pro tento účel použít šampony pro denní mytí. V opačném případě se vystavujeme riziku zbytečného dráždění mazových žláz a rychlému maštění vlasů.

### VYFÉNOVANÉ VLASY JSOU KRÁSNĚJŠÍ

- Fénování vlasů pro nás znamená na jednu stranu přínos a na stranu druhou i riziko. Fénování nám skutečně ušetří čas a pomůže rychle vytvořit vytoužený účes, nemělo by se ale nikdy stát každodenní praxí. Vlasy bychom měli nechávat schnout spíše volně a fén užívat jen v případě časového presu, případně pokud si myjeme vlasy krátce před tím, než se chystáme jít spát. Pravidelné fénování totiž vlasy zbytečně oslabuje, mohou se začít lámat a dokonce i dříve mastit. Pokud navíc fénujeme na nejvyšší teplotní stupeň vystavujeme se zbytečnému riziku jejich poškození.

### UMÝT VLASY A SPÁT

- Pokud si myjeme vlasy před spaním, ať už z důvodu, že dříve nestihnáme nebo to prostě patří k našemu večernímu rituálu, měli bychom za všech okolností chodit spát s dokonale suchou hlavou. Jednak se vyvarujeme hrůznému probuzení, kdy budeme mít každý vlas na jinou stranu nebo proležené lysinky u hlavy, ale také tím vlasy nenarušíme. Ano, i tak banální věc jako je spánek s mokřými vlasy představuje riziko. Jak upozorňují kadeřníci, vlasy se tím, že nestačí uschnout dokonale „neuzavřou“. Snáz tak může docházet k jejich narušení a pronikání škodlivin do vlasové struktury. Mohou se ale i rychleji mastit a daleko hůře rozčesávat.

### OPATRNĚ S KULMOU A ŽELHLIČKOU

- Žehličky a kulmy na vlasy patří mezi trendy poslední doby. Zkrátka každá žena si chce dopřát to, co ji přírodou nebylo dáno. I v tomto případě je však třeba mít se na pozoru a zbytečně pro krásu na pár chvil neriskovat dlouhodobé zdraví a stav našich vlasů. Pokud už používáme kulmy nebo žehličky je vhodné užívat ty, které nám dokáží poskytnout informaci o aktuální teplotě, jakou vlasy zatěžujeme. Při natáčení vlasů pak není vhodné držet kulmu na vlasech dlouho nebo čekat až se z kulmy začne uvolňovat pára. To vše svědčí o blížícím se riziku poničení vlasů a často i jejich přepálení.

Dopřejte vlasům pravidelnou péči, správné mytí bez zbytečného tlaku na pokožku hlavy a samozřejmě patřičnou regeneraci, ochranu před sluncem i vlivy prostředí. Uvidíte, že lesklé, silné a kvalitní vlasy vám budou tou nejlepší odměnou. Symbolem sex appealu, za kterým se ohlédnou nejen muži!

**TIPY**  
pro Vás...

## Vitální vlasy s Mrtvým mořem

### Vlasový šampon s minerály zvláčnění, lesk i péče

Šampon obsahuje účinné minerály Mrtvého moře podporující zdraví a vitalitu vlasů. Díky svému složení je vhodný i pro osoby s citlivou pokožkou hlavy, nijak ji nezatěžuje ani nedráždí. Ideální pro časté používání.

179 Kč / 7.50 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

## Regenerace vlasů přírodní silou

### Vlasová regenerační voda s chladivým efektem mentolu

Regenerační vlasová voda obsahuje přírodní složky, které o vlasy dokonale pečují a obnovují jejich přirozenou krásu a vitalitu. Obsahuje například chladivý přírodní mentol, výtažek z podbělu, přesličky nebo šalvěje, pantenol i silice máty. Vlasová voda zabraňuje i nadměrnému padání vlasů nebo jejich lámání.

221 Kč / 9.30 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

## Trvalá stopka lupům

### Vlasový šampon proti lupům s nedráždivými minerály Mrtvého moře

Speciální vlasový šampon proti lupům obsahuje nedráždivé tenzidy, účinnou aktivní látku – Piroctolamin a minerály Mrtvého moře. Ideální je aplikace 2x – 3x týdně po dobu jednoho měsíce. Šampon působí přímo v místě vzniku lupů – na pokožce, kterou dokáže uzdravit a zbavit tak vlasy lupů trvale.

221 Kč / 9.30 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

# NUDE LÍČENÍ NENÍ NUDA!

**Objevte tajemství  
přirozeného vzhledu.**

**L**éto jednoznačně hlásá volnost, svěžest a přirozenost, která jen dokonale podtrhne vzhled a zvýrazní osobitou krásu každé ženy. Krásného vzhledu lze totiž dosáhnout i přirozenou cestou, díky níž pleť nijak nezatěžujeme a přitom vypadáme dokonale mladistvě a svěže. A to dokonce i v případě, že naše pokožka patří mezi problematickou a aknézní. Zbavte se proto společně s námi zažitého mýtu o silné vrstvě make-upu a zjistěte, jak dosáhnout dokonalého vzhledu jen s minimem líčidel.



## Nude líčení snadno a rychle...

Zásada správného a vkusného líčení se tak trochu nese ve stylu „Chytré horákyně“ a dala by se pojmenovat „nalíčená – nenalíčená“. Na nude neboli „nahém“ líčení je třeba totiž především ocenit minimum času, které nám zabere. Nepředstavuje žádné složité procedury, podkladovou bázi nebo dokonce míchání make-upu pro docílení správného odstínu. Shrnout se dá například jen ve 3 základních krocích, které zvládne každá žena.

### 1. Make-up jako základ

Základním krokem pro nude líčení je samozřejmě make-up, přesněji řečeno tónovací a rozjasňující krémy, které dokáží účelně make-up nahradit. Ty jednak pleť nezatěžují a díky jejich univerzálnosti, kdy existují třeba jen v jednom jediném odstínu, který s pleť dokonale splyne, nám ušetří čas. Tónovací krémy mají však další výrazné pozitivum. Často obsahují drobné třpytivé mikročástice, například v tónech zlata, které na slunci ještě více vyniknou, pleť projasní a skryjí i její nedostatky (např. Natural Look). Stačí pak jen rovnoměrně nanést a základ nahého líčení je za námi.

Navíc ani s citlivou nebo problematickou pleť se nemusíme nude líčení vzdávat. Dnes už totiž na trhu existují speciální tónovací bariérové krémy. Ty naši pleť nijak nezatěžují a nedráždí. Naopak vytváří přirozenou kožní bariéru, pod kterou se může narušená pokožka hojit. Tónovací bariérový krém (např. 2Derm Colour) opět dokonale splyne s přirozeným odstínem pleti, která tak vypadá sjednoceně, bez známek nedokonalostí.

### 2. Řasenka a oční stíny

Pokud máme za sebou nanesení tónovacího krému, můžeme se pustit do líčení očí. Pro letní období bychom měli volit opravdu jen minimum líčidel. Postačí nám tak oční stíny, řasenka, případně lehká oční linka. Letos se nude líčení nese v duchu jemných pastelových barev, a tak rozhodně nic nezkažíme se stíny v meruňkových, medových, pudrových či béžových tónech. Stále platí, že světlejší odstín očních stínů nanášíme k vnitřnímu koutku oka a směrem k vnějšímu koutku oka, pak přecházíme k tmavšímu odstínu. Líčení oční pak můžeme doplnit řasenkou, která dotvoří výraz i hloubku našeho pohledu, řasy zahustí, natočí a prodlouží.



### 3. Rty na konec

Posledním krokem u nude líčení jsou rty. I ty stylizujeme do přirozeného looku, a tak bychom měli zapomenout na výrazné rudé barvy. K jejich líčení můžeme použít lesk samotný i lehkou třpytivou rtěnku ve světlém odstínu. Je pak jen na nás, zda použijeme na rty například bezbarvý lesk, který dodá rtům třpytivý efekt a zvýrazní jejich přirozenou barvu, nebo si zvolíme jemnou světlou rtěnku v pink nádechu, která rty jemně dokreslí. Pokud používáme bezbarvý lesk, je vhodné jej kombinovat ještě se střídou konturovací tužkou, která zvýrazní nebo dokreslí tvar rtů.

## Než začneme s líčením...

Aby naše pleť budila co nejpřirozenější dojem, musíme myslet i na vhodnou péči před tím, než s líčením vůbec začneme. Nesmíme proto opomíjet právě dokonalé čištění pleti, které by mělo probíhat ráno i večer. I když máme mnohdy pocit, že ranní čištění pokožky není zásadní, je možná ještě důležitější než to večerní.

Během noci a spánku totiž v naší pleti probíhá regenerační proces, a tak se nečistoty a škodliviny vyplavují na povrch pleti. Je tedy nutné je ráno odstranit a nalíčit se na dokonale vyčištěnou pleť. Pokud bychom tak neučinili a rovnou nanесли líčidla, dostáváme škodliviny zpět přes póry do pleti, což může způsobit nejednu zdravotní komplikaci i vadu na kráse.

O důležitosti a významu večerního čištění pleti už pak není třeba polemizovat. Odstraňujeme jím jak zbytky líčidel, ale i prach, kožní maz a pot, který je zejména pro horké letní měsíce charakteristický.

Správné čistící a odličovací přípravky lze volit dle typu naší pleti, ale sáhnout můžeme i po těch, které jsou určeny pro všechny typy pleti. Čistá a zdravá pleť je pak dokonalým základem právě pro nude líčení, kdy mnohdy stačí jen ta nejtenčí vrstva tónovacího krému.

## TIPY pro Vás...

Seznamte se s těmi nejzajímavějšími tónovacími krémy, se kterými nešlápnete vedle. Přinášíme tipy na kosmetiku, která se může stát skvělým základem pro vaše letní líčení.



## Zlatem prozářená pleť

### Natural Look rozjasňující tónovací krém Biological pro všechny typy pleti

Rozjasňující přírodní krém se zlatavým mikropráškem jemně skryje nedostatky, opticky pleť vyhladí a dodá jí sametový vzhled. Přizpůsobí se přirozenému tónu pleti a zároveň ji nijak nezatěžuje a neucpává póry. Ideální pro letní období.

431 Kč / 18.20 € / 30 ml  
www.forlifemadaga.com

## Dokonalý vzhled i pro problematickou pleť

### 2Derm Barierový krém Colour tónovací bariérový krém pro narušenou pleť

Speciální krém je určen pro všechny osoby, které trpí narušenou, přecitlivělou nebo problematickou pleť. Napomáhá obnovit přirozenou kožní bariéru a zároveň díky zlatavému pigmentu pokožku sjednotí a skryje její nedostatky.

642 Kč / 26.80 € / 50 ml  
www.forlifemadaga.com

## Hydratace pro dokonalý vzhled

### Tónovací krém pro hydratovanou a sjednocenou pleť

Obsahuje kosmetické oleje a hydratační složky, které pleť nijak nezatěžují, dodávají jí potřebnou vláhu a přispívají ke zdravému a svěžímu vzhledu. Zároveň pokožku skvěle sjednotí.

334 Kč / 14 € / 50 ml  
www.forlifemadaga.com



# Slunce, pokožka a dovolené.

## Kde a jak se chránit před sluncem?

**S**luneční paprsky patří mezi letní radosti, ale bohužel i starosti. Snažíme si slunce maximálně užít, až si mnohdy neuvědomíme, jaká je jeho skutečná síla. Neexistuje snad nikdo, kdo by si alespoň jednou za rok nepřivodil nějaký ten sluneční defekt. Někdy je na vině nevhodná volba opalovacích přípravků, někde přeženeme možnou délku pobytu na slunci, občas se třeba nenamažeme vůbec.

Pravda, je to sice realita, ale rozhodně by nám neměla být útechou. Když pomíneme estetickou újmu, je třeba brát vážně zdravotní stránku a případná rizika. Vždyť i jedenkrát „nevinné spálení“ může mnohonásobně zvýšit riziko pozdějšího vzniku rakoviny kůže.

Seznamte a připomeňte si nejčastější představy a mýty týkající se letního slunění. I když to možná může být jen „opakování“ věřte, že se vám vyplatí!

Existuje totiž jen malá skupinka šťastlivců, kteří mohou být na slunci prakticky neomezeně. Jejich pleť se opálí do krásného hnědého odstínu, jenž jim bude ozdobou minimálně pro letní období.

My ostatní musíme opalování a pobytu na slunci věnovat pozornost a správně o svoji pokožku pečovat. A hlavně se držet hesla: méně je někdy více.

**Zeptali jsme se odborníka, RNDr. Josefa Skalníka, jak je to s pobytem na slunci, zodpovědným přístupem a opalovacími i dalšími ochrannými přípravky. Třeba právě ve svých odpovědích vám poskytne potřebné rady, které přijdou před dovolenou vhod...**

## Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

### **V jakém období pro nás začíná být sluníčko nebezpečné, a měli bychom se před ním chránit?**

I když má celá řada z nás ochranu před sluncem a opalovací přípravky spojené až s létem a vysokými teplotami, chránit bychom se měli prakticky celoročně. V zimě například v horských destinacích, kde má sluneční svit opravdovou sílu a od jara už zcela běžně, ať už jsme kdekoli. Právě jarní paprsky jsou možná ještě nebezpečnější než ty letní. Je to dáno i tím, že lidé jarnímu slunci nevěnují příliš velkou pozornost, protože žijí v mýtu, že na jaře se spálit nemohou. Opak je pravdou, mohou a poměrně snadno. Jarní slunce už má skutečnou sílu, proto je třeba si kůži chránit. Ideální jsou třeba bariérové krémy (např. 2Derm). Ochrana pokožky před sluncem v letním období je pak skutečně nutností, a to bez ohledu na to, zda cestujeme do tropických destinací nebo zůstáváme u nás. V poslední době už v reálné intenzitě paprsků není až takový rozdíl.

### **Jak lze specifikovat správné chování na slunci, abychom předešli spálení?**

V první řadě bychom měli začít s opalováním postupně. Není vhodné přijít například na pláž a hned první den si říct, že se opálíme na maximum, to většinou nemívá dobré konce. Jako s jakoukoli další aktivitou, je třeba tělo, v tomto případě naši pokožku, zvykat postupně a nevystavit se slunci hned napoprvé na několik hodin. Stále také platí rada, že v poledních hodinách bychom se měli slunci spíše vyhýbat, myšleny jsou tedy časy zhruba od 11 do 15 hodin, kdy má slunce největší sílu. Samozřejmostí je pak také respektování našeho fototypu a volba vhodných a hlavně účinných přípravků, které jsou pochopitelně čerstvé – ideálně zakoupeny právě na letošní dovolenou.



### Existuje nějaký tip na to, jak se zorientovat v opalovacích přípravcích?

Jednoznačný tip, jak vybírat samozřejmě neexistuje. Při volbě je vhodné přihlídnout i k tomu, co jsme užívali v minulých letech a s čím máme dobrou zkušenost a tudíž zbytečně neexperimentovat. Přece jen, jde o naše tělo a zdraví celkově. Ideální je volit přípravky s ochranným faktorem minimálně SPF 30, a to i v případě, že necestujeme do tropických destinací. Už dávno neplatí, že v našem podnebí stačí SPF 15 nebo 20. Právě při volbě nízkého ochranného faktoru vzniká řada „spálení“ a to zcela zbytečně.

### Samotná aplikace ochranných přípravků může být někdy těžší, než se zdá. Jak tedy správně aplikovat?

Určitě je třeba použít opalovací přípravky minimálně 20 – 30 minut před tím než se budeme na slunci pohybovat. Důležitá je také důkladná aplikace. Přípravek nanášíme skutečně pečlivě a ideálně pod oblečení, až po té se oblékáme. Při opačném postupu se zbytečně vystavujeme riziku „spálení“. Stačí jen, aby se nám tričko nebo třeba plavky trochu posunuly a hned si můžeme nepříjemné „spálení“ přivodit. Kapitola

sama pro sebe jsou pak waterproof přípravky, neboli vodě odolné. Pokud se po aplikaci ochranných krémů chceme pohybovat i ve vodě, měli bychom myslet na to, že pokud plaveme nebo se potápíme více, jak 30 minut, je třeba aplikaci opakovat.

### Pokud se nám stane, že na slunce vyjdeme bez ochranného přípravku a cítíme, že začínáme být spálení, pomůže nám rychle aplikovat opalovací krémy?

Tato domněnka skutečně patří mezi nejčastější mýty o opalování. Pokud už je naše kůže „spálena“, byť třeba jen v malé míře, je nejlepší se ihned přesunout mimo slunce a tam svoji pokožku ošetřit. Můžeme k tomu využít zklidňující přípravky nebo bariérové rehabilitační krémy (např. 2Derm REHA special), které nám poskytnou první pomoc. Zřejmě nejhorší, co v této situaci můžeme udělat je snažit se vše zachránit rychlou aplikací opalovacích krémů. V tomto případě vše jen zhoršíme, způsobíme si horší „spálení“, ze kterého se naše kůže bude zotavovat delší dobu. Uvědomme si, že pokožka už je jednak narušená a hlavně trvá zase minimálně 30 minut, než přípravek s kůží splyne a začne působit. To samé platí i v případě, že jsme sice použili opalovací přípravek, ale zjistíme, že naše kůže

je zarudlá. Zde již přidávání další vrstvy nepomůže. Nejjistější bude opět se odebrat do stínu, ideálně zcela mimo sluneční svit.

### Jakou roli hraje expirace opalovacích přípravků a jak důkladně ji dodržovat?

Expirace je právě u opalovacích přípravků asi nejzásadnější otázkou z nejrůznějších kosmetických produktů. Zde jde přímo o naše zdraví a komfort a tak bychom za žádných okolností neměli dobu vyznačenou na obalu překračovat. Účinné látky mají svoji trvanlivost a s postupujícím časem ztrácí na intenzitě. Je zbytečné se natírat vrstvou krému nebo oleje, abychom pak zjistili, že kvůli překročené expiraci nám rozhodně neprospěje. Obecně platí, že jeden přípravek bychom neměli používat déle než dvě sezóny. Zbystřit je třeba také v případě, že přípravek změnil svoji vůni, barvu nebo konzistenci. V této situaci je lepší zakoupit zcela nový.

### Jaká je první pomoc, pokud už přece jen ke „spálení“ dojde?

V každém případě bychom měli být vybaveni i péčí po opalování, bez ohledu na to, zda dojde ke spálení či nikoli. Takovéto přípravky zklidní naši rozpálenou pokožku, hydratují ji, vyživí a zvláční. Pomáhají samozřejmě i v případě spálení. Při spálení je také vhodné mít po ruce rehabilitační bariérové krémy 2DERM, které jednak dokáží spálenou kůži „znectlivět“, ale také na pokožce vytváří tzv. náhradní bariéru, pod níž dochází k regeneraci a urychlení hojivých procesů. Aplikují se 2-3x denně. V dalších dnech je pak vhodné se slunci vyhnout a aktivně opalování nevyhledávat, aby nedošlo ke zhoršení stavu.





# Dovolená v zah

## Připravte se na její rizika předem!

I když postupně objevujeme krásy naší země, zahraniční dovolená a pobyty u moří, ať už evropských či exotických, stále lákají. Mořský vzduch i moře jako takové totiž mají blahodárný účinek na naše zdraví a podporují imunitu.

Dokonalé zdání odpočinku i v té nejlepší destinaci však může mít svá ALE, a to zejména v podobě zdravotního rizika. Přece jen, měli bychom myslet na to, že se vydáváme do jiné země, s často jinými teplotami, kvalitou stravy, vody a dalšími odlišnostmi, na které na rozdíl od místních nejme zvyklí.

Mezi nejčastější země, do nichž se Češi vydávají, patří Bulharsko, Chorvatsko, Španělsko, Itálie, Řecko a z těch exotičtějších i Turecko a Egypt. A jak se říká, „jiný kraj, jiný mrav“, jiné zážitky a také případná rizika.

Z našeho pohledu vidíme často jen výběr země, místa, hotelu a typu stravování, a pak už jen to balení a odjezd na zaslouženou dovolenou. Pokud si ale chcete dovolenou užít maximálně, měly by i naše přípravy být důslednější. Poradíme vám, na co se při výběru zaměřit, aby vás na místě už nic nepřekvapilo.

### Než vybereme dovolenou...

Než se skutečně pro místo naší dovolené rozhodneme, měli bychom pořádně zvážit, ověřit si a promyslet několik základních bodů. Ty totiž mohou přispět jak k dovolené, na kterou budeme ještě roky vzpomínat a ukazovat si s rodinou fotky, tak i k dovolené, na kterou budeme chtít okamžitě zapomenout. A na co se zaměřit?

**Informace o destinaci** – Fotky v katalogu cestovní kanceláře nebo na jejím webu vypadají vždy lákavě, ale realita může být jiná. Vyplatí se proto zapátrat a ověřit si dostupné informace prostřednictvím internetu. Vhodné je hledat na cestovatelských portálech nebo navštívit stránky s recenzemi cestovatelů. Právě od nich získáme cenné rady a nezaujatý postoj k hodnocení daného místa. Pokud si informace ověřujeme sami, je ideální sledovat vše, co pro nás může být na místě zásadní. Tedy na prvním místě bezpečnost dané lokality, stav kriminality a drobných pouličních krádeží, čistotu a udržovanost místa, a pokud jedeme s dětmi, tak i vhodnost destinace a bezbariérový přístup, například pro kočárek.

**Informace o hotelu** – Ať už si místo ubytování volíme sami nebo jej máme v balíčku dovolené od cestovní kanceláře, je doporučeno se s hotelem seznámit více, než jen z popisu. Pídit bychom se měli například po webových stránkách - fakt, zda je hotel má či nikoli může být také jeden z vypovídajících faktorů. Hotely je také možné ověřit přes speciální stránky, které se zaměřují právě na recenze a cestovatelské zkušenosti s místem. Nalezneme zde reálné fotografie, které mají skutečnou hodnotu a které nebyly pořízeny profesionálním fotografem nebo upraveny v grafickém programu.

**Místní poměry** – Aby se nám dovolená neproměnila v noční můru nebo minimálně nepříjemný zážitek, měli bychom být seznámeni i s místními poměry. Mezi ně patří jak bezpečnost, tak určité mravy země, kterou navštívujeme. V dané zemi jsme hosty, a proto musíme respektovat místní pravidla. To platí zejména pro exotické destinace nebo muslimské země, kde je za slušné chování považováno něco jiného, než u nás v Evropě. V Egyptě se například nesluší chodit v krátké sukni nebo kraťasech, existují i země, kde ani na pláži by se žena neměla opalovat v bikinách a nebyt příliš odhalena. Při vstupu do chrámu nebo mešity je třeba vyzout boty a nepřicházet v nevhodném oděvu. Znalostí místních poměrů i národnosti země, do níž přijíždíme, tak předejdeme řadě nepříjemností a nedorozumění, která mohou naší jinak harmonickou dovolenou narušit.

**Zdravotní zásady** – Vhodné je také předem ověřit, na co se v dané zemi musíme připravit. Tedy na jaké úrovni je hygiena, zda je voda v hotelu pitná nebo jaké místní pokrmy a kde budeme konzumovat. Středoevropská mikroflóra je velmi citlivá, a tak i strava, která jihoevropským národům nedělá problémy, je nám způsobit může. Pozor je třeba dávat



# raniči



i na něco tak banálního jako je led v nápoji. Ten může být mnohdy připraven z vody, která není pitná a problém je na světě. Samozřejmě pro nás už měla být opatrnost při čištění zubů, kdy raději použijeme balenou vodu a časté mytí rukou.

Zapomínat bychom neměli na fakt, že i když dodržíme všechny zásady, mohou nás střevní problémy postihnout, a proto je vhodné mít s sebou přibaleny léky na průjem či nevolnosti. Chybět nám nesmí ani opalovací krémy a zejména rehabilitační bariérové krémy (např. 2Derm Reha Special), které jsou první pomocí při spálení od slunce. Dokážou také pomoci a zklidnit místo po bodnutí hmyzem, což je další z rizik letních dovolených.

## Před odjezdem k lékaři?

Zda se před odletem na dovolenou rozhodneme navštívit lékaře a nechat se očkovat závisí na naší cílové destinaci. Existují takové, kde očkování není nutné ani doporučené, pak takové, kde není nutné, ale je doporučeno, ale i ty, kde je nutné a kam vás bez platného potvrzení o očkování nepustí.

### Víte, kde je jaké očkování doporučeno a co vám v místě hrozí?

#### ŠPANĚLSKO

Očkování není nutné a není ani naléhavě doporučeno, je tedy na zvážení cestovatele, zda se nechá očkovat či nikoli. Z nejčastějších infekčních rizik pak lékaři jmenují Hepatitidu A, Spalničky nebo Meningokokovou meningitidu.

#### ITÁLIE

V Itálii není žádné očkování nutné nebo naléhavě doporučované. Před odjezdem či odletem je možné z vlastní vůle absolvovat očkování proti Hepatitidě A a Spalničkám.

#### CHORVATSKO

I Chorvatsko patří z hlediska infekcí mezi relativně bezpečné země, a tak není očkování nutné ani naléhavě doporučené. Je však lepší se nechat očkovat proti Klíšťové encefalitidě, zvláště pokud budeme při dovolené hodně cestovat. Očkovat se také můžeme nechat proti Hepatitidě A a Spalničkám.

#### ŘECKO

V Řecku i na jeho ostrovech také nehrozí příliš velké infekční riziko, pokud se ovšem cestovatelé chovají zodpovědně a nejdou takzvaně problému naproti. Před odletem není povinné ani naléhavě doporučené žádné očkování, přesto se cestovatelé mohou očkováním chránit proti Hepatitidě A, B nebo Spalničkám.

#### BULHARSKO

Zde už je třeba brát očkování trochu vážněji. Vyloženě doporučované, ale ne povinné, je očkování proti Hepatitidě A, které je třeba absolvovat nejpozději týden před odletem. Z dalších očkování, která nejsou nutná ani naléhavě doporučovaná patří např.: Břišní tyfus, Hepatitida B, Záškrt nebo Spalničky.

#### TURECKO

Turecko patří k zemím, kde už je třeba se mít více na pozoru. Země sice nevyžaduje ke vstupu žádné očkování, ale cestovatelům jsou doporučovány například vakcíny proti Břišního tyfu, Hepatitidě A a B, Vzteklině, Záškrtu nebo Spalničkám. A pochopitelně je třeba mít platné očkování proti Tetanu.

#### EGYPT

Dovolená v Egyptě představuje už trochu jiná rizika a tak jsou naléhavě doporučována i některá z očkování. Je to především vakcína proti Žluté zimnici, kterou je třeba aplikovat 10 dní před odletem. Dále proti Břišního tyfu, kterou bychom měli dostat dva týdny před odletem a proti Hepatitidě A, kterou stačí aplikovat jen týden před odletem. Doporučeno je i očkování proti Vzteklině, Záškrtu, Spalničkám, Hepatitidě B, Dětské přenosné obrně nebo Meningokoku.

Zejména poslední dvě destinace navíc nesou i zvýšené riziko s ohledem na současnou migrační problematiku.

Užijte si letošní dovolenou na maximum, nezapomínejte i na cestovní lékárničku, ve které by neměly chybět léky na střevní problémy, opalovací krémy, obvazy, náplasti, ale i bariérové krémy.

Dovolenou volte s rozvahou a uvážením a uvidíte, že nešlápnete vedle.

# KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

*Tipy  
na nejbližší období...*



A je to konečně tady... vytožená doba léta, prázdnin a dovolených! Aby nám však dokonalé teplé měsíce nic nenarušilo, měli bychom se obrnit tou správnou kosmetickou výbavou. Léto je sice krásné, ale pro naši pleť a pokožku zároveň náročné. Seznamte se proto s několika tipy, jak být během prázdnin okouzující a zároveň dokonale vitální a přirozeně krásní.

## Do plavek jako bohyně

Dopřejte si během léta tu nejkrásnější postavu. Pomůže vám s tím intenzivní kúra proti celulitidě **Anti Cellulite SPA** od FOR LIFE & MADAGA, s níž se zbavíte nevzhledné celulitidy a vaše postava získá na kráse. Speciální emulze obsahuje selegované látky z mořských řas, které napomáhají zvýšit uvolňování tuků, omezují ukládání rezervních tuků, podporují mikrocirkulaci a zabráňují nadměrnému hromadění vody v buňkách. Přípravek se rychle vstřebává. Vhodná je jeho aplikace ráno a večer krouživými tahy.

540 Kč / 22.50 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Rehabilitace po opalování

Spálení kůže od slunce bychom se rádi vyhnuli, ale řadě z nás se to mnohdy nepodaří. Pokud už k takové situaci dojde, je ideální mít po ruce první pomoc v pohodě rehabilitačního krému **2DERM REHA Special**. Ten je skutečně zázrakem pro spálenou, poškozenou, přecitlivělou či jinak narušenou a poraněnou pokožku. Dokáže vytvořit takzvanou „náhradní kožní bariéru“, která napomáhá regeneraci kůže při hojení. Zároveň také chrání před vnějšími vlivy prostředí a slouží jako prevence ochrany pokožky.

**Do konce srpna lze přípravek zakoupit ve výhodné letní akci 100 + 20ml ZDARMA!**

Navíc, když se vyfotíte s Rehou, můžete se zúčastnit slosování o jedno z 50 balení přípravku.

850 Kč / 34.70 € / 100 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)





## Minerály pro celé tělo

**Krystalická sůl Mrtvého moře** se dokonale hodí pro celkové uvolnění organismu i pro léčbu různých kožních onemocnění i dalších zdravotních problémů. Obsahuje v sobě maximum minerálních prvků jako je sodík, draslík, vápník, chlorid, jodid, bromid a řada dalších. Pomůže nám tak nejen s kožními problémy, ale dokáže organismus i dokonale ochránit před škodlivinami.

221 Kč / 9.80 € / 950 g

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Mrtvým mořem k živé pleti

Poznejte sílu Mrtvého moře prostřednictvím **Mineral krému 24H**, který poskytne ochranu, hydrataci, výživu i zklidnění pleti. Docílí toho právě díky obsaženým minerálům a vitamínu E, které na pleť působí doslova jako balzám. Obsahuje také pleťový osmoter posilující ochranu před působením vnějších vlivů. Krém je vhodný pro denní i noční péči u všech typů pleti.

399 Kč / 17 € / 50 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

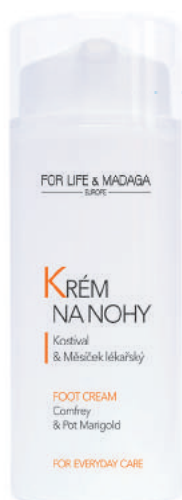


## Úleva unaveným nohám

V létě dostávají pořádně zabrat i nohy, které jsou vystavovány rozpáleným chodníkům měst, písku a pláží. Odměňte je tedy zaslouženou péčí, například v podobě **Krému na nohy** od FOR LIFE & MADAGA, který jim poskytne patřičnou úlevu. Ideální je především pro ošetření suché a zrohovatělé kůže chodidel, kterou dokonale zvláční a regeneruje. Obsahuje například olej z měsíčku, extrakt z kostivalu nebo glycerin, které se o namožená chodidla skvěle postarají. Ideální je například aplikace krému po horké koupeli.

205 Kč / 9 € / 100 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



# KOSMETICKÁ VÝBAVA, která vám nesmí chybět!

## Stop namoženým svalům

K jakému jinému období patří zvýšená sportovní aktivita více než k létu. Abyste netrpěli hned, jakmile to napoprvé se sportem trochu přeženete, přibalte si do sportovní i cestovní výbavy chladivý gely-krém **Fysio Active** od FOR LIFE & MADAGA. Obsahuje totiž komplex kostivalu, escinu, kafru a bylinných extraktů, které napomáhají právě při namožených svalech, bolestech kloubů, ale i při modřinách, podlitinách nebo při pocitu těžkých nohou. 225 Kč / 9.90 € / 100 ml  
[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Slast pro oči

Dokonalý komfort citlivému očnímu okolí v letních měsících? ANO! Pomůže Vám s tím **Obklad na oční okolí** od FOR LIFE & MADAGA, který chladí a zároveň zklidňuje a zvláčňuje. Obsahuje extrakt světlíku lékařského, glycerin nebo přírodní silice meduňky, díky kterým pečuje o oční okolí, víčka, podočnické vaky a zmírňuje napětí. Vhodná je aplikace večer, pomocí kosmetického tamponu na 5 – 20 minut dle vlastní potřeby. 236 Kč / 9.90 € / 200 ml  
[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

## Dokonalý relax s rakytníkem

Kdy jindy si dopřát skvělé uvolnění a relaxaci prostřednictvím masáže, než během léta, které k tomu přímo vybízí. S uvolněním, odpočinkem a zbavením stresu vám pomůže **Masážní rakytníkový olej** od FOR LIFE & MADAGA, který zároveň podpoří vaši vitalitu. Olej je jemný, na pokožce působí příjemně a navíc obsahuje vitamíny A a C. Díky obsahu lecitinu je také možné dopřát si i masáže obličeje. Ideální je jeho aplikace po náročném dni. 276 Kč / 11.60 € / 200 ml  
[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)





# *Prístě se dočtete...*



## Ochrana jako základ **DOKONALÁ PLEŤ I BĚHEM PODZIMU**

Správná ochrana a péče o pleť není jen klišé, ale skrývá se v ní základní tajemství krásy a dokonalého vzhledu. Věděli jste, jak o pokožku správně pečovat a hlavně, jak jí chránit před vnějšími vlivy a nepřízní počasí? Víte proč je pleť unavená a co způsobuje ztrátu její energie? Seznamte se se základními látkami, které dodají pleti sílu, energii a vitalitu a které v pečujících přípravcích hledat. Zjistíte již v dalším čísle!

## **MASÁŽE** jako podzimní slast

Masáže na nás a naše smysly působí doslova jako balzám. Za dokonalou masáží však nemusíte chodit jen do salonů, ale dopřát si ji můžete i v pohodlí domova. Poradíme, jaké přípravky volit, jak se mezi nimi zorientovat a jaké se k vám hodí. Představíme také několik rychlých tipů, jak na správnou relaxační masáž, ale i na tu sportovní nebo uvolňující. Dočtete se už v dalším čísle!

Také vám v 9. vydání FOR LIFE STYLE přiblížíme další novinky ze společnosti FOR LIFE & MADAGA, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech a prozradíme to, co se právě připravuje a na co se můžete v nejbližší době těšit.

## Odborník radí: **ZDRAVÁ A KRÁSNA PLEŤ JAKO ODRAZ VLASTNÍHO ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOSTI**

Komu z nás by se někdy nestalo, že ho nic nebaví, do ničeho se mu nechce, je unavený a otrávený a přitom k tomu nemá ani reálný důvod. Vše je jinak v pohodě, práce funguje, rodina je spokojená, ale jakýsi vnitřní pocit zmaru přetrvává. Důvod může být někdy více než prozaický. I drobná nespokojenost, vada na kráse nebo pocit nedokonalosti může tyto stavy odstartovat. Náš odborník vám proto prozradí, jak o sebe správně pečovat, kolik času si denně věnovat a jak se hýčkat. I drobná a prakticky zanedbatelná péče může hodnoty otočit a nastartovat pocity vlastního štěstí a spokojenosti. Čtete v dalším vydání!

## **KOSMETICKÁ VÝBAVA,** která Vám nesmí chybět

Teplé dny jsou za námi...vypukl podzim v plné síle a kráse. Právě v tomto období se mnohdy projeví kožní problémy, pleť je citlivější, sušší nebo podrážděnější. Aby pro nás chladnější měsíce a přechod z léta do podzimu neznamenal utrpení, je třeba se náležitě vyzbrojit správnou kosmetikou výbavou. Co by v ní nemělo chybět a jak správně ulevit unavené pleti i tělu? Více v příštím vydání!

## **VYCHÁZÍ V ŘÍJNU 2016**

# AKCE LÉTO S REHOU

PŘI KOUPI BALENÍ 100ml NAVÍC BALENÍ 20ml ZDARMA!

platnost akce do 31. 8. 2016

**2DERM REHA SPECIAL Barrierový krém** - intenzivní podpora regenerace kůže  
Jedinečný nový přístup pro řešení akutních stavů poškozené kůže na principu dočasné náhrady kožní bariéry.

## DOPORUČUJEME DO KAŽDÉ LÉKÁRNIČKY!

- + po akutním spálení na slunci (urychluje regeneraci poškozené kůže a rychle zmírňuje zarudnutí po slunění)
- + při poraněních (odřeniny, popáleniny, poleptání, puchýře) podporuje hojení a chrání před průnikem infekce do kůže)
- + u stavů hypersenzitivní kůže
- + u svědivé, podrážděné, suché a popraskané kůže
- + u popraskaných rtů
- + po poštipání hmyzem

Kód: 2887s Původní cena MOC: 1129 Kč / 46.30 €

Akční cena MOC: 850 Kč / 34.70 €



## FOTO SOUTĚŽ LÉTO S REHOU

**Vyfoťte se s Reha special  
a hrajte o jedno z padesáti 200ml balení!**

Zašlete nám fotografii z dovolené, kde jste Vy nebo kdokoliv jiný společně s přípravkem 2DERM Reha special. Nejzajímavější, nejoriginálnější a nejnápaditější fotografie budou zařazeny do slosování, které proběhne 2.9.2016.

Snímky do soutěže, společně s kontaktními údaji, je možné zasílat do 31.8.2016 na e-mailovou adresu [forlife@forlife.cz](mailto:forlife@forlife.cz), heslo: fotosoutěž.

Těšíme se na Vaši účast!



- \* Do soutěže budou zařazeny originál fotografie (úpravy ve Photoshopu apod. nebudou akceptovány), zřetelně obsahující 2DERM Reha special (a to jakékoli balení přípravku vyjma vzorku).
- \* Jeden soutěžící může přihlásit do soutěže 1 autorskou fotografii.
- \* Soutěže se nemohou zúčastnit pracovníci FOR LIFE spol. s r. o.
- \* Zasláním snímků do soutěže soutěžící souhlasí s výše uvedenými pravidly a s nekomerčním publikováním zaslaných fotografií v tiskové nebo v elektronické podobě, vč. uvedení jména autora bez nároků na honorář.



# NOVINKA - LUXUSNÍ SADA

*My secret*  
24K GOLD



## Také jste si oblíbili přípravky s 24Ka zlatem?

Nyní jsou Vám k dispozici ve výhodném exkluzivním balení, které obsahuje 24K GOLD ELIXIR 30ml s **50% slevou** + 24K GOLD CREAM 50ml. V prodeji od 7. 7. 2016.

Objednací kód 2846s / 2660 Kč / 100.50 EUR

Další číslo VYCHÁZÍ v ŘÍJNU 2016

[www.forlifestyle.cz](http://www.forlifestyle.cz)

FORLIFE  
STYLE