

FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

- Odborník radí:
**Zdravá
a krásná plet'**

JAKO ODRAZ VLASTNÍHO ŠTĚSTÍ

- **OCHRANA
PLETI**

BĚHEM PODZIMU
A ZIMY

- **IMUNITA**

aneb předejděte
podzimním virózám

MASÁŽE

JAKO PODZIMNÍ SLAST

KOSMETICKÁ

VÝBAVA,

která vám
nesmí chybět!





Odborník radí:

Zdravá a krásná pleť

JAKO ODRAZ VLASTNÍHO ŠTĚSTÍ

Dbáte na pravidelnou a vhodnou péči o pleť, ale přesto musíte bojovat s kožními problémy? Máte zkrátka pocit, že vaší pleti něco chybí, ale objektivně nedokážete říct co?

Bohužel, ani ty nejlepší přípravky s exkluzivním složením vždy nepomohou. Na zdraví a krásu pleti mají totiž vliv i další faktory.

Jaké? Například správná a vyvážená strava, která je dostatečně pestrá, pohyb, pravidelný spánek a hlavně pocit vlastní spokojenosti a štěstí.

Zjistěte proto, jak strukturu a zdraví pleti podpořit a dopřát si dlouhotrvající mladistvý a dokonalý vzhled.

Životní styl nemalou měrou ovlivňuje naši vizáž, a to nejen, co se postavy týče, ale i naší pleti. Asi každý z nás už někdy zaregistroval skutečnost, že během dovolené, volna nebo pár dní, kdy můžeme, jak se říká „vypnout“, je najednou pokožka uvolněnější, hladší, bez známek únavy. Možná jsme tomu nikdy nevěnovali větší pozornost, ale o náhodu rozhodně nepůjde. I naše pleť totiž může být ve stresu, a je to na ní dříve či později znát...

Našemu odborníkovi, RNDr. Josefu Skalníkovi, jsme proto položili několik otázek týkajících se stavu naší pleti a vedlejších faktorů, které ji nemalou měrou ovlivňují. Možná v jeho odpovědích naleznete návod, jak si s potížemi nejlépe poradit.

Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

Jak můžeme poznat, že naše pleť je ve stresu?

Fakt, že se s naší pletí něco děje můžeme poznat relativně snadno. Máme pocit těžké unavené pokožky nebo nepříjemného napětí a pnutí. Pokud tyto stavy přetrvávají i po té, co obličej odličíme nebo tonizujeme například pleťovou vodou, je to jasný signál, že problém se skrývá v něčem jiném. Na vině je většinou dlouhodobá únava či permanentní stres. Právě při těchto stavech trpí kožní buňky, což se ve finále projeví právě na pokožce. Nejdříve přichází nepříjemné pocity - těžká, unavená pleť, později se dostaví i zhoršení jejího stavu - např. kožní problémy, ochablost, nezdravá barva.

Proč je pro stav naší pleti tolik důležitá vlastní spokojenost?

V našem organismu skutečně vše souvisí se vším. Takže nejen „oko do duše okno“, ale i pleť vypovídá o našem stavu, spokojenosti a vlastních pocitech. Při prožívání pozitivních pocitů totiž organismus vyplavuje endorfiny (hormony štěstí), které nejen, že nám dodají energii, ale dovedou nabudit i detoxikovat, a to vše se projeví právě i na naší pleti. Za těchto podmínek postupně dochází ke zlepšení struktury kůže a jejího vzhledu, takže je na pohled zdravější, jemnější, pružnější a prozářenější.

Jaké vedlejší stavy ještě se zdravou a krásnou pletí souvisí?

Zdravá a krásná pleť je složitější téma, než se může na první pohled zdát. Zde nejde jen o správnou kosmetickou péči, která samozřejmě hraje zásadní roli, ale prakticky o celý denní režim člověka. Důležitá je i životospráva, pravidelný pohyb, eliminace stresu a hlavně dostatečný spánek. Ale co si budeme povídat - pokud dlouhodobě bojujeme se stresem, tak nám pak přímo ovlivňuje spánek. Při stresu a únavě navíc nemáme náladu se

radíme...

sami sobě věnovat, takže o vyvážené stravě, natož myšlenkách na pohyb nemůže být ani řeč. A jsme znovu na začátku.

Jak velkou měrou tedy spánek ovlivňuje naši pleť?

Byť se to nemusí zdát, tak skutečně velkou. Spánek je primárně určen k regeneraci celého organismu. Usínat bychom proto měli ideálně ve stejnou hodinu, doporučován je čas před půlnocí. Obecně platí, že půl hodina do půlnoci dá organismu více než hodina po půlnoci. Zásadní je také jít spát s utříděnými myšlenkami, v klidu a pohodě. Pokud totiž usínáme s obavami z dalšího dne, vše se promítne právě do kvality spánku, což může způsobovat i časté buzení. Během spánku se však neregeneruje jen naše tělo, ale i naše pleť. Čistí se a vyplavují se z ní škodliviny, které se dostávají prostřednictvím pórů na povrch pleti. Proto je důležité i ranní čištění pleti, kde tyto nečistoty odstraníme. Velkou roli hraje i délka spánku, která by se měla pohybovat mezi 6 – 8 hodinami tak, aby se tělo dostatečně zregenerovalo a mohlo zase další den fungovat. Zároveň se také regenerují odumřelé kožní buňky a vznikají nové. Fráze „vyspat se do růžova“, tak skutečně není jen prázdným pojmem, ale označuje stav, kdy jsme v dokonalé kondici, která se zrcadlí na naší pokožky.

Co byste doporučil, jak alespoň trochu eliminovat stres?

Stresu se v dnešní rychlé době asi úplně nevyhneme, což platí zejména pro lidi žijící ve velkoměstech. Je ale důležité si správně stanovit hodnoty a priority. Zásadní je například správný denní režim, střídání aktivity s odpočinkem. Základem je proklá-

dat práci s relaxem, což může být pro každého něco jiného: pro někoho sport, pro někoho masáže a pro další třeba četba. Rozhodně bychom neměli žít jen prací a chodit se domů pouze vyspat. Právě pracovní proces vyvolává zřejmě největší míru stresu, zejména u manažerských povolání nebo u osob pracujících ve službách pro veřejnost, reklamě či médiích. Je ale důležité si uvědomit, na kolik nás může ovlivňovat práce, kariéra, výdělek a kde už jde o naše zdraví a dle toho se zařídit. Je to sice nelehké rozhodnutí, ale často nás zachrání například od syndromu vyhoření a dalších hlubších psychických problémů.

Jak jinak můžeme ještě podpořit zdraví naší pleti?

Pokud chceme podpořit naši pleť, měli bychom se vyhnout extrémům ve stravování, tedy všem fast foodům, ale i přemíře mastných pokrmů a přílišné konzumaci masa. Naopak naši pleť pozitivně ovlivňuje konzumace mořských plodů nebo ryb, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Stav pleti podpoříme i zeleninou jako je brokolice, špenát, červená řepa, dýně, okurka nebo pak luštěninami. Tyto pokrmy dodají hydrataci a zároveň potřebnou výživu. Ideální je z nich připravit například polévky v podobě zeleninových krémů, ale třeba i smoothie nebo šťávy.

Jakou roli v tom všem hraje kosmetika?

Kosmetiku a pečující přípravky samozřejmě nesmíme vynechat a opomíjet. Důležité je pravidelné ranní a večerní čištění pleti, což je základ předcházení kožním problémům. Skvělou službu nám poskytne i speciální antistresová kosmetika (např. Antistres Lifting Sérum, Antistres Lifting Krém), která pleť detoxikuje, hydratuje, vyživí a zajistí jí jemnost a sametový vzhled. Vše jde ale ruku v ruce a tak mnohdy právě jen kosmetika nestačí. Přemíra stresu totiž může její účinky narušit. Na druhou stranu správná životospráva a klid bez vhodné kosmetiky také nezajistí ideální krásnou a zdravou pleť. Důležité je tedy ke všemu přistupovat s rozmyslem a rozvahou. V každém dni si najít hezké chvíle a pečovat o sebe sama. Duševně i fyzicky.



OCHRANA PLETI

BĚHEM PODZIMU A ZIMY



Po krásné, zdravé a bezchybné pleti touží skutečně každý. Bohužel, právě v chladných měsících se může objevit nejedna nedokonalost, prohlubují se kožní problémy nebo se zhoršuje stav naší pokožky. Nestačí už jen pravidelná péče, myslet musíme především na ochranu před vnějšími vlivy prostředí. Jednoduše řečeno - stejně jako se vhodně do zimy oblékáme my i naše pleť by rozhodně neměla zůstat „nahá“.

Věděli jste, jak pleť vhodně chránit, co ji poskytnete nejlepší péčí a na co rozhodně zapomenout? Seznamte se s jednoduchými zásaditostmi a odhalte tajemství celoročně krásné pokožky.

Vítr, mráz, chlad, střídání teplotních rozdílů – s tím vším na podzim a v zimě bojuje nejen náš organismus, ale především naše pleť. Tu, na rozdíl od zbytku těla, nemůžeme ochránit teplým oděvem nebo doplňky a je tak přímo vystavena všem negativním vlivům prostředí. Péče o pleť by proto v chladných měsících neměla být nahodilá, ve smyslu, co nám zrovna přišlo pod ruku, ale měla by mít své jasné prvky i postup. Na prvním místě musí být její ochrana tak, abychom předešli nepříjemným pocitům i ztrátě zdraví a vitality. Do naší kosmetické výbavy by se tak měly dostávat i přípravky, které během roku až tak hojně nepoužíváme a jejichž cílem je právě obrnit pleť před působením vnějších vlivů počasí.

Proč v zimě trpíme...

Během chladných měsíců nejvíce trpí pokožka, která je laicky řečeno odhalená, a tudíž k ní má chlad a mrazivé počasí přímý přístup. Vedle toho se vysušuje, ubývají v ní ceramidy a má tak tendenci šupinatět, olupovat se a praskat. Chlad má na naši pleť však ještě hlubší vliv. V našem organismu dochází, na odhalených místech jako je právě pleť, k pomalejšímu proudě-

ní krve a následně ke zpomalení kožního metabolismu. Pokud k tomu připočteme přechody ze zimy do vyhřátých místností a naopak, dochází i k jejímu zarudnutí vlivem překrvení kůže, což může mít za následek až popraskání drobných žilek a pálení.

V zimě také navíc dochází k poklesu produkce mazových žláz, což vede k větší suchosti pleti. Paradoxně to příliš nepomůže ani osobám s mastnou a problematickou pleť, u nichž se v této době většinou problémy ještě prohlubují. Dalším viníkem našeho utrpení v chladných měsících je narušená bariérová funkce pokožky, která má za následek ztrátu hydratace a naopak pronikání škodlivin do pokožky. Recept je tak prakticky jediný: CHRÁNIT, CHRÁNIT, CHRÁNIT!

Ochrana pleti zevnitř

Pro zdravou pleť je důležitá péče nejen zvenčí prostřednictvím různých kosmetických přípravků, ale i zevnitř, což je jeden z faktů, na který často zapomínáme. Zásadní pro celý náš organismus a samozřejmě i pro pleť jsou vitamíny, nejčastěji A, C a E, které kromě posílení imunity podporují i stav naší pleti a zajišťují ji tolik potřebnou ochranu. Získávat bychom je měli především z vhodné a vyvážené stravy, jako je například konzumace ovoce a zeleniny v dostatečném množství. Vitamín A tak můžeme získat ze špenátu, mrkve, ale i ryb. Vitamín B nám poskytne cibule, brusinky, červená řepa nebo arašidy či rýže. A vitamín C získáme z pomerančů, brokolice, brambor nebo květáku. Tyto potraviny by tak hlavně v zimě měly tvořit základ našeho jídelníčku. V omezené míře je ale samozřejmě také možné získat vitamíny prostřednictvím různých doplňků stravy.

Na co v zimě zapomenout?

Existuje několik zásaditostí, kterým bychom se měli vyvarovat. Jaké to jsou?

Špatný vzduch

Uzavřené a zadýchané místnosti jsou jednou z dalších věcí, která nám škodí. Měli bychom se proto naučit pravidelně a rychle větrat, aby se v místnosti vyměnil vzduch a naše tělo se mohlo správně okysličovat. Samotný kyslík je pro naši pleť jedním z nejdůležitějších faktorů, jelikož podporuje její ochranu a dodává energii a svěžest.

Špatný pitný režim

Pro ochranu pleti je zásadní i hydratace, na kterou bychom neměli zapomínat. Právě dostatečný pitný režim dělá řadě z nás během chladných měsíců problémy. Objektivně netrpíme pocitem žízně jako v létě, a tak často na pití zapomínáme. Stále platí, že za den bychom měli vypít minimálně 2 litry tekutiny. Skvěle tak tělo zevnitř hydratujeme a podporujeme zdravý vzhled naší pleti. V opačném případě má tělo tendenci tekutiny zadržovat a pleť tak může působit nezdravým dojmem nebo později trpět suchou, vrásčitou pokožkou a olupujícími se šupinkami.

Nedostatek pohybu

Možná se nám do pohybu během chladných měsíců nechce, přesto hraje důležitou roli. Při pohybu se nám v těle rozproudí krev, nastartuje se látková výměna a tělo tak může snadněji vylučovat škodliviny. Dochází tak k detoxikaci, což se na pleti výrazně promítne.

Nevhodná kosmetika

Během těchto měsíců více než kdykoli jindy, bychom neměli riskovat s testováním nových kosmetických přípravků, ale vsadit na ty osvědčené, speciálně určené pro ochranu pleti. Rozhodně bychom před tím, než vyjdeme do chladného počasí, neměli zapomenout ošetřit pleť pečujícím krémem. Ideální jsou například ty na bázi talku nebo s lanolinem, ochrannými oleji, včelím voskem či vitamínem E.

Vyhnout bychom se naopak měli ošetření pleti vodou, těsně před tím než vyjdeme ven. Ulpělé kapky vody na pleti by mohly napáchat daleko větší škodu než užitek a naopak ji ještě více vysušit.



TIPY pro Vás...

Seznamte se s produkty, které by se alespoň pro chladné a mrazivé počasí měly stát vašimi každodenními společníky. Přípravky, které vaši pleť ochrání i před nejstudenějším větrem, mrazy, plískanicemi i přechody z tepla do zimy a naopak.

Včelí vosk a vitamín E pro 100% ochranu

Ochranný krém

pro celou rodinu

Krém je vhodný pro ochranu pokožky celé rodiny, včetně dětí od 3 let. Obsahuje komplex ochranných olejů, včelí vosk a vitamín E a zajistí tak dokonalou ochranu před vnějšími vlivy prostředí i nepřízní počasí. Rychle se vstřebává, nezanechává nepříjemný mastný film a zabraňuje přesušení kůže.

268 Kč / 11.10 EUR / 100 ml www.forlifemadaga.com



Mast pro regeneraci a zklidnění

Lanomed mast

s 99% přírodním Medilanem

Speciální mast je určena pro ošetření velmi citlivé pokožky obličeje i celého těla. Obsahuje přírodní 99% Medilan, vyrobený z farmaceutického lanolinu, který pleť zklidní a regeneruje. Ideální je pro ošetření popraskaných rtů, zvláchnění suché pokožky, zklidnění citlivé a podrážděné pleti nebo ošetření dětské pokožky.

184 Kč / 7.70 EUR / 18 ml www.forlifemadaga.com

Ochrana pleti...

IMUNITA

aneb předejděte podzimním virózám

Chladné sychravé počasí s sebou nese riziko zdravotních problémů. Asi k nejčastějším z nich patří nachlazení, virózy, záněty dutin nebo chřipky. Důvody, proč se většině z nás podzimní zdravotní problémy nevyhnou, jsou různé – u někoho je to nedostatečné oblékání, u dalšího nákaza, kterou často může způsobit i špatná hygiena, ale největší podíl nese především imunita. Zvláště osoby, které bojují s oslabenou imunitou, jsou na nachlazení a virózy nejnáchylnější. Imunitu bychom ale rozhodně neměli podceňovat ani v případech, že na nemoci příliš netrpíme. Vždy se totiž vyplatí ji posilovat, aby nás nic nepřekvapilo v době, kdy to nejméně čekáme a kdy se nám to nehodí. Připomeňte si proto základní pravidla posílení imunity a odhalte její pravý význam. Třeba objevíte i to, co pro vlastní zdraví můžete udělat a dosud jste tomu nepřikládali váhu.

Nemoci, bakterie a viry na nás čekají opravdu téměř kdekoli a vyhnout se jim nikdy úplně nedá. Třeba takové MHD je přímo jejich panoptikem. Stranou nezůstávají ani milovníci kultury například při návštěvách kin, divadel, výstav nebo koncertů. A co teprve takové kanceláře vybavené klimatizacemi, návštěva toalety, anebo společné jídelny či restaurace. Ano, riziko čeká opravdu na každém kroku!

Pro to, abychom se co nejvíce vyhnuli možným nemocem a zdravotním problémům, existuje několik pravidel, na která bychom neměli zapomínat. Pravda, nemůžeme říci, že nás 100% ochrání, ale není vhodné je podcenit a jít tak zbytečně nemocí naproti.

Vhodné oblečení

Naprostým základem předcházení onemocnění, zejména nachlazení, je správné oblečení. Při nestálém podzimním počasí je vhodné se přiklonit k vrstvenému způsobu oblékání a hlavně doplňkům v podobě šály, popřípadě čepice či rukavic. Měli bychom pamatovat na zásadu, že vždy se vyplatí mít nějaký ten kousek navíc a moci jej případně odložit než naopak. Prostydnutí je relativně rychlý proces a rozhodně se nevyplatí uvažovat stylem „vždyť jsem za chvíli v teple“.

Klimatizace a topení

Velké riziko nákazy se skrývá i v našem autě a v jeho topení, případně klimatizaci. Ty totiž do sebe dokážou nasát nejrůznější viry a bakterie. Stačí, abychom v autě vezli člověka, který je nachlazený nebo jsme někdy sami bojovali s nějakou virózou a na problém je zaděláno. Spuštěním topení se

totiž bakterie a viry dostávají opět do oběhu a my jsme jim v tu chvíli nejbližší. Pokud například při spuštění topení začínáme pokašlávat nebo nás něco dráždí, je to zásadní varovný signál. Vyplatí se proto pravidelné čištění topení a klimatizace, čímž ochráníme sami sebe i své blízké.

Správná hygiena

Hygiena je možná nejzásadnější otázkou, jak onemocnění předcházet. Obecně platí, že je nutné si pravidelně mýt ruce, především tedy, když přijdeme z venkovního prostředí domů a pak pochopitelně před jídlem. Nesmíme zapomínat, že bacily čekají skutečně všude – na madle nákupního vozíku, eskalátoru, klice dveří či dokonce ve zkušební kabině obchodu s oděvy. Všude tam mohl být před námi nemocný člověk.

Mytí rukou je tak naprostou nutností a samozřejmostí, ale samotný správný postup mytí už tak samozřejmý není. Pro správné



hygienické mytí jsou nejvhodnější bezdotykové vodovodní baterie, které mají senzory a ve správný moment vodu spustí. Zde prakticky eliminujeme možnost nákazy tím, že se nedotýkáme vodovodního kohoutku. Pokud máme klasickou vodovodní soupravu, vždy bychom měli dbát na to, abychom se umytou rukou už nedotýkali kohoutků. Pro zastavení vody je tedy vhodné použít suchý ubrousek nebo papírovou utěrku, kterou následně vyhodíme.

Jak na imunitu

Pro eliminování a předcházení nemoci je však důležitá naše obranyschopnost a odolnost proti bakteriím. Lze tak říct, že čím lepší imunita, tím méně jsme k onemocnění náchylní. Je proto zásadní vlastní imunitu pravidelně posilovat, a to i v případě, že netrpíme na oslabenou obranyschopnost organismu. Jak na to?

1. Otužování

Na někoho sice může otužování působit jako zbytečné riskování nachlazení, ale je tomu přesně naopak. Pravidelné otužování zvyšuje naši imunitu a stimuluje organismus. Stačí začít například sprchováním, zejména tím ranním, kdy se sprchujeme ve studené vodě. Ta totiž dokonale nastartuje organismus a pořádně nás probudí, ale také podpoří imunitní systém. Úplní začátečníci mohou zkusit nejprve vlažnou vodu a postupně ji ochlázovat.

Dalším zajímavým prvkem otužování je pravidelná návštěva poláří nebo kryosaun. Polária lze prakticky považovat za pravý opak saun. Člověk v nich většinou stráví zhruba 2 – 4 minuty, ale prokázaný vliv na imunitu je neskutečný. V poláriu jsou běžné teploty okolo -130°C .

Právě tyto extrémní teploty mají prokazatelný vliv na naši imunitu a při více jak 3 návštěvách snižují riziko onemocnění chřipkou dokonce o polovinu. Ideální je tak návštěva během ranních hodin, protože nás dokonale nabije energií a nastartuje den.

2. Pravidelné větrání

Další zásadní oblastí, která má na naši imunitu vliv jsou vytopené místnosti. I během zimy je totiž vhodné pravidelně rychle větrat. Vymění se tak vzduch v místnosti za čerstvý, odplaví se bakterie, které mohly být ve vzduchu nahromaděné a hlavně do místnosti pustíme kyslík, díky němuž se nám bude lépe fungovat, pracovat a myslet.

Přetopené místnosti pro nás rozhodně nejsou žádnou výhodou a to jak z hlediska imunity, tak proto, že mohou způsobovat větší únavu nebo bolest hlavy. Dokonale vyvětraná by pak měla být především naše ložnice, ve které bychom měli udržovat spíše nižší teploty, tak, abychom se v ní zrelaxovali a lépe se nám usínalo.

3. Správné sprchování

Svoji imunitu podpoříme i pravidelným sprchováním. Vedle ranního sprchování, které by mělo ideálně probíhat ve studené vodě, je důležité i to večerní. Večer bychom se měli sprchovat v teplé vodě, která nás po celém dni uvolní a zklidní a zároveň stimuluje na spánek.

Vhodné je používat i správné pečující přípravky, jako například Tělový šampon s minerály, který nás uvolní a zároveň dodá svěží pocit bez vysušení kůže.

Naučme se proto alespoň během měsíců náchylných na nachlazení o sebe správně pečovat, ať si můžeme radosti podzimu a zimy užít se vším všudy, ne v posteli s teplým čajem nebo návštěvou ordinací lékařů.

MASÁŽE

JAKO PODZIMNÍ SLAST

Masáže představují pro naše tělo skutečnou úlevu a slast. A co teprve v období sychravého podzimu, kdy si můžeme dopřávat příjemně hřejivé, uvolňující dotyky a stimulaci smyslů.

Šance alespoň na chvíli vypnout, nechat odplout všechn stres, meditovat.

Správná masáž dovede člověka opět probudit a dodat energii, po které se cítí jako znovuzrozený.

Tušili jste, že kromě správného masírování však hrají podstatnou roli i nejrůznější masážní oleje nebo krémy, které přímo ovlivňují náš prožitek?

Co na jaký problém pomáhá a jak se v masážích zorientovat?

Seznamte se s masážemi zblízka a odhalte tipy na jednoduché domácí procedury.

Historie masáží

O masážích lze říci, že jsou staré jako lidstvo samo. Už v Antice byla známa pozitivita těchto léčebných procedur a terapií. První zmínky o nich se objevují 5 000 let před naším letopočtem v Egyptě a přímo jejich počátky jsou datovány více než 3 000 let př. n. l., kdy se objevily v Číně, kde vedle akupunktury a přírodního léčitelství představovaly uznávanou oblast čínské medicíny. Z Číny se pak šířily dále, například do Japonska, Indie, Persie a starého Říma a Řecka. K nám začínají pronikat až v období renesance, kdy se postupně stávají uznávanými procedurami. Jejich velký rozvoj pak nastává v 19. Století, v té době například vzniká Společnost odborných masérů. Opětovné oživení masáží pak zaznamenáváme hlavně po roce 2000, což souvisí i s rozvojem přírodních metod, péče o tělo, nového pronikání čínské medicíny, harmonizace psychiky a návratu k přírodě.

Proč na masáž...

Vliv masáží na lidský organismus je nesporný. Dovedou zajistit potřebnou relaxaci unavenému tělu, zklidnit a harmonizovat mysl. Pozitivní vliv mají i na pokožku a třeba i namožené svaly. Člověk si u nich zkrátka psychicky i fyzicky odpočine a zregeneruje se.

Často dokážou nahradit i zbytečnou konzumaci léků. Zejména těch na bolesti hlavy, zad, svalů a šlach.

Masáže ocení také zejména lidé, kteří mají sedavá povolání nebo se naopak pravidelně vystavují nepřírodné poloze či pohybu.

Masáž však není jen o příjemných uvolňujících dotecích, ale má hlubší význam, což si většinou ani neuvědomujeme. Často tyto procedury vnímáme jako příjemné relaxační zakončení dne a přípravu na další dny. Ano, i to masáže představují, ale ve skutečnosti je jejich vliv na naše zdraví a organismus ještě mnohem hlubší a cílenější.

Masáže podle doteků

Masáže můžeme rozdělit hned do několika kategorií, a to nejen podle toho, s čím nám pomáhají, ale hlavně podle jejich vedení, tedy doteků, síly a působení.

MECHANICKÁ

Typ masáže, kterou si nejčastěji vybavíme. Jedná se o klasické tahy, kdy masér mechanickým působením na části našeho těla pomáhá rozproudit krev a zlepšuje prokrvení a okysličení. Pomáhá nám tak jednak



s rychlejší regenerací našeho těla, ale pozitivní vliv má i na mízní lymfatický systém, či snížení otoků.

BIOCHEMICKÁ

Tento typ masáže zajistí mnohonásobné prokrvení tkání, zvládne roztáhnout i ty nejtenčí cévy, čímž pomáhá látkové výměně a zlepšuje a zrychluje metabolismus. Biochemickou masáž poznáme i tak, že na kůži se v místě masírování objeví mírné podkožní zčervenání.

REFLEXNÍ

Reflexní masáž, někdy nazývána jako reflexní terapie, patří zřejmě mezi nejzajímavější typ masáže. Ta vychází hlavně z čínské medicíny, kdy masáží určitých bodů na těle ovlivňujeme stav orgánů uložených hluboko pod povrchem kůže, a to například, ledvin, žaludku, střev, mozků, jater apod. Jednoduše řečeno, vše ovlivňují receptory, které máme pod kůží a které vysílají signály do patřičných míst.

Masáž a její druhy...

Pokud s masážemi začínáme nebo se chystáme na svoji první, bude pro nás asi těžké se zorientovat a správně z nich vybrat. Obecně platí, že bychom měli začínat jemnou relaxační masáží, například lávovými kameny, medovou masáží nebo jemnou masáží hlavy. Thajská nebo sportovní masáž je přece jen už vhodnější pro osoby, které jsou více fyzicky aktivní nebo mají nějaké to masírování už za sebou.

Seznamte se proto s drobným soupisem masáží, ať víte, co vše je v této oblasti dostupné a možné.

SPORTOVNÍ MASÁŽ

Masáž určená pro sportovce nebo fyzicky aktivní jedince. Pomáhá zbavit organismus únavy a bolesti a připravit jej na podání fyzického výkonu. Vhodná je zejména před sportovním výkonem, pomáhá organismus sportovce připravit se

na fyzickou zátěž a výrazně pomáhá i s regenerací.

MASÁŽ HLAVY

Procedura, která vychází z indického učení a je vhodná pro všechny bez rozdílu. Ideální je zejména večer po náročném dni, kdy pomáhá s uvolněním svalů hlavy i myslí jako takové, má relaxační a zklidňující účinek a pomáhá i při stavech migrény nebo častého bolení hlavy. Díky jemným dotekům je vhodná i pro ty, kteří s masážemi začínají.

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Jeden z druhů masáže, která je vhodná i pro začátečníky. Ocení ji zejména lidé, kteří trpí na chlad a bojují s pocitem studených rukou a nohou. Masáž organismus dokonale prohřeje, dodá pocitu harmonie a štěstí a celkově zklidní a uvolní. Pozitivně působí na ztuhlé svaly zad a boků, které rychle uvolní.

Masáže...

MASÁŽE

JAKO PODZIMNÍ SLAST



THAJSKÁ MASÁŽ

Jedna z nejúčinnějších druhů masáží, která často vzhledem ke své intenzitě není vhodná pro začínající. Masáž je opravdu důkladná a prakticky nevynechá jediný záhyb těla. Člověk se po ní cítí skutečně jak znovuzrozený. Pozor je třeba dát zejména v začátcích na délku jejího trvání. Thajská masáž může trvat 10 minut, ale třeba i 3 hodiny. Proto je vhodné k ní přistupovat s rozmyslem a po zvážení své kondice i stavu svalů.

AJURVÉDSKÁ MASÁŽ

Zejména v poslední době, jedna z nejvyhledávanějších druhů masáží, která je vhodná i pro začátečníky. Dokonale uvolní tělo a mysl, odplaví stres a navodí pocit spokojenosti a štěstí. Tento typ masáže se zároveň vždy přizpůsobuje masírovanému, jeho aktuálnímu stavu a potřebám. Dokáže zároveň posílit i imunitní systém a zpomalit stárnutí, v čemž hrají zásadní roli indické byliny, které jsou při masáži aplikovány v podobě bylinných olejů.

AROMAMASÁŽ

Trochu atypický druh masáže, který vychází z vnímání vůní a hodí se tak opravdu pro každého. Vychází z aplikace bylin v podobě vonných silic a olejů a je připravována každému na míru, pro pomoc s jeho problémem. Dokáže pomoci s imunitou, uvolňuje dýchání a dýchací cesty, pomáhá od stresu a harmonizuje a zbavuje i strachů.

Mezi další druhy masáží pak patří například Dornova masáž, tantrické masáže, havajská masáž, energetická masáž nebo stále populárnější lymfatické masáže a lymfodrenáže.

Jak na domácí masáže?

Ano, specialista je sice specialista, ale jednoduché masáže si můžete trófnout provést i sami v pohodlí domova, a zpríjemnit si tak například sychravý podzim. Poradíme vám, jak na to! Stačí totiž dodržet několik zásad a uvidíte, jak se budete cítit a jak se vám hned bude lépe usínat i vstávat.

Než se pustíme do masáže samotné je vhodné tělo nejprve zahřát. Můžeme si dát buď horkou sprchu, nebo na záda položit nahřátý ručník.

Důležité jsou i oleje a krémy, které k masáži použijeme. V první řadě by nám měly být aromaticky příjemné, aby nás dovedly naladit a uvolnit. Před aplikací je pak vhodné je zahřát a to minimálně na tělesnou teplotu. Můžeme je tedy nechat v místnosti při pokojové teplotě nebo zahřát vlastním tělem, například v dlaních.

Proceduru masáže je vhodné provádět od pánve směrem ke krku. Vyhybat bychom se měli oblasti páteře a dotyky by měly být skutečně jemné, uvolňující, bez toho, abychom jakkoli vyvolávali bolest. Délka trvání masáže je pak na masírovaném, můžeme začít například na 10 minutách a postupně čas navyšovat.

Účinek masáže pak výrazně ovlivňují i přípravky jako krémy a oleje, které k masážím používáme. Doporučeny jsou zejména bylinné oleje, které na organismus celkově pozitivně působí, snadno pronikají do kůže a dovedou organismus nabudit a dodat mu energii. Masáže je možné doplnit také speciálními zábaly, například se solemi Mrtvého moře, které jsou bohaté na široké spektrum minerálů a stopových prvků a dovedou jak harmonizovat tělo, tak působit lokálně i na kůži a dlouhodobě zlepšovat její stav nebo přímo pomáhat při kožních problémech.

TIPY pro Vás...

Seznamte se s vhodnými přípravky, se kterými si můžete dopřát relaxační a uvolňující masáže v pohodlí domova. Přinášíme vám tipy na produkty, které by vám nejen při podzimních večerech neměly chybět.

Směs bylin pro dokonalou úlevu

Bylinný olej

s měsíčkem, pupalkou a meduňkou

Speciální masážní olej je vhodný pro děti i dospělé, pro masáže obličeje, celého těla i keloidních jizev. Obsahuje olej z měsíčku lékařského, pupalky dvouleté, silici meduňky lékařské a medicínální olej. Přípravek příjemně uvolní, zvláční suchou kůži a je vhodný i do koupelí.

276 Kč / 11.60 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



Jemný olej pro obličej i tělo

Masážní rakytníkový olej

s rakytníkem a vitamíny

Jemný olej bohatý na vitamíny je určen pro masáže obličeje i celého těla. Obsahuje olej blahodárného rakytníku, který je bohatý na vitamíny A a C, medicínální olej a lecitin. Skvěle osvěží, uvolní a zvláční suchou pokožku.

276 Kč / 11.60 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



Znovuzrození s minerály Mrtvého moře

Krystalická sůl Mrtvého moře

pro masáže, koupele i zábaly

Krystalická sůl s minerály Mrtvého moře je jako stvořená pro uvolňující masáže, kdy dokáže zmírnit psychickou zátěž, odstranit napětí a zvláční pokožku. Obsahuje vysoké procento minerálních látek a napomáhá vracet kůži do původního stavu a zmírňovat například i lupenku, ekzémy nebo akné.

Pro masáže si připravíme mast: 10% směs drcené soli + olej. Krystalky minerální soli rozdrtíme nebo pomeleme na jemné částičky a smícháme s Bylinným olejem. Připravenou mast lze použít k masáži celého těla, krční páteře, hýždí a stehy.

221 Kč / 9.80 EUR / 950 g

www.forlifemadaga.com

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

*Tipy
na nejbližší období...*



Úderem posledních zářijových dní jakoby odešlo teplé počasí a probudili jsme se do chladného podzimu. Teplotní rozdíly nebo přechod ze zimy do vytopených místností - to vše dává našemu organismu a zejména kůži pořádně zabrat. Navíc musíme zvládat i hektické chvíle, povinnosti a stres, který se pochopitelně projevuje i na naší pokožce, stejně jako škodliviny v ní nahromaděné během léta. Zjistěte proto, jak své pleti během podzimu dopřát tu nejlepší péči...

Antioxidanty proti pleťovému stresu

Zbavte svoji pleť nahromaděných škodlivin. Dokonalým pomocníkem se vám stane **Antistres Lifting Sérum** od FOR LIFE & MADAGA, které pleť skvěle osvěží a rozjasní. Hydrokomplex dodá pleti potřebnou vláhu a hydrataci a antioxidanty, jako například extrakt zeleného čaje, ji zbaví volných radikálů a dalších škodlivin. Sérum obsahuje i kyselinu hyaluronovou, beta-glukan, vitamín E nebo olivový olej, které navíc vypnou a zjemní pokožku. Sérum je ideální aplikovat ráno a večer na vyčištěnou pleť.

497 Kč / 20.90 € / 30 ml

www.forlifemadaga.com



Arnika a hamamelis pro vyváženou pleť

Ani během podzimu nezapomínejte na základ zdravé a vyvážené pleti. Dopřejte ji proto zasloužené uvolnění a zklidnění za pomoci bylinného přípravku **Balance tonic**. Přípravek obsahuje arniku horskou a hamamelis, které napomáhají tonizaci pleti, normalizují ji a zlepšují její strukturu. Tonikum zároveň zajistí dokonalé dočištění od zbytku nečistot a dalších kosmetických přípravků. Ideální je pro normální a smíšenou pleť.

190 Kč / 8.70 € / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Citlivá pleť jako v bavlnce

S tou správnou péčí nemusí během podzimu trpět ani citlivá a intolerantní pleť. Díky speciálnímu přípravku **Lanomed krém** se dočká zklidnění, regenerace a ochrany před vnějšími vlivy prostředí. Krém obsahuje medilan, panthenol, vitamín E, včelí vosk a ochranné oleje, které na citlivou pleť působí doslova jako balzám. Přípravek se rychle vstřebává a nezanechává nepříjemný mastný film. Ideální je aplikace ráno a večer na vyčištěnou pleť. 429 Kč / 17.90 € / 50 ml
www.forlifemadaga.com



Obnovou kožní bariéry ke zdravé pleti

Bojujete-li s narušenou, hypercitlivou nebo jinak postiženou kůží, nemusí ani pro Vás podzim znamenat pohromu. Seznamte se s unikátním bariérovým přípravkem **2Derm Transparent**, který je jediným svého druhu v Evropě. Krém vytvoří na pokožce náhradní kožní bariéru, pod kterou se může pleť hojit, zároveň vede k rychlé regeneraci, odstraňuje podráždění a zamezuje pronikání škodlivin do kůže i úniku hydratace. Ideální je hlavně pro osoby trpící lupenkou, ekzémy a dalšími kožními problémy. 642 Kč / 26.80 € / 50 ml
www.forlifemadaga.com



Tajemství sametové pleti ve vínu a přírodě

Dopřejte si potřebnou podzimní ochranu, výživu i anti-age efekt za pomoci přírody a vína. **Grapevine Line Therapy Cream** od FOR LIFE & MADAGA obsahuje výtažek z hroznů vinné révy, δ-Viniferin, BIOsacharid, bambucké máslo, BIO olej z hroznových jader a BIO mandlový olej, které zajistí pokožce komplexní péči od A do Z. Navíc ochrání před vnějšími vlivy prostředí a navodí stimulaci tvorby kolagenu. Hodí se pro všechny typy pleti jako denní i noční krém.

566 Kč / 23.20 € / 50 ml
www.forlifemadaga.com



KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

Aktivujte pokožku peelingem

Probudte unavenou pleť k životu - zbavte ji odumřelých kožních buněk a šupinek! Pomůže vám s tím **Aktivní peeling**, který se hodí pro všechny typy pleti kromě suché a citlivé. Peeling má jemnou gelo-krémovou konzistenci obsahující drobná křemičitá peelingová tělíska, kosmetické oleje a hydratační složky. Ty zajistí znovuzrození pleti, rozjasní ji a připraví na aplikaci pleťových masek a dalších přípravků. Aplikace peelingu je vhodná jednou za 14 dní.

291 Kč / 12.20 € / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Konec utrpení při čištění rizikové pleti

I narušená a hypercitlivá pleť může být dokonale čistá, bez nepříjemného pocitu pálení.

Stačí sáhnout po speciální nedráždivé dermato-kosmetické emulzi **2Derm čistící Duobáze**. Emulze obsahuje medilan, olivový olej nebo panthenol a dokáže tak krátkodobě obnovit přirozenou kožní bariéru. Čištění je vhodné provádět ve dvou fázích, kdy nejprve pleť zbavíme zbytku make-upu a nečistot a následně jemně dočistíme a ošetříme.

389 Kč / 16.10 € / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Tónovací krém pro hydrataci a sjednocení

Zažijte luxus dokonale hydratované, nezátížené a sjednocené pleti bez známek nedokonalostí. Zkuste nahradit běžný denní krém **Tónovacím krémem** od FOR LIFE & MADAGA, který zajistí jednotný tón. Obsahuje hydratační složky a kosmetické oleje a pigmenty, které skryjí nedokonalosti pokožky bez nežádoucího ucpání pórů. Hodí se pro všechny typy pleti a zejména pak pro ženy, které nechtějí používat klasický make-up.

334 Kč / 14 € / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Příště se dočtete...



Tajemství pleťových sér **KDY JE UŽÍVAT A JAK SE LIŠÍ OD KLASICKÝCH KRÉMŮ**

Pleťová séra často představují vyšší stupeň kosmetické péče. Věděli jste ale, kde tkví tajemství jejich účinku? Kdy používat séra a kdy ještě stačí klasický krém a jak používání sér s krémy nebo maskami správně kombinovat? Pronikněte s námi do tématu zblízka a odhalte fakta, která se z propagačních materiálů kosmetických přípravků nedočtete. Více zjistíte už v dalším čísle!

BETA-GLUKAN

aneb kde jej v kosmetice hledat
a jaký vliv má na naši pleť

Složení kosmetických přípravků se postupně stává spíše seznamem pro studovaného biologa nebo chemika. A přitom řada pojmů, které na balení kosmetiky objevíme, nás děsit nemusí. Naopak! Pro naši pleť představují často tu nejlepší péči a ochranu. Podobně je na tom i Beta-glukan. Málokdo z nás asi ví, co znamená a co nám kosmetika s jeho obsahem přinese. Seznamte se proto s tímto pojmem blíže, pronikněte pod jeho pokličku a zjistěte, jak funguje v kosmetických přípravcích i mimo ně. Čtěte se už dalším čísle!

Odborník radí: **ZIMA A AKNÉ - JAK SI V ZIMĚ ZAJISTIT ZDRAVOU PLEŤ**

Stav pleti se na podzim a v zimě často zhoršuje, vždyť téměř 90 % populace bojuje s určitou formou suchosti pokožky a kožních problémů. A co teprve problematická a aknézní pleť.

Jaký je rozdíl mezi aknézní pletí v pubertě a jaký v dospělosti? Jak se chová v zimě a má počasí vliv na její stav?

Náš odborník poradí, jak v zimě na akné, jak se o pleť správně starat nebo jak bojovat proti nadměrné tvorbě kožního mazu. Čtěte už v dalším vydání!

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která Vám nesmí chybět

Konec roku se nezapovědlně blíží a s ním i čas Adventu, příprav na Vánoce, shánění dárků, ale i vánočního a silvestrovského hodování. Poradíme vám tipy na dárky pro celou rodinu i jaké univerzální dárky zvolit na poslední chvíli. A nezapomeneme ani na vás samotné! Jakými kosmetickými kousky si udělat radost, co by ve vaší zimní výbavě nemělo chybět a jak správně v zimě pečovat o pleť i tělo? Zjistíte už v dalším vydání!

V 10. vydání FOR LIFE STYLE vám opět představíme aktuální novinky ze společnosti FOR LIFE & MADAGA, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech a přiblížíme, co se právě chystá a na co se můžete v následujících týdnech těšit.

Připravujeme

nové centrum estetické kosmetiky

FOR LIFE & MADAGA v Brně.

JIŽ BRZY!



Další číslo VYCHÁZÍ **V PROSINCI 2016**

www.forlifestyle.cz

FOR LIFE STYLE