

FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

■ CHYSTÁME PLEŤ NA JARO

JAK NEPODCENIT POSLEDNÍ ZIMNÍ DNY

■ Odborník radí:

Pleť a únava

JAK JI ODHALIT A JAK PROTI NÍ BOJOVAT

■ VITAMÍNY V KOSMETICE?

JAK ZVYŠUJÍ JEJÍ ÚČINNOST...

ZÁZRAK

UKRYTÝ POD
HLADINOU

ANEB TAJEMSTVÍ MOŘSKÝCH ŘAS...

KOSMETICKÁ

VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!



CHYSTÁME PLEŤ NA JARO.

Jak nepodcenit poslední zimní dny.

Sice jsme se s nejtěžší zimou snad už doopravdy rozloučili, přesto do nádherného a prosluněného jara nějaký ten den zbývá. Proto bychom ani teď v předjaří, během pár posledních chladných dní neměli zapomínat na správnou péči o pleť. Pochopitelně - ještě stále zimní péči.

Ano, během chladných měsíců je skutečně chování naší pleti odlišné a specifické, a tak by měla být odlišná i péče o ni. Na co je třeba brát zřetel, ať nás poslední zimní dny ničím nezaskočí a můžeme opravdu jaro přivítat se zdravou a hebkou pletí? Seznamte se s několika hlavními pravidly.

Proč ve studeném počasí na pleť „jinak“?

Možná si řeknete, čím jsou chladné dny tak specifické? Vaše pleť je přece stále stejná, nezmění se její typ ani příliš její odstín, tak proč by se péče měla najednou tolik lišit? Odpověď zní - protože je prostě zima.

Stejně jako v těchto měsících nechodíme oblečení jen na lehkou, a naopak se halíme do spousty vrstev oděvů, měli bychom podobně přistupovat i k pleti. Jen si představte, jak by na tom asi bylo vaše tělo, kdybyste si vyšli například jen v tričku nebo halence?

Změna počasí a teplot s sebou pochopitelně nese i změnu chování naší jindy bezproblémové pleti.

A co teprve osoby s citlivou pokožkou nebo trpící ekzémy, lupénkou a dalšími kožními problémy? Pro ty jsou studené měsíce opravdu rizikovým obdobím.

Na druhou stranu i lidé, kteří se běžně s kožními problémy nepotýkají, mohou najednou zaznamenat zhoršený stav pleti, suchou pokožku a nepříjemné pnutí, drobné záděrky nebo prasklinky na rtech a v koutcích úst – to vše mají na svědomí právě zimní vnější vlivy prostředí.

Jednoduše řečeno, změnilo se okolní prostředí, které na naši pleť působí, a tak je třeba změnit i samotnou péči o pleť.

Obnovte přírozenou kožní bariéru

Je vaše pokožka najednou suchá, nepříjemně pne nebo dokonce praská? S největší pravděpodobností máte narušenou kožní bariéru. Jinými slovy - na problémy máte přímo zaděláno. Je proto třeba co nejdříve obnovit její funkci, aby dokázala na pokožce vytvořit jakýsi „ochranný štít“ a zabránila pronikání toxických látek do pokožky, a naopak zamezila úniku vláhy a ztrátě hydratace.

Pomohou vám s tím bariérové krémy, které narušenou a citlivou pokožku dovedou hojit a zmírňovat její problémy a pochopitelně poskytnou tu nejlepší péči a ochranu. Ideální jsou například krémy na





bázi zinku a talku, které jsou určeny i pro osoby s hypercitlivou pokožkou. Nijak pleť nezatěžují a dokáží jí poskytnout dočasnou náhradu kožní bariéry (např. 2Derm Transparent a Colour).

Přirozená kožní bariéra a snaha o její obnovu by však neměla být základem péče jen v chladných měsících. Jen tak lze totiž v péči o pleť pokročit dál, bez nepříjemných kožních problémů a jejich neustálého řešení, užívání celé řady krémů, mastí a balzámu s nejasným výsledkem.

Chraňte pleť

Obnovu přirozené kožní bariéry bychom však neměli zaměňovat s ochranou pleti jako takové.

V naší kosmetické sbírce by neměl chybět ani běžnější pleťový krém, který nás ochrání před chladem, mrazem i škodlivinami prostředí a který pochopitelně vyhovuje našemu typu pleti.

Vhodné jsou například přípravky s obsahem regeneračního a zklidňujícího medilanu, které jsou výbornou volbou i pro citlivou pleť. Dále můžeme sáhnout například po krémech obsahujících panthenol, včelí vosk, přírodní oleje, minerály nebo vitamín E (např. Lanomed krém, Mineral krém 24H nebo Krém s liposomy).

Zároveň bychom neměli zapomínat na aplikaci krému zhruba 15 minut před tím, než vyjdeme do chladného venkovního počasí.

Krém totiž za tu dobu stačí naše pleť absorbovat a už plní svoji funkci, tedy správnou ochranu. Pokud bychom vyšli například do ještě stále mrazivého rána bezprostředně po aplikaci přípravku, příliš by nám nepomohl.

Hydratujte pleť

Obnovou přirozené bariérové funkce pokožky zabráníte i úniku vody, a tak ztratě její hydratace. Je však pochopitelně nutné tento stav ještě podpořit. K tomu nám pomohou např. hydratační krémy či séra. Ty pleti dodají potřebnou vláhu a dokonale tak bojují proti suchosti pokožky, kterou v tomto období trpí až 50 % populace.

Navíc díky vhodným hydratačním přípravkům pleti dodáte potřebnou svěžest, sametový a mladistvý vzhled i pružnost. Vedle klasických hydratačních krémů už dnes můžeme sehnat i hydratační masky nebo tonika, která jsou dokonalým doplňkem (např. Hydro-nutritive tonic, Regenerační maska Hydrooptimal).

Při samotné volbě hydratačních krémů nám přijdou vhod například ty s obsahem panthenolu, glycerinu nebo mikroemulzního systému. Pomůže ale i BIO sacharid či kyselina hyaluronová.

Péči o pleť se jednoznačně vyplatí nepodceňovat a nenechat ji náhodě. Dobrým nápadem není ani volba „protrpět poslední zimní dny“ a doufat, že na jaře už „to“ bude lepší. Vždyť stačí jen několik málo triků v kombinaci s vhodnými kosmetickými přípravky a uvidíte na pleti změnu, která se vám bude líbit a která vás bude bavit.

Odborník radí:

Pleť a únava

JAK JI ODHALIT A JAK PROTI NÍ BOJOVAT

Našemu odborníkovi, **RNDr. Josefu Skalníkovi**, jsme položili několik otázek souvisejících právě se stavem pleti, a především její únavou. Možná v jeho odpovědích naleznete i řešení vašich problémů a hlavně doporučení, jak pokožce opět dodat energii a vrátit ji do té nejlepší kondice.

Najednou se začnete cítit bez energie a radosti do života, máte pocit, že jste úplně bez „šťávy“. K tomu se přidá pocit „těžkého“ obličeje, někdy i ospalost a přešlost. Zřejmě vás napadají slova jako deprese, ale není třeba vše hned vidět černě. Někdy se za těmito stavy a pocity může skrývat i daleko banálnější důvod.

Jedním je i takzvaná únava pleti. Možná jste o tomto pojmu ještě neslyšeli nebo máte pocit, že přichází jen po probdělé noci, ale je daleko častějším jevem, než si zřejmě myslíte. Seznamte se proto s tímto pojmem detailněji a zjistěte, zda se vás náhodou netýká.

Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

Jak lze odlišit klasickou únavu od pleťové únavy?

Klasická únava vždy přichází po nějaké činnosti či aktivitě. Například máme příliš práce, nedokážeme se během dne zastavit, vypomáháme například v práci i za kolegu nebo kolegyni, popřípadě spěcháme nakoupit, uvařit, uspat děti - prakticky nemáme chvíli klidu. V těchto situacích, které by ale měly být spíše výjimečné nebo trvat kratší období je pocit únavy jasný a pochopitelný. Většinou ale stačí víkend, spánek či další forma relaxace, která nás takzvaně znovu probudí k životu. Pokud se ale ani po těchto odpočinkových aktivitách nic nezmění, je potřeba pátrat po jiných příčinách únavy. A tou může být právě i únava pleti, která ale pak ovlivní celý náš organismus a dokáže nás i nepříjemně rozhodit až zablokovat.

Jak vypadá člověk, který trpí pleťovou únavou?

Běžným okem většinou není nic znát. Možná má trochu pobledlou nebo naředlou pleť, popřípadě kruhy pod očima, ale více od pohledu nezjistíme. Pleťová únava se projevuje celkovou únavou, která ale jakoby neměla reálný základ. Například se dobře prospíme, byli jsme na dovolené, nezažíváme žádné výkyvy v podobě stresového období, ale přesto na sobě únavu cítíme, přičemž nedokážeme určit její příčinu. Pakliže už ale máme i pocit těžkého obličeje, je třeba uvažovat i o tomto typu únavy, který se následně většinou potvrdí.

radíme...

Lze si udělat nějaký test, který nám může naše podezření potvrdit?

Přímo test, který by řekl: „ano, máte únavu pleti“ asi neexistuje. Můžeme na to jít ale tím, že vyloučíme všechny další příčiny únavy. Hlavním indikátorem by pro nás měl být hlavně nepříjemný pocit těžkého obličej. Důležité je také si uvědomit, jak jsme se ke své pleti v poslední době chovali, zda jsme ji vždy řádně odlíčili a vyčistili nebo zda jsme si náhodou nedopřáli i hřích v podobě spánku s nalíčeným obličejem, například po hektickém dnu nebo po příchodu z nějaké akce. To vše zde hraje významnou roli.

Abychom pleťové únavě předešli, jak bychom se měli chovat?

Náš organismus je celek, kde vše souvisí se vším. Rozhodně se proto nevyplatí dlouhodobě podceňovat a neřešit drobné podněty. Důležitá je samozřejmě kombinace více faktorů. V první řadě respektovat přirozené procesy pleti, která se přes noc čistí a nečistoty vyplavuje na povrch. Je proto nutné pokožku důkladně čistit nejen večer, ale také ráno a ne se hned vrhnout na nanášení líčidel. Tak bychom do pleti škodliviny jen znovu zanesli. To by mělo být pro všechny ženy každodenní povinností, protože nejen, že si takto mohou přivodit pleťovou únavu, ale i celou řadu kožních problémů, ze kterých se mohou dostávat dlouhou dobu. Výraznou roli pak hrají i vnější faktory. Zejména pokud bydlíme ve městě nebo v oblastech, kde je inverze a vysoká míra zplodin, například z komínů továren a veřejné dopra-

vy. Zde bychom své pleti a jejímu pravidelnému ošetření a čištění měli věnovat maximální péči. Podpořit vše můžeme zdravou životosprávou, kdy se budeme snažit konzumovat potraviny, které obsahují co nejméně umělých látek, solí, sladidel a konzervantů. Naopak je nutné do jídelníčku zařadit ovoce a zeleninu, tedy vitaminy všeobecně. To vše se v naší pleti propojuje jako celek.

Existuje nějaké období, kdy se pleťová únavu vyskytuje častěji?

Takové období přímo neexistuje, každopádně náchylnější jsou pro únavu pleti zimní měsíce. To je způsobeno především špatným počasím a inverzí, což nemá vliv jen na naše dýchací cesty, ale právě i na pleť, do které mohou snáz pronikat škodliviny a toxické látky. Ale samozřejmě špatnou péčí si tento problém můžeme přivodit prakticky kdykoli.

Jaké kosmetické přípravky nás tohoto problému mohou zbavit?

Je třeba říci, že nějaký zázračný krém, který by nás po jedné aplikaci unavené pleti zbavil, neexistuje. Zde je důležitá dlouhodobá péče. Uvědomit si, co jsme zanedbali a udělat si čas na sebe. Základem je pochopitelně již zmíněné pravidelné čištění, které ještě můžeme podpořit hydratačními a vyživujícími krémy, regeneračními maskami, nebo séry, které pleť znovu „nastartují a oživí“. Ze zkušenosti bych doporučil například antistresovou kosmetiku jako je Antistres Lifting Sérum a krém nebo i ryze „čistou“ kosmetikou péči z vinné révy jako je řada Grapevine Line Therapy.

radíme

VITAMÍNY V KOSMETICE?

JAK ZVYŠUJÍ JEJÍ ÚČINNOST...



Vitamíny jsou pro náš organismus a zdraví skutečně prospěšné a žádoucí, o tom nemůže být pochyb. Starají se o výživu našeho organismu, jednotlivých orgánů a buněk, zvyšují obranyschopnost těla proti škodlivinám a mohou fungovat i jako prevence řady onemocnění. Základní povědomí o vitamínech jako takových, ať už přírodních nebo syntetických, alespoň okrajově všichni máme. Kromě těchto zdrojů se však můžeme s vitamíny setkat i v kosmetických přípravcích jako jsou pleťové krémy, masky nebo vlasové šampony. Zde však obsahu vitamínů až takovou pozornost nevěnujeme a často jejich účinky podceňujeme. Jako bychom měli pocit, že pokud vitamíny přímo nekonzumujeme, nemohou se do našeho těla vlastně ani dostat.

Vitamíny se však výborně vstřebávají do pleti, ale dokáží také zvýšit například i účinnost kosmetických produktů. Pojďme se na vliv vitamínů, účinky a význam jejich přítomnosti v kosmetice podívat více zblízka. Možná odhalíte i jejich netušené možnosti ...

Vitamíny si spojujeme především se stravou. Jsou totiž vedle bílkovin, cukrů a tuků její základní složkou a pro náš organismus naprosto nezbytné. Podílí se například i na látkové výměně a vstřebávání živin a celkové správné funkci organismu. Díky nim jsme více odolní proti onemocněním a virózám, naše pleť je vitálnější, protože zpomalují její stárnutí a podílí se také na tvorbě nových tkání.

Obecně je definováno několik typů vitamínů. Některé si naše tělo dokáže vyprodukovat samo, jiné musí přijímat ve formě stravy, nebo jejich nejrůznějších doplňků. Nedostatek vitamínů pak na svém organismu poznáme poměrně jasně. Nejprve se nám mohou začít lámat vlasy a nehty, můžeme se cítit unavení, začnou nás pálit oči, jsme častěji nemocní nebo se zhorší stav naší pleti, a dokonce se nám mohou začít více kazit i zuby.

Vitamíny v potravě

O to, aby měl náš organismus dostatek vitamínů, bychom se tedy měli opravdu snažit. Ideální je konzumace natolik pestré stravy, aby v ní byly potřebné vitamíny zastoupeny. Právě strava by v rámci zdravého organismu měla tvořit skutečný základ.

Získat je můžeme v první řadě z ovoce a zeleniny, ale i z masa, především toho libového, následují červené druhy masa a samozřejmě velké množství vitamínů se nachází i v rybách nebo mořských plodech. Pokud se budeme bavit o konkrétních surovinách, tak je doporučeno konzumovat brokolici, červenou řepu, papriku, brambory, citrusové plody, špenát, luštěniny, ořechy, banány, jahody, vejce, červené maso, ryby a rybí tuk, ústřice, avokádo, fazole nebo rostlinné oleje.

Samozřejmě, není možné získat ze stravy všechny v ní obsažené vitamíny. Naše tělo jednoduše nedokáže takto vysoké množství vstřebat a vždy uloží jen určitý poměr vitamínů. Cílem je však získání co největšího množství.

Vitamíny a jejich přehled

Dnes je známo celkem 13 druhů vitamínů. Poměrně vysoký počet, z něhož si většinou vybavíme jen několik málo základních druhů. A co teprve jejich účinky a v čem jsou nám prospěšné? Pojďme si jich proto alespoň pár společně připomenout.

Vitamin A

Důležitý pro zdravou pleť a oči, považován je i za prevenci před onemocněním rakovinou. Jeho nedostatek se může projevit například problémy se zrakem. Zdrojem je špenát, paprika, mrkev, žloutek, játra a vnitřnosti.

Vitamin B1

Má pozitivní vliv zejména na nervovou soustavu. Jeho nedostatek může způsobit nervozitu, stres, bolesti hlavy, špatnou soustředěnost nebo nespavost. Jeho zdrojem jsou brambory, fazole, ryby nebo kuře.

Vitamin B3

Vhodný pro boj s cholesterolem a tuky v těle. Jeho nedostatek může způsobit nespavost, nechutenství i bolesti břicha. Jeho zdrojem je hrách, fazole, tuňák nebo slunečnicová semena.

Vitamin B12

Zásadní pro správné fungování nervové soustavy. Nedostatek může způsobit onemocnění červených krvinek nebo anémii. Jeho zdrojem je kefír, mléko nebo játra.

Vitamin C

Zásadní pro správnou funkci imunitního systému a odolnost proti nemocem. Jeho nedostatek může vyvolat nízkou obranyschopnost, únavu, paradontózu, popřípadě jiné onemocnění dásní a jejich krvácení. Zdrojem pak jsou jahody, citrón, pomeranč nebo zelí.

Vitamin E

Důležitý pro svaly, srdeční soustavu a kůži. Při jeho nedostatku se mohou projevit problémy s krvetvorbou a nervovou soustavou, jako jsou křeče, tiky, třes. Jeho zdrojem jsou vejce, sýry, kukuřice nebo špenát.

Vitamíny v kosmetice

Vhodnou metodou získání vitamínů pro náš organismus je aplikace pečující kosmetiky, která je obsahuje. Díky aplikaci na pokožku a jejím póřům je možné přípravek snadno absorbovat. Zastoupené vitamíny tak jednoduše pronikají do našeho těla, v němž mohou přímo působit. Pravda, sice v menším množství, než v jakém je získáme ze stravy, ale rozhodně ne v zanedbatelném. Navíc jejich lokální působení je dalším pozitivem pro naše zdraví a vitalitu.

V pleťové kosmetice se tak nejčastěji můžeme setkat s vitamínem E, který je znám svými blahodárnými účinky. Podporuje stav kožních buněk, podílí se na jejich ochraně, zabraňuje jejich stárnutí a napomáhá v boji proti volným radikálům a dalším škodlivinám. Navíc přítomnost vitamínů v kosmetice ještě znásobuje její účinnost, protože vedle běžného účinku pleťových krémů a masek zároveň pleť vnitřně vyživuje, což se na jejím stavu a vzhledu samozřejmě pozitivně podepíše. Až tedy příště budete volit kosmetické přípravky, zkuste se zaměřit například i na obsah vitamínů. Uvidíte, že rozhodně neuděláte špatný krok.

TIPY pro Vás...

Seznamte se s kosmetickými přípravky, ve kterých naleznete vitamíny, které vaši pleť poskytnou dokonalou péči.



Vitamíny pro vitální pleť

Vitamínová maska

s vitamínem E, hydrokomplexem a ceramidy

Výživná jemná maska je vhodná pro všechny typy pleti. Obsahuje vitamín E, pantenol, ceramidy a hydrokomplex, které dokonale vyživí kožní buňky a zároveň pleť také ochrání. Hodí se i pro citlivou pleť, kterou zklidní. Doporučena je aplikace masky 1x týdně po dobu 15 minut. Neaplikujeme na rozšířené žilky.

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

Hydratace a výživa zralé pleti

Krém se sfingolipidy

s vitamínem E, ceramidy a hydrokomplexem

Hydroaktivní denní i noční krém je vhodný především pro zralou pleť. Obsahuje vitamín E, ceramidy a hydrokomplex, které pleti zajistí potřebnou výživu a udržení vody v pokožce. Předchází také stárnutí pleti a deformaci kožních buněk.

404 Kč / 16.90 EUR / 50 ml www.forlifemadaga.com

Péče silou Mrtvého moře

Mineral maska

s vitamínem E a minerály Mrtvého moře

Jemná krémová maska je vhodná pro všechny typy pleti. Obsahuje vitamín E, minerály a bahno Mrtvého moře, které posílí a vyživí pokožku, odstraní odumřelé kožní buňky, zvýší elasticitu a čistí póry. Vhodná je její aplikace 1x týdně na vyčištěnou pleť.

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

Vitamíny ...

ZÁZRAK

UKRYTÝ POD HLADINOU

ANEB TAJEMSTVÍ MOŘSKÝCH ŘAS...

Obecné povědomí o mořských řasách má asi většina z nás. Nejčastěji si je spojíme s přípravou exotičtějších pokrmů, jako je například Sushi. Mořská řasa je sice často považována za potravinu budoucnosti, ale jen u stravy její význam rozhodně nekončí. Setkat se s ní můžeme například i v kosmetice, kdy je vnímána jako žádoucí součást zkrášlujících přípravků a péče 21. století.

Jaké jsou ale její účinky na naši pleť a v čem je nám tolik prospěšná? V této otázce už se mnohdy naše znalosti a přehled o mořských řasách tenčí. Pojdme se proto společně seznámit s tajemstvím mořských řas a poznat z blízka, jaký zázrak se hluboko pod hladinou moří ukrývá. Exkurze do hlubin mořského světa tak může začít.

Mořské řasy známe už celá tisíciletí. Jejich přirozeným prostředím je svět pod hladinou moří a oceánů. Obecně se má za to, že existuje až 25 000 druhů mořských řas. Ty jsou z biologického hlediska považovány spíše za zeleninu, která pomalu roste na dně moří. Některé z nich se nachází dokonce v hloubce až 7 000 metrů pod mořskou hladinou, jiné třeba jen 200 metrů pod hladinou a některé, známé spíše jako chaluhy, se vyskytují přímo na mořské hladině.

Jejich pozitivní účinek na naše zdraví a organismus je rovněž znám po staletí, vždyť jejich účinků využívali už Indiáni, posléze lidoví léčitelé a například i dodnes ceněná čínská medicína. Považovány jsou za energeticky nejdůležitější plodinu na světě, která dokáže snadno odbourávat tuk a bojovat proti nežádoucímu cholesterolu. Obsahují nespočet minerálů, vitamínů a stopových prvků, bílkovin, a dokonce i vápník, který zvládne organismus snadno vstřebat.

Čísla pak mluví zcela jasně: V mořských řasách se nachází zhruba 15x více vápníku než například v mléce, a dokonce 20x více minerálů než v běžné zelenině. Obsahují ale také komplex vitamínů A, B, C, D a E nebo hořčík, draslík či jód. Jak se zdá, skutečný zázrak se vším všudy.

Mořské řasy a jejich účinky

Vedle svého unikátního složení jsou mořské řasy ceněny především pro jejich pozitivní účinky na naše zdraví. Mají totiž schopnost kožním buňkám poskytnout dokonalou ochranu a zbavit je i toxických látek jako jsou volné radikály, ale i těžké kovy. Působí pak také výrazným regeneračním a revitalizačním účinkem nebo dokonce zlepšují i cévní systém.

Jejich unikátní složení z nich vytváří skvělou prevenci před civilizačními chorobami, zvládnou neutralizovat mikroflóru organismu, který je vlivem nevhodné stravy překyselený, a tak i předcházet závažnějším onemocněním.

I mořské řasy však mají své zásaditosti a vlastnosti a dle svého druhu se od sebe rovněž liší. Sice nám všechny poskytují své unikátní blahodárné účinky, ale každá v trochu jiné míře. Seznamte se proto s několika základními druhy mořských řas.

NORI

Jednoznačně nejznámější a nejběžnější mořská řasa. Vyskytuje se blízko pobřeží, ručně se sbírá za odlivu a následně se suší. Obsahuje vápník, jód, železo, vitamín E a B12, bílkoviny a aminokyseliny. Díky kombinaci těchto účinných látek pomáhá zejména při onemocnění oběhové soustavy a napomáhá snižovat vysoký krevní tlak.

DULSE

Mořská řasa vyskytující se pod hladinou na skalnatých pobřežích. Sklízí se od května do října a následně je sušena na slunci a větru. Obsahuje vysoké procento železa, vápníku, jódu, fosforu, magnézia i proteinu. Díky této kombinaci výborně posiluje stav krve a dlouhodobě zajišťuje její dobrou kondici.

LAMINÁRIA

Hnědá řasa, která roste zhruba v hloubce 10 metrů pod mořskou hladinou. Obsahuje vysoký podíl vitamínů a minerálů a podílí se na buněčném metabolismu. Dokáže aktivovat tvorbu enzymů a ceněna je i pro její schopnost hydratovat pleť nebo se podílet na zeštíhlovacích procesech a odbourávání usazených tuků z organismu.

ARAME

Další druh hnědé řasy, která se sbírá od května do srpna a následně se vaří a suší. Obsahuje vysoké množství železa, vápníku, jódu a vlákniny. Pozitivně tak působí na vysoký krevní tlak a je doporučována rovněž při léčbě gynekologických obtíží.

AGAR-AGAR

Druh červené řasy, která roste v hloubce až 70 metrů pod hladinou moře a rovněž jde o jednu z nejvíce ceněných mořských řas. Obsahuje vysoké procento železa, vápníku, jódu a stopových prvků. Její účinky tkví zejména ve výrazném snižování cholesterolu, ale i v prospěšnosti pro trávicí trakt, jako je jeho čištění od škodlivin, usazenin a toxických látek.

KOMBU

Známá také jako hlubokomořská řasa, která se vyskytuje především ve studených severních mořích.

Ceněný je především její význam na celé zažívací ústrojí. Zvládne například čistit stěny tlustého střeva od usazených zbytků potravy a toxických látek, které mohou vyvolat závažná onemocnění. Snižuje ale také hladinu cholesterolu v krvi, podporuje metabolismus i lymfatický systém a rovněž snižuje vysoký krevní tlak.

CODIUM

Druh zelené řasy s vysokým podílem minerálů, stopových prvků a sacharidů. Hojně je tak využívána právě v kosmetice, kdy pleť hydratuje, zklidňuje, tonizuje i vyživuje. Nalezneme ji tak například v pleťových krémech, vodách, tonikách a vyživujících a hydratačních přípravcích.



ZÁZRAK

UKRYTÝ POD HLADINOU

ANEB TAJEMSTVÍ MOŘSKÝCH ŘAS...



Mořské řasy v kosmetice

Právě díky neskutečnému „koktejlu“ obsažených látek a jejich působení na naši pokožku se mořské řasy postupně staly i hojně užívanou přírodní součástí nejrůznějších kosmetických přípravků, od tělových a pleťových krémů, přes masky, oční krémy a obklady, až třeba po pleťové vody a tonika. Ve všech těchto přípravcích se totiž pojí hned několik pozitiv mořských řas na naši pleť.

Je to zejména buněčná ochrana, kterou potřebujeme bez ohledu na náš věk, typ pleti nebo roční období. Dalším výrazným blahodárným účinkem je výživa pleti a podpora její přirozené obranyschopnosti, které lze docílit právě díky obsahu minerálů, vitamínů a stopových prvků. Pleť podpoříme i sacharidy, které se v řadě typů mořských řas nachází. Právě díky nim naši pleť vypneme a dodáme jí dokonalý sametový vzhled.

Jednoduše řečeno, mořské řasy lze právem považovat za zázrak a elixír života ukrytý pod hladinou. Řasy jako takové jsou hebké, pružné a ohebné a přesně tyto vlastnosti dokážou nabídnout i naší pleti. Vedle kosmetiky s minerály Mrtvého moře jsou přípravky obsahující mořské řasy dalším spektrem produktů založených na skutečném zázraku a síle pocházející právě z moře a jeho jedinečného světa pod hladinou.

Dokonalé i jemné
čištění zralé, citlivé
a kuperozní pleti

Čisticí lotion Dermaclicin

s komplexem z mořské řasy a panthenolem

Jemná nedráždivá emulze s protivráskovým složením je ideální pro zralou, citlivou i problematickou pleť. Obsahuje především biomolekulární komplex z mořské řasy, panthenol, medilan, olivový olej nebo čisticí přírodní oleje. Přípravek je vhodný pro jemné odlíčení obličeje a očních partií.

361 Kč / 15.10 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Intenzivní kúra
pro dokonalé tělo

Anti Cellulite SPA

se selegovanými látkami mořských řas

Příjemná krémová emulze je ideální k boji proti celulitidě. Obsahuje selegované látky z mořských řas, které byly vyvinuty a patentovány ve francouzských laboratořích. Tělu zajistí podporu mikrocirkulace, omezení ukládání tuků, nadměrného zadržování vody a nastartování procesu uvolňování tuků.

540 Kč / 22.50 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Elixír
pro sametovou pleť

Remodelling Elixir Biological

s kolagenem, vitamínem E a extraktem mořských řas

Jedinečné fluidní sérum na přírodní bázi dokáže dokonale remodelovat a omladit pleť. Obsahuje látky jako kolagen, hyaluronický kyselý, vitamín E a biomolekulární extrakt, které pleti poskytnou anti-age, lifting a ochranný efekt.

799 Kč / 33.90 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com

TIPY
pro Vás...

Poznejte kosmetické přípravky, ve kterých se nachází účinné látky mořských řas. Představujeme vám produkty, které podpoří krásu a zdraví vaší pleti i těla a na které byste během roku rozhodně neměli zapomenout.

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která vám nesmí chybět!

Tipy na nejbližší období...



Tuhá a mrazivá zima je konečně za námi a my se můžeme opět těšit na přívál slunečních paprsků, probouzení přírody, postupného oteplování a odložení vrstev oblečení. Aby nám radost nepokazily vady na kráse v podobě pleťových problémů, je třeba vyzbrojit se vhodnými kosmetickými přípravky. Byť se to nemusí zdát, právě přechod ze zimy do jara může být pro naši pleť „největším šokem“.

Aby proti těmto výkyvům nemusela pokožka bojovat sama, seznamte se s vychytávkami, které jí pomohou přivítat jaro krásnou, mladistvou a svěží pleť.

Vitamín E a včelí vosk pro ochranu pleti

Dokonalou ochranu a zklidnění nejen citlivé pleti poskytne **Lanomed krém** od FOR LIFE & MADAGA. Obsahuje regenerační látku Medilan, dále vitamín E, pantenol, včelí vosk, kokosový olej a další ochranné oleje. Krém se tak stane skvělým pomocníkem k ochraně pleti před vnějšími vlivy prostředí. Navíc má příjemnou konzistenci, rychle se vstřebává a nezanechává nepříjemný mastný film.

429 Kč / 17.90 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Čajovníkem ke zdravé pleti

I přesto, že trpíte problematickou a aknézní pletí, nemusíte se smířovat s vadami na kráse. Díky **S.O.S. Gelu s čajovníkem** budete mít po starostech. Příjemný chladivý gel obsahuje bylinné extrakty, a především čajovníkový olej, který je popsán jako skvělé antiseptikum. Vhodná je jeho aplikace v malém množství na problematická místa 1x – 3x denně. Lze jej užít i pro lokální ošetření při operaci.

199 Kč / 8.60 EUR / 18 ml.

www.forlifemadaga.com

Ryze přírodní péče s vinnou révou

K jaru už neodmyslitelně patří příroda, tak proč si ji nedopřát i v rámci péče o pleť? Přesně to vám zajistí **Grapevine Line Therapy Cream** od FOR LIFE & MADAGA, který obsahuje ryze přírodní suroviny. Jeho základem je výtažek ze šťávy hroznů vinné révy δ -Viniferin, ale také BIO mandlový olej, BIO olej z hroznových jader, bambucké máslo, BIO sacharid, minerály a vitamíny E, A a F. Díky svému unikátnímu složení poskytne pleť anti-age efekt, navozuje stimulaci tvorby kolagenu a působí jako prevence stárnutí. Navíc pokožku dokonale vypne a ochrání buňky před volnými radikály.

566 Kč / 23.20 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Panthenolem k dokonalým nehtům

Nezapomínejte na svoje nehty, podpořte jejich vitalitu a zdraví. Na pomoc si vezměte **Regenerační emulzi na nehty**, která zajistí první pomoc při jejich lámání, třepení nebo záděry. Obsahuje kalcium, panthenol a čajovníkový olej, které nehty výborně ošetří a zároveň regenerují nehtové lůžko. Ideální je použití emulze zejména po odstranění umělých nehtů.

177 Kč / 7.50 EUR / 18 ml

www.forlifemadaga.com



Stop pleťovým problémům obnovou kožní bariéry

Zejména na přelomu ročních období, jako je zima a jaro, je třeba dbát na přirozenou kožní bariéru. S její obnovou skvěle pomůže **2Derm bariérový krém Transparent**, který zabrání ztrátě hydratace a průniku škodlivin do pokožky. Samozřejmě by neměl být jen pro osoby trpící kožními problémy nebo hypercitlivou pokožkou, ale ocení jej skutečně všichni. Krém zároveň zmírňuje podráždění a svědění kůže, snižuje suchost pokožky a rychleji ji regeneruje.

642 Kč / 26.80 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Kosmetická výbava

Probuzení pleti díky Mrtvému moři a minerálům

Základem krásné a zdravé pleti musí být samozřejmě její čištění, na které bychom neměli zapomínat za žádných okolností. Skvělým přípravkem, který s čištěním pleti pomůže a zároveň ji vyživí je **Mineral čistící mléko** od FOR LIFE & MADAGA. Obsahuje minerální komplex Mrtvého moře, čistící oleje a emulgační komplex, které pleť dokonale stimulují. Vhodný je pro všechny typy.

190 Kč / 8.70 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



Stop rozšířeným žilkám

Pokud trpíte na rozšířené žilky v obličeji, neměli byste v tomto náročném období zapomínat na důkladnou péči. S problémem vám pomůže koncentrované **sérum Ectasin** od FOR LIFE & MADAGA obsahující silikonový olej, panthenol, osmocid, escin a rutin. Díky kombinaci těchto účinných látek dojde ke zpevnění tenkých cévních stěn a podpoře mikrocirkulace. Vhodná je aplikace 2x denně na postižená místa.

594 Kč / 25 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com

Výživa a hydratace 24 hodin denně

I v případě, že běžně netrpíte suchou pletí, přechod ze zimy do jara vás může pořádně potrápit. Potřebnou vláhu a hydrataci pleti dodáme díky speciálnímu **Hydro-Nutritive krému 24H** od FOR LIFE & MADAGA, jenž má komfortní texturu 2v1 a skvěle tak nahradí denní i noční krém. Obsahuje přírodní oleje, pupalku, obilné klíčky, měsíček lékařský, vitamíny a mikroemulzní systém. Díky kombinaci těchto účinných látek pleť intenzivně vyživí, hydratuje a dodá jí pružnost, jas a pevnost.

399 Kč / 17 EUR / 50 ml

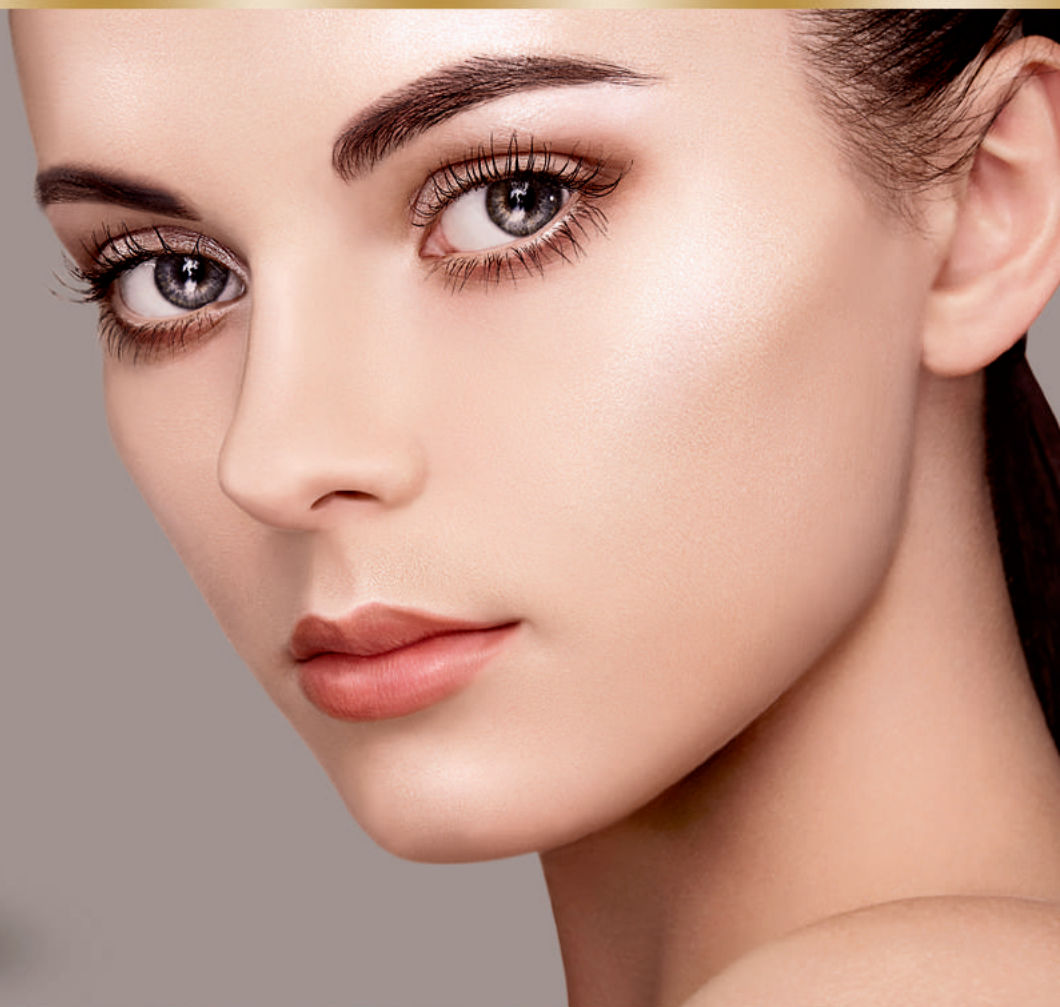
www.forlifemadaga.com



Novinka

My secret

EXCLUSIVE EYE CREAM



„Moderní technologie a bohaté složení
pro efektivní péči o oční okolí.“

MY SECRET - EXCLUSIVE EYE CREAM

Udržuje hydratační rovnováhu a předchází vysušování pleti, které je nejčastější příčinou tvorby vrásek. Díky vyhlazujícím účinkům působí proti známkám času a dodává očím jas. Aktivní látky navíc chrání pleť proti vnějším vlivům a rozmarům počasí.

Účinek aktivních látek:

- hloubkově hydratuje a intenzivně vyživuje oční okolí
- předchází vzniku vrásek, okamžitě po aplikaci je opticky vyhlazuje
- dodává křehké pokožce očí energii a zdokonaluje kvalitu pleti
- navozuje absolutní komfort

Aktivní látky:

- **Alteromonas z hlubokomořské řasy** - stimuluje syntézu kolagenu a elastinu. Působí jako expresní optická výplň vrásek a to okamžitě po aplikaci. *Prokázaný účinek optického snížení hloubky vrásek o 15% po dobu až 6 hodin.
- **Kyselina Hyaluronová II. generace** - na rozdíl od předchozích forem působí na úrovni mezibuněčné komunikace a zajišťuje dlouhodobý hydratační i okamžitý vypínací efekt. *(50 – 3000 kDa) - atomová hmotnostní jednotka, Dalton.
- **Alfa-Bisabolol, Panthenol** - přírodní zklidňující přísady.
- **MEDILAN™** - má schopnost vytvářet lipoidní dvojvrstvy, regeneruje kožní povrch.
- **Bambucké máslo** (shea butter) - přírodní surovina pro ochranu pleti.

Aplikace:

Lehká, svěží textura se dobře nanáší a snadno vstřebává. Aplikujte ráno a večer do oblasti očního okolí, jemně vmasírujte. Následně pokračujte běžnou péčí, ideálně přípravky stejné kosmetické řady My Secret (24K GOLD, BOTOPLATINUM).

Příště se dočtete...



BIO SACHARID

účinky „tajemné“ kosmetické látky

Pokud alespoň trochu sledujeme kosmetické trendy, asi nám nemohla uniknout látka, která se v kosmetických novinkách objevuje čím dál častěji. Je jí BIO SACHARID. Kombinace dvou slov, kdy většinou BIO chápeme nadměru pozitivně a SACHARID už nás nechává v rozpacích. Pronikněte proto s námi pod roušku této tajemné látky a seznamte se s jejími pozitivy. A poznejte také rozdíl mezi sacharidy obsaženými ve stravě a sacharidy v kosmetice. Možná vás jejich odlišnost a účinky na náš organismus překvapí. Čtete už v dalším vydání!

JAK NA PROBLEMATICKOU PLEŤ aneb specifika péče dle věku

Možná jste si v pubertě mysleli, že s uplynutím náctiletých let zmizí většina problémů s pletí. Někomu se mohlo poštěstit, ale stále je řada těch, kteří i po 30. roku věku bojují s akné a pokožkou. Víte ale skutečně, jak ji správně ošetřit a léčit? A že akné v pubertálním věku a u zralé pleti je více než odlišné? Jakou roli hraje u zralé pleti tvorba kožního mazu, jak ji ovlivňuje a jak se vším souvisí rozšířené póry a černé tečky např. v období léta? Seznámíme vás s důvody vzniku akné a poradíme, jak na něj a jaký postup zvolit, aby vaše pleť byla co nejdříve v dokonalé kondici. Více už v dalším čísle!

Odborník radí:

LETNÍ RELAX A OPALOVÁNÍ

kdy je zdravé a kdy se mu raději vyhnout

Kdo z nás by se po dlouhé zimě a chladnějších měsících netěšil na léto a pořádnou dávku slunění. Nic se ale nemá přehánět! Znáte opravdu zásady správného a zdravého opalování? Kdy je přívál slunečních paprsků zdraví prospěšný a kdy už se stává rizikem nebo dokonce posedlostí? Naš odborník vás seznámí s několika zákonitostmi, které bychom měli při opalování dodržovat. Zjistíte už v dalším vydání!

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která Vám nesmí chybět

Aby nás během horkých letních měsíců nic nezaskočilo a nevyvedlo z míry, musíme být zásobeni správnou kosmetikou. Představíme vám proto přípravky, které byste během léta neměli postrádat a které zajistí nejen vaši krásu a dokonalý vzhled, ale podpoří i vaše zdraví nebo dodají sluncem namáhané pleti potřebnou energii. Čtete už v následujícím čísle!

Ve 12. vydání FOR LIFE STYLE vás seznámíme s novinkami a dalšími zajímavostmi ze společnosti FOR LIFE & MADAGA - výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech. Přiblížíme vám i to, na čem momentálně pracujeme a na co se můžete těšit v následujících týdnech.

KOSMETICKÝ VELETRH 2017

Navštivte nás na veletrhu
WORLD OF BEAUTY & SPA, 10. – 11. 3. 2017, PVA EXPO Praha – Letňany.

Rádi Vás přivítáme na firemním stánku FOR LIFE & MADAGA - B32,
 kde Vám budou plně k dispozici naši odborní pracovníci.

Těšit se můžete na představení nových novinek,
 ale také odbornou prezentací!

NÁŠ TIP

Nenechte si ujít prezentaci FOR LIFE na téma
PŮSOBNÍ SUPERAKTIVNÍCH LÁTEK NOVÉ GENERACE V KOSMETICKÉ PÉČI,
 která proběhne 10. 3. 2017, 11:15 hod. na hlavním pódiu.

www.forlifemadaga.com



FOR LIFE & MADAGA

— EUROPE —



NAVŠTIVTE NÁS

V NOVÉM **CENTRU ESTETICKÉ KOSMETIKY**

FOR LIFE & MADAGA V BRNĚ,

kde provádíme odborný poradenský servis a nejmodernější 3D diagnostiku pleti.

Více na www.forlifemadaga.com

TIP

FOR LIFE & MADAGA

Každý měsíc pro Vás připravujeme zajímavé AKCE a SLEVY.
Sledujte on-line na www.forlifemadaga.com

Další číslo VYCHÁZÍ V ČERVNU 2017

www.forlifestyle.cz

FORLIFE
STYLE