FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

NEJVĚTŠÍ KOSMETICKÉ MÝTY

Parabeny, silikony a 100 % účinné látky.

Odborník radí:

Letní relax a opalování

KDY JE JEŠTĚ ZDRAVÉ?

AKNÉ DLE VĚKU:

ROZDÍL v 18 a 30 LETECH.

A JAK S AKNÉ V LÉTĚ?

BIO SACHARID

aneb skutečné účinky tajemné kosmetické látky.

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

Novinka

FOR LIFE & MADAGA
EUROPE

PORADENSKÉ CENTRUM
ESTETICKÉ KOSMETIKY V BRNĚ

Posouváme hranice kosmetické péče…

Jen před pár dny otevřela společnost For Life & Madaga ve svém sídle 1. poradenské centrum estetické kosmetiky.

Na adrese Moravanská 85, Brno tak může každý využít bezplatného odborného poradenství, stejně jako odpovídající péče a kosmetických procedur na podporu zdraví, krásy a vitality pleti. To vše v exkluzivním prostředí, ze kterého na vás dýchá klid, relax, pohoda a zejména péče podpořená znalostmi dermatologů i speciálně vyškolených kosmetiček.

Navštivte kosmetický ráj na okraji moravské metropole, jen kousek od sjezdu z dálnice.
Tým poradenského centra estetické kosmetiky FOR LIFE & MADAGA se na Vás těší.

Znalost pleti jako první krok ke kráse…

- 1. poradenské centrum estetické kosmetiky v Brně vzniklo především z důvodu dopřát klientům svěží a zdravou pleť a dokázat, že i problematická, zralá nebo citlivá pokožka může být krásná. Nejdůležitějším krokem ke kráse je však skutečné poznání pleti a určení jejího správného typu. Neblahým trendem dnešní doby je často neodpovídající péče pro daný typ pleti a následné užívání přehnaného množství kosmetických přípravků rozličných značek s často na sebe nenavazujícími účinnými látkami. Následně dochází k situacím, kdy je pokožka již natolik zatížená, že i řada odborníků má problém její typ rozpoznat. Ať už je však příčina jakákoli, v poradenském centru FOR LIFE & MADAGA nabízí řešení.

- Jako první krok k trvalé kráse centrum zajistí správné určení typu pokožky, které docílí kombinací speciálně vyškoleného personálu a nejmodernější 3D diagnostiky pleti. Následně ženě, ale pochopitelně i muži, doporučí vhodné kosmetické přípravky pro každodenní i specifickou péči. Vše bez jakéhokoli rizika, a to například formou vzorků přípravků, a v případě zakoupení kosmetických produktů, možnost vrácení peněz při sebemenší nespokojenosti.

- **Kosmetická péče pro relax i trvalou krásu**
  Centrum estetické kosmetiky FL & M tedy nabízí především poradenské služby. Cílem je vzdělávat ženy i muže v oblasti péče o pleť. Odhalí, jaké množství často zbytečných produktů do teď klient užíval, které navíc pleť mnohdy více zatěžovaly a zhoršovaly její stav. Protože jen ten, kdo chápe zásaditosti péče i biologické funkce pokožky jí může dopřát to nejlepší.

- Další oblast, pro nově vzniklé centrum zásadní, je pravidelná kosmetická péče a kosmetické procedury, vše samozřejmě na míru jednotlivým zákazníkům, jejich pleti a aktuálním potřebám. Zde si mohou dopřát pravidelnou kosmetickou péči a ošetření, stejně jako nárazovou péči nebo ošetření před určitým významným dnem v jejich životě, jako je například svatba nebo promoce. V široké nabídce ale naleznete i takové speciality, jako ošetření pro „kůži ve stresu“, tedy ideální relaxační kúru pro manažery a klienty s vysokým psychickým vypětím. Vyjímkou nejsou ani procedury pro citlivou a narušenou pokožku nebo luxusní péče přípravky s koloidní platinou, zlatem, kaviárem, peptidy nebo kyselinou hyaluronovou II. generace.

- Kosmetické procedury trvají v závislosti na jejich typu a rozsahu, zhruba od 30 minut až po dobu 2 hodin. A samozřejmě, z rukou odborníků si návštěvníci centra mohou dopřát péči kosmetickými přípravky For Life & Madaga, které přes e-shop běžně nezakoupí.

Pokroková péče, relaxační zážitek, nadčasové ošetření sofistikovanými technikami dle individuálních potřeb pleti, dokonalé estetické výsledky nebo odborný přístup povyšující kosmetickou péči v luxusní ceremoniál. To vše jsou synonyma charakterizující 1. poradenské centrum estetické kosmetiky v Brně, které se v průběhu dalších let rozšíří i do ostatních velkých měst po celé ČR.

Otevírací doba:
Pondělí – pátek: 8:00 – 18:00 hod., dle objednávek až do 20:00 hod.
FOR LIFE & MADAGA, Moravanská 85, BRNO 619 00.

Doprava
Tramvají č. 2 (zastávka Moravanská).
Autem – exit D1 (směr Vídeň).

Více na www.forlifekosmetika.cz

My secret

EXCLUSIVE EYE CREAM

Exkluzivní péče pro oční okolí …

Exkluzivní péče o pleť očního okolí

Dokonalý dárek pro hýčkání jemné pleti očního okolí, luxusní kousek, který v kosmetické výbavě žádné ženy nesmí chybět i exkluzivní pomocník v boji proti jemným vráskám a stárnutí pleti. Taková je novinka společnosti For Life & Madaga MY SECRET EXCLUSIVE EYE CREAM, která v sobě kombinuje moderní technologie kosmetického průmyslu a bohaté složení.

A jaké tajemství v sobě tato novinka ukrývá?

Je to hlavně **Alteromonas,** neboli výtažek z hlubokomořské řasy, který stimuluje syntézu kolagenu a elastinu a působí tak jako expresní optická výplň vrásek okamžitě po aplikaci. Prokázaný účinek jejího působení na pleť je dokonce snížení hloubky vrásek o 15 % po dobu až 6 hodin. Když se navíc v přípravku spojí s kyselinou hyaluronovou II. generace, která narozdíl od předešlých forem působí mezibuněčně a zajišťuje dlouhodobě hydratační a okamžitý vypínací efekt, je o jedinečný anti-age i jemnou péči o oční okolí spolehlivě postaráno.

Ale ani těmito látkami tajemství účinku My Secret Exclusive Eye Creamu nekončí. O maximalizaci jeho účinku se dále starají přírodní zklidňující přísady jako Alfa-Bisabolol a Panthenol, regeneraci kožního povrchu má na starost Medilan a finální ochranu jemné pleti očního okolí Bambucké máslo. Proti zbraním tohoto kalibru pak už nemá proces stárnutí téměř žádnou šanci.

Účinky My Secret Exclusive Eye Creamu viditelné téměř okamžitě…

Pokud stále ještě přemýšlíte, jaké účinky a zlepšení vám aplikace očního krému přinese, tak se rozhodně máte na co těšit. Dočkáte se především hloubkové hydratace pleti očního okolí a jejího vyživení. Dosavadní vrásky budou okamžitě po aplikaci opticky vyhlazeny a pleť si samozřejmě užije i zlepšení kondice a celkového stavu.

Zapomenout nesmíme ani na navození absolutního komfortu jemné pleti, dodání nutné dávky energie křehké pokožce i ochranu a předejití vzniku dalších vrásek. Samozřejmostí je regenerace namáhané pokožky a její celkové uvolnění, zjemnění a zklidnění, které si zaslouží.

Krém je vhodný pro všechny typy pleti, ocení jej ale zejména náročná a zralá pleť a doporučena je jeho aplikace ráno a večer jemným poklepáním na vyčištěnou pleť.

Jen prokázané suroviny!
ANTI-AGE, HYDRATACE
A OCHRANA OČNÍHO OKOLÍ

Pokud lze nějaký kosmetický přípravek označit za péči 21. století, tak je to jednoznačně řada MY SECRET. Ta totiž vychází z nejaktuálnějších poznatků kosmetického průmyslu, pracuje s těmi nejmodernějšími a nejúčinnějšími látkami v jejich TOP kvalitě a jejím cílem je dopřát uživateli zaslouženou péči, hýčkání a kosmetický ceremoniál, jenž je na pleti skutečně vidět.

Navíc, každá surovina, která do procesu vstupuje je pečlivě sledována od prvních chvil zpracování až po moment distribuce k zákazníkovi. Jasný původ, prokazatelnost, 100% čistota a proklamovaná kvalita jsou už pro řadu MY SECRET i pro značku For Life & Madaga samozřejmostí.
Krém má navíc příjemnou lehkou texturu, která se snadno a rychle vstřebává a je dodáván v luxusním balení s praktickým aplikátorem, který umožní snadné a přesné nanášení. Dopřejte i Vy pokožce očního okolí skutečnou péči hodnou 21. století.

Výrobce: FOR LIFE & MADAGA
890 Kč / 36 EUR / 15 ml www.forlifemadaga.com

NEJVĚTŠÍ KOSMETICKÉ MÝTY

Parabeny, silikony a 100 % účinné látky.

Kosmetika a kosmetický průmysl jdou stále vpřed. Začínají se využívat moderní technologie a exkluzivní účinné látky, které prošly nejnáročnějšími testy tak, aby odvrátily nebo alespoň zmírnily stopy času. Na druhou stranu koluje v kosmetice a péči o pleť řada zažitých mýtů. Někdy je do oběhu vypustily záměrně přímo výrobci, někdy jsou dílem neznalosti a někdy jde jen o domněnky nebo informační šum, který však neustálým opakováním sílí.

A tak se můžeme setkat s názory, že vše BIO je pro pleť to nejlepší, že silikony a parabeny jsou naopak největší zlo a že účinné látky musí mít v přípravcích 100 % zastoupení. Jak je to ale doopravdy, čemu věřit, čeho se bát a kde se nenechat zmást zažitými mýty? Seznamte se s nejskloňovanějšími pojmy a zjistěte, jak to s nimi doopravdy je.

Pokud při výběru kosmetiky v obchodě, na internetových stránkách nebo na reklamním letáku čteme pojmy jako paraben free, silikon free, nebo například 100 % kyseliny hyaluronové, máme pocit, že pro svoji pleť nemůžeme udělat více. Zejména v průběhu posledních let se totiž přípravky bez parabenů, konzervantů nebo silikonů staly hitem a minimálně každá moderní žena vyznávající zdravý životní styl jimi musí být vybavena. I přes to, že mnohdy ani v náznaku nemá reálné ponětí, co tyto pojmy znamenají, natož, jak působí na její pleť či vlasy.
Parabeny a silikony se, podobně jako například palmový tuk, staly zaklínadlem moderní doby, a přestože je většina z nás do nedávna ani neregistrovala, nedovede si nyní představit užívání produktů s jejich obsahem.
Na dotazy, co to tedy parabeny a silikony jsou, však nedovede většina široké veřejnosti odpovědět blíže než v neutrálních pojmech jako „škodlivé chemické látky“ nebo „látky proti přírodě“.

Mýtus č. 1
Parabeny způsobující rakovinu

Jedním z nejčastějších a nejvíce děsivým mýtem je ten, který hlásá, že parabeny způsobují rakovinu. Tato mylná představa vznikla zřejmě z informací o škodlivosti těchto látek a vlivem kolování veřejností došlo k vykonstruování nepravdy, dalo by se přímo říci lži.
V první řadě je třeba chápat, co to jsou parabeny a jakou funkci mají v kosmetických přípravcích. Jsou to konzervační látky, které se kromě kosmetiky užívají například i v oblasti farmacie. Do kosmetických přípravků, zejména pleťových nebo tělových krémů, vstupují ze dvou důvodů. Tím prvním je skutečnost, že dovedou uchovat a prodloužit trvanlivost přípravků, aniž by podléhaly zkáze. A tím druhým jsou jejich antibakteriální a mikrobiální účinky. Ano, skutečně dovedou ničit bakterie a plísně, které se v přípravcích mohou vyskytnout například díky kontaktu s pokožkou našich prstů.

Parabeny jsou navíc v kvalitní kosmetice obsaženy v poměru nepřevyšujícím 0,1 % a dokonce

bylo prokázáno, že v tomto množství se jedná o netoxické látky, a to i přes to, že byla provedena celá řada výzkumů, která se snažila odhalit jejich závadnost, včetně karcinogennosti. Žádná studie to však neprokázala. Pokud se tedy rozhodujeme, zda používat kosmetiku s parabeny nebo bez, je třeba se řídit obyčejným lidským rozumem a logikou, a hlavně číst etikety, kde nalezneme jejich poměr.

Mýtus č. 2
Silikony jako zátěž pro pleť i vlasy

Dalším velmi častým mýtem je skutečnost, že ideální je používat kosmetiku bez silikonů, protože ty jen zatěžují naši pleť nebo vlasy. Opět skutečnost, která je mírně řečeno trochu zkreslená. V kosmetice, pleťové i vlasové, se skutečně silikony, například silikonové oleje, užívají, stejně jako seženeme přípravky bez jejich obsahů.

Silikony lze charakterizovat jako tekutinu, která se dobře aplikuje a naše tělo ji poměrně dobře snáší. Naší pokožce dovedou zajistit jemný, sametový vzhled, pleť sjednotit, vypnout a vyhladit. Vlasům zase dokáží pomoci od roztřepených konečků, uhladit je, zajistit snazší rozčesávání, dodat lesk, a dokonce poskytnout i ochranu před vlivy prostředí.

Jejich stinnou stránkou, se kterou zažité mýty pracují, je vytvoření nežádoucího filmu na vlasech či pleti, který se poměrně špatně odstraňuje a může náš organismus zatěžovat. Zde je však potřeba poukázat na to, že silikonů existuje celá řada. Obecně je však můžeme dělit na rozpustné a nerozpustné. V poslední době se v kosmetice užívají především ty rozpustné, tedy takové, které z pleti i vlasů snadno odstraníme, neznamenají pro ně žádné riziko ani zátěž.

Mýty, které mluví o silikonech jako o zátěži, mají na svědomí jen nerozpustné silikony. Ovšem vlivem rozšíření této pověry získala veřejnost dojem, že problémy způsobují všechny silikony. Navíc, i v případě silikonů je třeba zmínit fakt, že byla rovněž provedena celá řada testů a žádný jejich škodlivost neprokázal.

Mýtus č. 3
100 % účinné látky

Dalším velmi četným mýtem, který se u veřejnosti rozšířil je špatné čtení, respektive chápání procentuálních čísel uváděných na etiketách kosmetických přípravků. Málokdo totiž chápe rozdíl mezi pojmy jako např.: „obsahuje 100 % kyseliny hyaluronové“ a „obsahuje 100% čistou kyselinu hyaluronovou“.

Laická veřejnost totiž často zaměňuje pojmy sto procent a sto procentní a mnohdy je při nákupu také špatně vyhodnotí. Nenechme se proto zmást obecnými mýty, nepravdami a reklamními triky. Tímto uvažováním bohužel netrpí jen naše pleť, ale i naše peněženka.

Co nás tedy může při koupi kosmetického přípravku mást? Na tomto příkladu porovnáme dva produkty.

1. PRODUKT - přípravek obsahující 1 procento 100% ČISTÉ kyseliny hyaluronové.

2. PRODUKT - přípravek obsahující 100 procent kyseliny hyaluronové.

Údaj u produktu č. 1 **ukazuje na skutečnost, kolik procent dané látky je v přípravku obsaženo** a zcela jasnou informaci o tom, zda je daná látka čistá a na kolik procent.
Údaj u produktu č. 2 **neukazuje na skutečnost, kolik procent dané látky je v přípravku obsaženo,** nýbrž na fakt, že produkt obsahuje kyselinu hyaluronovou.
Obecně vzato je nutné logicky uvažovat. Žádný kosmetický přípravek neobsahuje 100 % kyseliny hyaluronové. Pokud se tento údaj na obalu objeví, nejedná se o podíl látky, ale její čistotu.
Souhrnem lze říci, že 1-5 % aktivní látky v její 100% kvalitě je ve finále pro pleť přínosná. Větší množství by způsobilo lepivý efekt a přínosem není.

Pokud se chystáte na nákup kosmetiky, měli byste dát vždy přednost kosmetickým salonům a odborným pracovištím, kde vám dovedou podat odbornější a sofistikovanější informace.

MÝTY...

BIO SACHARID

aneb skutečné účinky tajemné kosmetické látky.

Při vyřčení pojmu sacharidy si asi většina z nás vybaví cukry jako součást stravy, které mají obvykle neblahý vliv na naše zdraví, tělesnou konstituci a jejich přemíra je příčinou řady nemocí. Sacharidy však nejsou spojeny jen se stravou jako takovou. Jedná se především o látky, které s naším organismem i přírodou plně souvisí. Zejména pak ve své BIO podobě mají blahodárný a žádoucí vliv v mnoha směrech. Možná by vás ani nenapadlo, že právě látka pojmenovaná jako BIOsacharid často stojí za vaší dokonale pevnou, vypnutou a sametovou pletí.
Jak to tedy s BIOsacharidem je, kde se bere, v čem nám může být prospěšný a proč jej využívá právě moderní kosmetický průmysl?

Dle své chemické definice jsou sacharidy organické sloučeniny, které patří do skupiny aldehydů nebo ketonů. Laicky řečeno, jedná se o organické látky, často nepřesně nazývané jako cukry, kdy celá řada z nich je i významnými přírodními látkami.

Právě pojmenování cukry se u široké veřejnosti vžilo jako synonymum pojmu sacharidy, což však platí jen omezeně. Sacharidů totiž rozlišujeme celou řadu. Jedny z nich, sladké chuti, rozpustné ve vodě, lze skutečně nazývat cukry. Další jsou již bez chuti a ve vodě špatně rozpustné nebo nerozpustné, v těchto případech se jedná například o škrob nebo celulózu.

Sacharidy s naším organismem ale souvisí více, než bychom si zřejmě mysleli. Jsou jednou ze základních přírodních látek obsažených v rostlinných i živočišných organismech. Živočišná říše i lidský organismus je musí získávat ze stravy, protože je samovolně nedokáže vyrobit. Rostliny jsou na tom v tomto ohledu daleko lépe – dovedou si je samy vytvořit procesem zvaným fotosyntéza, tedy za pomoci sluneční energie z vody a oxidu uhličitého, čistě přírodním BIO způsobem. Pro náš organismus pak mají význam jako stavební materiál, ale hlavně jako zdroj krátkodobého dodání energie.

Význam sacharidů pro lidské tělo

Sacharidy jsou pro lidské tělo jednoznačně nepostradatelné. Dodávají mu především potřebnou energii, bez které by nebylo schopno fungovat. Jejich energii plně využívá mozek, nervové tkáně, svaly a samozřejmě v neposlední řadě i naše kůže a pleť. Význam mají také detoxikační, kdy se podílí na odstranění škodlivých a toxických látek z těla a rovněž poskytují ochranu našim buňkám.

Sacharidy ve stravě

Sacharidy by během dne měly tvořit zhruba 50 % našeho energetického příjmu, rozhodně by ale neměly překročit hranici 60 %. Pokud je řeč o sacharidech, je třeba si uvědomit, že je naše tělo nezískává jen ze sladkostí jako je cukr, sladké pečivo, čokoláda, oplatky nebo další sladké pochutiny. Sacharidy pro náš organismus prospěšné jsou pochopitelně zastoupeny v ovoci, například banánech, ale třeba i luštěninách. Jejich vysoký podíl obsahuje i rýže nebo brambory.
Obecně a zjednodušeně lze říci, že pokud se snažíme přijímat jen takzvané zdravé sacharidy, měli bychom preferovat potravu, ve které se nachází spíše složité sacharidy (polysacharidy, oligosacharidy) než jednoduché (monosacharidy, disacharidy). Jednoduché sacharidy sice dodají tělu okamžitou a rychlou dávku energie, ale zároveň je dodání této energie takzvaně nárazové. Naše tělo ji nedokáže plně využít a zpracovat a nevyužitá část se pak mění na tuky, čímž nám škodí a postupně může vést až ke vzniku obezity. Složité sacharidy naopak dodávají našemu tělu energii postupně, v menších dávkách, tak, aby ji mělo možnost zpracovat a využít.

Monosacharidy a disacharidy
Jejich zdrojem je např.: cukr, sladidla, med.

Polysacharidy a oligosacharidy
Jejich zdrojem jsou brambory, těstoviny, rýže, artyčoky, chléb, zelenina, sója, mléko, cibule.

BIOsacharid v kosmetice

Sacharidy, zejména ve své BIO podobě pronikají v poslední době i do moderních kosmetických přípravků, především do pečujících krémů, které lze považovat za skutečnou péči o pleť 21. století.

BIOsacharid obsažený v kosmetických přípravcích totiž umí pleti dodat energii a oživit ji, zároveň se podílí i na buněčné ochraně a obnově buněk. Dokáže pokožku vypnout a dodat ji sametový vzhled. Zvládne na sebe také vázat vodu, díky čemuž udržuje pokožku stále hydratovanou. Zároveň působí i jako antioxidant a pleť zbavuje škodlivin a toxických látek, které do ní pronikly. Při výběru kosmetiky s obsahem BIOsacharidu je vhodné volit takové přípravky, v nichž jsou obsaženy i další přírodní složky jako nejrůznější BIO oleje nebo výtažky z přírodních plodů (např. z vinné révy u řady Grapevine Line Therapy).

Až se tedy příště budete rozhodovat jakou kosmetiku si pořídit, nemusí už vás děsit tajemná a na první pohled neznámá látka BIOsacharid. Pleti totiž jen prospějete. Rozhodně se pak nemusíte obávat její přeměny na tuky a přibývání na váze ani dalších nežádoucích účinků, které hlásají mýty, jež okolo pojmu sacharidy kolují a které všechny sacharidy chápou jen jako cukry.

TIPY pro Vás...

Připomeňte si kosmetické přípravky, ve kterých se právě účinný BIOsacharid nachází. Přinášíme vám tipy na produkty zaručující takřka bezchybný sametový vzhled vaší pleti, který oceníte za všech okolností.

Víno a příroda pro sametovou pleť

Grapevine Line Therapy Concentrate
s BIOsacharidem, vinnou révou a bambuckým máslem
Vysoce koncentrovaný přípravek obsahující výtažek ze šťávy hroznů vinné révy, BIO olej z hroznových jader a mandlový olej, bambucké máslo a samozřejmě BIOsacharid ideální pro komplexní anti-age efekt, výživu pleti a její hydrataci. Zároveň podporuje tvorbu kolagenu a pleť chrání.
556 Kč / 22.70 EUR / 30 ml www.forlifemadaga.com

Platinou proti stárnutí

My Secret Botoplatinum Elixir
s BIOsacharidem, koloidní platinou a kyselinou hyaluronovou
Exkluzivní přípravek pro expresní optickou výplň vrásek obsahuje koloidní platinu, výtažek z hlubokomořské řasy, peptidy, kyselinu hyaluronovou II. generace nebo BIOsacharid. Díky unikátnímu složení zlepšuje vzhled výrazových linií a vyhlazuje vrásky.
1500 Kč / 58 EUR / 15 ml www.forlifemadaga.com

Zamaskujte stopy času

Grapevine Line Therapy Mask
s vitamínem E, A a F, minerály a BIOsacharidem
Jemná krémová maska na přírodní bázi zajistí pleti dokonalou redukci vrásek, detoxikaci, anti-age efekt, výživu a ochranu buněk pleti. Obsahuje například vitamíny E, A a F, minerály, výtažek ze šťávy hroznů vinné révy a BIOsacharid.
196 Kč / 8.10 EUR / 18 ml www.forlifemadaga.com

Odborník radí:

Letní relax a opalování

KDY JE JEŠTĚ ZDRAVÉ?

Dokonalý letní relax, krásné počasí, slunce, moře – asi tak vypadá ideální dovolenkový den většiny z nás. Konečně si můžeme pořádně odpočinout, nechat odplout všechny myšlenky a stres, prohřát unavené tělo a načerpat novou energii. K tomu všemu přičteme ještě opalování, které je v létě zkrátka nutností. Slunění je totiž pro náš organismus prospěšné, dokáže nás pozitivně naladit, podporuje tvorbu vitamínu D a má celkově blahodárné účinky. Pochopitelně to správné a zdravé slunění. Seznamte se proto se zásadami opalování a zjistěte, kde se nachází hranice mezi zdravým a nezdravým pobytem na slunci a kdy už přímo riskujete své zdraví.

Spálená kůže – každoroční problém, se kterým asi bojuje většina z nás. Jako bychom se snad ani nedokázali poučit z předešlých let a zkušeností. Občasnému spálení nebo podráždění pokožky od slunce se asi úplně nevyhneme, ale pokud se cíleně sluníme na dovolené a výsledkem je zarudlá a bolestivá kůže, měli bychom už opravdu něco změnit.

Spálená kůže totiž rozhodně není banalita, nad kterou můžeme mávnout rukou.
Každé spálení jen zvyšuje riziko výskytu rakoviny kůže, a tu už opravdu není vhodné riskovat. Zvlášť v dnešní době, kdy její výskyt každoročně narůstá. Přitom to není složité. Zdravé opalování skutečně existuje, stačí jen dodržet několik základních pravidel, a hlavně respektovat svůj vlastní organismus a svůj typ kůže.

Našeho odborníka, RNDr. Josefa Skalníka, jsme se zeptali na několik otázek souvisejících právě s letním sluněním a opalováním, a především s hranicí mezi zdravým a nezdravým pobytem na slunci. Třeba právě v jeho vyjádřeních naleznete odpověď na váš opakující se problém, a hlavně funkční radu, jak se konečně vyhnout spálené kůži a dalším rizikům, která tato letní nehoda přináší.

Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

Lze opalování považovat za prospěšné pro naše tělo?
Pokud se máme bavit o zdravém opalování a zdravém pobytu na slunci, tak jej lze jednoznačně doporučit. Na naši kůži působí UV záření, které je pro ni přirozené. Navíc díky opalování a pobytu na slunci může naše tělo vytvářet vitamín D, který je pro náš organismus prospěšný a nedokážeme jej příliš získat z jiných zdrojů. Takže opalování rozhodně ano.

Jaký je rozdíl mezi správným a nesprávným opalováním?
Rozdíl je i laikovi na první pohled jasný. Po správném a zdravém opalování je naše kůže v pořádku, od pohledu vypadá zdravá, svěží, má žádoucí nahnědlý nebo bronzový odstín. Při nesprávném opalování je naopak zarudlá, podrážděná, spálená, v horším případě se na ní objevují i puchýře.

Co se týče samotného procesu opalování a hranice mezi zdravým, nezdravým až riskantním, tak ta je především v délce a četnosti opalování. Naší kůži je sice UV záření přirozené, ale pokud ji přímo vystavujeme slunečním paprskům, vše musíme činit s rozumem, postupně a v menších dávkách. Jednoduše řečeno, naši kůži musíme na příval horkých slunečních paprsků zvykat. Není možné přijet například do Středomoří a hned si na dvě hodiny lehnout na slunce v domnění, že se už první den dovolené dokonale opálíme. Samozřejmostí je pak využívat ochranné opalovací přípravky a respektovat fototyp kůže, který nám jasně udává informaci, po jakou dobu se můžeme přímému slunci vystavovat.

O fototypech kůže se v souvislosti s opalováním často mluví, ale málokdo už reálně ví, jaký skutečně má. Jak to tedy je?

Rozeznáváme šest základních fototypů kůže. Od fototypu číslo 1, tedy nejsvětlejší typ až po fototyp číslo 6, nejtmavší typ. Zatímco u prvního je skoro nereálné se opálit a spálení kůže si přivodíme prakticky vždy, u posledního fototypu je to přesně naopak. Osoby s prvním fototypem kůže mohou být na přímém slunci 5 – 10 minut, u druhého je to 10 – 20 minut, u třetího 15 – 25 minut, u čtvrtého 20 – 30 minut a u posledních dvou není doba pobytu příliš omezena. V našich podmínkách se nejčastěji setkáme s fototypy čísel 2 a 3, tedy evropský typ se světlou nebo tmavou kůží.

Fototyp číslo 2 se nejčastěji vyznačuje světlou kůží, modrýma, zelenýma nebo světle hnědýma očima a blond až světle hnědými vlasy. I zde je spálení kůže relativně četné, opálení obtížné a jen minimální. Lidé s fototypem číslo 3 mají světle hnědou kůži, většinou hnědé oči a vlasy hnědé až černé. Zde už je opálení poměrně snadné a takováto osoba se spálí jen zřídka. A právě v závislosti na našem fototypu, opalování a jeho obtížnosti nebo naopak lehkosti a rizicích spálení kůže je třeba volit dobu pobytu na slunci a pochopitelně i opalovací přípravky a jejich ochranné UV faktory.

Obecně platí, že čím je pleť člověka světlejší, tím kratší pobyt na slunci by měl absolvovat, a naopak klást větší důraz na správnou aplikaci ochranných přípravků. Každopádně ani u tmavších typů kůže by se už v současnosti neměl UV faktor přípravku pohybovat pod číslem 30.

Jak je to s pobytem na slunci během poledne? Mají se ho vyvarovat jen osoby s kůží náchylnou ke spálení nebo všichni?

Osobně bych doporučil vyhnout se pobytu na slunci, zvlášť na přímém v době od 11 do 14 hodin skutečně všem. Nejen z důvodu spálení kůže, ale i kvůli riziku dehydratace, která může vést až k nevolnostem a stavům na omdlení nebo únavy. Tento čas si na přímém slunci stejně většinou neužijeme, naopak bychom si mohli přivodit zbytečné problémy, které by nám léto znepříjemnily.

Jakou největší chybu při opalování nejčastěji děláme?

Nejčastěji je to opravdu příliš dlouhá doba pobytu na slunci a nedostatečná ochrana opalovacími krémy. Často je aplikujeme až poté, co jsme oblečeni, takže pak stačí jen poposunout například plavky a hned jsme spáleni na místě, které jsme vynechali. Další a daleko větší chybou je aplikace ochranných opalovacích produktů až poté, co jsme na slunci. Správně je nutná aplikace zhruba 20 minut před tím, než na slunce vyjdeme, abychom kůži dali dostatečný čas přípravky vstřebat a ty nám tvořily ochranný štít.

Velkou chybou je také to, když na slunci zjistíme, že jsme spálení a začneme se rychle potírat opalovacím krémem v domnění, že situaci „zachráníme“. Bohužel, tímto přístupem stav kůže jen zhoršíme. Správné řešení je jen jedno - okamžitě odejít do stínu. Chybou je i přílišná důvěra pojmům jako je water-resistant na opalovacích krémech, díky čemuž žijeme v domnění, že i po pobytu ve vodě nám krém stále poskytuje ochranu. Pokud se totiž ve vodě nacházíme déle než 20 minut, je vždy třeba přípravek aplikovat znovu.

Jak postupovat, pokud se přece jen spálíme?

V první řadě okamžitě odejít ze slunce a neprodlužovat ještě dobu jeho působení a zhoršování akutního stavu. Následovat by mělo okamžité ošetření, kdy nám první pomoc mohou poskytnout rehabilitační bariérové krémy. Ty jednak místo lokálně znecitliví, zklidní, ale hlavně vytvoří náhradní bariérovou vrstvu, pod kterou se může kůže hojit a která zároveň zamezí další ztrátě hydratace (např. 2Derm REHA special). Takto narušenou kůži je třeba ošetřovat pravidelně, minimálně 2x denně. A poté je samozřejmě nutné se vyhnout jakémukoli slunění, i nadále nezapomínat na ochranné opalovací krémy, a to i při pobytu ve stínu. Pokud je však kůže spálená tak, že už na ní stačily vzniknout puchýře, je vždy nezbytné navštívit lékaře.

Každopádně úplně nejlepším postupem je prevence správného opalování, tak, aby k těmto nehodám nemuselo dojít a mohli jsme si dovolenou užít přesně podle svých představ.

AKNÉ DLE VĚKU:

ROZDÍL v 18 a 30 LETECH.

A JAK S AKNÉ V LÉTĚ?

Možná jste si v pubertálním věku říkali, že zažíváte období, kdy je na tom vaše pleť nejhůře, nicméně s přibývajícími roky snad nevzhledné akné ustoupí. U některých z vás to jistě vyšlo, ale stále existuje řada těch, pro které je akné celoživotní téma.

Jak je to tedy ve skutečnosti s akné? Víte, jak ho léčit, jak se s věkem mění a jak správně o aknózní pleť pečovat? Seznamte se s několika zásadami boje s takto postiženou pletí a ověřte si, že se s jeho trvalou přítomností nemusíte smiřovat.

Akné známe skutečně všichni, muže nevyjímaje. Nejčastěji se vyskytuje v obličeji, na krku nebo v dekoltu, výjimkou ale nebývá ani oblast zad, zejména v jejich horní části. S akné se většina z nás setkává v období puberty, zpravidla již od 11. roku věku. Kdy se s ním však setká naposledy, není už tak snadné říci. Má se za to, že by mělo odeznít okolo 20 let, nicméně jsou i osoby, a není jejich počet zrovna nízký, které s touto problematikou bojují prakticky nepřetržitě, například i po 30. roku věku a někdy dokonce i okolo 40. roku.

Akné v pubertě

V pubertě je akné zcela běžné, zasáhne až 85 % dospívajících a nikoho tak asi příliš jeho přítomnost nepřekvapí. Způsobuje jej především proces dospívání a hormonální změny v těle (například nárůst hladiny hormonu testosteron), s nimiž se musí vyrovnat i pleť. Právě v této době dochází k nadměrné produkci mazových žláz, následnému „ucpávání“ pórů a množení bakterií, které mají na vznik akné podíl. U někoho má tento proces jen lehčí průběh, další prožije středně silnou fázi a jiní trpí silnou formou výskytu, kdy je bohužel nutné vyhledat dermatologa.
Každopádně léčbu nesmíme za žádných okolností podceňovat a ani s ní neotálet. Už při prvním zaregistrování příznaků je potřebné myslet na vhodnou prevenci. Tou by v první fázi měla být náležitá a správná péče o pleť. Nezbytné je samozřejmě pravidelné a důkladné čištění a ošetření pleti vhodnými přípravky, tedy přípravky pro problematickou a aknózní pleť (např. Control Krém 24H). Z účinných látek má na aknózní pleť velmi dobrý vliv arnika, jitrocel, šalvěj, jahodník, dubová kůra, ale třeba i čajovníkový olej.

Vyvarovat bychom se naopak měli neodborného ošetření pleti, užívání klasických mýdel a přípravku s vyšším obsahem alkoholu, které pleť vysušují.
Tak nejenom, že bychom pleti nepomohli, ale vzhledem k jejímu přesušení by naopak ještě reagovala nadměrnou produkcí kožního mazu.
A samozřejmě, v případě, že máme pleť posetou akné v takové míře, že s lokálními přípravky jej nemůžeme zvládnout, je nejvhodnějším řešením vyhledat dermatologa. Ten může dokonce předepsat i antibiotika, která jsou v nejtěžších případech nezbytná.

Akné v dospělosti

Bohužel, celá řada populace se ani v dospělosti nedokáže akné zbavit a stále s ním bojuje. V tomto případě už se většinou akné stalo chronickým a jako k takovému je třeba přistupovat i v rámci jeho léčby.
Na prvním místě musí být samozřejmě správná diagnostika pleti. Mnohdy akné zhoršuje chybná nebo nedostatečná aplikace vhodných přípravků a nedostatečné čištění pleti. Volit bychom měli mezi nedráždivými přípravky určenými pro problematickou, mastnou a aknózní pleť.
Nezbytné je totiž nejen dokonalé večerní odlíčení a čištění pleti, ale její zklidnění a tonizace.
Nesmíme však vynechávat ani ranní péči o pokožku. Během noci se naše pleť čistí a vyplavuje na povrch škodliviny, které v ní ulpěly. Ráno je tedy nezbytné je za pomoci čisticích přípravků odstranit. Pokud bychom tak neučinili a například hned aplikovali krém nebo make-up, dostali bychom je zpět do pokožky, kde by naše problémy ještě zhoršily.
Za akné v dospělosti však může stát přemíra stresu, ale i pronikání škodlivin do pleti, například ze znečištěného ovzduší nebo nevhodná strava. Je tedy nutné myslet na své zdraví po globální stránce, dopřát si pravidelnou relaxaci a odpočinek, například formou výletů do přírody, sportu nebo návštěvou wellness center. Obezřetní bychom měli být i v našem jídelníčku a při pleťových problémech se vyvarovat kořeněným, smaženým a mastným pokrmům, stejně jako nejrůznějším dochucovadlům, ale i čokoládě, mléku, instantním polévkám nebo kávě. Naopak, na pleť pozitivně působí omega-3-mastné kyseliny, které získáme převážně z mořských ryb a plodů moře.
Ne všechny projevy zdánlivě vypadající jako akné, skutečně akné jsou. Proto je vhodné při výraznějších problémech vyhledat lékaře. Často za problémy se zanícením kůže mohou stát i paraziti, kteří žijí v lidské pleti a které jsme mohli získat například od domácích mazlíčků, což sami nemáme šanci odhalit. V takovém případě by totiž ani ta nejlepší péče a životospráva na boj s akné nezafungovala.

Akné a léto

Je známo, že naše pokožka je během letního období poměrně zkoušená a namáhaná. Akné se v létě může zlepšit, ale také není výjimečným stavem, že jej léto spustí nebo prohloubí další problémy.
Většinou platí, že u akné v pubertálním věku léto a slunce jeho stav zlepšuje a problémem pak není ani výraznější pocení, než na které jsme zvyklí v chladných měsících. Slunce totiž dokáže povrchové zánětlivé procesy redukovat, takže stav tohoto typu onemocnění se zlepšuje.
Pokud však bojujeme s mastnou a problematickou pletí nebo trpíme tímto onemocněním v dospělosti, může nám léto a slunce přidělat spíše problémy. UV záření totiž tomuto stavu neprospívá, a když to navíc přeženeme s dobou slunění, mohou problémy gradovat.
Je třeba myslet na to, abychom už tak problematickou pokožku zbytečně nedráždili a zejména maximálně dbát na správnou péči o pleť. Používáním přípravků pro problematickou a aknózní pleť rozhodně nic nezkazíme, ovšem pravou volbou pro nás budou bariérové krémy, které mohou v akutních stavech výrazně pomoci a pokožku rychleji rehabilitovat.
Při dodržení správných zásad a zodpovědnosti k naší pleti, tak pro nás nemusí být ani léto pohromou.

TIPY pro Vás...

Poznejte kosmetické přípravky, které jsou určeny pro boj s akné, bez ohledu na věk. Představujeme produkty, které vás přesvědčí o tom, že i problematická, mastná, trudovitá a aknózní pleť může být krásná.

Kaolin pro dokonale čistou pleť

Čisticí maska s kaolinem

Speciální čisticí maska s obsahem kaolinu a kosmetických olejů je určena pro mastnou a problematickou pleť. Aktivní látky odstraňují odumřelé kožní buňky, přebytečný kožní maz, čistí povrch pokožky a tonizují pleť. Ideální je aplikace 2x týdně po dobu 5 – 15 minut.
155 Kč / 6,60 EUR / 18 ml
www.forlifemadaga.com

Bylinnými extrakty k redukci akné

Control gel-maska

Příjemná maska gelové konzistence je vyvinuta přímo k redukci aknózních projevů a nedokonalostí pleti. Obsahuje bylinné extrakty z šalvěje, arniky a dubové kůry, které sjednocují pleť, podílí se na redukci kožního mazu a rozšířených pórů. Vhodná je aplikace malého množství ráno nebo večer.
259 Kč / 10,50 EUR / 100 ml
www.forlifemadaga.com

Celodenní kontrola problematické a mastné pleti

Control krém 24H

Lehce vstřebatelný krém zajišťuje problematické pokožce celodenní redukci přebytečného kožního mazu, stažení pórů a aknózních projevů. Obsahuje aloe vera, hamamelis, šalvěj, vitamíny nebo glycerin, které pleť zanechají sjednocenou a oživenou.
399 Kč / 17 EUR / 50 ml
www.forlifemadaga.com

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

Tipy na nejbližší období...

Léto, léto, léto – konečně se dočkáme! Po zdlouhavé zimě a střídavém jarním počasí, se už opravdu můžeme těšit na příval slunečních paprsků, tepla a horkých dnů. Vedle správného výběru té nejideálnější dovolené a nejlepšího způsobu, jak toto roční období trávit, bychom měli správně volit i péči o sebe, zejména, o svoji pokožku, která je horku a slunečním paprskům vystavena jako první. Je tedy nejvyšší čas překontrolovat svoji kosmetickou výbavu po předešlé sezóně a zjistit, zda máme všech potřebných přípravků dostatek.

Léto je pro naši pokožku relativně náročným obdobím, buďme proto vyzbrojeni správnou kosmetickou péčí, ať si ho můžeme užívat v plné síle i kráse.

Lecitin a beta-glukan pro regeneraci pleti

Skvělým pomocníkem pro regeneraci pleti, například po pobytu na slunci, se stane **Regenerační krém Hydrooptimal** od For Life & Madaga. Díky obsahu nemastných přírodních olejů a hydratačních složek pleti dodá potřebnou hydrataci, zvláčňuje, ale zároveň i vyživuje. Navrací pleť do ideálního stavu a dokáže zajistit i ochranu před vlivy vnějšího prostředí. Vhodná je jeho aplikace ráno a večer na vyčištěnou pleť.
362 Kč / 15,90 EUR / 50 ml
www.forlifemadaga.com

První pomoc trpící kůži

Naprostou letní nezbytností, kterou bychom měli mít vždy po ruce, je speciální rehabilitační krém **2Derm REHA Special.** Jediný přípravek svého druhu v Evropě na bázi zinku a talku se stane doslova první pomocí pro narušenou nebo sluncem spálenou kůži. Krém dokáže obnovit přirozenou kožní bariéru, zároveň poraněná místa zklidňuje a zabraňuje ztrátě hydratace, čímž umožňuje rychlejší hojení. Ideální je i pro ošetření pokožky po štípnutí hmyzem, na hypercitlivou pleť, po kosmetických korektivních zákrocích, ale i pro pomoc s lupénkou, ekzémy nebo plenkovou dermatitidou.
850 Kč / 34.70 EUR / 100 ml
www.forlifemadaga.com

Kostivalem a měsíčkem proti suchosti pokožky

Ani v létě nemusíte akceptovat nepříjemně suchou až vysušenou pleť. Stačí vzít na pomoc **Hydro-nutritive masku** od For Life & Madaga, obsahující extrakt kostivalu a měsíčku lékařského, které v kombinaci s vitamíny dodají pleti potřebnou výživu i hydrataci. Zároveň také pokožku regenerují, normalizují její stav a celkově ji zjemňují. Maska se také postará o zlepšení struktury pleti a podporu elasticity. Aplikace je vhodná 1x týdně na vyčištěnou pleť.
155 Kč / 6.60 EUR / 18 ml
www.forlifemadaga.com

Oční okolí jako samet

Zapomeňte na nepříjemné pnutí a pálení citlivé a jemné pokožky očního okolí, je čas jí dopřát skutečně exkluzivní péči. O tu se postará **My Secret Exclusive Eye Cream** obsahující unikátní aktivní látky jako kyselinu hyaluronovou II. generace, výtažek z hlubokomořské řasy, Medilan, Panthenol a bambucké máslo. Krém oční okolí hluboce, intenzivně a dlouhodobě hydratuje, dodává pokožce energii. Zároveň vyhlazuje vrásky a předchází jejich vzniku.
890 Kč / 36 EUR / 15 ml
www.forlifemadaga.com

Ceramidy a minerály pro kůži jako znovuzrozenou

Zajistěte pokožce těla dokonalý komfort. Dopřejte jí oživení díky hedvábné krémové emulzi **Perfect Body-Milk,** jenž obsahuje ceramidy, kyselinu hyaluronovou, minerály Mrtvého moře a vitamín E. Koktejl aktivních látek napomáhá předcházet vysušování kůže, ztrátě elasticity a zároveň zvyšuje její pevnost a pružnost. Ideální je aplikace zejména po slunění, pobytu v soláriu nebo po koupeli.
276 Kč / 11.30 EUR / 200 ml
www.forlifemadaga.com

Mrtvé moře pro zdravé vlasy

Vlivem slunečních paprsků trpí i naše vlasy. Jejich zdraví, krásu a vitalitu můžeme podpořit **Vlasovým šamponem s minerály.** Přípravek pokožku hlavy nijak nezatěžuje, vlasy jsou po aplikaci jemné, vzdušné a lesklé. Vhodný je i pro osoby s citlivou pokožkou.
179Kč / 7.50 EUR / 200 ml
www.forlifemadaga.com

Dokonale matná pleť i v největším horku

Ani osoby trpící mastnou a problematickou pletí se během léta nemusí smiřovat s lesknoucím vzhledem. Stačí se vybavit podkladovou bází **Control Base** od For Life & Madaga a o bezchybnost je postaráno. Přípravek speciálně vyvinutý pro mastnou a trudovitou pleť obsahuje komplex zinku, talku a kaolinu, hamamelis a mat gel, které se postarají o redukci nadbytečného kožního mazu a rozšířených pórů. Vhodná je aplikace ráno a večer na vyčištěnou pleť, pod make-up nebo krém.
399 Kč / 16 EUR / 30 ml
www.forlifemadaga.com

Sluncem i zlatem prozářená pleť

Dopřejte si jemný, dokonalý a sametový obličej za pomoci rozjasňujícího tónovacího krému **Natural Look** od For Life & Madaga. Ryze přírodní tónovací krém obsahuje zlatavé mikročástice, které pleť rozjasní a prozáří. Obsahuje také hydratační složky, panthenol, beta-glukan a vitamín E. Přípravek pleť nezatěžuje, neucpává póry a je tedy jako stvořený pro všechny ženy, které preferují lehké líčení nebo nechtějí aplikovat klasický make-up.
431 Kč / 18.20 EUR / 30 ml
www.forlifemadaga.com

Příště se dočtete…

ANTIOXIDANTY V KOSMETICE

Pojem antioxidanty známe asi všichni v běžném užití, ve stravě nebo ve zdravotnictví. V poslední době se však hojně objevují i v kosmetických přípravcích. Jaké jsou ale jejich druhy, z čeho se do kosmetiky dostanou, jaké látky jsou jejich zdrojem a v jak vysoké míře nám dokáží pomoci? Odhalíme, kdy je pojem antioxidant jen reklamní trik a kdy skutečně naší pleti přináší pozitiva. Zjistíte už v dalším čísle!

CHLADOVÁ ALERGIE SKUTEČNĚ EXISTUJE.

Co na ni říká naše kůže?

Alergie na pyl, roztoče, případně na určité složky potravy je relativně známým pojmem. Málokdo však ví, že může být i něco, čemu se říká chladová alergie. Přiblížíme vám, jaké jsou reakce organismu, který se s chladem nedokáže vyrovnat a jaké negativní dopady může mít na pokožku. V jednoduchém testu zjistíte, jak tuto problematiku odhalit a jak proti ní bojovat. Více v příštím vydání!

Odborník radí: KOŽNÍ EKZÉMY

jak ulevit své kůži?

Čím dál větší procento populace se potýká s kožními problémy, zejména ekzémy. Kde se berou, co je jejich příčinou a proč se mnohdy objeví až v určitém věku? Nastíníme také, co jejich stav zhoršuje nebo čím si můžeme naopak pomoci. Náš odborník odpoví na všechny otázky související právě s ekzémy, jejich vývojem, postupem i léčbou. Čtěte v příštím čísle!

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která Vám nesmí chybět.

Opět nám začíná podzim a společně se sychravým počasím se o slovo hlásí naše pleť. Jak se jí v tomto čase věnovat, jaké přípravky jí dopřát, aby si udržela dokonalou kondici a co musí bezpodmínečně v těchto měsících patřit do kosmetické taštičky? Seznámíme se s podzimními kosmetickými nezbytnostmi a novinkami, které v hektickém podzimu napomáhají minimalizovat a řešit pleťové a kožní problémy. Dočtete se v dalším vydání!

V 13. vydání FOR LIFE STYLE také představíme, na čem momentálně pracujeme a na co se můžete těšit v nejbližší době.

TIP

FOR LIFE & MADAGA

Nevšední zážitek pro Vaše smysly, chvíle oddechu a luxusní péče…

To vše si nyní mohou dopřát zákazníci, ale i kosmetičky, které zapomínají na hýčkání sebe sama. Jak?

Při nákupu zboží FL & M nad 4.000 Kč (po slevě) nově získáte **poukaz na profesionální kosmetické ošetření dle vlastního výběru v poradenském centru estetické kosmetiky FOR LIFE & MADAGA v Brně.**

Více na **www.forlifekosmetika.cz**

FOR LIFE STYLE

Další číslo VYCHÁZÍ V ZÁŘÍ 2017

www.forlifestyle.cz