

FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

■ **Léto** **a hydratace**

ZAČNĚTE OD PLETI!

■ **OLIVOVÝ OLEJ**

(NE)JEN NA VAŘENÍ...

■ Odborník radí:

Léto **a spálená kůže**

CO VŠE NÁM HROZÍ?

■ **POBYT** **V LÁZNÍCH**

(NE)JEN PRO STARŠÍ ROČNÍKY

S ČÍM NAŠE LÁZNĚ POMÁHAJÍ?

■ **KOSMETICKÁ** **VÝBAVA,**

KTERÁ VÁM NESMÍ CHYBĚT!



Léto a hydratace.

ZAČNĚTE OD PLETI!

Neustále slýcháme, jak je pitný režim důležitý a kolik tekutin by naše tělo mělo během dne přijmout. Někdo to skutečně dodržuje, ale ruku na srdce, většina z nás ne a už vůbec ne, pokud během dne objektivně netrpíme žízní. Pokud ale zapomínáme na dodržování správného pitného režimu a tím na celkovou hydrataci našeho organismu, trpí i naše pleť. O hydrataci pleti a jejím významu se v médiích příliš často nemluví a proto jen málokdo ví, že spoléhat se na fakt, jak je o ni díky celkovému příjmu tekutin postaráno, není možné.

Všichni asi víme, co se stane, pokud je náš organismus dehydratován. Co se ale stane, pokud je dehydratována naše pleť? Pravda, v jejím případě nám zřejmě nehrozí kolaps ani přehřátí organismu, ale nejednu vadu na kráse nám chybějící vláhová pleti způsobí. Co se tedy děje při dehydrataci pleti a jak kůži co nejlepším způsobem vrátit do normálu?

Seznamte se s několika základními body, jak v létě o svoji pleť správně pečovat.

Pro hydrataci je základem voda a správný pitný režim. Udává se, že během dne bychom měli vypít na 1 kilogram tělesné váhy 30 mililitrů vody. V praxi to tedy znamená, že průměrný člověk by měl denně vypít mezi 2 – 3 litry vody. A pokud se řekne vody, je opravdu myšleno vody! Nápoje jako je čaj, káva, pivo, sladké limonády nebo syčené nápoje s příchutí jsou považovány za pokrmy a do pitného režimu je lze zahrnout jen částečně. Pitným režimem je myšlena voda jako taková, případně dochucená citronem či mátou. Kvalitním zdrojem vody je pak pro náš organismus i ovoce a zelenina, jako je například meloun – všechny druhy, citrusy, jahody nebo rajčata.



Dodržování pitného režimu je zásadní během celého roku. Dokáže totiž napomáhat k hubnutí, protože je jedním z nejlepších spalovačů tuků, a dokonce při dostatečném pití lze například zmírnit i známky celulitidy. Pokud však během chladných měsíců správnou dávku tekutin zanedbáváme, během léta bychom tak rozhodně činit neměli. Jednak v horkém počasí máme daleko větší pocit žízně a jsme tak více nuceni pít, ale hlavně je náš organismus vystavován celé řadě faktorů, při nichž je neustálé doplňování tekutin zásadní.

Vlivem horkého počasí totiž ztrácíme více tekutin než v zimě a ty je pochopitelně potřeba doplnit. Jen si vezměte, více se potíme, a to i při běžných aktivitách, působí na nás horký suchý vzduch, který nás rovněž o hydrataci připravuje, více se věnujeme sportovním aktivitám, jako je například plavání, jízda na kole, turistika nebo in-line bruslení. Udává se, že během dne ztratíme zhruba 2 – 3 litry vody, a to například právě pocením, ale i dýcháním nebo močí.

Pokud bychom tedy tělesné tekutiny nedoplňovali, přivodili bychom si dehydrataci organismu, která by se v počátečních fázích projevovala bolestí hlavy, únavou, sníženým výkonem či nesoustředěností nebo ospalostí až by postupně mohla přejít například ve mdloby, nevolnosti, rychlý tep, halucinace nebo celkový kolaps organismu.

Není to však jen organismus jako takový, který trpí. Dehydratace způsobená nedostatečnou vláhou může totiž zasáhnout i naši pleť.

Správná hydratace pleti

Naše pleť sice bere vláhu z celého organismu, který ji získává právě pitným režimem, ale vhodné je pleti dodávat hydrataci ještě z takzvaných „lokálních zdrojů“. Řeč je o vhodné pečující kosmetice, která má v sobě obsažený například hydrokomplex, je připravena ve formě hydrogelu nebo je hydrofilní, tak, aby prostřednictvím pórů mohla pleť přijmout vláhu a byla hydratována i lokálně.

Celkový pitný režim totiž stav pleti samozřejmě podporí, ale tu nejlepší péči ji může zajistit až právě pečující kosmetika v podobě hydratačních krémů. Ty působí přímo na povrchu pleti na kožní buňky, což pleť celkově zvláční, dodá ji potřebnou pevnost i pružnost a samozřejmě jemný vzhled.

Naopak bez vody naše pleť nevypadá zdravě a obvykle je narušena i její struktura.

Léto a pleť...

Léto je sice na jednu stranu obdobím, kdy se mohou zmírnit kožní problémy, na druhou stranu právě klimatické podmínky dávají pokožce pořádně zabrat. Přemýšleli jste už někdy nad tím, co se děje s pletí v létě a čím trpí?

Například horký suchý vzduch, chlorovaná voda v bazénech, klimatizace v kancelářích i autě, to vše jsou aspekty, které ji vysušují. Sluneční paprsky zřejmě netřeba zmiňovat, ačkoli většinou na slunce vyjdeme s pletí ošetřenou opalovacími krémy. Sice ji možná slunce nespálí, ale rozhodně vysuší, proto je po slunění tolik doporučováno ošetření speciálními hydratačními přípravky nebo krémy určenými po opalování.

Během léta pak pochopitelně nejvíce trpí suchá a citlivá pleť, nicméně na dostatečnou hydrataci nesmíme zapomínat ani u ostatních typů pleti. Z hlediska péče je proto vhodné užívat speciální hydratační krémy (např. Nature BIOactive, Hydro-nutritive, Sfingolipidy), které pleť kvalitně hydratují a zároveň ji i vyživí. Ideální způsob péče o pleť je aplikovat hydratační krémy ráno, po té, co pleť po noci vyčistíme a přesně stejný postup zopakovat i v rámci večerní péče. Skvělou variantou hydratace je užívání pleťových sér a zapomínat nesmíme ani na nejcitlivější partii očního okolí. Zde volíme pečující přípravky k tomu speciálně vyvinuté (např. Oční hydrobalzám, Oční krém s minerály, Exclusive Eye Cream). Pleť zároveň skvěle podpoříme i hydratačními maskami, které nám poskytnou komplexní péči. Pokud si na ně během roku příliš nepotrpíme, v létě bychom si na jejich aplikaci rozhodně najít čas měli, abychom pleti dodali tu nejlepší péči a nemile nás pak nepřekvapily nástrahy počasí.

Až tedy budete příště myslet na dodržování pitného režimu a propočítávat kolik tekutin do sebe máte denně dostat a v jaké podobě, myslete i na vaši pleť.

TIPY pro Vás...

Seznamte se s kosmetickými přípravky, které vám nejen během léta dodají potřebnou hydrataci tak, aby vaše pleť byla plná života.



Chladivá hydratace očního okolí

Oční hydrobalzám Lipoderm

Chladivý hydratační gel obsahuje lecitin, vitamín E, mikrokapsulový beta-glukan a glycerin, které očnímu okolí dodávají hydrataci, zajišťují pružnost a zlepšují strukturu pokožky. Přípravek je ideálním pomocníkem v boji s podočnicí a pro osvěžení a uvolnění očních víček, zejména v letním období.

434 Kč / 18 EUR / 30 ml www.forlifemadaga.com

Maximální hydratace a lifting přírodní cestou

Hyaluronic Acid Sérum

Koncentrované hydrofilní sérum pro přírodní lifting a hydrataci zajišťující vyhlazení vrásek. Obsahuje kyselinu hyaluronovou, lipogel a panthenol, které obnovují elasticitu pleti, zjemňují ji, vypínají pleť a zmírňují tak vrásky a jejich vznik.

626 Kč / 26.20 EUR / 30 ml www.forlifemadaga.com

Hydrokomplex pro dokonalou regeneraci

Balance-Calming Maska

Účinný hydrokomplex pro regeneraci a ochranu unavené a podrážděné pleti. Obsahuje výtažek z ženšenu, olej z měsíčku lékařského, vitamín E a kalcium, které napomáhají k udržení rovnováhy pleti, zklidnění, hydrataci a svěžesti. Ideální aplikace je 1x týdně na vyčištěnou pleť.

170 Kč / 6.80 EUR / 18 ml www.forlifemadaga.com



Odborník radí:

Léto a spálená kůže.

CO VŠE NÁM HROZÍ?

Našemu odborníkovi, RNDr. Josefu Skalníkovi, jsme položili několik otázek na téma spálená kůže. Jak je to ve skutečnosti se spálením od slunce, nakolik je zásadní a rizikové a co vše nám může přivodit? Jak si co nejrychleji ulevit a jak postupovat, aby pro nás spálená kůže neznamenal např. konec dovolené?

Kdo z nás by si během léta nepřivodil, i přes veškerou snahu chránit se, nějaké to spálení kůže od slunce či její podráždění? Takový člověk asi neexistuje, zejména už vůbec ne mezi osobami se světlejší pokožkou, která se špatně opaluje. Existují však i osoby, které své kůži přílišnou pozornost nevěnují a domnívají se, že jedno spálení od slunce ještě není problém. Opak je však v tomto případě pravdou. Spálená kůže je zbytečně zatěžována, rychleji stárne, tvoří se vrásky a stranou nezůstávají ani zdravotní problémy, ať už ty akutní nebo takové, na které si zaděláváme do budoucna. S vlastním zdravím a kůží se tedy skutečně nevyplácí hazardovat a tak bychom se zodpovědně měli chovat nejen před tím, než kůži vystavíme slunci, ale i v případě „slunečních nehod“, tedy v okamžiku, kdy si zarudlé kůže všimneme. Zde totiž právě minuty a okamžité zamezení dalšího pobytu na slunci mohou hrát zásadní roli.

Jen si vzpomeňte, jak dlouho trvá, než se naše pleť dá takzvaně dohromady například po vyrážkách či problémech s akné. A co teprve natolik závažný problém, jako je spálená kůže? I jedno nešťastné spálení může způsobit fatální problémy, které se za několik let mohou přihlásit o slovo. V určitém okamžiku totiž zkoušená pleť začne křičet DOST!

Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

Jak dochází ke spálení kůže od slunce?

Spálení kůže si přivodíme při pobytu na slunci, kdy naši kůži vystavujeme působení slunečních paprsků. Ke spálení dojde buď proto, že kůži neošetříme žádným ochranným opalovacím prostředkem nebo proto, že kůži sice ochranným přípravkem ošetříme, ale nedostatečně nebo nerespektujeme doporučenou dobu pobytu na slunci. Těžko říci, který z těchto dvou přístupů je horší.

K prvnímu dochází v případech, kdy lidé často podléhají pocitu, že pokud se nebudu přímo slunit, ke spálení pokožky nemůže dojít. A pak jsou nemile překvapeni, když zaregistrují sluneční spálení. V druhém případě lidé žijí v domněnī, že pokud se ráno ošetří opalovacím přípravkem, mohou se bez jakéhokoli rizika slunit celý den. Ani to však není pravda. Musíme například pamatovat na to, že po té, co jsme ve vodě déle než 20 minut, je potřeba opalovací krémy znovu aplikovat, a to i v případě, že užíváme ty, které jsou vybaveny funkcí „water resistant“. V dalších případech je třeba znát svůj fototyp kůže a vědět, jaký opalovací krém, s jakým slunečním ochranným faktorem aplikovat. Obecně platí, že krém prodlužuje dobu, kdy můžeme být na slunci bez rizika spálení, ale samozřejmě tuto dobu nikdy neprodlouží do nekonečna.

Léto a spálená kůže...

Ke spálení kůže většinou dochází na dovolených u moře nebo v exotických destinacích.

Existuje nějaká prevence, jak riziko spálení zmírnit?

Prevenčí je samozřejmě chránit, chránit a chránit kůži, a to jak opalovacími přípravky, tak naším zodpovědným přístupem. Z přípravků bych určitě nevolil nižší než SPF 30, osobně bych se přiklonil k přípravkům v rozmezí ochranného faktoru 30 – 50. Dále je třeba kůži na příliv slunečních paprsků postupně zvykat. Určitě se nedoporučuje prakticky s bílou kůží vydržet na slunci několik hodin, u moře nebo na horách to platí dvojnásob. Je vhodné se například mírně opálit předem nebo první dny trávit na slunci jen pár minut, postupně dobu prodlužovat. Jednoznačně je však na místě vyhnout se pobytu na slunci mezi 11 - 15 hodinou.

Nesmíme zapomínat ani na fakt, že sluneční paprsky nás mohou dostihnout i během plavání či potápění. I pro tyto případy je nutné pamatovat na ošetření opalovacím krémem a následně jej opět aplikovat.

Co vlastně znamená zkratka SPF a číslo za ní uváděné?

Číslo ochranného faktoru (SPF - sun protection factor) označuje poměr času, kdy je kůže chráněná filtrem, k době, za kterou pokožka bez ochrany zrudne. Ochranný prostředek s SPF 25 umožní například fototypu I. prodloužit pobyt na slunci zhruba na 4 hodiny. Tento vzorec si můžeme demonstrovat na jednoduchém příkladu: číslo SPF 25 x 10 minut (což je doba, za kterou se spálí fototyp I) = 250 minut, tedy cca 4 hodiny. Obecně se při koupi foto-protektivních přípravků doporučuje zaměřit na takové, které obsahují UVA i UVB ochranu. Samozřejmě je pak důkladná kontrola doby použitelnosti

(exspirace) daného přípravku po celou dobu aplikace.

Co dělat v případě, že jsme na slunci a všimli jsme si, že máme zarudlou kůži?

V takovém případě nesmíme na nic čekat a okamžitě se musíme přesunout do stínu, ideálně zpět do nějaké místnosti, bytu, hotelového pokoje, kde péče o kůži musí pokračovat. Nejhorší, co bychom v takové situaci mohli udělat by bylo na spálenou kůži aplikovat opalovací přípravky, v domněnku, že se vše „spraví“. K tomu by bychom vystavili daleko větším akutním problémům, ale i případným budoucím problémům. Spálenou kůži je tedy nutné ihned zklidnit a ošetřit. Můžeme použít například přípravky určené k péči o kůži po opalování, které často obsahují zklidňující panthenol. Ty jsou však určeny spíše pro stavy zklidnění a výživy po pobytu na slunci. V případech spálené kůže je nejlepším řešením aplikovat speciální bariérové krémy (např. 2DERM REHA Special), které kůži zklidní, působí chladícím efektem, a hlavně na jejím povrchu vytvoří náhradní bariérovou vrstvu, tak, aby se postižená místa mohla hojit a nedocházelo k jejich dalšímu zatěžování. V následujících dnech je pak třeba se vyvarovat pobytu na slunci, nebo minimálně před sluncem zakrýt spálená místa pokožky.

Hrozí nám nějaká zdravotní rizika i po té, co spálení kůže zcela odezní?

Odpověď bohužel zní ano. Nesmíme zapomínat, že kůže je jeden z nejdůležitějších orgánů našeho těla. A i v případě, že se spálená kůže sloupne a pod ní se vytvoří zdravá vrstva, neznamená to, že už nám nic nehrozí. Musíme vycházet z toho, že náš organismus a jeho buňky mají paměť, a tak i jedno

spálení, které jsme před léty prodělali, se může jednoho dne fatálně projevit, například právě v podobě vážného onemocnění kůže. Aktuální průzkumy dokonce ukazují, že i jedno spálení od slunce může mít na tento jev zásadní vliv a obecně platí i fakt, že v čím nižším věku ke spálení dojde, tím vyšší je budoucí riziko. Z dalších zdravotních rizik, které tedy spíše patří z větší části do estetické oblasti je to například rychlejší stárnutí kůže, rychlejší vznik a rozvoj vrásek. Stačí se mnohdy podívat na osoby, které ve vysoké míře navštěvují solária, nakolik vedle hezké bronzové barvy je jejich pleť vrásčitá s viditelnými známkami stárnutí, které mnohdy ani neodpovídá reálnému věku dané osoby.

Po jaké časové etapě si můžeme být jisti, že ke vzniku onemocnění kůže od spálení už nedojde?

Zřejmě to bude znít pesimisticky, ale obecně si myslím, že takové období není asi nikdy. Tento proces může nastat třeba i 10 nebo dokonce 20 let od spálení kůže. Musíme si v první řadě uvědomit, jak náš kožní systém funguje. I samotná kůže má totiž imunitní systém, a právě ten je každým spálením více a více zatěžován. V principu: po každém spálení kůže se imunitní systém snaží tzv. pokožku „opravit“ a vrátit do normálu, a tak pod spálenou vrstvou kůže vzniká nová nepoškozená vrstva. Postupem času však může dojít k totálnímu vyčerpání imunitního systému, kdy už není schopen kůži regenerovat, buňky se začnou dělit a dochází tak ke vzniku onemocnění.

Pamatujte! Kůže má jen omezenou schopnost regenerace! Proto je třeba k opalování, ať už na přímém slunci nebo v soláriu přistupovat s rozumem a respektovat zdravou míru.

OLIVOVÝ OLEJ

(NE)JEN NA VAŘENÍ...

Olivový olej netřeba představovat. V minulosti býval považován za jakousi luxusní ingredienci a výsadu majetnějších rodin, v průběhu let se pak naštěstí stává tradiční a téměř nezbytnou součástí českých domácností. Milovníci zdravého životního stylu si bez něj své vaření nedovedou představit, jelikož má neoddiskutovatelný přínos pro naše zdraví. Není to však jen gastronomie, kde je natolik ceněný. V posledních letech jeho blahodárné účinky objevují i další oblasti, mezi kterými hraje prim moderní kosmetologie. A tak si stále častěji můžeme pořídit kosmetickou výbavu, kde je jednou z hlavních účinných látek. Jaký má ale význam pro naši pleť, v čem nám může být přínosem a proč je v kosmetice stále více užíván?



Účinky olivového oleje

Jak sám název napovídá, olivový olej se získává z plodů oliv. V období od října do následujícího ledna dochází ke sklizni oliv, které jsou následně zpracovávány za pomoci speciálních lisů. Vzniklý olej se pak ještě filtruje. Tento celý proces musí proběhnout maximálně do čtyř dnů od sklizně, tak, aby mohly být zachovány všechny vitamíny, nenasycené mastné kyseliny a další prospěšné látky.

Olivový olej, stejně jako samotné olivy, je doménou především destinací v oblasti Středomořího moře. Nejčastějšími zeměmi, kde je olivový olej proslulý, je Řecko a Řecké ostrovy, zejména pak Zakynthos, ale i Španělsko, a především oblast Andalusie, Portugalsko, Itálie nebo Turecko.

Olivy ani olivový olej však nejsou žádnou moderní surovinou, ačkoli tak zejména v našich krajích mohou být vnímány. Traduje se, že první olivový olej byl získán už zhruba 8 000 let před naším letopočtem na území Středního východu. Historické prameny pak mluví o tom, že v antickém Římě byly olivy považovány za posvátné. Už právě v Antice se tedy olivový olej začal používat v kosmetice. Tehdy v ní symbolizoval luxus, čistotu a dlouhověkost.

Olivy a olivový olej jsou tak jednou z nejvíce ceněných přírodních plodin, právě pro celou řadu prokázaných blahodárných účinků na naše zdraví a organismus jako celek. Olivový olej je především bohatým zdrojem antioxidantů, díky čemuž pomáhá chránit organismus a napomáhá i v rámci detoxikace těla. Přispívá také k posílení imunity a vytvoření ochranného štítu před škodlivinami přicházejícími z vnějšího prostředí.

Je rovněž významným zdrojem vitamínů, zejména E, A, D a K. Právě díky nim dokáže vyživovat organismus a zlepšovat kvalitu pleti, nehtů nebo vlasů či zpomalovat stárnutí. Ceněný je ale i z hlediska kardiologie, kdy napomáhá snižovat riziko onemocnění srdce a měl by tak být součástí jídelníčku osob s vysokým krevním tlakem. Velkým pomocníkem bude i lidem, kteří se potýkají s vysokým množstvím cholesterolu v krvi, kdy přispívá k jeho snížení, ale také podporuje trávení, má pozitivní vliv na vznik správné střevní mikrobioty a dokáže příznivě ovlivňovat hubnutí. Bojuje dokonce i proti zácpě, napomáhá při střevním nebo žaludečním onemocnění, při pocitu těžkosti a zároveň celkově posiluje játra a zlepšuje vylučování škodlivých látek.



Druhy olivového oleje

Olivový olej je možné dělit na celou řadu druhů. To je způsobeno různými styly zpracování, tedy lisování, kdy pro každý odlišný druh je využíváno různých teplot, při nichž je olej z oliv lisován. A jaké druhy rozlišujeme?

PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

Olivový olej, který byl získán z celých plodů oliv za studena. V rámci panenských olejů se rozlišují poddruhy **Extra panenský olivový olej**, což je olej, který se vyznačuje nejmenší kyselostí, **Panenský olivový olej** neboli virgin, který má vyšší kyselost než extra panenský olivový olej a **Klasický panenský olej**, který má nejvyšší kyselost. Zároveň, všechny tři poddruhy panenského olivového oleje byly zpracovány za využití jen mechanických postupů.

RAFINOVANÝ OLIVOVÝ OLEJ

Jedná se o olivový olej, který byl lisován za vysokých teplot a následně byl ještě chemicky upraven. V této kategorii rozlišujeme poddruhy **Rafinovaný olivový olej**, který je získáván rafinováním panenského olivového oleje a **Rafinovaný olivový olej z pokrutin**, který vzniká rafinováním surového olivového oleje.

SMĚSI OLIVOVÉHO OLEJE

Jako směs je chápán mix panenského olivového oleje a rafinovaného olivového oleje. Rozlišujeme tedy ještě poddruhy **Olivový olej**, který vznikl smícháním panenského olivového oleje a rafinovaného olivového oleje a **Olivový olej z pokrutin**, jenž vznikl smícháním panenského olivového oleje a olivového oleje z pokrutin.

OLIVOVÝ OLEJ V KOSMETICE

Olivový olej má díky svým pozitivním účinkům široké využití i v kosmetice a zdravotnictví. Setkat se s ním můžeme jak v bio kvalitě, tak i v klasické upravené podobě. Své uplatnění nalezne ale i v rámci masáží, kdy například zvládne pomáhat a uvolňovat namožené svaly a přinášet úlevu.

Ceněnou součástí je i v rámci kožních problémů, kdy například dovede zklidnit podrážděnou kůži, uvolnit a hydratovat pokožku po opalování a pomáhá i citlivé a suché kůži, kterou zvláčňuje a dodává ji chybějící hydrataci.

Významnou roli hraje i v oblasti čištění a odlíčení pleti, kdy jednak účinně zvládne odstranit zbytky líčidel, ale také díky svým antioxidačním schopnostem bojuje proti škodlivinám a volným radikálům, čímž zprostředkovaně chrání pleť.

Nejvýraznější účinek má však v pečujících a výživných pleťových krémech, kdy pleti dodává výživu, potřebné vitamíny a celkově podporuje její stav. Přispívá tak ke zlepšení kvality pokožky, zvládne působit anti-age efektem a zpomalovat tak stárnutí, navrácet pleti pevnost nebo sametový vzhled.





TIPY pro Vás...

Poznejte kosmetické přípravky, v nichž je obsažen právě olivový olej. Možná zjistíte, že dopřát své pleti všechny blahodárné účinky, které v sobě ukrývá je tak jednoduché...

Jemné a šetrné odlíčení očních partií

Gel s olivovým olejem

Obsahuje olivový a pupalkový olej a navíc hydrogel, tedy látky, které si skvěle poradí i s voděodolnými líčidly. Tyto látky jsou jemné k očním partiím, vyživují je i hydratují.

240 Kč / 10.10 EUR / 100 ml

www.forlifemadaga.com

Péče o zralou a citlivou pleť

Čisticí lotion Dermaclicnic

Nedráždivá čisticí emulze pro odlíčení partií očí a obličeje.

Obsahuje olivový olej, panthenol, komplex z mořských řas, medilan a další přírodní čisticí oleje. Ideální je pro péči o zralou, citlivou i kuperózní pleť.

376 Kč / 15.30 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com

Přírodními oleji k sametové pleti

Nature BIOactive maska

Krémová pleťová maska na bázi přírodních surovin pro sametový vzhled pleti. Obsahuje BIO olivový, arganový, jojobový a slunečnicový olej, bambucké máslo, aloe vera nebo přírodní vitamín E. Pleti zajistí výživu a ošetření přispívající k jejímu bezchybnému vzhledu.

360 Kč / 15 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com

WHITE CONCEPT



NOVÝ SYSTÉM PRO BEZPEČNÉ OŠETŘENÍ PLETI S PIGMENTOVÝMI SKVRNAMI

Obsahuje komplex několika vzájemně aktivních složek pro celkové zesvětlení pokožky. **Mechanismus účinku složek byl ověřen IN VIVO a IN VITRO.**

AKTIVNÍ LÁTKY:

- **TEGO COSMO** – Derivát čisté aminokyseliny (Creatinu) vyskytující se přirozeně v našem těle. Snižuje žlutý tón pleti, zesvětluje pokožku. Vykazuje vyšší účinnost než dosud používané látky jako např. kyselina kojová a azelaová. Aminokyselina bezpečně ovlivňuje (zpomaluje) přenos melaninu z melanocytů na keratinocyty. Princip spočívá ve zpomalení činnosti tyrosinázy v pigmentových buňkách (tvorby melaninu) tedy procesu, který ovlivňuje hnědnutí kůže.
- **Magnesium Ascorbyl Phosphate** – Stabilizovaný derivát vitamínu C s antioxidačním účinkem. Vykazuje inhibiční účinek na syntézu melaninu (zesvětluje pokožku), stimuluje tvorbu kolagenu.
- **Niacin** – Vitamin B3 snižuje pigmentaci, zklidňuje. Stimuluje syntézu kolagenu u starších fibroblastů a jeho aplikace navíc vede k výraznému snížení epidermální ztráty vody (TEWL).
- **Mikronizovaný extrakt z Aloe Vera** – Mimo zklidňujících vlastností přispívá také ke sjednocení tónu pleti.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O PIGMENTACI?

Každý člověk je více či méně ke vzniku pigmentových skvrn náchylný. Především je nutné pokožku chránit

a uvědomit si rizika, která vznikají např. při slunění, v soláriu apod. Proto používejte vhodné ochranné přípravky s odpovídajícím UV/SPF filtrem. U dětí platí toto opatření dvojnásob!

Zvýšená pigmentace (tvorba pigmentových skvrn) vzniká tvorbou melaninu a jeho tvorba je ovlivňována několika faktory:

- a) hormonální antikoncepcí
- b) používáním některých parfémů, na něž kůže reaguje
- c) po kožních vyrážkách, po poranění kůže s následným sluněním
- d) při onemocnění jater
- e) při nadměrném vystavování pokožky slunečnímu záření bez použití přiměřeného ochranného přípravku. Především tento faktor ovlivňuje tvorbu pigmentu nejvíce.

Upozornění:

- Dbejte, aby se přípravky nedostaly do očí!
- Nepoužívejte na poraněnou pokožku!
- Přípravky nejsou určeny k odstranění ani k bělení mateřských znamének a névů!
- Přípravky nejsou vhodné pro děti a mládež do 18 let!

ANTI-PIGMENT SÉRUM

850 Kč / 34,90 EUR / 30ml

ANTI-PIGMENT KRÉM

800 Kč / 34 EUR / 50ml

POBYT V LÁZNÍCH

(NE)JEN PRO STARŠÍ ROČNÍKY.

S čím naše lázně pomáhají?

Pod pojmem lázně si většina z nás vybaví nejrůznější, často dlouhodobé, ozdravné pobyty určené pro ročníky s dřívějším datem narození. Obecně máme zažitou představu, že lázně „předepisuje“ lékař, například po náročném onemocnění, jako je infarkt, mozková mrtvice, komplikovaný zápal plic a podobné dlouhodobé zdravotní obtíže. Lázně však nejsou určeny jen pro starší ročníky a nutně nemusí být ani takzvaně „na předpis“. Nakonec, takovou příjemnou relaxační dovolenou v lázních, plnou pohody a zklidnění si může skvěle užít i mladý pár anebo osoby s psychicky náročnými profesemi plnými stresu. Víte ale, jaké lázně v České republice máme a s jakými problémy nám pomáhají? Zřejmě všichni si asi vybavíme Karlovy Vary, Mariánské a Františkovy Lázně nebo Luhačovice, popřípadě Kladruby. Se znalostmi v čem nám které z nich pomohou, jsme na tom už o poznání hůře. Projděte si proto s námi mapu ČR a seznamte se s jednotlivými lázněmi i s tím, na jaké zdravotní oblasti se specializují.

Karlovy Vary

Právě Karlovy Vary jsou u nás prakticky symbolem lázeňství. Zpestřením pobytu je lázeňská kolonáda, ale také léčebné prameny. Těch je veřejnosti přístupných hned 15 a liší se od sebe jak teplotou, tak samozřejmě zaměřením a obsahem daných minerálních látek.

Pobyt v lázních Karlovy Vary je určen především osobám trpícím zdravotními potížemi souvisejícími s metabolismem. Léčebné prameny a procedury pomáhají například při onemocnění žaludku, jícnu a střev, problémech se slinivkou, stavech po operacích žaludku a střev nebo po vředových onemocněních. Pomoci mohou ale i osobám trpícím cukrovkou nebo nadváhou i při metabolických problémech. Okrajově pak také pomáhají s pohybovým ústrojím, zejména s páteří a velkými klouby.

Díky mezinárodnímu filmovému festivalu, konanému každý rok v červenci, navíc lákají širokou veřejnost ze všech koutů světa.

Františkovy lázně

Františkovy lázně jsou z hlediska obecné znalosti zřejmě na druhém místě. Zaměřují se hned na několik oblastí, se kterými pomáhají. Primárně se jedná o gynekologické problémy, kdy jsou doporučovány především ženám po prodělaných gynekologických operacích nebo při dlouhodobých až chronických zánětech a pomoci mohou i s léčbou neplodnosti.

Další oblastí, se kterou Františkovy lázně pomáhají, je oběhový systém a srdce. Vhodné jsou pro osoby, které prodělaly infarkt, operaci srdce nebo se dlouhodobě léčí se srdeční chorobou či vysokým krevním tlakem. Procedury jsou ale také zaměřeny na oběhový systém, a tak právě Františkovy lázně pomohou i osobám, které trpí na křečové žíly nebo jiná onemocnění cévního systému.



Dalším významným segmentem, kterému se zde věnují, je pohybový aparát. Procedury tak pomáhají při onemocnění osteoporózou, revmatismem, artrózou nebo při problémech s páteří, včetně pooperačních stavů.

Vedle těchto hlavních oblastí se zaměřují i na pomoc osobám, které přicházejí s problémy trávicího traktu, jako jsou onemocnění tlustého a tenkého střeva, žaludku, jícnu nebo žlučových cest. Zaměřují se i na doléčení prakticky po všech onkologických onemocněních a po prodělaných chemoterapiích a ozařování. Méně známou, ale neméně důležitou oblastí je pak léčba kožních problémů, jako je například atopický ekzém a lupénka.

Mariánské lázně

Poslední z trojlístku tří nejznámějších českých lázní, a hlavně další krásné lázeňské město. Sem přijíždějí lidé za léčbou nemocí zřejmě nejvíce různorodého charakteru. Mariánské lázně totiž pomáhají s onemocněním ledvin a močových cest, dýchacího ústrojí, pohybového aparátu, s nemocemi trávicího traktu, ale i s gynekologickými problémy nebo onkologickým onemocněním.

Tento široký záběr lázní je dán právě dostupností minerálních pramenů s naprosto odlišným složením a obsahem minerálních látek, které dovedou pomoci s celou řadou problémů. Pro širokou veřejnost, která se rozhodne přijet do lázní relaxovat, a u toho si užít například každý den jinou proceduru, jsou Mariánské lázně asi nejvyhledávanějším zařízením.

Pokud by se přece jen měl vyzdvihnout jeden léčebný segment nad ostatní, tak je to právě zaměření na onemocnění ledvin a močového ústrojí. Léčí či doléčují se zde záněty ledvin a močových cest, často ty chronické nebo dlouhodobé, dokáží zde pomoci i s onemocněním prostaty, s ledvinovými kameny nebo dokonce i osobám, které musí pravidelně absolvovat dialýzu.

Lázně Luhačovice

V lázních Luhačovice se pro změnu léčí nemoci dýchacího ústrojí, oběhového systému, pohybového aparátu nebo onkologické problémy. Lázním však dominuje specializace právě na dýchací systém a jeho nejrůznější problémy.

V tomto směru jsou považovány za nejvíce specializované zařízení v rámci České republiky.

Pacientům tak pomáhají například s astmatickými problémy, chronickou bronchitidou, nedoléčenými nebo přechozenými záněty dýchacích cest nebo zápal plic, dovedou zde odstranit i chrapot nebo poruchy hlasu a v neposlední řadě pomáhají i se stavy po operacích jakéhokoli orgánu dýchací soustavy. Cílem léčby je především regenerovat poškozené sliznice, uvolnit dýchací cesty a celkově zvýšit imunitu.

»
E
N
Z
N
E
L
Á
Z
N
Ě



Lázně Třeboň

Další krásné lázeňské město. V obecném povědomí je mnohdy známější více díky svým rybníkům a rybolovu než díky lázeňským zařízením, ale právě i lázně jsou po desetiletí jeho neodmyslitelnou součástí.

Do Třeboně tak přijíždí osoby zejména kvůli léčbě pohybového ústrojí. Tedy pacienti, kteří prodělali určitý typ operačního zákroku související s pohybovým aparátem. Nejčastěji to jsou různé výměny kloubů, ať už vzhledem k celkovému opotřebení, onemocnění nebo úrazu, pomáhají zde i s léčbou revmatických problémů nebo od bolestivých stavů páteře, kloubů, ale i svalového napětí.

Další oblastí, se kterou v Třeboni pomohou, může být i cesta zpět ke štíhlé linii. Hosté zde mohou volit z nejrůznějších programů na redukci váhy či odtučnění, a dokonce si zde mohou zvýšit i svoji fyzickou kondici.

Lázně Kladruby nad Labem

Zřejmě jediné z našich lázní, které by se daly nazvat spíše rehabilitačním ústavem než láznemi. Léčí se zde totiž osoby, které v minulosti prodělaly těžké úrazy, jež se podepsaly na jejich pohybovém aparátu. Často jsou na vozíku nebo chodí za pomoci berlí či francouzských holí, nebo v tom nejlepším případě, bez podpory, ale s viditelnými problémy.

Mezi pacienty tak často patří i známé osobnosti nebo i vrcholoví sportovci, automobiloví či motocykloví závodníci, nebo prostě jen lidé, kteří testovali hranice svých možností či si například chtěli vyzkoušet adrenalinovou zábavu. Léčí se zde ale i roztroušená skleróza, svalové dysfunkce i nervosvalová onemocnění.

A jaké další známější lázně u nás ještě máme? Seznamte se na závěr se stručným přehledem a zaměřením.

- **Poděbrady** – srdce a oběhový systém
- **Teplíce** – pohybové ústrojí
- **Jáchymov** – cukrovka a kloubní a pohybová onemocnění
- **Velichovky** – rehabilitace po operacích a úrazech
- **Karlova studánka** – dýchací cesty
- **Konstantinovy lázně** – rehabilitace a prevence onemocnění pohybového ústrojí
- **Lázně Bělohrad** – pohybový aparát

Pobyt v lázních

Skutečný pobyt v lázních tak může zažít opravdu každý. Stačí si jen prostudovat nabídky jednotlivých lázeňských zařízení, sestavit si program z oblíbených a zajímavých procedur a vyrazit minimálně na týden klidu, opustit veškerý shon a stres a myslet alespoň chvíli na sebe.

NÁŠ TIP

A pokud si přece jen nebudete moci správné lázně dopřát, dopřejte si alespoň relaxační víkend. Například s dlouhým spánkem, vydatnou snídaní nebo uvolňující koupelí, například za pomoci Krystalické soli Mrtvého moře, která je velmi bohatá na minerální prvky a která se již po staletí využívá nejen na uvolnění organismu, ale také při léčbě různých kožních onemocnění a zdravotních komplikací.



170 Kč / 6.80 EUR / 500 g
www.forlifemadaga.com

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

Tipy na nejbližší období...



Konečně – přichází léto! Příjemné teploty, horké letní dny, slunce, čerstvý vzduch a hlavně dovolená, prázdniny a relax – tak asi budou vypadat následující měsíce u většiny z nás. Než si ale budeme moci užívat zaslouženého odpočinku, volnějšiho pracovního tempa nebo rodinných dovolených, je třeba myslet i na sebe, a hlavně na péči o pokožku.

Ačkoli se během léta řada kožních problémů zmírňuje, rozhodně není vhodné vypustit péči o pleť, a to ani o tu zdánlivě zdravou. Pro blížící se období je proto ideální zásobit se správnou kosmetickou výbavou, která podpoří zdraví naší pokožky a zajistí krásný, přirozený a bezchybný vzhled.

Ať si můžeme léto užít se vším, co nabízí, bez jakýchkoli nepříjemností.

Než oblečeme plavky

Plavková sezóna sice už volá, ale na správnou péči o vlastní postavu a problematické partie není nikdy pozdě. Než si obléknete plavky, dopřejte si ještě intenzivní péči za pomoci krému **Anti Cellulite SPA** od For Life & Madaga. Krémová emulze obsahuje vysoce účinné selegované látky z mořských řas, které zamezí ukládání tuků, podpoří mikrocirkulaci a brání nadměrnému hromadění vody v buňkách, tak, aby i problematické partie byly v tom nejlepším stavu.

555 Kč / 22.70 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



Přirozená letní krása

Trendem letošního léta bude opět nude líčení, jen minimum líčidel a přirozený rozjasněný vzhled. Užijte si tento trend, bez zbytečného zatěžování pleti, díky tónovacímu krému **Natural Look** od For Life & Madaga, který je lehký, šetrný, a hlavně respektuje přirozené procesy pleti. Krém se dokonale přizpůsobí odstínu pokožky, jemně s ní splyne a skryje i drobné nedokonalosti. Ideální je pro všechny typy pleti a lze jej aplikovat i místo denního krému.

446 Kč / 18.40 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com

Mrtvé moře pro oživení pokožky

Užijte si sílu a blahodárny účinek minerálů Mrtvého moře i za předpokladu, že se do této destinace letos nechystáte. Vsaďte na speciální **Mineral krém 24H** od For Life & Madaga, který obsahuje minerály Mrtvého moře, vitamín E a pleťový osmotér. Pokožce tak nabídne komplexní péči zaručující ochranu, hydrataci, výživu i její zklidnění. Hodí se pro všechny typy pleti a díky multifunkčním schopnostem je vhodný jako denní i noční krém.

414 Kč / 17.20 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Regenerace sluncem zkoušeným vlasům

Nezapomínejte během tropických slunečních dní ani na péči o vlasy, které na rozdíl od naší pokožky neochráníme opalovacími přípravky. Dopřejte jim péči v podobě **Vlasové regenerační vody** od For Life & Madaga, jež se postará o jejich ošetření, stimulaci a výživu. Obsah účinných látek jako je šalvěj, panthenol, máta, podběl nebo přeslička vlasům zajistí tu nejlepší péči a regeneraci, dostatečně je vyživí a zamezí i jejich padání nebo lámání.

236 Kč / 9.50 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



První volba při (ne)jen sportovních nehodách

Léto láká ke zvýšené sportovní aktivitě a mnohdy i experimentování a zkoušení nových sportů či adrenalinové zábavy. Pokud vše hned nevyjde podle vašich představ a odnesou to vaše svaly, dopřejte jim první pomoc v podobě chladivého gely-krému **Fysio Active NO.1** od For Life & Madaga. Přípravek obsahuje výtažek z kostivalu lékařského, dubové kůry, kaštanu nebo kafru, a tak napomáhá s uvolněním svalů, šlach i kloubů i s podporou prokrvování.

240 Kč / 10.10 EUR / 100 ml

www.forlifemadaga.com





„Mléko“ pro perfektní tělo

Zajistěte jemnou sametovou pokožku nejen své pleti, ale celému tělu a vybavte se unikátním tělovým mlékem **Perfect Body-Milk**. Hedvábná emulze nové generace dokonale ošetří kůži, dodá ji jemnost, pružnost, hydrataci a celkově ji oživí. Obsahuje mix účinných látek jako kyselina hyaluronová, ceramidy, vitamín E nebo minerály Mrtvého moře a ideální je její aplikace zejména po slunění, plavání či koupeli nebo po pobytu v soláriu. 291 Kč / 11.50 EUR / 200 ml www.forlifemadaga.com

Hydratovaná pleť i v těch největších vedrech

Svěží pleť plná života? Žádný problém! Vezměte si na pomoc **Hydro-nutritive krém 24H** od For Life & Madaga obsahující měsíček lékařský, vitamíny, přírodní oleje, pupalku nebo obilné klíčky. Mix těchto účinných látek se postará o výživu pleti, ale hlavně o potřebnou intenzivní hydrataci a dodání pružnosti. Dlouhodobá jemnost a svěží sametový vzhled je pak samozřejmostí.

414 Kč / 17.20 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com



Proti pigmentovým skvrnám

White Concept Anti-pigment krém obsahuje aktivní složky pro zesvětlení pokožky a nano anorganický UV filtr pro její ochranu. Přípravek lze užívat buď samostatně, jako prevenci a ochranu před pigmentovými skvrnami nebo jako doplňující péči po aplikaci White Concept Anti-pigment séra - pro zvýšení jeho účinku.

Cena 800 Kč / 34 EUR / 50 ml

www.forlifemadaga.com

Přírodními BIO oleji ke zdravé pleti

Dodejte sluncem vysušené a namáhané pleti oživení a komplexní ošetření. S tím vám skvěle pomůže **Nature BIOactive výživný olej** od For Life & Madaga, založený na BIO arganovém, jojobovém, olivovém a slunečnicovém oleji, meruňkovém oleji či přírodním vitamínu E. Výživný olej se postará o regeneraci pokožky, zamezení tvorby vrásek, podpoří detoxikaci a ochranu před volnými radikály. Ideální je pro noční péči, kdy jej stačí jemně aplikovat do partií očního okolí, obličeje, krku a dekoltu.

460 Kč / 18.80 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com



Příště se dočtete...



TAJEMNÝ POJEM BISABOLOL

Pokud se alespoň trochu zajímáme o složení kosmetických přípravků, můžeme se zejména v poslední době setkat s pojmem Bisabolol. Bez hlubšího přehledu v chemii, biologii či kosmetologii nám zřejmě tento název příliš neřekne, přesto je však pro moderní kosmetické přípravky zásadní. Co se pod tímto pojmem skrývá, jak se do kosmetických přípravků dostává, a hlavně, jaké má účinky? Pronikneme společně do tajů této látky, jejího významu a pozitivních účinků. Již v dalším čísle!

PODZIM

pro jednotlivé typy pleti

O tom, že s příchodem podzimu se naše pleť chová jinak, není třeba spekulovat. Ztráta hydratace, úbytek ceramidů, narušená bariérová funkce pokožky nebo návrat kožních problémů - to je výčet jen několika nejčastějších jevů, které můžeme na pleti zpozorovat. Jak ale na změnu vlivů prostředí, a hlavně odlišné teploty reaguje suchá, citlivá, aknézní nebo smíšená pleť? Chovají se stejně nebo každá bojuje se změnou teplot jinak? Poodhalíme, jak je to s jednotlivými typy pleti doopravdy a poradíme i nejvhodnější režim podzimní péče. Zjistíte už v dalším čísle!

Odborník radí: **DOMÁCÍ KOSMETICKÁ PÉČE VERSUS PROFESIONÁLNÍ PÉČE.**

Kdy a k jaké se přiklonit?

Existují ženy, které se spoléhají výhradně na domácí kosmetickou péči, a na druhé straně i ty, které si svůj život nedovedou představit bez pravidelné péče v kosmetických salonech. Jaký je však ten správný přístup? Postačí se spolehnout na domácí postupy osvědčenou kosmetikou nebo naopak naše pleť nebude nikdy v dokonalém stavu bez profesionální péče v salonech? Náš odborník zhodnotí obě strany mince a pokusí se doporučit správnou a rozumnou míru pro obě skupiny. Dozvíte se v dalším čísle!

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která Vám nesmí chybět

Letní měsíce uběhnou jako voda a my se pomalu začneme halit do vrstev oblečení. Ale co naše pleť? Tu je přece třeba také „zahalit“! V jejím případě však do správných pečujících přípravků, aby změnu teplot a jejich přechody nijak neodnesla. Představíme vám proto ty nejvhodnější přípravky na blížící se přechodové období, které by vám během letošního podzimu rozhodně neměly chybět. A jaké to jsou? Dočtete se už v následujícím vydání!

V 18. vydání FOR LIFE STYLE vám také představíme novinky a zajímavosti ze společnosti FOR LIFE & MADAGA, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech. Přiblížíme i připravované aktivity, se kterými budete mít možnost se brzy seznámit.

LÉTO S REHOU

OVĚŘENO A DOPORUČENO DERMATOLOGY!

✚ 2DERM REHA special Barrierový krém

Jedinečný nový přístup

pro řešení akutních stavů poškozené kůže

na principu dočasné náhrady kožní bariéry.



VZÍT S SEBOU
NA DOVOLENOU
2 DERM!
AŽ NEDOPADNU JAKO
HINULE 😊

✚ DOPORUČUJEME NA CESTY I DO KAŽDÉ LÉKÁRNIČKY!

POUŽITÍ:

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

Doporučená aplikace: obličej, tělo, ruce. 1 – 2x denně, dle stavu a potřeby.

Bez věkového omezení. Pro děti již od kojeneckého věku.

Připravujeme pro vás letní akci na přípravky REHA special.

Sledujte on-line na www.forlifemadaga.com • www.2derm.com

My secret

BOTOPLATINUM



**REDUKCE HLOUBKY VRÁSEK A ZLEPŠENÍ VZHLEDU VÝRAZOVÝCH LINÍÍ.
EXPRESNÍ OPTICKÁ VÝPLŇ VRÁSEK.**

Cena platiny často výrazně převyšuje cenu zlata.

V kosmetologii nové generace proto představuje nedocenitelnou složku, působící proti známkám času.

Koloidní platina v kombinaci s dalšími super aktivními složkami, jako jsou rostlinné kmenové buňky a kyselina hyaluronová, urychluje proces obnovy poškozené pleti, který je způsoben přirozeným stárnutím. Peptidy snižují intenzitu kontrakcí mimických svalů a tím dochází k vyhlazení vrásek.

AKTIVNÍ LÁTKY

Koloidní platina • Peptidy • Alteromonas z hlubokomořské řasy • Kyselina Hyaluronová II. generace
BIOsacharid • Rostlinné kmenové buňky • Alfa-Bisabolol • MEDILAN™ • Bambucké máslo

www.forlifemadaga.com

TIP

FOR LIFE & MADAGA

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

FOR LIFE
STYLE

Další číslo VYCHÁZÍ **V SRPNU 2018**

www.forlifestyle.cz

FORLIFESTYLE