

FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

■ KOSMETIKA PRO MUŽE

■ Odborník radí:

Každodenní sprcha a naše kůže

JAK SE VZÁJEMNĚ OVLIVŇUJÍ?

■ KOSMETICKÉ TRENDY Z INTERNETU

NEJČASTĚJŠÍ KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ

VYZNÁTE SE V NICH?

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

KTERÁ VÁM NESMÍ CHYBĚT!

KOSMETIKA

PRO MUŽE

Byť se na první pohled může zdát, že výrobci kosmetiky produkují své přípravky výhradně pro ženy a jejich potřeby, není to tak zcela pravda. Málo kdo tuší, že muži mohou bez problému používat odpovídající kosmetické přípravky, o kterých si dodnes mysleli, že jsou výhradně pro ženy. Rozdělení pečující kosmetiky na mužskou a ženskou je totiž jedním z největších mýtů a možná i „marketingových tahů“. Podívejme se, jak je to s mužskou pletí doopravdy a co ve skutečnosti potřebuje.

Mužská pleť je pochopitelně odlišná od ženské a svým způsobem i specifická. Ne však natolik, aby muži nemohli používat pečující kosmetické přípravky, primárně určené ženám.

A jaká jsou vlastně nejčastější specifika pánské pleti? Vyznačuje se z velké míry rozšířenými póry, je také často náchylná ke vzniku akné. A samozřejmě, i mužská pleť postupně bojuje se vznikem vrásek, ztrátou elasticity a podrážděním především od holení.

Podívejme se tedy společně na to, jak o mužskou pleť pečovat.

Pravidelné čištění pleti

I přes to, že muži tuto fázi často považují za zbytečnost, ani jejich pleť se neobejde bez pravidelného čištění, a to stejně jako ta dámská, ráno a večer. Muži sice mají, až na výjimky výhodu, že nemusí z pleti odstraňovat líčidla, ale nečistoty, prach, pot a maz ulpívá na jejich pleti úplně stejně. Večer je proto vhodné pleť důkladně zbavit nečistot za pomoci čistícího mléka a péči završit čistícím tonikem, které odstraní zbytky nečistot.

To samé je třeba udělat hned ráno v rámci ranní hygieny. Dámy už ví, ale pro pány zopakujeme - pleť se během noci regeneruje a vyplavuje na povrch nečistoty, které je třeba odstranit, aby zbytečně nepůsobily kožní problémy.

Pečující přípravek dle typu pleti

Po fázi čištění pleti přichází na řadu její samotné ošetření. Mužská pleť bojuje převážně s nadbytečnou tvorbou kožního mazu, a proto je vhodné sáhnout po přípravku na mastnou pleť, který zvládne tento jev redukovat a udržet tak pokožku celý den pod kontrolou. Správně ošetřená pleť se tak během dne v ideálním případě nemastí a nevzniká ani nepříjemný lesklý efekt. Pokud však touto problematikou netrpíme, volíme vždy přípravky pro svůj typ pleti.

Anti-age péče

I mužská pleť stárne, ztrácí elasticitu a vznikají na ní vrásky, což mnohdy muži řeší daleko více než ženy. V případě viditelných vrásek nebo známek stárnutí je vhodné sáhnout po některém z anti-age přípravků. V ideálním případě opět dle typu pleti nebo volit přípravky určené pro všechny typy pleti. Obsahovat by měl hydratační složky, peptidy, kolagen nebo kyselinu hyaluronovou. A rozhodně nebude na škodu, pokud mezi účinnými látkami budou i ty, které pomáhají s detoxikací a „dodáním energie“.



TIPY pro Vás...

Seznamte se s přípravky, které jsou stejně tak určené mužům jako ženám a které přesně řeší stavy, s nimiž mužská pleť bojuje nejčastěji.



Control Krém 24H mastná pleť pod kontrolou

Příjemný krém určený pro denní i noční péči o mastnou a problematickou pleť s rozšířenými póry. Obsahuje aloe vera, šalvěj, hamamelis a glycerin, které se podílí na stažení pórů a redukci kožního mazu a aknézních projevů.

434 Kč / 17.80 EUR / 50 ml www.forlifemadaga.com

Čistící lotion Dermaclic jemným čištěním proti vráskám

Jemná nedráždivá čistící emulze dokonale zbavuje pleť všech nečistot a zároveň působí i proti vráskám. Obsahuje medilan, panthenol, komplex z mořských řas a přírodní oleje. Určena je speciálně pro citlivou a kuperózní pleť.

376 Kč / 15.40 EUR / 200 ml www.forlifemadaga.com

2DERM REHA special rychlá pomoc podrážděné pokožce

Speciální přípravek určený k ošetření, rychlé pomoci a rehabilitaci narušené a podrážděné pokožky. Ideální je tak i při řešení drobných ranek a oděrek vzniklých holením. Na pokožce vytvoří náhradní kožní bariéru, pod kterou se může pleť hojit a postará se i o lokální znecitlivění narušených partií.

294 Kč / 12.20 EUR / 20 ml www.forlifemadaga.com

Jemná péče o oční okolí

Muži rovněž v poměrně hojném množství trpí na nateklá oční víčka, váčky pod očima nebo vrásky v oblasti očního okolí. Vynechat by proto neměli ani tento typ kosmetické péče. Vybírat mohou například mezi přípravky na bázi balzámů a obkladů na oční víčka a oční okolí, ale i mezi anti-age krémy a séry, přímo určenými pro partie očního okolí. Naopak se nevyplácí řešit jedním přípravkem pleť i oční okolí, protože klasický anti-age přípravek může v oblasti očí způsobit podráždění nebo nedosáhne takových výsledků jako speciální přípravek určený těmto partiím.

Ošetření podrážděné pleti

Dalším pleťovým problémem, který muže relativně často trápí, je podrážděná pokožka od holení. Při holení totiž vznikají drobné ranky, které se na pokožce projeví zarudnutím, ale třeba i pálením a zvýšenou citlivostí. V takovém případě je v první řadě třeba řešit narušenou pokožku a ošetřit ji některým z bariérových krémů (např. 2DERM), které umožní pleti se rychleji hojit. Hodit se ale budou i speciální balzámy na citlivou pleť, ideálně s obsahem Medilanu. Z dlouhodobého hlediska je však vhodné používat přípravky z oblasti dermo-kosmetické péče (2DERM), než jen zklidňovat a chladit podrážděnou pleť.

Odborník radí:

Každodenní sprcha a naše kůže

JAK SE VZÁJEMNĚ OVLIVŇUJÍ?

Našemu odborníkovi, RNDr. Josefu Skalníkovi, jsme položili několik otázek týkajících se pravidelné mycí hygieny a naší pokožky. Jak spolu souvisí a jsou si skutečně vzájemně prospěšné? Kde je podle něj ta správná míra?

Pohled do koupelny většiny z nás dává jasný obrázek. Nejspíše sprchových a mycích gelů, mýdel a emulzí pro každodenní hygienu. Pravidelné sprchování a koupání se stalo rituálem, bez kterého si konec a často ani začátek dne už neumíme vůbec představit. Chceme být čistí, voňaví a zdraví, a tak se snažíme mýt, jak jen to je možné. Opravdu je ale dennodenní zdlouhavé sprchování zdraví prospěšné? A proč dnes tolik osob trpí kožními problémy, jako jsou ekzémy a hypercitlivá pokožka, a přitom dodržují poměrně důkladnou hygienu? Přemýšleli jste někdy nad tím, jak se zdraví kůže a každodenní sprchování nebo koupání mohou vzájemně ovlivňovat a zda jsou vhodné skutečně pro každého?

Moderní doba nám totiž, ať už si to připouštíme nebo ne, diktuje jakási nepsaná pravidla, až se skoro

bojíme představy, že právě my bychom se jim vymykali. Jedním z nich je právě i přehnaná hygiena, extrémní míra používání nejen parfémů a deodorantů, ale i sprchových gelů, šamponů, pěn a olejů do koupele, kterou bychom dle očekávání „zřejmě“ měli absolvovat ráno a večer. Každý, kdo nejde večer co večer alespoň do sprchy je považován za nečistého, a tak je to stále dokola. Co nám ale přináší tato forma zažitého společenského diktátu z hlediska zdraví? Skutečně to naší kůži pomůže nebo jí naopak na úkor voňavých a sametových sprchových gelů spíše zatěžujeme? A co na to narušená a citlivá kůže?

Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

Bez pravidelné večerní sprchy si nedokážeme už většinou představit konec dne? Je to tak podle Vás skutečně nebo jde jen o zažitý mýtus?

Bohužel se obávám, že u většiny z nás se jedná o zažitý mýtus, nikoli o fyzickou potřebu. Pokud do nás totiž média ze všech stran transformují informace, že každodenní sprcha ráno a večer je pro čistotného a kultivovaného člověka samozřejmostí, tak se většinou nechceme vymykat a skutečně to tak děláme. Stal se z toho už jakýsi dennodenní rituál, zvyk, jako je například čištění zubů a ani by nás nenapadlo ho neudělat. Najednou bychom si připadali, že nejsme čistotní, že děláme něco špatně. Už jsme takzvaně přestali používat vlastní myšlení, vnímat vlastní pocity a žijeme v kolotoči toho, co je správné a špatné. Co je správné a co špatné dle někoho...

radíme...

Lze tedy konstatovat, že i heslo čistota pól zdraví je spíše fráze?

Čistotu bych určitě nepodceňoval! Čištění zubů, pravidelné odlíčení a čištění pleti je naprostý každodenní základ. A samozřejmě i mytí rukou, sprcha nebo vana. Zde už je ale třeba být trochu opatrnější, co se týče frekvence. Existují osoby, které si například myjí ruce každé dvě hodiny, a to i v případě, že jsou celý den doma. A zde už může nastávat problém. Přemírou mytí zbavují svoji kůži přirozené kyselé ochranné vrstvy a začíná se narušovat kožní bariéra. Nečistoty a škodliviny pak mají takzvaně otevřený přístup do vnitřních struktur kůže a podobně je to i se sprchováním. Za sebe říkám určitě ano, ale vše s mírou, logikou, rozumem a bez přehánění.

Jak často by se podle Vás měl člověk sprchovat?

Pokud se budeme bavit o sprchování z hlediska hygieny, tak bych doporučil maximálně 4x týdně. Ale samozřejmě se také musíme řídit prostředím, ve kterém pracujeme i ročním obdobím, ve kterém se nacházíme. V létě, kdy se více práší, více se potíme nebo v době, kdy jsme na dovolené u moře a nezabráníme tomu, aby na nás ulpěl písek z pláže, je na místě sprchovat se denně. Stejně tak u osob, které pracují v prašném prostředí, například v dolech, na stavbách apod. Pokud ale pracujeme v kanceláři, a navíc je chladnější období, není pro naše zdraví a hygienu problém sprcha například 4x týdně. Nemáme totiž prakticky šanci se „ušpinit“. Jiný případ pak je, pokud chodíme každý den cvičit, kde se pochopitelně zpotíme. Zde je už možné dennodenní sprchování, ale pro zachování zdraví naší kůže bych doporučil spíše vodou, bez užití mnohdy agresivních sprchových a mycích gelů.

Co nám hrozí v případě, že se myjeme a sprchujeme například každý den několikrát?

V první řadě riskujeme právě již zmiňované narušení kožní bariéry. Najednou můžeme začít pociťovat suchost pokožky, pnutí nebo nepříjemné pálení, či zarudlost. To vše je dost často následek extrémní hygieny. Stačí se zaměřit na pacienty v kožních ambulancích. Řada z nich totiž přichází přesně z tohoto důvodu. Jejich kožní bariéra je vlivem extrémní hygieny, ke které se často přidávají ještě nevhodné kosmetické přípravky, narušena a oni nevědí, jak z toho ven. A tak reagují ještě větší mírou hygieny a vše se točí v začarovaném kruhu.

Na jaké sprchové gely a přípravky bychom si měli dávat pozor?

Je třeba vždy sledovat jejich obsah. Ideálně bychom měli volit jen šetrné mycí gely, i na úkor toho, že nebudou tak prvoplánově voňavé. Doporučil bych volit spíše přírodní přípravky, například s minerály Mrtvého moře nebo bylinnými extrakty. Vyhnul bych se však gelům, které jsou výrazně chemicky parfemované a často také obsahují parabeny nebo silikonu. Dnes už je dokonce překonáno i jejich pění, jinak řečeno, pokud přípravek více pění, ještě to neznamená, že i více myje. Zvýšenou pozornost by pak měly věnovat ženy intimní hygieně a vyvarovat se zde používání klasických sprchových přípravků. Ty jsou často velmi agresivní, ničí přirozenou intimní mikroflóru a zbytečně mohou způsobovat zdravotní problémy. V těchto případech bych doporučil jen používání přípravků k tomu určených.

Jakou péči byste doporučil po koupání nebo sprchování?

Pokud bojujeme se suchou kůží nebo kožními problémy, doporučil bych po koupání použít

některý z bariérových přípravků (např. 2DERM REHA Lotio).

U zcela zdravé kůže je vhodné ji ošetřit například výživným olejem nebo tělovým mlékem (např. Perfect Body-Milk). Tyto přípravky naši kůži opět zjemní a zvláční a dodají jí i potřebnou výživu a ošetření.



KOSMETICKÉ TRENDY Z INTERNETU

Internet je studnicí nejrůznějších informací – zajímavých, originálních, praktických i těch méně.

A tak na něm, zejména v poslední době, můžeme nalézt návod téměř na všechno, od vaření, přes tipy na dovolenou až po nejrůznější DIY („udělej si sám“) návody. Pokud jde o domácí dekorace, šití a úpravy oděvů jsou všechny DIY rady a návody vítány. Trochu horší už je to s nejrůznějšími tipy nebo trendy přicházejícími ze zahraničí, nejčastěji z USA nebo Asie, které přímo ovlivňují náš vzhled a zdraví.

A velmi podobné je to i v oblasti krásy a kosmetiky. Ne vše, co na fotkách vypadá skvěle, jednoduše, efektně a moderně je ve finále tak skvělé a zdraví přínosné. Bez ohledu na to, jaké celebrity to mnohdy propagují.

Podívejte se společně s námi na několik posledních tipů pro „krásu“, u kterých ponecháme posudek na vás...

OMLAZENÍ PLETI KREVŇÍ PLAZMOU

Poměrně finančně náročný trend, který slibuje dokonalé omlazení pleti, zbavení vrásek a navrácení mladistvého vzhledu. V zahraničí jej propaguje například Kim Kardashian a i u nás už několik dámských celebrit najdeme. A na čem je omlazení „krví“ založeno? Jedná se o odebrání vlastní krve, ze které se vyselektuje krevní plazma a ta se následně pomocí mikro Jehliček napíchává do obličeje. V průběhu „omlazení“ tak máte obličej prakticky pokrytý krví, byť vlastní, bezprostředně po zákroku se pak mohou objevit i otoky a modřiny. Trochu nelibá představa, že? Ne každá žena totiž přesně tuto představu a pocit vlastní krve na obličeji snese a samotný průběh ošetření může být provázen pocitem nevolnosti. V rámci této procedury je navíc plazma často smíchávána s jinou účinnou látkou jako je například kyselina hyaluronová. Tu však můžete své pleti dodat i prostřednictvím vhodné anti-age kosmetiky, ať už v rámci domácí péče nebo při ošetření v salonu. Mladistvý vzhled tak lze získat i jiným způsobem, který je daleko pohodlnější a příjemnější. Vsadit můžete třeba na řadu BOTOplatinum, kterou lze, velmi zjednodušeně a s nadsázkou řečeno, považovat za takzvaný tekutý „botox“. A pokud je řeč o krevní plazmě, tak ano, našemu zdraví je skutečně přínosná, protože právě z krevní plazmy se může vyrábět celá řada léků. Ale co se zkusit stát dárce krevní plazmy a pomoci tak ostatním pacientům? U nás je totiž dárců plazmy

nedostatek a sami nikdy nevíme, kdy ji budeme opravdu potřebovat. OPRAVDU! Nejen v rámci kosmetického rozmaru sami pro sebe.

ŠNEČÍ SLIZ PRO PLEŤ

Další, velmi zvláštní, kosmetický trend začal v Japonsku. Jedná se o pomoc pleti, zejména při léčbě akné za pomoci šnečího slizu. Existují totiž už i kosmetické salony, kde v rámci procedury využívají šneky, které přiloží klientce na obličej a nechávají je po pleti lézt. Japonci totiž mají za to, že šnečí sliz pleti pomáhá, obsahuje proteiny a antioxidanty, a tak pleť omlazuje a bojuje právě i proti akné. Tato fakta jsou sice relativně pravdivá, na druhou stranu, šnečí sliz je poměrně agresivní, jen si vzpomeňte, jaké stopy zanechává na rostlinách a všude, kudy projde. A právě problematická a aknózní pleť je už sama o sobě velmi citlivá. Přesně tato procedura pak může být velkou neznámou, kdy nikdy nevíme, zda nám pomůže a zda na ni naše pleť bude reagovat správně či nikoli.

DOMÁCÍ VÝROBA KOSMETIKY

Další velký trend, kterému se u nás poměrně hodně daří je výroba domácí „přírodní“ kosmetiky. Na internetu tak dnes můžeme nalézt desítky tipů, jak vyrobit „tu nejlepší“ pleťovou masku, mýdlo, krém proti vráskám nebo sprchový gel či pěnu do koupele. Autoři těchto tipů doporučují vsadit na přírodní suroviny jako



je například olivový olej, heřmánek, silice, přírodní aroma, citronová šťáva či rozmixované ovoce, většinou ve spojení s glycerinem nebo jinými látkami. A hned zde máme několik problémů. Tvůrci těchto rad většinou skutečně nejsou vystudovaní biologové či chemici, aby věděli, jaké množství dané látky použít, aby pleti nijak neuškodila nebo jí nepodráždila. Nakonec i samotná výroba často probíhá od oka. Sázka na přírodní, a tedy pomyslně neškodné suroviny je také mírně zcestná, jelikož do ní vstupuje individuální faktor, a to je specifická reakce lidského organismu a pokožky či případné alergie. Jedněmi z nejčastějších pacientů dermatologických ordinací tak bývají právě i ti, jenž podomácku experimentovali s pletí.

VYBĚLOVÁNÍ PLETI

Velkým hitem je i domácí bělení pleti za pomoci AHA kyselin. Ano, tato procedura skutečně může fungovat, ale měla by stále patřit jen

do profesionálních kosmetických salonů či přímo do rukou lékařů. Jen oni totiž znají hodnoty a ví, jaké množství AHA kyselin mohou na jakou pleť aplikovat. Velké neštěstí pak je, když nejen e-shopy umožňují nákup těchto profesionálních preparátů pro domácí použití. Ani podle návodu totiž není prakticky možné zvolit péči, která skutečně pomůže a neublíží. Buď budeme mít obavy a aplikujeme malé množství, tudíž nedostáhneme žádného efektu nebo naopak budeme chtít co nejvyšší efekt a pleť si můžeme velmi vážně poleptat a téměř i nevratně poškodit. Vyhráno dokonce nemáme ani v okamžiku, kdy se nám jedna aplikace podaří bez újmy. Další už tak dopadnout nemusí. Nemluvě o tom, že je často velmi na pováženou i samotné složení, takto prodáváných AHA kyselin, zejména z asijských e-shopů. Ve skutečnosti mohou být velmi agresivní a vyznačovat se zcela jinými účinnými látkami než v profi salonech.

OBOČÍ VE TVARU LOGA

Stranou nezůstávají ani na první pohled „estetické“ trendy, třeba taková upravená obočí. Před pár lety dominovala úzká vytrhaná obočí, která byla pak jen domalovaná tenkou čarou, poté letěla silná obarvená obočí a v poslední době se zejména v zahraničí hlásí o slovo atypická obočí. Můžeme tak mít duhová obočí, obočí různých tvarů – např. jako vlnovku nebo dokonce obočí ve tvaru loga známé značky. Tento trend asi není přímo zdravý nebezpečný, ale nakolik je praktický a vkusný je už na individuálním zvážení každého.

OČNÍ STÍNY Z VODOVEK

V poslední době se hlavně na světových přehlídkách rozmáhá i trend líčení vodovými barvami. Namalovány jimi můžeme vidět například oční stíny nebo linky na oči. Jakkoli to na očích může vypadat efektně a zajímavě, jedná se o velké zdravotní riziko. V první řadě jde o zanesení často agresivní barvy na oční rohovku, kde může způsobit velmi komplikovaný zánět a v „bezpečí“ nejsou ani oční víčka. I ty totiž mohou reagovat alergenně, svědit a pálit nebo dokonce otéct. Navíc při svědění máme nutkání si dané místo třít prsty a opět se vystavujeme riziku zanesení přímo do oka. Na přehlídkách pak můžeme vidět i barvení vlasů vodovkami, které už je samozřejmě méně rizikové, ale struktuře a zdraví vlasů také nepřidá. Navíc, pokud jste někdy viděli fotky právě takového barvení vlasů, tak asi sami zhodnotíte, nakolik je cílem krásy vypadat zmoklým a rozmazaným dojmem.

Kosmetologie jde neustále vpřed a spolu s ní i kdejaké zbesilé nápady, jak se dekorovat, co vše na pleť nanést nebo udělat takzvaně DIY. Proto než se do jakéhokoli experimentu a novinky vrhnete, zkuste předem zvážit pro a proti nebo se přímo nezávisle poraďte s vaším salonem či kosmetičkou, které věříte.



NEJČASTĚJŠÍ KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ

VYZNÁTE SE V NICH?

Kůže, pokožka, pleť – tedy orgán, který je pro naše zdraví a vzhled zcela zásadní a rozhodně se nedá nahradit. Přesto však dnes nenajdeme asi nikoho, koho by alespoň jednou za život nepotrápil určitý kožní problém. A i když nás tato problematika obklopuje už téměř na každém kroku, obecně víme o kůži a kožních problémech minimum a stěží dokážeme odlišit například lupénku od atopického ekzému. Vezměme tedy kožní onemocnění pod pomyslnou lupu a podívejme se, jak se projevují a co je způsobuje, ať jsme informováni i v případě, že se nás přímo netýkají. Exkurze do dermatologické medicíny může začít.

Proč trpíme kožními nemocemi?

Může se to zdát jako naprosto jasná a samozřejmá otázka, na kterou musí existovat i jasná odpověď, opak je však bohužel pravdou. Důvody výskytu a vzniku kožních problémů nejsou dodnes zcela objasněny.

Má se za to, že výrazný podíl na nich může mít stres, psychické vypětí i psychika obecně, jelikož kožní problémy mohou začínat v hlavě. Nakonec, existuje řada osob, které například po náročném rozvodu, zkouškovém období nebo pracovní šikaně začaly nebo naopak zcela přestaly trpět kožními problémy. Na druhou stranu, na vzniku kožních problémů má výrazný podíl i náš vnitřní zdravotní stav, který kůže prakticky zrcadlí a rovněž i vnější vlivy prostředí. Ať tak či tak, kožní onemocnění jsou součástí dnešní moderní doby. Pokud se však objeví, musíme na ně včas a správně reagovat, a hlavně je správně rozpoznat. A jaké kožní problémy řešíme nejčastěji? Zde je drobný seznam.

Lupénka

Nemoc odborně nazývaná psoriáza je časté onemocnění. Většinou se objevuje mezi 10. a 25. rokem života nebo později mezi 35. a 60. rokem. Může mít dokonce přechodnou podobu, objevit se v dětství, poté úplně vymizet a objevit se opět v dospělosti. Kromě pokožky se dokonce může objevovat i v oblasti kloubů, zde už pak většinou hovoříme o psoriatické artritidě. Na těle ji rozpoznáme zarudlými šupinami větších rozměrů, které mají tendenci se olupovat.

Důvod vzniku lupénky je snad jedním z nejméně jasných, s jakým se u kožních nemocí můžeme setkat. Lékaři a vědci se shodují, že za jejím vznikem může stát dědičnost a autoimunitní problém. Dokonce ji mohou vyvolat i hormonální změny, některé léky, špatná životospráva, obezita, problémy horních cest dýchacích nebo zubní problémy.

Atopický ekzém

Toto kožní onemocnění lze v naší populaci považovat za velmi čtné a jeho výskyt navíc neustále stoupá. Atopický ekzém má různé příznaky, lišící se dle věku. Objevují se svědící, začervenalá místa až šupinatá ložiska. Může se projevit už v nejranějším věku, kde se většinou vyskytuje na tváři, krku a těle. V dětském věku jej pak můžeme zachytit na loktech, zápěstích, krku či např. kotnících a v pozdějším věku především na ruce. Pacienti, kteří jím trpí v sobě většinou kombinují několik zdravotních problémů, a to kožní, kdy jejich pokožka má narušenou bariérovou funkci, imunitní, kdy onemocnění způsobí vyvolání alergické reakce na libovolný alergen a nervovou, kdy se nemoc projevuje citlivostí kůže, svěděním a pálením. Nejčastějšími alergeny pak jsou pyl, peří, zvířecí srst, roztoči, ale i kovy, určité druhy potravin, chemicky upravená kosmetika nebo plísňe.

Periorální dermatitida

Toto označení má specifická kožní nemoc, zánětlivé onemocnění obličeje, které většinou postihuje děti a ženy okolo 30. roku života. Někdy se můžeme setkat s charakteristikou, že postihuje ženy, které denně užívají velké množství nesourodé kosmetiky nebo pracují v náročném prostředí, například letušky či stevardky. Onemocnění se většinou projeví vznikem červených pupínků a zarudnutím kůže především v oblasti úst a jejího okolí. Mohou se ale vyskytnout i na čele, v okolí nosu nebo očních partií. Důvodů vzniku je několik. Nejčastěji je to právě vnější prostředí a dlouhodobý pobyt v prostorách s klimatizací či střídání prostředí jako je horko a zima, sluneční paprsky a vítr. Dalším důvodem je pak užívání velkého množství kosmetiky různých značek, někdy i hormonální antikoncepce nebo léky s kortikoidy. A samozřejmě opět psychika a vlivy jako je nadměra stresu.

Rosacea

Onemocnění kůže, které si spíše vybavíme pod českým názvem růžovka. Jedná se o chronické onemocnění, které se většinou projeví až ve středním a pozdějším věku života. Postihuje obličej, a to zejména nos, tváře, bradu a čelo, kde se projevuje zčervenáním těchto partií a někdy i rozšířenými žilkami. V pozdějších stádiích může nabrat podobu otoku a hnisavých puchýřů. Ani zde není důvod vzniku příliš objasněn. Lékaři se

domnívají, že na něj může mít vliv dědičnost, vysoký krevní tlak, trávicí obtíže nebo kožní problémy.

Seбореia

Onemocnění kůže nazývané také seboroická dermatitida postihuje nejčastěji místa se zvýšeným výskytem mazových žláz. Najdeme ji v oblasti obličeje a vlasů, v ušních záhybech, ale také například v oblasti hrudi nebo mezi lopatkami. Projevuje se zánětlivými ložisky kůže, které jsou pokryty šupinkami žluté až červené barvy. Pokožka v těchto místech bývá také často zarudlá a podrážděná. Diagnostika však bývá poměrně náročná, protože ji lze snadno zaměnit s jiným kožním onemocněním a spolehlivě by jej měl rozpoznat tricholog, neboli lékař zabývající se anomáliemi vlasů a vlasové pokožky. Stejně jako u řady jiných kožních problémů, není ani zde příčina zcela jasná. Předpokládá se, že na vzniku onemocnění má podíl mix všech faktorů, tedy stres, chronická únava, špatný životní styl, nevhodná vlasová kosmetika, genetika, střídání teplot nebo oslabený imunitní systém.

Vitiligo

Spíše než o onemocnění se jedná o kožní autoimunitní poruchu, kdy organismus nedisponuje buňkami, které mají tvořit kožní pigment melanin. Může se vyskytovat prakticky kdekoli na těle, nejčastěji však na obličeji, v okolí kloubů, prstů, úst a očí. Nemoc je poměrně snadno rozpoznatelná i laikem a projevuje se světlými nepravidelnými skvrnami na kůži s jasným ohraničením pigmentované a depigmentované pokožky. Lékaři mají za to, že na vzniku nemoci se podílí geny, ale na druhou stranu nemusí být přímo dědičná. Léčba vitiliga je poměrně omezená, z neinvazivní léčby se doporučují anti-pigmentové přípravky.

Fototoxická dermatitida

Jedná se o akutní zánět kůže, který se projevuje zarudnutím pokožky, někdy i puchýři. Způsoben je nejčastěji následkem UV záření, chemikálií či léků. V případě, že jde o akutní léčbu, kterou nemůžeme ukončit, změnit nebo přerušit, je vhodné vyvarovat se pobytu na slunci. Pokud nám však fototoxickou dermatitidu vyvolal kosmetický přípravek v kombinaci UV zářením, je vhodné do budoucna volit takový, který při kontaktu se sluncem nereaguje fototoxicky, ideálně z oblasti bariérových krémů (např. řada 2Derm).

Samotné rozpoznání, o jakou nemoc přesně jde, je však pro laika velmi obtížné. Proto při jakémkoli náznaku kožních problémů doporučujeme primárně navštívit některou z dermatologických ordinací, kde nejen že celou situaci rozkládají, ale poradí i s případnou léčbou.

KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

Tipy na nejbližší období...

Léto je v plném proudu, ale i tak, řadu z nás zasloužená dovolená a odpočinek teprve čeká. Nezapomeňte proto při balení nejen na svoji lékárničku a taštičku s dekorativní kosmetikou, ale myslete i na tu správnou zásobu pečující kosmetiky, kterou možná nakonec oceníte více, než byste čekaly. Připomeňte si kosmetické přípravky, které by vám v průběhu léta rozhodně neměly chybět.

Bezchybné tělo nejen v plavkách

Na správnou péči nikdy není pozdě! Zabojujte proti nevzhledné celulitidě účinně, díky přípravku s unikátními selegovanými látkami z mořských řas, které jsou jedny z nejúčinnějších na světě. Pomohou například zamezit ukládání rezervních tuků, podpoří mikrocirkulaci, zvýší uvolňování tuků a zabrání i nadměrnému hromadění vody v buňkách.

555 Kč / 22.70 EUR / 200 ml

www.forlifemadaga.com



Nude líčení v duchu léta

K létu patří jemný, přirozený a bezchybný vzhled, a přesně ten vám dovede zajistit tónovací krém **Natural Look** od For Life & Madaga. Přípravek má příjemnou a jemnou strukturu, snadno se roztírá, a navíc obsahuje zlatavé mikročástice, které pleť ještě více rozjasní a skryjí její nedokonalosti. Nalezneme v něm ale i hydratační složky, beta-glucan, vitamín E a panthenol, které ho předurčují, aby se stal dokonalým letním přípravkem. Pleť navíc nijak nezatěžuje a respektuje její přirozené procesy.

466 Kč / 19 EUR / 30 ml

www.forlifemadaga.com

Čistá pleť i v létě

I během léta nesmíme zapomínat na důkladné odlíčení a čištění pleti, zejména té mastné či problematické. V takovém případě můžeme vsadit na **Control čistící emulzi** od FL & M s obsahem bylinných výtažků, hydrokomplexem a čistících složek. Přípravek účinně odstraní zbytky líčidel, prachu a nečistot a zároveň redukuje i nadměrnou tvorbu kožního mazu. 225 Kč / 9.40 EUR / 200 ml
www.forlifemadaga.com



Pořádná porce minerálů pro vlasy

Během léta trpí i naše vlasy. Dopřejte jim proto zaslouženou porci výživy a vybavte se **Šamponem s minerály** od For Life & Madaga. Ten je, jak už z názvu vyplývá, založen na blahodárných minerálech Mrtvého moře, a tak vlasy skvěle vyživí, zvláční a dodá jim lesk. Zároveň je k vlasové pokožce extrémně šetrný, a tak jej ocení i osoby, kterým běžné šampony způsobují podráždění.

194 Kč / 8.20 EUR / 200 ml
www.forlifemadaga.com



Dokonalá tonizace a výživa suché pleti

Aby léto nebylo pro suchou pleť doslova pohromou, je třeba nepodcenit pravidelnou důkladnou péči. Nezapomínejte proto ani na čistící tonika jako je třeba **Hydro-Nutritive Tonic** od For Life & Madaga. Ten obsahuje výtažek z třezalky a meduňky, které pleť zjemní, vyživí a zajistí ji osvěžení a hydrataci. Navíc neobsahuje alkohol, a tak se skvěle hodí právě pro suchou a zralou pleť.

225 Kč / 9.40 EUR / 200 ml
www.forlifemadaga.com



kosmetická výbava

Maska nabitá vitaminy

Jak v průběhu náročného léta zajistit pleti potřebnou výživu, zklidnění a vitaminy? Jednoduše! Pomůže nám s tím **Vitaminová maska** od For Life & Madaga, která obsahuje aktivní látky jako ceramidy, vitamin E, hydrokomplex nebo bisabolol, jenž vše potřebné zařídí za nás. Ideální je aplikace masky 1x týdně po dobu 15 minut.

202 Kč / 8.50 EUR / 18 ml

www.forlifemadaga.com



Relaxační uvolnění po horkém dni



Slunečný horký den dovede pořádně unavit, ať už chodíte po rozpálené dlažbě nebo odpočíváte na lehátku. Zkončete jej proto relaxační koupelí s **Krystalickou solí Mrtvého moře** od For Life & Madaga. Ta obsahuje jednak vysoké procento minerálů a dalších blahodárných prvků, a tak je vhodná při stavech lupénky a ekzémů, ale rovněž dovede našemu tělu poskytnout potřebné uvolnění a zklidnění.

170 Kč / 7.20 EUR / 500 g

www.forlifemadaga.com

První pomoc při namožených svalech

Dokonalé počasí nás doslova motivuje ke sportovní aktivitě. Pokud však přeceníme své síly a se zátěží to přeženeme, můžeme si pomoci chladivým gely-krémem **Fysio Active No.1** od For Life & Madaga. Ten obsahuje výtažek kostivalu lékařského, dubové kůry, kaštanu nebo kafr a účinně tak napomáhá k uvolnění při namožených svalech nebo ke zklidnění otoků.

240 Kč / 10.10 EUR / 100 ml

www.forlifemadaga.com



Příště se dočtete...



VITAMÍNY A NAŠE PLEŤ

jaké je vhodné na podzim doplnit

Vitamíny jsou zdraví prospěšné, někdy dokonce pro správné fungování našeho organismu až zcela nezbytné. Věděli jste ale, že vitamíny mohou zásadním způsobem ovlivňovat i vzhled naší pleti? Jaké z nich na ni mají přímý vliv a jaké je nejvhodnější doplnit? A jak? Za pomoci kosmetických přípravků nebo i vnitřně v podobě vyvážené stravy? Zjistíte už v dalším vydání!

KOSMETICKÉ TRŽIŠTĚ ANEB KDE NAKUPOVAT KOSMETIKU

Kosmetických přípravků dnes seženeme na trhu přemíru. A společně s tím, jak se rozšiřuje jejich množství, rozšiřují se i místa, kde je můžeme zakoupit. Víte ale, jak si na pomyslném kosmetickém tržišti vybrat, na co vsadit a kde kupovat kosmetiku, aby vám byla skutečně prospěšná? Již v následujícím čísle!

KOSMETICKÁ VÝBAVA, která vám nesmí chybět

Poslední čtvrtletí roku je před námi. Kromě hektického období, nadmíry povinností a stresů se musíme vyrovnat i s chladným počasím. To vše se na naší pleti jednoznačně podepisuje. Zjistěte, jak si udržet stále její bezchybný a zdravý vzhled a jakými kosmetickými přípravky se vybavit pro poslední kvartál roku 2019. Dočtete se příště!

Ve 24. čísle FOR LIFE STYLE vám představíme novinky ze společnosti For Life & Madaga, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech. Seznámíte se i s nejbližšími plánovanými aktivitami, které nás čekají.

Odborník radí: NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V PODZIMNÍ PÉČI O PLEŤ

Podzim je velmi specifickým obdobím, jak přímo pro nás, tak i pro naše zdraví, pleť nevyjímaje. Pokud je vaše pleť během roku v relativní pohodě, ale podzim pro ni znamená pohromu, možná děláte v kosmetické péči nějakou chybu. náš odborník proto představí nejčastější chyby v podzimní péči o pleť, i jak se jich vyvarovat, aby vaše pleť byla v dokonalém stavu i během chladných měsíců. Dočtete se už v dalším vydání!

PLEŤ A MODRÉ SVĚTLO

Pleť se snažíme ochránit všemožnými způsoby od všech škodlivin. Věděli jste ale, že pleť může negativně ovlivňovat i takzvané modré světlo, které vyzařují displeje monitorů, notebooků, tabletů a mobilů? To totiž nepoškozuje jen naše oči, ale výrazně působí i na naši pleť. Pálí vás někdy po celodenní práci nebo sledování filmu na počítači například tváře nebo oční okolí? Pravděpodobně jste obětí právě světla, které tato moderní zařízení vyzařují. Pronikněte společně s námi do této problematiky, abyste byli co nejlépe vybaveni na jeho působení. Poradíme rovněž, jak pleť chránit. Více v dalším vydání.



„Vaše druhá kůže“

AKCE LÉTO S REHOU

PLATNOST: 1. 7. - 30. 8. 2019

2DERM REHA DOPORUČUJEME DO KAŽDÉ KABELKY I LÉKÁRNIČKY!

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

■ SUMMER PACK 1

Obsahuje:

2DERM Reha special 20ml

2DERM Reha special 20ml

+ 2DERM Reha special 20ml ZDARMA!

Kód: 1121

Akční cena MOC: 588 Kč / 24.40 €

■ SUMMER PACK 2

Obsahuje:

2DERM Reha special 100ml

+ 2DERM Reha special 20ml ZDARMA!

Kód: 1122

Akční cena MOC: 865 Kč / 35 €



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



■ SUMMER PACK 3

Obsahuje:

2DERM Reha special 200ml

+ 2DERM Reha lotio 200ml ZDARMA!

Kód: 1123

Akční cena MOC: 1621 Kč / 68.10 €



■ SUMMER PACK 4

Obsahuje:

2DERM Reha lotio 200ml

2DERM Reha special 20ml

+ 2DERM Reha special 20ml ZDARMA!

Kód: 1124

Akční cena MOC: 688 Kč / 28.40 €



■ SUMMER PACK 5

Obsahuje:

2DERM Reha lotio 500ml

+ 2DERM Reha special 20ml ZDARMA!

Kód: 1125

Akční cena MOC: 714 Kč / 29.20 €





LETNÍ DOVOLENÁ FOR LIFE s r. o., CENTRÁLA BRNO

29. 7. - 11. 8. 2019 bude uzavřena centrála FL & M - Moravanská 85, včetně poradenského centra, showroomu, prodejny a kosmetických salonů.

V tyto dny také nebudou vyřizovány objednávky a nebude expedováno zboží!

UPOZORNĚNÍ! Objednávky k expedici přijímáme do 26. 7. 2019, 10:00 hod.
Objednávky přijaté v průběhu dovolené, expedujeme nejdříve 12. 8. 2019.
Děkujeme za pochopení.

Další číslo **VYCHÁZÍ** **V ZÁŘÍ 2019**

www.forlifestyle.cz

FORLIFE
STYLE