



Tajemný podzim a zima?

Jak jinak nazvat období, které nás čeká, bude dlouhé, tmavé a chladné a za současných okolností téměř nikdo přesně neví, co mu přinese. Tajemství a temnota často evokují strach. Určitě si mnozí z nás vzpomenu, jak se jako děti báli usnout sami v dětském pokoji při zhasnutém světle, nebo jak na prázdninách u babičky marně sbírali odvahu, aby došli pro kompot do sklepa. Ale pak – jednoho dne – jsme to všichni zvládli a nic hrozného se nestalo 😊. Jen došlo ke změně – vyrostli jsme – fyzicky i psychicky. Čas, kterým teď procházíme, může být tmě v dětském pokoji či sklepě hodně podobný. Stojíme na místě, bojíme se pohnout, anebo máme pocit, že nemůžeme. Jediné, co je jisté, tady a teď. A právě v tomto okamžiku pro sebe můžeme hodně udělat. Soustředit se na své zdraví, pěstovat vnitřní klid a „adaptovat se“ na vnější podmínky tak, abychom i přes všechno, co se děje, byli co nejvíce v souladu se sebou.

Příjemné čtení v našich novinách a krásný tajemný čas vám přeje
Tým e- shopu Liftea

Základy Kneippovy terapie

Jméno německého kněze a léčitele Sebastiana Kneippa (1821 – 1897) asi mnozí znáte. Byl jedním ze zakladatelů přírodního léčení vodou. Známy je jeho životní příběh, kdy si díky terapii vodou vyléčil, tehdy smrtelně nebezpečnou chorobu, tuberkulózu. Pokud vás Kneippův životní příběh minul, je dost možné, že jste si

oblíbili příjemnou a krásně voňavou přírodní kosmetiku, jejíž značka nese Kneippovo jméno. Základy ke vzniku této značky byly položeny už v roce 1891, kdy tehdy sedmdesátiletý Sebastian Kneipp udělil svému příteli, lékárníkovi Leonardu Oberhauserovi práva na výrobu medicínských a kosmetických přípravků podle jeho originálních receptur. Už méně se o Kneippovi ví, že kromě vodoléčby a bylin propagoval koncepci celostního zdraví, pro tělo i duši. V období roku, kdy je zdraví více než aktuální, se ke Kneippovu moudru vracíme a rádi vám zprostředkujeme (či připomeneme) alespoň hlavní pilíře jeho zdraví prospěšné terapie.



Voda je základ

Vodu považoval Sebastian Kneipp za nejpřirozenější a nejjednodušší léčebnou metodu. Zásadní roli přitom hraje voda chladnější až studená. Tzv. Kneippování spočívá v polévání těla studenou vodou, což podle Kneippovy teorie pozitivně ovlivňuje celkovou fyzickou kondici, imunitu, nebo například žilní problémy či křeče v nohách. K tomu, abyste si zvykli na přirozený chlad, však můžete přistoupit mnohem mírněji – zkuste si například v chladném počasí vzít o jednu vrstvu oblečení méně než obvykle, regulujte topení v domácnosti, nebo spěte ve zcela nevytopené místnosti. Otužování se můžete v současnosti učit například prostřednictvím tzv. Wim Hofovy metody.

Blahodárny spánek

Za blahodárny pro imunitu považoval Sebastian Kneipp také dostatečný a klidný spánek. Po poměrně dlouhém období, kdy se tvrdilo, že dospělému člověku stačí 6 hodin spánku denně, se i současné poznatky o lidském zdraví opět vracejí k tomu, že bychom měli poctivě prospat přibližně 8 hodin. Spánek je nejvhodnější prostředek k regeneraci organismu a jeho efekt nemůže nahradit ani ten nejsofistikovanější doplněk stravy. Nejnovější vědecké poznatky o spánku můžete najít shrnuté například v knize Matthewa Walkera, Proč spíme.

Bylinky aneb dopřejte si zdraví z darů přírody

O Kneippovi se občas mluví jako o „bylinkovém faráři“. Intenzivně totiž bádával v léčivé síle rostlin, které používal k doplnění a zesílení efektu vodoléčby. O bylinkách

a léčebných metodách našich babiček, které by měly být vašimi průvodci podzimem a zimou, se více dočtete v článku naší bylinkové odbornice Dity Oškerové.

Pohyb pro život

„Aby člověk zůstal zdravý, musí se pohybovat,“ tvrdil Sebastian Kneipp a toto tvrzení překonalo věky. Základem by však měl být pravidelný pohyb, který se stane přirozenou součástí všedních dní, nikoliv nárazové, intenzivní cvičení. Nevynechávejte tedy chůzi po schodech, část cesty do práce ujděte pěšky, nebo si polední pauzu v práci zpestřete krátkou svižnou chůzí. I 15 minut je lepší než nic. A víkendy si naplánujte tak, abyste co nejvíce času strávili venku, pod širým nebem a na čerstvém vzduchu.

Pestrá a vyvážená strava

Kneipp už téměř před dvěma sty lety doporučoval, že nejlepší je pravidelně vařit z čerstvých, nezpracovaných a regionálních surovin. Ačkoliv důležitost tohoto bodu asi nikdo z nás rozporovat nebude, praxe v tomto ohledu často pokulhává. Zdravá a hodnotná strava se pro řadu lidí stává metou, které není možné dosáhnout, protože na její přípravu nezbyvá energie nebo čas. Nás o tom, že i za rychlého běhu všedních dní můžeme jíst zdravě a chutně přesvědčila školení, která jsme absolvovali s výživovými poradci ze společnosti Wellnessia.



nout, protože na její přípravu nezbyvá energie nebo čas. Nás o tom, že i za rychlého běhu všedních dní můžeme jíst zdravě a chutně přesvědčila školení, která jsme absolvovali s výživovými poradci ze společnosti Wellnessia.

Rovnováha, aneb všeho moc škodí

Žádný z Kneippových pilířů pro pevné zdraví sám o sobě nestačí. Pro dosažení a udržení harmonie těla a ducha je důležitá vyváženost všech čtyř. Často toho chceme a potřebujeme stihnout víc, než můžeme, občas nám starosti přerůstají přes hlavu. Zkuste se přesto namísto zvyšování tempa naopak zastavit a dopřát si chvíli oddechu. Uvidíte, že se nic strašného nestane 😊.

Autor: Liftea tým

Lázeň pohody

Stres a imunita spolu souvisejí. Čím více stresu, tím méně imunity. Vyzkoušejte Kneippovy uvolňující olejové koupele. 15 minut strávených ve vaně určitě můžete postrádat. Pomohou vám s návaly emocí, které jste nastřádali během dne.



Kvalitní spánek každý den

Podzim a zima jsou pro domácí wellness jako stvořené. Doprávejte si co nejčastěji solné koupele, které vás před spaním dostatečně uvolní a umožní vám snadné usínání. Vyzkoušejte koupelové soli Liftea, například tu s vůní granátového jablka či medu. Obě vás dokážou povznést ze šedi krátkých tmavých dnů a pozitivně zapůsobit na vaši náladu.



Podpořte kondici důslednou hygienou

O tom, že dobré zdraví, není jen o pohybu, zdravé stravě a otužování nás přesvědčily události tohoto roku. Ke Kneippovým pilířům zdraví bychom (vzhledem k období viróz) měli v současné době přidat také důkladnou hygienu. Chcete-li čistotu svých rukou ošetřit šetrným, přírodním a ekologickým způsobem, vsadte na mýdla Alepo, nebo na ekologický hygienický sprej ECOS3. Vejde se do kabelky a hodí se k hygieně rukou i povrchů, například ve veřejných prostorách.



Multivitamin pro celou rodinu

Osm základních vitamínů A, B1, B2, B6, E, niacin, vitamin D3 a přírodní vitamin C z aceroly. To je Salus Bylinné tonikum Epresat® Multivitamin Energeticum. Díky komplexnímu obsahu vitamínů a výborné chuti se hodí pro posílení imunity a vitality pro celou rodinu.



Doplněk stravy

Zaujalo nás: Plavání, které si zamilujete

S posílením imunity a zlepšením celkové kondice souvisí také pohyb. Běhání, fitness, jóga, jízdu na kole, nebo turistiku, provozuje zřejmě řada z nás. Proto jsme pro toto vydání Liftea novin hledali méně tradiční, ale o to zajímavější formu pohybu, kterou bychom vám chtěli přiblížit. Oslovilo nás totální plavání, jehož zakladatelem v České republice je Tomáš Vojtěchovský. Abychom vám jeho princip zprostředkovali, požádali jsme Tomáše o rozhovor.

„Učíme plavat lidi jako ryby“. Motto na vašem webu zní velmi zajímavě. Jak vlastně plave ryba na rozdíl od člověka?

Ano, učím lidi plavat jako ryby. Tedy tak, aby to byl přirozený pohyb skrze vodu, stejně jako ryba. Ryba je ve vodě ve svém přirozeném prostředí, má ideální hydrodynamický tvar pro plavání a jako pohon využívá celé tělo. Proto i já své lekce vedu tak, aby se plavci ve vodě cítili jistě a pohodlně, aby se naučili optimální polohu těla, která je co nejméně brzdí a aby plavali celý tělem se zapojením svalů středu těla. Ve zkratce jde o posloupnost POHODLÍ – POLOHA – POHON. Tohle se v tradiční metodice plavání vůbec neřeší. Učíte se kopat nohama a zabírat rukama. Dokud se ale nenaučíme ve vodě uvolnit a být si tam jistí a nemáme polohu, která nás nebrzdí, je to velká dřina.

Můžete prozradit, jaká byla vaše osobní cesta k této metodě?

Metodu jsem objevil v roce 1996 v době, kdy jsem začínal s triatlonem. Při plavání jsem se trápil a tradiční metodika mi nefungovala – pořád to byla jen dřina, která nikam nevedla. Proto jsem hledal jiné způsoby, jak plavání zvládnout a objevil jsem Total Immersion. Nejdřív jsem se tuto metodu naučil sám a pak se vyškolil na trenéra. Od roku 2004 učím plavat i druhé.

Do vašich kurzů totálního plavání zřejmě chodí lidé na různých stupních plaveckých dovedností. S jakými typem klientů se setkáváte nejčastěji?

Přesně tak, chodí různé pokročilé plavce. Od špičkových triatletů přes kondiční plavce až po lidi, kteří mají plavání jako rehabilitaci po zranění. Nejčastěji se setkávám s lidmi, kteří mají plavání jako koníčka pro aktivní využití volného času. Cítí, že se ve

vodě trápí a že vynaložená námaha neodpovídá výsledku. Přijdou na kurz, protože se chtějí zlepšit a plavání si víc užít.

Je nějaký věkový limit, nebo zdravotní omezení, kvůli němuž není totální plavání vhodné?

Věkový limit není, na kurzy chodí i plavci, kteří se blíží osmdesátce. A ani zdravotní stav nikomu nebrání, aby se kurzu zúčastnil. Naopak správně prováděné pohyby ve vodě mohou zdravotní stav výrazně zlepšit.

Kromě totálního plavání je vaše jméno spojené i s nadačním fondem Hold Up, který podporuje matky těžce nemocných hospitalizovaných dětí. Jste partnerským terapeutem fondu. Co vás motivovalo k navázání této spolupráce?

Dlouhé roky se znám se zakladatelkou fondu Lucií Navarovou. Když mi představila svůj záměr a nabídla mi možnost stát se partnerem jejího fondu, hned jsem jí odpověděl, že do toho jdu. Jsem rád, že takto alespoň trochu mohu pomoci matkám, které se ocitly v tak těžké životní situaci, jako je dlouhodobá nemoc dítěte. Vše je teprve v začátcích a těším se na novou spolupráci.



Autor: Liftea tým

Na otázky odpovídal Tomáš Vojtěchovský (www.totalniplavani.cz), zakladatel metody totálního plavání v České republice a partnerský terapeut nadačního fondu Hold Up.

Podpořte vnitřní rovnováhu

Liftea CBD konopný olej podporuje celkovou rovnováhu organismu, kterou v období podzimu a zimy obzvláště potřebujeme. Blahodárně působí na normální činnost imunitního systému. Má příznivý vliv na svaly, klouby i stav pokožky. Přispívá k udržení zdravé hladiny cholesterolu a glukózy v krvi.



Doplněk stravy

Silné duo pro zdraví dýchacích cest

Inhalační balzám s eukalyptem a směsí australských bylin si hravě poradí s ucpaným nosem a napomáhá také k úlevě při kašli. V kombinaci se sirupem Salus Alpenkraft s bylinnými výtažky budete při každém nachlazení brzy fit.



Doplněk stravy

Květové vody Vandini

Pojem „**květová voda**“ se v poslední době skloňuje v souvislosti s kosmetikou nebo aromaterapií skoro stejně často jako „**esenciální olej**“. Čím se ale květová voda od esenciálního oleje liší?

Květové vody (neboli hydroláty), **se získávají** parovodní nebo **vodní destilací**. Čerstvé rostliny se vloží do destilační aparatury spolu s vodou. Ta se zahřeje k bodu varu. Díky působení tepla se uvolňují s párou rostlinné silice, které po zchlazení opět zkapalní a do připravené nádoby vyteče hydrolát (květová voda). Po jeho povrchu plave tenká vrstva esenciálního oleje, která se s vodou smísí.

Květové vody se (stejně jako esenciální oleje) používají v aromaterapii a v kosmetice. Oproti tradičním esenciálním olejům mají tu výhodu, že nejsou koncentrované. Proto jsou vhodné i pro citlivou pokožku, malé děti, nebo křehkou pleť seniorů.

Spojení terapeutického a kosmetického účinku využívá naše poslední novinka – přírodní kosmetika VANDINI. A protože zdraví, které je tématem celého vydání těchto novin, úzce souvisí s tím, jak se cítíme v duši, vřele vám doporučujeme, přípravky Vandini prozkoumat a alespoň některý si pořídit jako součást pravidelné kosmetické péče.



Květovou vodu z magnólie & mandlové mléko

využívá řada Vandini Hydro. Přípravky této řady používejte pokaždé, když vaše pleť volá po vodě.

Květovou vodu z pivoňky & arganový olej

využívá řada Vandini Nutri. Je vhodná zejména pro pokožku v období, kdy potřebuje vyživit a posílit.



Květovou vodu z pomerančového květu & olej babassu

objevíte v řadě Vandini Energy. Po této kosmetice sáhněte pokaždé, když vaše pleť, duše i tělo potřebují dokonalý refresh.



Květovou vodou z fialky & rýžovým mlékem

je charakteristická řada Vandini Sensitive. Je určena pro citlivou pokožku, nebo pro období, kdy vaše pleť i mysl potřebuje zklidnění.



Květovou vodu z vanilkového květu & makadamový olej

si můžete užít v řadě Vandini Vitality. Je určena pro oživení suché a namáhané pleti, stejně tak jako pro oživení vaší nálady, a to pozitivním směrem 😊.



Květovou vodou z lotosového květu & výtažek ze zelené kávy a mořských řas

využívá řada Vandini Hydro. Přípravky této řady používejte pokaždé, když vaše pleť volá po vodě.



Proč si oblíbit značku Vandini?

- ✓ Vysoce kvalitní přírodní kosmetika od zavedeného německého výrobce s tradicí od roku 1950.
- ✓ Přípravky jsou bez parabenů, silikonů, látek na bázi ropy. Jsou dermatologicky testované.
- ✓ S obsahem různých druhů květových vod, které blahodárně působí na tělo i duši.
- ✓ Výrobní procesy značky Vandini probíhají dle zásad trvalé udržitelnosti (mj. snižování emisí CO2). V roce 2017 získala značka Vandini certifikát „Klimaticky neutrální“.

Hygiena, váš základ pro zdraví

Vyzkoušejte přenosné desinfekční přípravky s vůní jahody, bavlníku a citronu!

Dermopharma antibakteriální gel kids 62% 30 ml

- Speciálně pro děti.
- S jemnou jahodovou vůní.



Dermopharma antibakteriální sprej bavlník 62% 30 ml

- S jemnou vůní bavlníku.
- Obohacený vitamíny A a E.
- Šetří ruce! Vhodný pro časté používání.



Lavosept dezinfekční gel na ruce 100 ml citron

- S jemnou citrusovou vůní.
- S obsahem hydratujících a vyživujících složek.
- Šetří pokožku rukou!



Pořídte si kvalitní roušky. Antibakteriální s nano stříbrem.

Antibakteriální roušky s nano stříbrem jsou vyrobené z certifikovaného materiálu testovaného jako podpůrný zdravotnický prostředek

- Vhodné pro časově neomezené používání.
- Nano stříbro ve vláknech zahubí viry a bakterie, které ulpí na roušce.
- Pro děti, dospělé i na sport.



Desinfekce do domácnosti a kanceláře

Dermopharma antibakteriální gel 70% 300 ml

- 70 % alkoholu.
- Vysoce antibakteriální.



Dermopharma antibakteriální gel 70% 500 ml

- 70 % alkoholu.
- Vysoce antibakteriální.



Ekologický ECOS3 Hygienický spray 125 ml

- Ekologický
- Šetrný k pokožce rukou i k přírodě.
- Vhodný k očištění rukou i povrchů ve veřejných prostorách.



Bylinkářská poradna: Léčení podle našich babiček

Správný otužilec nebývá nemocný skoro vůbec – to vždy s oblibou říká moje jedna-osmdesátiletá babička. Aby taky ne, když mytí ve studené vodě bylo kdysi samozřejmostí! A když zaútočí bacily, osvědčené rady babiček přijdou vždycky vhod. Jako první je potřeba tělo pěkně prohřát bylinkami a kořením, aby bylo zdravé a silné. Následně bychom mu měli dodat hodně vitamínu C a co nejvíce odpočinku. Důležité je také pravidelně větrat a občas si dát pořádně silný slepičí vývar.

Domácí slivovice léčí

Slivovice je úžasný lék na všechny neduhy. Pokud nám totiž ke stonání přibude i horečka, není nic jednoduššího než do ní namočit bavlněné ponožky, pořádně je vyždímat a dát si je na nohy. Výborně srazí horečku také ocet zředěný s vodou, do kterého taktéž namočíte ponožky a necháte na nohou působit cca 1 hodinu.



Priessnitzův zábal

Klasická a skvělá přírodní cesta, jak se zbavit úmorného kašle, bolesti v krku nebo teplot. Na krk nejdříve přiložte plenku namočenou ve studené vodě a přitiskněte ji tak, aby dobře přiléhala. Pak na ni přiložte igelitový sáček, který musí mokrou látku všemi směry přesahovat, jelikož díky němu právě dojde k onomu zapaření. Poslední vrstvu tvoří šála nebo šátek. Zábal necháme působit po dobu 30–60 minut. Pro intenzivní terapii je možné provádět zábal 5× denně.

Tip: Než si dáte studený obklad, namažte si krk tymiánovou masť, nejlépe domácí.

Kreslete osmičky

Moje babička si vždy při těžkém odkašlávání mazala na prsa sádlo. To jsem v dnešní době nahradila tymiánovou masť, kterou považuji za velmi užitečný lék. Pokud ji tedy nemáte, určitě si ji vyrobte.

A jak je to s těmi osmičkami?

Na několik prstů si nabereme tymiánovou masť, svlékneme se a začneme masť mazat kolem prsou. Kreslíme kolem nich osmičky a tento cyklus opakujeme nejméně dvacetkrát. Taková masáž nám skvěle pomůže vyhnat hleny z dýchacích cest.

TIP: Nahmatejte si ukazováčkem konec hrudní kosti, který poznáte snadno, protože je na něm bod podobný jamce nebo malé prohlubni. Poté si na něj v intervalech po 5 sekundách přitlačujte prst. Tento princip je podobný jako při kreslení osmiček.

Tymiánová masť proti nachlazení

Tato úžasná mastička by neměla chybět v žádné domácnosti – výborně působí proti bolestem hlavy, uklidňuje naši psychiku a navozuje klidný spánek. Pomáhá také při chřipce a nachlazení, stačí ji několikrát denně namazat pod nos, na šíji a na hrudník.

Budete potřebovat:

- 100 ml bambuckého másla
- 20 g sušeného tymiánu
- 10 kapek 100% esenciálního oleje kafr
- 5 kapek 100% esenciálního oleje eukalyptus

Postup:

Ve vodní lázni na mírném ohni roztavíme bambucké máslo, dokud se jeho forma nezmění v tekutou. Přisypeme sušený tymián, zvolna zahříváme a cca 15 minut mícháme. Pak nakapeme esenciální oleje, znovu zamícháme a odstavíme z variče. Necháme 48 hodin na teplém místě odležet, směs poté opět zahřejeme do tekuté formy a přecedíme přes plátýnko do nádoby. Necháme ztuhnout v lednici a můžeme začít používat. Masť uchováváme v pokojové teplotě.



Bylinkové kloktadlo

Zlaté pravidlo říká: „Bylinkové kloktání, bolest krku zahání.“ Kloktání totiž pročistí ústní dutinu a hltan, čímž se rychleji vyplaví choroboplodné zárodky z těla ven. Navíc celkově zmírňuje bolest – je proto dobré s ním začít při prvním dni příznaků hned a opakovat jej každou hodinu.

A jaké bylinky se na kloktání hodí? Výborná je například šalvěj, také mateřídouška a sedmikráska. Na přípravu pak stačí pouze jedna polévková lžice těchto bylinek a půl hrnku převařené horké vody, již bylinky zalijete. Když je pak necháte louhovat cca 15 minut a následně vše přecedíte přes jemné sítko, můžete začít s kloktáním dle potřeby.



TIP: Pokud nemáte po ruce bylinky, skvěle poslouží i olivový olej, jenž máme v kuchyni všichni. Stačí si dát do hrnku 3 polévkové lžice oleje a kloktat 3–5 minut, aniž bychom jej polkli. Výborný je také na vytírání nosu, jelikož umí skvěle regenerovat nosní sliznici, která je pak mnohem odolnější proti virům.

Autorka: Dita Oškerová

Dita Oškerová - Bylinkové snění

„Věřím v sílu bylinek a v to, že na každý neduh existuje nějaká. Bylinky jsou kouzelné a nikterak složité, stačí se jen nechat vést svou intuicí a používat zdravý selský rozum, tak jako to dělaly naše babičky,“ říká Dita Oškerová, bylinková kouzelnice, pisatelka, kreativní tvořitelka, ale hlavně autorka a fotografa blogu Bylinkové snění a knih Kouzlo léčivých bylinek a Bylinkové kouzlení. Poznali jsme Ditou, jako neustále tvořivou duši, která pro sebe i své fanoušky vytváří úžasný svět, plný bylinkové vůně a pohody. Kromě knížek a blogu vytváří například krásné bylinkové sešity a úžasné fotografie, které sdílí prostřednictvím svého blogu, instagramu a facebooku.



Využijte sílu léčivých rostlin i v kosmetice

S esencí bylin a léčivých rostlin pracuje i naše oblíbená značka Alkmene bio. V krémech na ruce, tolik potřebných v chladném počasí, kdy kůže rukou trpí, najdete například uklidňující heřmánek a měsíček, nebo sléz, který se obzvláště hodí pro citlivou pokožku. A pokud chcete dodat výživu pleti obličejí i pokožce těla, určitě neuděláte chybu, když sáhnete po regenerační řadě s olivou.



Stálice sezóny

Bambucká másla Zoya Goes Pretty jsou již několikátým rokem stálíci podzimní a zimní sezóny. Jemná máslička v bio kvalitě, kombinovaná s esenciálními oleji se obzvláště hodí, když pleť vlivem ochlazení křehne.



Kosmetická výzva pro podzim a zimu? Zatočit s akné!

Podzim je takovým návratem do rutiny. Z dovolených, výletů a chat se vracíme do kolotoče školky, školy, domácí úkoly a pravidelný režim. Letos probíhá učení distančně a spousta lidí pracuje z domova, což stereotypu ještě přihrává. Ale právě proto, že jsme v tomto období na rutinu zvyklí - a že máme vzhledem k aktuální situaci čas pro sebe, je podzimní sezóna skvělá k započatí kosmetických rituálů, které vám pomohou dát do pořádku vaši pleť! Protože jen pravidelná každodenní péče přináší kýžené výsledky.

Proč se v zimě tvoří více kožního mazu?

Zejména problematická pleť bývá v této roční době ještě více náchylná. Vítr a mráz totiž dávají pokožce pořádně zabrat, a ta nám to mnohdy vrácí výskytem pupínků. Vlivem nízké teploty se totiž pleť víc mastí, takže se i víc zanáší a ucpávají póry. A přijde nepříjemné překvapení v podobě akné...

Nechat zmizet pupínky za 3, 2, 1...

Pokud je to i váš případ, sáhněte po francouzské kosmetice Hyfac. Tato značka se specializuje na péči o problematickou pokožku a má v sortimentu produkty jak pro



čištění, tak pro výživu pleti. Navíc nabízí i speciální řadu Hyfac Woman, která je určena pro slečny a dámy 25+, jež nemile překvapily pupínky, právě třeba skrz chladné počasí. V této řadě najdete například skvělý ošetřující krém na akné, který bojuje proti zánětlivým procesům v pleti a brání vzniku černých teček, ale zároveň i hydratuje.



Mým nejoblíbenějším produktem od Hyfac je pak krém Hydrafac pro kombinovanou pleť, který má lehoučkovou strukturu, chladí a zklidňuje pokožku a hezky ji vyživí. Funguje dobře i pod make-up.

Tip: Když na webu liftea.cz vyhledáte Hyfac, najdete moji recenzi pěti produktů této značky.

Autorka tvoří rubriku „Testujeme s Nikol“ na blogu liftea.cz

Nikola Valiánová

Povoláním kancelářská myš, ve volném čase pisálek, výletník, snílek a kosmetička. Nikola ráda experimentuje a zkouší nové kosmetické značky a různé zkrášlující vychytávky. Svoje zkušenosti s novinkami na poli kosmetiky s vámi sdílí na Liftea blogu v sekci „Testujeme s Nikol“. V její koupelně najdete převážně přírodní produkty a výrobky bez zbytečných chemických neřadů, které zkouší nejraději. Když zrovna neobjevuje svět kosmetiky, vyráží na výlety po světě i po Česku, čte nebo zkouší různé recepty.



„Potrava“ pro kůži

Kdy jindy potřebuje pleť výživu, než na podzim a v zimě? Sychravé počasí ji často vysušuje a dráždí, obzvláště, jestli je vaše pleť přirozeně citlivá, namáhaná, nebo má sklony k vysychání. Dopřejte jí pořádnou porci výživy a poříďte ji P'ure Papaya Skin food, hloubkově regenerační krém z fermentované papáji.



Za produktové fotky pro naše noviny a sociální sítě děkujeme Pavle Vomastkové.

Pavla Vomastková Kreslím světlem

Zachytit pomíjivé okamžiky, hru světla a stínu, krásu. Právě tato touha mě vedla k focení. Věnuji se mu s velkou láskou již více než 10 let. Vytvářím portrétní, produktové a svatební fotografie na zakázku. V souladu s významem slova fotografovat = světlem kreslit se snažím nejen o vytvoření maximálně atraktivního snímku, ale i o autenticitu a uvěřitelnost výsledného obrazu.

www.pavlavomastkova.cz

Čokoláda, se kterou nezhřešíte



„Čokoládové dilema“ občas zažívá asi každý z nás. Co moje linie? A co na to pleť? Říkáme si ve chvíli, kdy saháme po tabulce čokolády. U značky Chocqlate však váhat nemusíte. Je totiž plná minerálů, vitamínů, vysokoprocenního kakaa a navíc neobsahuje cukr. Slazená je pouze kokosovým nektarem. Zastánce zdravé výživy určitě potěší, že veškeré použité suroviny jsou v bio kvalitě. Díky vysoké výživové hodnotě také zasytí rychleji než běžná čokoláda, takže i těm největším čokoloholikům, budou stačit dva dílky. Není tedy žádný důvod, proč si v chladných a pošmourných dnech nezvednout energii i náladu čokoládovým požitkem.



8 594026 238810

www.liftea.cz
facebook.com/liftea
instagram.com/lifteacz