

LIFTEA SLAVÍ
20 LET!

Pojďte slavit s námi celý
tento rok na LIFTEA.CZ.

Přivítejte podzim, přechod země do kovu

Podzim je v tradiční čínské medicíně obdobím elementu Kovu (jīn). V této fázi roku se příroda pomalu stahuje dovnitř, usazuje se a připravuje na klidné zimní období. Je to čas očisty, uvolnění, hlubokého dechu, melancholie, ale také vnitřní síly a schopnosti pustit to, co už neslouží – a to nejen na fyzické, ale i na emoční úrovni.

Element Kovu je spojován s orgánovým párem plic a tlustého střeva, které v těle reprezentují výdech a očistění. Plice řídí dýchání a obrannou energii, zatímco tlusté střevo zodpovídá za vylučování a detoxikaci.

Předcházejícím obdobím je element Země, který symbolizuje stabilitu, výživu a transformaci. Země, reprezentovaná párem

slezina a žaludek, nás během pozdního léta a přechodných období (jako je září a říjen) učí pečovat o tělo i mysl, zásobovat se energií a vytvářet pevné základy.

Přechod ze Země do Kovu tak znamená proměnu z fáze výživy, přijetí a stability do fáze očisty, uvolnění a přípravy na zimu. Tento přechod je příležitostí zklidnit mysl, vyrovnat emoce a posílit schopnost „pustit“ staré vzorce, návyky i nepřínosné emoce.

V souladu s tím je důležité podpořit slezinu a žaludek vhodnou výživou, která tělo vyživí a uzemní, a zároveň začít posilovat plíce a tlusté střevo, například pomocí dechových cvičení, bylin a očistných postupů. Tak můžeme přirozeně projít proměnou, kterou nám příroda i tradiční čínská medicína nabízí, a vstoupit do podzimu s lehkostí a vnitřní silou.

Období elementu země:

ZÁŘÍ – SLEZINA A SLINIVKA

Orgánový pár: Slezina – Žaludek

Emoce: přemítání, starostlivost × důvěra, výživa, stabilita

Funkce tradiční čínské medicíny: přeměna potravy na Qi a krev, distribuce výživy do těla, střed trávení, podpora imunity

- ✓ **Lékořice lysá** – posiluje slezinu, harmonizuje trávení
- ✓ **Heřmánek pravý** – uklidňuje zažívání, tiší křeče
- ✓ **Měsíček lékařský** – protizánětlivý účinek, harmonizuje střed
- ✓ **Řepík lékařský** – jemně stahující, podpora sleziny
- ✓ **Pampeliška (kořen)** – podporuje trávení, čistí slezinu i játra



Doplňky stravy.

Lepší chuť tekutého železa

FLORADIX Floravital Železo +

250 ml



Doplňky stravy.



Zmírňuje pocit plnosti

FLORADIX Gallexier

250 ml

ŘÍJEN – ŽALUDEK**Orgánový pár: Žaludek – Slezina****Emoce:** přemýšlení, ustrnutí × přijetí, důvěra v život**Funkce tradiční čínské medicíny:** příjem potravy, rozklad, tvorba energie Qi, výživa celého těla**Doporučené české byliny:**

- ✓ **Puškovec obecný** – posiluje trávení, zlepšuje vstřebávání
- ✓ **Kmín kořený** – proti nadýmání, podporuje trávení
- ✓ **Fenykl obecný** – harmonizuje trávení, uvolňuje křeče
- ✓ **Pelyněk pravý** – silně stimuluje trávení, vhodný při slabém žaludku
- ✓ **Heřmánek pravý** – zklidňuje trávicí trakt, pomáhá při nevolnosti

OBDOBÍ ELEMENTU KOVU: LISTOPAD – PLÍCE**Orgánový pár: Plíce – Tlusté střevo****Emoce:** smutek, melancholie × vděčnost, klid, schopnost nadechnout se**Funkce tradiční čínské medicíny:** řízení dýchání**Doporučené české byliny:**

- ✓ **Podběl lékařský** – uvolňuje hleny, zklidňuje kašel
- ✓ **Divizna velkokvětá** – čistí plíce, vhodná na suchý kašel
- ✓ **Tymián obecný** – antiseptický, prohřívá, podporuje dýchací cesty
- ✓ **Bez černý (květ)** – pomáhá při nachlazení, podporuje pocení
- ✓ **Šípek** – vysoký obsah vitamínu C, posiluje imunitu

Pro obranyschopnost organismu

SUNLIFE Horký černý bez s vitamínem C + zinek

20 sáčků

Doplňk stravy.



Při škrábání a bolestech v krku

OTOSAN Gel do krku Forte

14x10 g



Zdravotnický prostředek třídy IIa.

Tekuté multivitaminové tonikum**SALUS Bylinné tonikum Energetikum - Multivitamin**

250 ml



Doplňk stravy.

PROSINEC – TLUSTÉ STŘEVO**Orgánový pár: Tlusté střevo – Plíce****Emoce:** smutek, lpění × uvolnění, očista, schopnost pustit**Funkce tradiční čínské medicíny:** vylučování odpadu, detoxikace, očista na fyzické i emoční úrovni**Doporučené české byliny:**

- ✓ **Lopuch větší (kořen)** – silný čistič, podporuje trávení i střeva
- ✓ **Řepík lékařský** – protizánětlivý, posiluje střevní sliznice
- ✓ **Jitrocel kopinatý** – hojí sliznice, podporuje regeneraci
- ✓ **Měsíček lékařský** – zklidňuje záněty v trávicím traktu
- ✓ **Sléz lesní** – zvlhčuje a chrání střeva, vhodný při zácpě
- ✓ **Pýr plazivý (kořen)** – jemně čistící, podporuje vylučování



Přináší úlevu při suchém a dráždivém kašli

SCHOENENBERGER BIO Čerstvá rostlinná šťáva - Jitrocel

200 ml

Doplňk stravy.



Při únavě a vyčerpání

FLORADIX Železo+

250 ml/500 ml

Doplňk stravy.

VELKÉ BALENÍ 500 ml

Nebud'te v křeči!

Pomohou drobné změny i hořčák.

Dovolená za vámi. Podzim a pořádný záprah před vámi. Jak to zvládnout? Konec prázdnin je zvláštní období. V rodinách dětí školou povinných se obvykle mísí úleva, že se pro ratolesti podařilo zajistit hlídání a hezký program na léto, s představou hektického návratu ke každodenním povinnostem. I v domácnostech bez školáků je touto dobou jasné, že čas dovolených a občas trochu mírnějšího režimu v práci je pryč a že se začnou dohánět resty. Začátek školního roku je ale především skvělou příležitostí pro změnu. A to pro všechny. Někdy stačí málo a váš život může být zase o trochu lepší.

- ✓ Zachovejte klid
- ✓ Užívejte si malé radosti
- ✓ Zapracujte na sobě
- ✓ Vyzkoušejte naše tipy na podzimní vzpruhu

Naskenujte QR kód
a zjistěte více.



Doplňek stravy.



Vyzkoušejte CHOLESFYTOl — doplněk stravy na přírodní bázi, který podporuje normální hladinu cholesterolu v krvi.

Je vhodný jako první volba při mírném zvýšení cholesterolu a může být šetrnou cestou, jak podpořit zdraví srdce a cév bez zbytečných kontraindikací.



Doplňek stravy.

Vajíčka a cholesterol:

Pravda nebo mýtus?

Ještě nedávno jsme vejce považovali za „cholesterolovou bombu“. Dnes už víme, že to byl jeden z výživových mýtů.

Vejce sice obsahují cholesterol, ale nemají tolik nasycených tuků, které skutečně ovlivňují jeho hladinu v krvi. U zdravých lidí nemá běžná konzumace vajec (1–2 denně) negativní dopad na srdce ani cévy. Naopak — vejce jsou výživná, s kvalitními bílkovinami, vitaminy a antioxidanty.

Cholesterol: dobrý vs. špatný

Cholesterol v krvi ovlivňují hlavně nasycené tuky a životní styl, nikoliv samotný cholesterol v potravě. Vejce sice obsahují kolem 200 mg cholesterolu, ale jen minimum škodlivých tuků.

Co říká věda?

Moderní studie ukazují, že konzumace 1–2 vajec denně u zdravých lidí

neškodí a nezvyšuje riziko srdečních onemocnění. U lidí s cukrovkou nebo nemocemi srdce je třeba větší opatrnosti, ale vejce nejsou automaticky zakázána.

Proč vejce jíst?

- ✓ kvalitní bílkoviny
- ✓ vitaminy A, D, B12
- ✓ cholin (pro mozek)
- ✓ antioxidanty (pro oči)

Co když mám zvýšený cholesterol?

Pokud vám lékař zjistí vyšší hladinu cholesterolu, první krok nemusí být hned léky. Často pomůže úprava stravy, pohyb a **cílený doplněk stravy**.

Podzim v pohodě a v kondici?

Vsáďte na 5 pilířů Kneippovy terapie

Bylinky aneb dopřejte si zdraví z darů přírody

O Kneippovi se občas mluví jako o „Bylinkovém faráři“ — probádal totiž léčivou sílu více než 40 rostlin, které používal k doplnění a zesílení efektu vodoléčby. Chcete-li na podzim zklidnit svou mysl, doporučujeme vsadit na meduňku, jejíž relaxační účinky jsou proslulé. Příznivý vliv má i na hormonální rovnováhu a správnou funkci dýchacího systému. Kromě toho, že je z ní skvělý čaj, ji můžete uplatnit i při koupeli, pro kterou

se skvěle hodí přípravky Kneipp s obsahem meduňky, konkrétně termální sůl, olejová lázeň nebo Kneipp perlivá tableta Dokonalý odpočinek. Stačí ji vložit do vodní lázně o teplotě 36 až 38 °C, nechat rozpustit a dopřát si relax o délce maximálně 15 minut. Během nich působí sílice meduňky, které navozují klid. Koupel je tak ideální před spaním. Pro účely zklidňujících koupelí jsou výborné i Kneipp přípravky s obsahem levandule, jejíž nezaměnitelná vůně se v aromaterapii hojně využívá.



Kosmetické přípravky.

Ztrácíte vlasy? Neztrácejte hlavu!

Využijte přednosti a výhody rostlin k nápravě

Ať už je příčina vypadávání vlasů jakákoli, můžete podniknout několik jednoduchých kroků. Zde je jen několik z nich:

- ✓ Pokud je to možné, vyhněte se svazování vlasů gumíčkami nebo sponkami. Tyto pomůcky tahají za kořínky vlasů, což urychluje jejich vypadávání.
- ✓ Čas od času si dopřejte masáž hlavy, protože stimuluje mikrocirkulaci vlasové pokožky. Například po opláchnutí vlasů může být prospěšná jemná masáž pokožky hlavy.
- ✓ Po umytí vlasů šamponem dobře vlasy opláchněte.
- ✓ Pro úpravu mokrých vlasů použijte hřeben se širokými zuby, abyste při rozčesávání vlasů nepoškodili kořínky.

Uvědomte si, že každý nadměrný stres může být příčinou vypadávání vlasů. Je proto nezbytné jej dobře zvládat. Pravidelné cvičení jógy nebo meditace může být prospěšné pro zmírnění stresu a tím i omezení vypadávání vlasů, které může následovat.

Zaměřte se na rostliny spojené s vašimi vlasy

Rostliny tvoří fascinující vesmír a některé z nich jsou přírodními řešeními, která pomáhají snižovat vypadávání vlasů. Následující rostliny zaujmají zvláštní místo v pomoci při vypadávání vlasů.

- ✓ **Venušin vlas:** Pomáhá předcházet vypadávání vlasů a udržovat vlasy zdravé.
- ✓ **Kopřiva:** Jedna z nejznámějších rostlin, která pomáhá posilovat vlasy.
- ✓ **Preslička rolní:** Tato rostlina se doporučuje zejména pro posílení vlasů.



Kosmetické přípravky.
Doplnek stravy.

Venušin vlas / Montpellier Capillary

(*Adantium capillus-veneris*) pomáhá zpomalit vypadávání vlasů.

Preslička rolní

podporuje růst a sílu vlasů.

Vitamin B8 a zinek

přispívají k udržení zdravých vlasů.



Doplnek stravy.

Vitamin B6

přispívá k normální syntéze cysteinu a regulaci hormonální aktivity.

Vitamin B9

přispívá k normální syntéze aminokyselin.

Vitamin D3

se účastní procesu dělení buněk.

Měď

se podílí na normální pigmentaci vlasů.



Domácí lázně – krok za krokem

Pokud vás zajímá, jak si doma udělat lázně (wellness nebo relaxační prostředí), tady je jednoduchý návod, jak na to – ať už máte doma vanu, sprchu nebo si jen chcete vytvořit uklidňující atmosféru.

Příprava prostoru

- ✓ Uklidte koupelnu nebo místnost, kde chcete relaxovat.
- ✓ Ztlumte světla nebo použijte svíčky pro tlumené, příjemné osvětlení.
- ✓ Zapněte relaxační hudbu.

Vůně a atmosféra

- ✓ Difuzér s esenciálními oleji (levandule, eukalyptus, ylang-ylang).
- ✓ Svíčky s přírodní vůní nebo aromaterapeutické vosky.

Relaxační koupel nebo sprcha

- ✓ **Koupel:** Přidejte do vany aromatickou sůl, mléko, med, bylinky nebo koupelový olej.

- ✓ **Sprcha:** Použijte peeling, sprchový olej a na závěr studenou a pak teplou sprchu pro povzbuzení.



Kosmetické přípravky.

Kneipp®

Péče o tělo

- ✓ Tělový peeling (např. cukrový s olejem, nebo pomocí přírodních rukavic LUFÁ).
- ✓ Pleťová maska (hydratační nebo čistící).
- ✓ Tělový krém, mléko nebo olej po koupeli.
- ✓ Masky na ruce nebo nohy (ponořte je do teplé vody s olejem, pak natřete a zabalte do ručníku).



Kosmetické přípravky.

Hydratace a relax

- ✓ Udělejte si bylinkový čaj, citronovou vodu nebo vodu s okurkou.
- ✓ Lehněte si na chvíli s knihou, podcastem nebo jen relaxujte v tichu.
- ✓ Otevřete si láhev kvalitního vína.



Podpořte svůj imunitní systém

Vyzkoušejte doplněk stravy **Salus Saludynam 250 ml**. Jedinečná kombinace **vápníku, hořčíku, zinku a vitamínu D**, a to v tekuté, velmi dobře stravitelné podobě. Vyroben je výhradně z **rostlinných extraktů**, a tudíž je vhodný pro vegany, **děti od 3 let**, stejně jako pro **těhotné a kojící ženy**.



Doplněk stravy.

Dámský klub

Intimní hygiena: Citlivá péče, která si zaslouží kvalitu

Správná intimní hygiena je základem ženského zdraví. Přestože se o ní mluví čím dál více, stále je běžné podceňovat, **jak velký rozdíl může udělat kvalitní produkt**, který respektuje přirozenou rovnováhu ženského těla.

Citlivá intimní oblast vyžaduje šetrné mycí prostředky, které nenarušují přirozené pH, nevysušují pokožku a zároveň pomáhají chránit před podrážděním či záněty.

Ecowell mycí gel: Když příroda ví, co dělá

BIO složení, které funguje v souladu s tělem

Ecowell mycí gel na intimní hygienu představuje přesně ten typ produktu, který si ženy zamilují pro jeho **jemnost, čistotu a účinnost**. Vyrobený z pečlivě vybraných surovin v **BIO kvalitě**, je ideální volbou pro každodenní použití – bez kompromisů.

Co dělá tento gel výjimečným?

Výtažek z listů BIO myrty – působí **anti-septicky, protizánětlivě a hojivě**, přitom je natolik jemný, že nepodráždí ani tu nejcitlivější pokožku.

Bez obsahu mýdla – gel nevysušuje a pomáhá **udržet optimální kyselost v rozmezí pH 3,8–4,3**, což je ideální prostředí pro zdravou intimní mikroflóru.

Heřmánek pravý v BIO kvalitě – zklidňuje podráždění a dodává jemnou, přirozenou vůni bez nutnosti použití syntetických parfémů.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*) – dodává dotek exotiky a harmonizuje celkové aroma gelu tak, aby byl příjemný a přirozený zároveň.

Proč zařadit Ecowell gel do své každodenní rutiny?

- ✓ **Zklidní v období diskomfortu** – ať už po sportu, během menstruace, nebo při stresu.
- ✓ **Oceníte ho i po návštěvě bazénu či sauny** – pomáhá obnovit rovnováhu a chránit před nežádoucím podrážděním.
- ✓ **Vhodný i pro velmi citlivou pokožku** – absence mýdla a dráždivých látek ho činí bezpečným i pro ženy s dermatologickými obtížemi.

Jak gel používat?

Stačí malé množství nanést na navlhčenou pokožku intimních partií, jemně vmasírovat a opláchnout vlažnou vodou. Vhodný je pro **každodenní použití** a ideálně ho můžete používat i několikrát denně, dle potřeby.

Dejte přednost čisté a šetrné péči

Hledání dokonalého produktu na intimní hygienu nemusí být složité – **Ecowell mycí gel v BIO kvalitě** je šetrný, přírodní a účinný. Nabízí ženám každodenní pocit čistoty, ochrany a rovnováhy, bez kompromisů a bez chemie.



Dopřejte si komfort, který si zasloužíte – s důvěrou v přírodu.

Tip pro čtenářky: Vyhýbejte se parfemovaným mýdlům či sprchovým gelům mimo intimní řadu – jejich použití může být kontraproduktivní. Pro bezpečnou a účinnou péči zvolte přírodní variantu od specialistů na kosmetiku intimních partií.





Kosmetický přípravek.

Tidoo bavlněné čtverečky – jemnost, kterou opravdu ucítíte

K dokonalé intimní i každodenní hygieně patří nejen kvalitní kosmetika, ale také šetrné a praktické pomůcky. Tidoo čtverečky vyrobené ze 100% organické bio bavlny představují ideální alternativu k běžným vatovým tamponům nebo vlhčeným ubrouskům.

Jsou velké, jemné a maximálně šetrné – skvěle padnou do ruky, netrhají se a hodí se i pro tu nejcitlivější pokožku.

Proč si je zamilujete:

- ✓ **100% bio bavlna** – bez chemie, pesticidů a chlóróvého bělení.
- ✓ **Rozměr 11 x 9 cm** – dostatečně velké pro pohodlné a úsporné použití.
- ✓ **Odolné a pevné** – při použití se netrhají a nezanedávají vlákna.
- ✓ **Hypoalergenní** – nezpůsobují zarudnutí, vyrážku ani podráždění.
- ✓ **Vhodné pro ženy, děti i miminka** – ideální na čištění, odličování i intimní péči.

Tidoo čtverečky oceníte doma, na cestách, po sportu i při péči o miminko. Jednoduché, ekologické a přirozeně jemné – přesně takové, jaké vaše pokožka potřebuje.



TIDOO BIO Čistící micelární voda s lněným extraktem a aloe (500 ml)

Proč si zaslouží místo ve vaší koupelně?

Tato micelární voda od značky TIDOO, dostupná v balení 500 ml, je vyvinuta na míru pro jemnou a přirozenou péči o citlivou pokožku – ideální nejen pro miminka, ale i pro dospělé s náročnou pokožkou.

- ✓ **100 % přírodní certifikace** Ecocert Cosmos Organic a BIO Cosmetique.
- ✓ **99 % přírodních složek**, z toho 10 % z kontrolovaného BIO zemědělství.
- ✓ **Oftalmologicky testováno**, takže neštípe v očích.

Vhodné pro celé tělo – bez oplachování

- ✓ **Obličej, tělo i zadeček** – ideální pro každodenní péči již od narození.
- ✓ **Bez nutnosti oplachování**, šetří čas i vodu.
- ✓ **Nezanechává pocit pnutí** – pokožka zůstává jemná a hydratovaná.

Jak používat?

- ✓ **Nanést na vatový tampon** (doporučujeme ultra jemné BIO čtverečky TIDOO).
- ✓ **Jemně otřít pokožku** – bez drhnutí či tření.
- ✓ **Sólo či v kombinaci** – používá se ideálně samostatně, nebo jako součást každodenní péče.

Kdo ji ocení nejvíc?

- ✓ **Rodiče miminek a batolat** – bezpečná od prvních dní.
- ✓ **Citlivá pleť a pro alergiky** – díky jemnému složení bez parabenů, mýdla a alkoholu.
- ✓ **Rychlá péče po sportu, na cestách** – jednoduché použití, žádné oplachování.

TIDOO BIO micelární voda s lněným extraktem a aloe (500 ml)

je šetrná, účinná a multifunkční. Poskytuje jemné čištění, zklidnění i hydrataci v jednom – ideální pro citlivou pokožku dětí i dospělých. S ekologickou certifikací a praktickým balením je to produkt, který potěší každou rodinu i ekologicky smýšlející domácnost.



Kosmetické přípravky.



Nastartujte své tělo

s LIFTEA podzimní očistou

Podzim je ideálním obdobím pro restart – nejen mysli, ale i těla. Po létě plném slunce, dovolených, grilování a možná i většího zatížení organismu přichází čas zpomalit a dát tělu příležitost se **pročistit, posílit a zregenerovat**.

S tím vám pomohou **přírodní doplňky stravy LIFTEA**, které cílí na očistu metabolismu, podporu jater i lepší zvládnání zánětlivých procesů.

Protizánětlivá ochrana organismu

LIFTEA Kurkumin

30 tobolek

Kurkumin, aktivní složka kurkumy, je známý pro své **antioxidační a protizánětlivé účinky**. V produktu LIFTEA Kurkumin najdete tuto látku v koncentrované formě s **vysokou vstřebatelností**, díky čemuž:

- ✓ přispívá k **ochraně buněk před oxidačním stresem**,
- ✓ podporuje **správnou funkci imunitního systému**,
- ✓ pomáhá **zmírnit vnitřní záněty** a zlepšit pohodu během chladných měsíců.

Doporučeno jako součást každodenní prevence i jako podpora při únavě, bolesti kloubů nebo ztuhlosti.



Doplňek stravy.

Očista od základů

LIFTEA Pro játra a ledviny

30 tobolek

Játra a ledviny jsou hlavní „čističky“ těla. Tento doplněk stravy kombinuje **ostropestřec mariánský, břízu, jalovec a další byliny**, které:

- ✓ podporují **detoxikační funkci jater a ledvin**,
- ✓ pomáhají **čistit krev a odvádět škodliviny z těla**,
- ✓ posilují celkovou **metabolickou rovnováhu**.

Ideální při změně ročního období nebo jako kúra po náročném létě.



Doplňek stravy.



Harmonizace trávení a odvodnění

LIFTEA Metabolik

250 ml

LIFTEA Metabolik obsahuje přírodní extrakty z **artyčoku, pampelišky, zeleného čaje a kopřivy**, které:

- ✓ podporují **detoxikační funkce jater a ledvin**,
- ✓ pomáhají **odvádět přebytečnou vodu z těla**,
- ✓ přispívají ke správné činnosti trávicí soustavy.

Skvělý pomocník, pokud se po létě cítíte těžcí, nafouklí nebo trpíte zadržováním vody.

Doplňek stravy.

Doporučený režim pro podzimní očistu:

- 1. Ráno užijte** 1 tabletu LIFTEA Kurkumin na lačno pro podporu posílení imunity a tlumení vnitřních zánětů.
- 2. Během dne popíjejte** LIFTEA Metabolik pro podporu trávení a odvodnění.
Vyzkoušejte v lahodném drinku – LIFTEA Metabolik + jemně perlivá voda + džus/šťáva dle chuti = **VELKÁ OČISTNÁ DOBROTA!**
- 3. Večer** si dejte 1 tabletu LIFTEA Pro játra a ledviny – pomocná ruka pro noční podporu očisty.

Podpořte očistu také tím, že:

- ✓ zvýšíte příjem **čisté vody a bylinných čajů**,
- ✓ zařadíte **lehčí stravu s vlákninou a sezonní zeleninou**,
- ✓ omezíte alkohol, cukr a průmyslově zpracované potraviny,
- ✓ dopřejete si více **odpočinku, spánku a pohybu na čerstvém vzduchu**.

Podzimní očista nemusí být drastická, aby byla účinná. Stačí **pár chytrých změn a správné přírodní doplňky stravy**, které tělo podpoří přesně tam, kde to nejvíce potřebuje. S LIFTEA můžete své tělo připravit na chladnější měsíce jemně, ale účinně.



ECOS3 = EKOLOGICKY, EFEKTIVNĚ, EKONOMICKY

EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PROSTŘEDKY PRO CELOU DOMÁCNOST



Pánové! Na slovíčko!

Co by měl každý muž vědět o své kštici

Pryč jsou doby, kdy byla péče o vlasy výhradně ženskou záležitostí. Moderní muž chápe, že zdravé a upravené vlasy nejsou jen otázkou estetiky, ale i dojmu, který zanechává – v práci, na rande i při pohledu do zrcadla. Ať už máte vlasy husté, jemné, kudrnaté nebo už řidnoucí, jedno je jasné: **správná péče se vyplácí.**

Začněte od začátku: Jaký typ vlasů máte?

Prvním krokem je pochopit, co vlastně vaše vlasy potřebují. Každý typ vlasů vyžaduje trochu jiný přístup:

- ✓ **Normální vlasy?** Stačí kvalitní šampon a lehký kondicionér, ideálně s přirozenými složkami jako je panthenol nebo keratin.
- ✓ **Mastné vlasy?** Vyhýbejte se horké vodě a agresivním šamponům – zvolte jemnější, bez silikonů.
- ✓ **Slabé a jemné vlasy?** Zaměřte se na regeneraci – vhodné jsou přípravky s biotinem, zinkem a aminokyselinami, které posilují vlasové vlákno a podporují růst.
- ✓ **Kudrnaté nebo vlnité vlasy?** Potřebují hlavně hydrataci a střih, který respektuje jejich tvar.
- ✓ **Rovné a nepoddajné vlasy?** Nechte si poradit od kadeřníka – někdy stačí správný sestřih, jindy pomůže uhlazující stylingová pasta.

Péče, která má hlavu a patu

Základem každé vlasové rutiny je šampon. Ne ten, co zbyl po partnerce. Ale šampon, který odpovídá vašim vlasům i pokožce hlavy. Pokud vás trápí vypadávání, suchost nebo lámavost, hledejte produkty, které obsahují **keratin, biotin, zinek nebo vitaminy skupiny B** – složky ověřené vědou i praxí.

Co dalšího by vám nemělo chybět?

- ✓ **Kondicionér** – usnadňuje rozčesávání, chrání vlasy před poškozením a dodává jim pružnost.
- ✓ **Vlasové tonikum** – podpoří prokrvení pokožky hlavy a výživu kořínků.
- ✓ **Styling** – ano, ale všeho s mírou. Méně gelu = přirozenější vzhled.
- ✓ **Suchý šampon nebo objemový pudr** – řešení na hektické ráno i jemnější vzhled.

Mytí vlasů krok za krokem

Péče o vlasy není věda – pokud víte, jak na to:

1. **Namočte vlasy vlažnou vodou** – horká vysušuje, studená může být šokem.
2. **Vmasírujte šampon konečky prstů** – žádné drbání nehty!
3. **Důkladně opláchněte** – zbytky produktů zatěžují vlasy i pokožku.
4. **Naneste kondicionér od poloviny délky po konečky** – nikdy ke kořínkům.
5. **Sušte šetrně** – vlasy netřete ručníkem, raději je jemně osušte přikládáním, případně použijte ručník z mikrovlákn.

Jak často? Dvakrát až třikrát týdně stačí. Příliš časté mytí může odstranit přirozené ochranné oleje a vést k lámání či podráždění.

Nejčastější chyby, kterým se vyhnout

- ✓ Používání příliš horké vody
- ✓ Ignorování kondicionéru
- ✓ Agresivní tření ručníkem
- ✓ Přemíra stylingových přípravků
- ✓ Špatně zvolený šampon

Zdraví vlasů začíná uvnitř

Kromě vnější péče je tu ještě jedna klíčová oblast: **výživa vlasů zevnitř.** Vitaminy B, D, biotin, zinek nebo selen mají přímý vliv na růst, hustotu a kvalitu vlasů. Zvažte doplňky stravy určené přímo pro vlasy – pomohou vám vyživit kořínky, které běžná kosmetika nezasáhne.

Nezapomínejte na vousy a obočí

Upravené vousy nejsou jen trend – jsou výrazem stylu. Pravidelné mytí, kvalitní olej nebo balzám a občasné zastřížení dělají z obyčejného vousu stylovou záležitost. U obočí postačí udržet přirozený tvar a odstranit pár přebytečných chloupků – výsledek vás překvapí.

Sebevědomí začíná u kořínků

Ať už máte „hřívu lva“, nebo už s vlasy trochu bojujete – správná péče udělá víc, než si myslíte. Nemusíte trávit hodiny před zrcadlem. Stačí pár správných návyků a kvalitní produkty, které respektují potřeby vašich vlasů.

Vlasy nejsou samozřejmost. Ale s trochou péče zůstanou vaší vizitkou ještě dlouho.

Dopřejte svým vlasům péči, kterou si zaslouží. Řada FORCAPIL nabízí komplexní řešení pro podporu růstu, síly a lesku vlasů – od kvalitních doplňků stravy až po speciálně vyvinuté kosmetické přípravky. Vyzkoušejte osvědčenou péči, která vám pomůže dosáhnout zdravějších a krásnějších vlasů.

Náš tip:

Vyzkoušejte ucelenou řadu kosmetických přípravků a doplňků stravy na vlasy FORCAPIL.

Dopřejte svým vlasům péči, kterou si zaslouží. Řada FORCAPIL nabízí **komplexní řešení pro podporu růstu, síly a lesku vlasů** – od kvalitních doplňků stravy až po speciálně vyvinuté kosmetické přípravky. Vyzkoušejte osvědčenou péči, která vám pomůže dosáhnout zdravějších a krásnějších vlasů.



Kosmetické přípravky a doplňky stravy.

Podzimní nachlazení:

Jak se mu bránit a co dělat, když vás přepadne

S příchodem podzimu se mění nejen barvy listů, ale i počasí – a s tím i riziko nachlazení. Chladnější rána, vlhké dny a kolísavé teploty jsou ideálním prostředím pro šíření virů. Kašel, rýma, bolest v krku a únava – typické příznaky podzimního nachlazení – se nevyhnou skoro nikomu. Jak ale poznat nachlazení od vážnější nemoci? A co dělat, když už vás skolí?

Co způsobuje podzimní nachlazení?

Za běžné nachlazení může více než 200 typů virů, z nichž nejčastější jsou rhinoviry. Ty se šíří kapénkovou infekcí – tedy kýcháním, kašláním nebo i podáním ruky. Nákaza je snadná hlavně v uzavřených prostorách, jako jsou kanceláře, školy nebo MHD.

Příznaky nachlazení

Nejčastější projevy podzimního nachlazení zahrnují:

- ✓ rýmu a ucpaný nos
- ✓ bolest v krku, kašel
- ✓ zvýšenou teplotu (méně často horečku)
- ✓ únavu, bolesti hlavy nebo svalů

Na rozdíl od chřipky přichází nachlazení pozvolna a má mírnější průběh.



Jak se chránit?

Prevence je základ. Zde je pár jednoduchých, ale účinných tipů:

- ✓ **Otužujte se** – střídání teplé a studené vody ve sprše posílí imunitu.
- ✓ **Dbejte na hygienu** – pravidelné mytí rukou omezí přenos virů.
- ✓ **Větrejte** – čerstvý vzduch pomáhá zamezit množení virů v místnosti.
- ✓ **Doplňujte vitaminy** – hlavně vitamin C, D a zinek.
- ✓ **Spěte dostatečně** – odpočatý organismus lépe odolává infekcím.



Náš tip:

Při rýmě a nachlazení: Otosan – přírodní péče o nos, uši a krk

Otosan je italská značka, která nabízí **přírodní produkty** pro nos, uši a krk. **Využívá mořskou vodu**, esenciální oleje a propolis k jemné, ale **účinné úlevě** při rýmě, nachlazení, bolestech v krku i zánětech dutin.

Produkty jsou **vhodné i pro děti**, neobsahují konzervanty a jsou ideální pro ty, kdo hledají **šetrnou a přírodní péči**.



Zdravotnické prostředky.

Když už vás nachlazení dostihne...

Klid na lůžku je tou nejlepší léčbou. Dále pomáhají:

- ✓ **Teplé čaje** s medem a citronem
- ✓ **Výplach nosu solným roztokem**
- ✓ **Volně prodejné léky** na snížení teploty nebo uvolnění nosu
- ✓ **Zázvor, česnek, cibule** – přírodní bojovníci proti virům

Antibiotika nejsou u běžného nachlazení účinná – viry je totiž nezajímají. Pokud ale příznaky trvají déle než týden, zhoršují se nebo se přidá vysoká horečka, je na místě navštívit lékaře.

Shrnutí

Podzimní nachlazení sice není vážné onemocnění, ale umí pěkně znepříjemnit dny. Nejlepší obranou je silná imunita, zdravý životní styl a prevence. A když už přijde, dopřejte tělu odpočinek – za pár dní bude opět fit.



DIAGNOSTIC

Teploměr T-02 Flexible měří s jistotou, a ještě k tomu v pohodě!

Voděodolný, s měkcoučkou ohebnou špičkou, takže změří teplotu bez zbytečného „au“. Umí to v ústech, podpaží i v konečníku – prostě univerzální profil pro celou rodinu.

Je rychlý, přesný a nebojí se ani dětí, které moc nevydrží v klidu. Stačí zapnout, počkat pár vteřin a hned víte, jestli je čas na čaj a deku, nebo hurá ven.



Zdravotnický prostředek.



novaclear
ACNE



Novaclear ACNE dárkové balení

Dárkové balení obsahuje kosmetiku vhodnou pro problematickou, mastnou, smíšenou a aknézní pleť.

- ✓ ACNE čistící pěna na obličej s kartáčkem 100 ml
- ✓ ACNE zmatňující krém na obličej 40 ml
- ✓ ACNE Toner 150 ml

Jednotlivé produkty lze zakoupit také zvlášť.



Kosmetické přípravky.

Novaclear ATOPIS dárkové balení

Komplexní kosmetika pro péči o suchou, citlivou a atopickou pokožku. Vhodná pro dospělé, děti i pro miminka od 1. dne života.

- ✓ ATOPIS mycí gel na obličej a tělo 200 ml
- ✓ ATOPIS šampon s konopným olejem 250 ml
- ✓ ATOPIS hydratační krém 100 ml

Jednotlivé produkty lze zakoupit také zvlášť.



novaclear
ATOPIS



1 dne
Od 1. života

Kosmetické přípravky.

Celou řadu naleznete zde:



Lízátka s vitaminy pro děti?

Existují lízátka s vitaminy určená speciálně pro děti. Jsou oblíbená mezi rodiči i dětmi, protože kombinují něco sladkého s přídavnou výživovou hodnotou.

Výhody vitaminových lízátek pro děti:

- ✓ Snadné užívání – děti často odmítají tablety, ale lízátko snáze přijmou.
- ✓ Obohacené o důležité vitaminy – nejčastěji vitamin C, D, A, E, zinek, železo apod.



Doplňky stravy.

- ✓ Přírodní složení – kvalitní značky nepoužívají umělá barviva nebo konzervanty.
- ✓ Podpora imunity – obzvlášť během podzimu a zimy.

Na co si dát pozor:

- ✓ Obsah cukru – některá lízátka obsahují vysoké množství cukru, což není ideální pro zuby.
- ✓ Dávkování – i když jde o „bonbon“, stále se jedná o doplněk stravy. Nesmí se přehánět.
- ✓ Věkové omezení – lízátka jsou vhodná od 3. roku věku dítěte

Jak často taková lízátka dávat dítěti?

- ✓ 1 lízátko denně je běžná doporučená dávka u většiny značek.
- ✓ Vždy se řiďte dávkováním uvedeným na obalu – některé produkty jsou silnější, jiné vhodné i pro každodenní užívání.
- ✓ Nepřekračujte doporučenou denní dávku vitaminů – u některých (např. vitamin B nebo D) hrozí riziko předávkování při dlouhodobém nadbytku.
- ✓ Nedávejte lízátka na noc a dohlédněte na to, aby si dítě vyčistilo, před tím, než jde spát, zoubky.

Při mlsání nezapomínejte na zoubky!

Těm nejmenším čistěte 2x denně
elmex Kids (0–6 let), elmex Junior (6–12 let).



Kosmetické přípravky.

Biotterky vitaminová lízátka Vitapiráti

Lízátka pro děti s vitaminy jsou oblíbenou formou doplňků stravy – spojují sladkou chuť s přídavkem vitaminů, které podporují zdraví dětí.

- ✓ Vitaminová lízátka s příchutí jahody a pomeranče obsahují 8 vitaminů.
- ✓ V každém balení je ukryta karta k pexesu – nasbírejte je všechny!

To právě pro hormonální rovnováhu žen

LIFTEA Hormonální komfort je doplněk stravy, který je navržen tak, aby podporoval hormonální rovnováhu žen a pomohl zmírnit příznaky PMS, menopauzy a hormonální nerovnováhy v těle.

Jeho přírodní složení zahrnuje kombinaci 7 bylin, jako je olej z pupalky dvouleté, extrakty z jetele lučního, kotvičniku zemního, meduňky lékařské, kontryhelu obecného, ploštičniku hroznovitého a šalvěje lékařské. Bylinky jsou tradičně používány pro podporu zdraví žen. Dále obsahuje vitamin C a vitamin B6.

Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému a též se mu říká „vitamin krásy“, neboť hraje klíčovou roli ve zdraví a vzhledu kůže. Jeho účinky souvisí s jeho schopností podporovat tvorbu kolagenu, který je důležitý pro pružnost a pevnost kůže. Vitamin C navíc působí jako silný antioxidant a chrání buňky před poškozením způsobeným volnými radikály, které mohou způsobit stárnutí kůže.

Doporučená denní dávka vitaminu C pro dospělé je 80 miligramů. V produktu LIFTEA Hormonální komfort naleznete 100% referenční hodnoty příjmu.

Vitamin B6 je jedním ze skupiny vitaminů B a hraje důležitou roli v mnoha funkcích těla. Tento vitamin není tělem samotným

produkován, ale musí být získán z potravy. Celkově lze říci, že vitamin B6 podporuje mnoho různých funkcí těla, od metabolismu, imunitního systému, nervového systému, tvorby červených krvinek až po regulaci hormonů.

LIFTEA Hormonální komfort je vyroben v souladu s nejvyššími standardy kvality a bezpečnosti, aby byl pro vás co nejúčinnější a nejbezpečnější. Jeho složení je založeno na nejnovějších výzkumech a poznatcích v oblasti zdraví žen a je navrženo tak, aby vám poskytlo co nejlepší výsledky. LIFTEA Hormonální komfort může být užitečným doplňkem pro podporu ženského zdraví.

www.hormonalnikomfort.cz



Doplněk stravy.

Fermentace citrusů.

Objev s dávnými kořeny!

Fermentace citrusů se také využívá v kosmetickém průmyslu. Citrusové plody obsahují přirozené enzymy a kyseliny, které mohou být prospěšné pro pokožku.

Proces fermentace umožňuje uvolnění těchto prospěšných látek a zlepšuje jejich účinnost a biodostupnost. Fermentované citrusy se často používají v kosmetických produktech, jako jsou pleťové vody, tonika, masky, krémy a séra.

Zde je několik způsobů, jak se fermentované citrusy používají v kosmetice:

Exfoliace – fermentované citrusové šťávy mohou být součástí exfoliačních produktů.

Kyselina citronová, která se přirozeně vyskytuje v citrusech, může pomáhat odstraňovat odumřelé kožní buňky a zlepšovat texturu pokožky.

Vyhlazování a osvěžení pleti – fermentace citrusů může pomoci vyhladit a osvěžit pokožku.

Kyselina citronová a enzymy obsažené ve fermentovaných citrusových produktech mohou pomáhat zjemnit pokožku, zúžit póry a vyrovnat tón pleti.

Antioxidanty – citrusové plody jsou bohaté na antioxidanty, které pomáhají chránit pokožku před poškozením volnými radikály. Fermentace citrusových výtažků může zvýšit obsah těchto antioxidantů a zesílit jejich účinky.



Acque Unicellulari

Unikátní italská kosmetika s jednobuněčnými vodami*

- ✓ S fermentem z organických BIO citrusových plodů.
- ✓ Plody lisované za studena ze středomořských citrusů.
- ✓ Citrusy bohaté na stopové prvky a vitaminy.
- ✓ 5 ucelených řad.
- ✓ Vyrobeno s respektem k přírodě.

*Jednobuněčná voda je specifický druh vody, která prošla procesem fermentace nebo kvašením za pomoci jednobuněčných organismů, jako jsou kvasinky nebo bakterie. Tento proces může vést k vytvoření různých živin, aminokyselin, enzymů a metabolitů, které jsou přítomné ve vodě.



Kosmetické přípravky.

Další tip:

Připijme si na zdraví a bez alkoholu!

Správný aperitiv zpříjemňuje čekání na pokrm a probouzí chuťové buňky, digestiv pak po jídle podporuje zažívání. Bylinný nealkoholický nápoj SALUS Aperino tak vlastně funguje jako dva v jednom, protože řada v něm obsažených bylin má na naše trávení příznivý vliv.

Jmenujme například smetanku lékařskou, rozmarýn, jalovec nebo šalvěj. V novém složení najdete i mnoho antioxidantů a bylin příznivě působících na přirozenou obranyschopnost organismu – z těch, které jsme dosud nemenovali, k nim patří třeba bezinka.

Vyzkoušejte i vy Aperino Bio Bylinný aperitiv Acerola

- ✓ 17 bylinek příznivě působí na váš organismus
- ✓ Příjemně nahořklá chuť
- ✓ Bez konzervačních látek
- ✓ Bez cukru
- ✓ Bez umělých aromat
- ✓ Veganské v BIO kvalitě
- ✓ Výborný je i v kombinaci s perlivou vodou nebo jako součást míchaných drinků



Extrakty:

Plody: hloh, černý bez, vločky zeleného ječmen. **Kůra:** sladký pomeranč. **Listy:** meduňka, přeslička, pampeliška, rozmarýn, citronová tráva, bukvice, šalvěj. **Bobule:** jalovec. **Kořen:** hořec. **Byliny:** pelyněk, zeměžluč. **Šťávy:** acerola, mrkev, jablko, černý rybíz, černý bez.

TIPY na Aperino Spritz:

Oblíbený spritz a bez alkoholu!

Na dvě sklenky vám postačí 120 ml bylinného nápoje **Salus Aperino**, 180 ml minerální vody a 60 ml ovocného džusu, třeba multivitaminu s obsahem jablka, pomeranče a maracuji. Všechny ingredience vlijte do sklenek naplněných ledem a promíchejte. Jako ozdoba poslouží plátky pomeranče nebo třešně.

CULTIVATOR'S

100%
příroda ve vašich
vlasech

**Pečujte o své vlasy
v souladu s přírodou.**



Vaše krása a zdraví nás baví!
Podpořte své zdraví a krásu s námi na LIFTEA.CZ

www.LIFTEA.cz

e-shop s přírodními produkty a kosmetikou



Sledujte nás na www.facebook.com/LIFTEA.cz nebo na [Instagramu LIFTEA](https://www.instagram.com/LIFTEA).
Přihlaste se k odběru newsletteru na www.LIFTEA.cz a neunikne vám už žádná naše akce ani novinka.

Potřebujete poradit? Kontaktujte nás emailem info@LIFTEA.cz nebo na **bezplatné infolince 800 500 500** (po-pá 9:00 - 12:00)
LIFTEC CZ a.s., Počernická 272/96, 108 00 Praha 10, Česká republika