

Jak zůstat v sychravém počasí v kondici?

Podzim je pro mnohé z nás velmi půvabný. Pestré barvy, zasněná atmosféra, lehce mlžná rána a delší večery se šálkem teplého čaje.

Podzimní wellbeing

Ubývá slunečního svitu a my se pozvolna noříme do sebe. Potřebujeme odpočívat a regenerovat. Co ale dělat, když naše životní situace a nároky okolního světa s podzimním laděním nesouzní? Vytvořte si zdroje svého wellbeing. Postarejte se o imunitu i psychiku a odlehčete tělu.

Imunita sídlí ve střevech

A podzim naši imunitu někdy dost náročně zkouší. Proto je dobré postarat se o zdravé trávení. To totiž trpí konzumací hutnější stravy, kterou s sebou chladnější období roku přináší. Chcete-li podpořit trávicí orgány, zásobte se kurkumou. Tato zlatavá královna koření se postará o očistu jater, produkci žluči a střevům uleví od nadýmání.

Kromě toho patří kurkuma i k nejsilnějším stimulantům imunity.

Podpora zdraví komplexní očistou

Očistné účinky ostropestřice mariánské jsou známy po staletí. Dokáže detoxikovat játra a působí jako silný antioxidant. Ve spojení s kopřivou a smetankou lékařskou vytvoří komplexní očistnou kúru pro celý organismus, která prospívá také ledvinám. Vašemu tělu se vrátí lehkost. Nebude tolik náchylné k podzimním nachlazením a dobrá fyzická kondice určitě podpoří i vaši psychickou pohodu.

čtěte více **ZDE**

Psychická kondice:
Třezalka, Sladké sny



Fyzická kondice:
Štíhlá linie

Bylinná podzimní apatyka, aneb léčení podle našich babiček

A abyste si podzim opravdu užili v klidu a bez jakýchkoliv neduhů, inspirujte se s námi zkušenostmi našich babiček a sledujte ryze přírodní tipy, které pomáhají všem.

Správný otužilec nebývá nemocný skoro vůbec – to vždy s oblibou říkaly naše babičky. Aby taky ne, když mytí ve studené vodě bylo pro ně kdy-si samozřejmostí! Když však zaútočí bacily, jejich osvědčené rady a tipy 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.

Bylinkové inhalace

Určitě si dodnes pamatujete onu známou větu našich babiček: „Když máš rýmu, napař si hlavu pod ručníkem.“ Jinak řečeno – napař si dutiny. Inhalace totiž patří mezi tradiční způsoby léčby a při obyčejné rýmě, kašli nebo během nachlazení je velmi účinná. Když si do ní ještě přidáme bylinky, je to to pravé ořechové.

Budete potřebovat:

1 l vody

50 g sušených bylinek (heřmáněk, tymián, šalvěj)

Postup:

Do mísy nasypeme vybrané bylinky, zalijeme horkou vodou a necháme je chvíli louhovat. Poté opatrně nakloníme hlavu nad nádobu a přikryjeme ji ručníkem tak, aby nám neunikalo příliš moc páry. Zavřeme oči a pomalu dýcháme. Správná inhalace při rýmě nebo během kašle by měla trvat při nejmenším 15 minut, ale pokud to vydržíme, nevadí, když si ji protáhneme na třicet minut. Léčbu opakujeme dvakrát denně.

... čtěte více

čtěte více ZDE

Salus



Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

- Je dobře **vstřebatelný**
- Má komplexní složení s obsahem **přírodních látek**
- Představuje zdroj vitamínů **B1, B2, B6, B12 a C**
- Obsahuje výtažky z bylin a ovocné šťávy přispívající ke **správnému trávení**
- Je **bez konzervačních látek a barviv**

Doplňěk stravy.
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

www.floradix-zelezo.cz

Péče o uši



Ušní svíce



Ušní kapky



Ušní sprej

Péče o krk



Sprej do krku



Sirup do krku



Gel do krku

OTOSAN®

Přírodní preparáty Otosan, které podpoří váš boj proti rýmě, kašli nebo bolestem v krku či uších.

Při nachlazení, rýmě nebo kašli lze sáhnout po klasických lécích z lékárny. Jestliže ale preferujete **přírodní řešení** a nechce se vám nemocí unavený organismus zatěžovat ještě více farmaky, sáhněte po **Otosanu**.

Filozofie italské firmy s více než 30letou tradicí je jednoduchá – nabídnout **přírodní, a zároveň účinnou alternativu** farmaceutických přípravků na problémy související s otorinolaryngologií.

Při výrobě svých preparátů proti rýmě a dalším neduhům sází na tradiční **přírodní ingredience**, jejichž účinek je staletými prověřený, a kvalitní suroviny, většinou pocházející z **ekologického zemědělství**. To vše zastřešuje nejmodernější vědecký výzkum probíhající ve vlastních laboratořích firmy.

Jedině z této synergie pak mohou vzejít zdravotnické prostředky, které **uleví při nemoci**, ale jsou zároveň na **přírodní bázi**. Protože, jak jsou přesvědčeni v Otosanu, přírodu a zdraví nelze oddělit. A s tím můžeme jen souhlasit!

Tip: Liftea Maral

Booster pro vaši paměť, koncentraci a energii

Máte pocit, že váš mozek už zase stávkuje?

Myšlenky se rozebíhají do všech stran, v práci nestiháte, zapomínáte výročí členů rodiny, občas hledáte telefon, brýle nebo klíče od auta? Přitom všem padáte únavou, ale lékař považuje váš zdravotní stav za uspokojivý? Zřejmě je na místě upravit životní styl.

Mozek a nervy potřebují nakrmit

Paměť i soustředění jsou schopnosti mozku a centrální nervové soustavy. A proto potřebují „správně nakrmit“. Zrevidujte jídelníček a zařaďte důležité složky, které váš mozek a nervy podpoří:

Glukóza (hroznový cukr) je pro mozek palivo. Najdete ji v hroznovém vínu, banánech a dalším ovoci, ale také například v ovesných vločkách.

Omega 3 – nenasycené mastné kyseliny. Obsažené jsou v rostlinných olejích, semínkách (dýně, slunečnice, sezam), oříšcích a rybách.

Vitamíny skupiny B doplníte konzumací vnitřností, kvasnic, luštěnin, masa, mléka, vajec, nebo ořechů.

Minerály, především železo, zinek, vápník, hořčík nebo chrom jsou v červeném mase, vnitřnostech, luštěninách, oříšcích, semínkách, v mléčných výrobcích, máku, obilovinách, banánech, nebo v listové zelenině.



 Liftea

Když příroda pomáhá

V období vysoké pracovní, studijní, nebo psychické zátěže úprava jídelníčku nestačí. Řešením může být vhodný doplněk stravy. Liftea Maral – energy booster přispívá k podpoře kognitivních duševních funkcí a také k povzbuzení celkové výkonnosti. Základem čistě přírodní receptury jsou rostlinné adaptogeny, antistresory a antioxidanty.



HOŘKÉ BYLINY pro zdravé zažívání

Napomáhá při trávení těžkých jídel a zmírňuje zažívací potíže. Zmírňuje pocit plnosti a působí proti nadýmání.

- ✓ Zdravé trávení
- ✓ Normální funkce střev
- ✓ Bez alkoholu a konzervantů



Ekologický úklid domácnosti před Vánoci

Pokud o sebe pečujete přírodní kosmetikou, pravděpodobně používáte i ekologické čisticí prostředky. Chceme-li se totiž vyhnout chemii, jde to ruku v ruce. Čističe si sice přímo neaplikujeme na pokožku či vlasy, ale pokud v domácnosti využíváme ty neekologické, mají na naše zdraví stejně negativní vliv jako kosmetika plná chemického koktejlu.

Jakto? Možná si to neuvědomujeme, ale výpary z čističů dýcháme, dotýkáme se ošetřených povrchů (a pak třeba rovnou saháme na jídlo) a pokožku vystavujeme látkám, kterých bychom se vědomě nikdy nedotkli. Mezi ně patří třeba ropné deriváty, kyseliny, amoniak, fosfáty nebo žiraviny. A pokud jste doteď ekologickou drogerii nepoužívali, po přečtení předchozí věty možná začnete. Tedy pokud si nechcete natírat kuchyňskou linku a podlahy amoniakem...

čtěte více ZDE



Tipy při padání vlasů a péče o vlasy

Proti padání vlasů

Denně nám vypadne asi 30-100 vlasů, to je normální proces životnosti vlasu. Pokud pocítíme větší padání vlasů po delší dobu, pak zpozorníme a začneme se poohlížet po speciálních přípravcích.



BIOKAP
anticaduta

BIOKAP ANTICADUTA je řada přípravků péče o vlasy s **organickým křemíkem z bambusu** a dalšími pečujícími složkami zacílená na **podporu síly, růstu a objemu vlasů**.

laCabine
INNOVATIVE COSMETICS

Ampule na pleť znáte, ale **ampule na vlasy?** Produkty od **laCabine** jsou určené na různé obtíže: trápí vás **roztřepeně konečky**, nebo byste raději nasadili **posilující kúru?**

CHEVEUX ET ONGLES
FORCAPIL

Značka **Forcapil**, odborník na sílu a zdraví vlasů již více než 30 let, vyvíjí receptury **koncentrované na aktivní složky** (aminokyseliny, vitamíny a minerály), které jsou nezbytné pro **posílení vlasového vlákna** od kořínek ke konečkům a **pro krásné vlasy**.

CHEVEUX ET ONGLES
FORCAPIL

PŘÍCHUŤ MALINY

VYROBENO VE FRANCII

PŘÍCHUŤ MERUŇKY

Volba #1 pro vaše vlasy

ANTICADUTA tablety s TRICOFOLTILEM

Tablety jsou formulovány speciálně pro ženy.

S komplexem **TRICOLFOLTIL** na bázi lněného oleje **bohatého** na kyselinu alfa-linoleovou, mědi, která přispívá k **normální pigmentaci** vlasů a biotinu, který přispívá k udržení normálních vlasů.

- obsahuje **železo, kyselinu listovou, vitamín B12**
- **fytoextrakty**

Tablety které jsou vyvinuté speciálně pro muže.

Obsahují **přírodní aktivní složky**, které pomáhají, aby byly vaše vlasy **silnější a odolnější**.

- Patentovaný komplex **TRICOLFOLTIL**



čtěte více **ZDE**

Rychlé tipy pro každodenní péči

Jak na krásnou a zdravou pleť:

Pro dosažení krásné a zdravé pleti je kromě správné stravy a dostatku spánku zásadní i pravidelná péče. Každodenní pleťový rituál by měl být přizpůsoben vašemu typu pleti a stát se součástí vaší rutiny.

Proč je péče o pleť důležitá?

Pravidelná péče pomáhá udržet pleť čistou, hydratovanou a chráněnou. Čištění odstraňuje nečistoty a nadbytečný maz, tonizace uzavírá póry a hydratace zajišťuje potřebnou vlhkost. Nezapomeňte na ochranu proti slunci, která chrání před škodlivými UV paprsky.

Základní kroky denní péče

RANNÍ RUTINA

1. ČIŠTĚNÍ:

Odstraňte nečistoty a mastnotu, které se na pleti nahromadily přes noc.

Naším tipem je:
ACQUE UNICELLULARI
čisticí gel na obličej



Osvěžující čisticí gel vytváří jemnou pěnu, která čistí a harmonizuje pleť v 1 kroku.

Organické výtažky z citrusů a granátového jablka zajišťují antioxidační, čisticí a tonizační funkci.

3. HYDRATAČE:

Naneste hydratační krém nebo sérum, aby pleť zůstala svěží po celý den.

Naším tipem je:
ASSOLUTA Anti-Age krém
na obličej SPF 15



Zpevňuje pleť obličej i dekoltu, navrácí jas a hydrataci do pokožky. Vhodné pro zralou pleť.

ACQUE UNICELLULARI
hydratační krém na obličej



Aktivní ingredience zajišťují excelentní hydrataci pleti, kyselina hyaluronová pomáhá udržet hydrataci po celý den. Jednobuněčná voda z kiwi zajišťuje tonizace a osvěžení, extrakty z citrusů antioxidační efekt.

Pro mladistvý vzhled pleti.

VEČERNÍ RUTINA

1. ODLÍČENÍ:

Zbavte pleť make-upu a nečistot nasbíraných během dne.

ACQUE UNICELLULARI
dvoufázový odličovač na oči a rty

Ultra jemný dvoufázový odstraňovač make-upu, perfektní pro citlivou pleť, speciálně pro oblast očí.

S BIO vodou z bergamotu, vřínů a Bio fermentovaným extraktem z citrusových plodů a olejem z karotky. Vhodné pro vegany.



2. ČIŠTĚNÍ:

Odstraňte zbytky nečistot, které mohou ucpávat póry.

ACQUE UNICELLULARI
hydratační čisticí mléko
na obličej a oči

Jemná emulze je vhodná pro každodenní čištění pleti, odstraňuje make-up a nečistoty.

Zanechává pleť hedvábně sametovou.



čtěte více ZDE

Lymfatický systém

Celulitida může být zpráva o zdraví

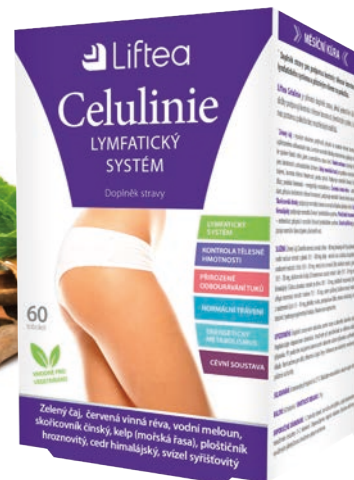
Celulitida bývá vnímaná především jako estetický problém. Kosmetické přípravky ale mnohdy na její řešení nestačí.

Je to proto, že příčina celulitidy se nenachází v pokožce, ale souvisí s fungováním lymfatického systému. Když je jeho činnost zpomalená, nebo nefunguje vůbec, dochází k přetížení organismu. To sebou nese další nepříjemné projevy, jako nafouklé břicho, otoky končetin, nebo chronickou únavu. Pokud vás trápí celulitida, je dobré zamyslet se nad souvislostmi, ze kterých tento problém vzniká.

Co je vlastně (životní) míza?

Pojďme se na to podívat od začátku. Lymfa neboli míza je nažloutlá tekutina, která koluje v lymfatickém systému. Vzniká z tkáňového moku. Lidský organismus jí denně vyprodukuje dva až čtyři litry. Její složení se podobá krevní plazmě. Obsahuje vodu, draselné i sodné soli, bílé krvinky, bílkoviny, cukry a tuky. Z lymfatického systému se následně vrací zpět do krve. Problémy se správným oběhem lymfy v těle jsou obvykle závislé na věku a častěji, stejně tak jako celulitida, postihují ženy.

VHODNÉ PRO
VEGETARIÁNY



čtěte více ZDE



Liftea tipy pro imunitu a vitalitu

Posílněná imunita: zdravý start, kdykoliv chcete

Jeden z klíčových kroků k dosažení optimálního zdraví je **posílení imunitního systému**. A co kdybychom tento rok začali tím správným způsobem? Přírodní cesty k posílení imunity, jako jsou bylinky, mohou být naším spojencem. Připravte se na novou výzvu s **třezalkou, ašvagandou, zelenými potravinami** a třeba i **kombuchou**.

Otevření dveří imunity s třezalkou

Třezalka, ta malá hrdinka v naší zahradě, nám poskytuje nejen radost v barvách, ale také **silu našeho zdraví**. Je to jakoby přírodní štít, který **chrání naše tělo** před nepříznivými vlivy, říkáme si, zatímco pozorujeme její květy.

Třezalka (*Hypericum perforatum*) se **může pyšnit** dlouhou historií **využívání v léčitelství a tradiční medicíně**. Tato malá bylina, s něžnými žlutými květy, skrývá v sobě **mnoho léčivých vlastností**, které ji činí oblíbenou nejen mezi příznivci bylinné léčby, ale i mezi odborníky.

Významnou vlastností třezalky je její **pozitivní vliv na imunitní systém**. Obsahuje látky, které mohou podporovat **tvorbu bílých krvinek** a **zesílit obranyschopnost organismu**.



Kde se vzala, tu se vzala - kombucha!

Exoticky znějící název naznačuje, že rodnou kolébkou kombuchy je Asie, kde byla kombucha **oblíbeným doplňkem** lidového léčitelství. Již v době před naším letopočtem ji staří Číňané přisuzovali **léčivé účinky** a považovali ji za **elixír dlouhověkosti**.



Ašvaganda: adaptogen pro silnější imunitu

Ašvaganda je jak klidná hudba pro naši duši. Pomáhá našim buňkám naladit se na frekvenci **odolnosti a vyrovnanosti**.

Ašvaganda, známá také jako *Withania somnifera* nebo indický ženšen, je bylina, která se v **tradičním indickém léčitelství ajurvéda** používá již tisíce let. Tato adaptogenní rostlina se stala středem pozornosti v moderním wellness světě díky svým **mnoha přínosům pro zdraví**.



Pročištění jater a ledvin

Liftea Pro játra a ledviny

Kombinace **kopřivy dvoudomé, smetánky lékařské a ostropestřce** pro podporu jater a ledvin.Kopřiva má **příznivý vliv** na vylučování vody z organismu a **podporuje správnou činnost** ledvin i přirozenou obranyschopnost. Smetánka lékařská **blahodárně působí** na správnou činnost žaludku a jater, ale také na normální funkci močové soustavy. Ostropestřec je **antioxidant** podporující normální trávení a správnou funkci jater i pročištění.**Trávení**

Liftea Kurkumin

Obsažený kurkumin je **přírodní antioxidant**, který přispívá ke správnému trávení a činnosti jater i kardiovaskulární soustavy. **Podporuje imunitní systém** a normální činnost nervové soustavy. Má příznivý vliv na **dobry stav kloubů, kostí i pokožky**.**Močový měchýř**

Liftea Dýně a lichořeřišnice

Kombinace extraktu ze semen **štýrské dýně, lichořeřišnice, sójového lecitinu** a inulinu z kořene čekanky.Po porodu, v období menopauzy a nebo při fyzicky náročné práci si váš močový měchýř zaslouží ještě o něco větší péči než obvykle. Dýně podporuje **správnou funkci** močových cest a u mužů i prostaty.**Hýčkejte své srdce**

Liftea Hloh, jmelí, česnek

Tradiční osvědčená kombinace výtažků z **hlohu, jmelí a česneku pro podporu srdce a cév**.**Hloh** má příznivý vliv na normální funkci oběhové a nervové soustavy i správnou činnost srdce. **Česnek** přispívá ke správné činnosti srdce i jater a udržení vhodné hladiny cholesterolu. **Jmelí** blahodárně působí na normální činnost cévní soustavy a imunitní systém.

Salus

**ČTVERO BYLINEK
na oční okolí**

Jemná oční kosmetika se 4 cennými rostlinnými výtažky ze světlíku, arniky, fenyklu a heřmánku.

- ✓ Bylinná péče o oči s výtažky ze **4 BIO bylin**
- ✓ **Vyživuje a osvěžuje** unavená oční víčka
- ✓ **Bez syntetických vůní a barviv**

**Perimenopauza:
Přechodové období plné změn****Trápí vás nepravidelná, krátká, intenzivní, nebo slabší menstruace? Návaly horka v horní části těla, potíte se bez příčiny?**

Potíte se v noci? Špatně usínáte, nebo váš spánek není kvalitní? I po probuzení se cítíte unavené, nebo vás přepadne nečekaná únava během dne? Vaše nálada je jako na houpačce? Jste podrážděné? Úzkostné? V depresi? Pociťujete pokles sexuální touhy? Bolí vás hlava, prsa, svaly, klouby? Padají a mastí se vám více vlasy? Zhoršuje se vám pleť a máte akné? Pociťujete vaginální nepohodlí, jako je např. suchost, nebo atrofie? Máte problém s náchylností k infekcím močového měchýře?

Je možné, že se nacházíte v období perimenopauzy.

Perimenopauza se většinou týká žen ve věku mezi 40 a 55 lety. Nicméně, přesný věk, ve kterém perimenopauza začíná a končí, se u jednotlivých žen může lišit. Některé ženy mohou začít prožívat příznaky perimenopauzy již ve svých 30 letech, zatímco jiné se mohou dostat do tohoto období až ve svých 40 letech.

Perimenopauza je to čas, kdy se hormonální hladiny začínají měnit a ženské tělo prochází fyzickými a emocionálními změnami....

čtěte více ZDE



Francouzská značka Hyfac, vyvinutá ve spolupráci s dermatology, expert na problematickou a aknézní pleť.

Jednoduchost, účinnost, výborná snášenlivost.

TIP: Ochranný krém proti pigmentovým skvrnám

CLARIFAC Ochranný krém proti pigmentovým skvrnám obnovuje a sjednocuje barevný tón pleti. SPF 30 chrání pokožku před UV zářením a zabraňuje vzniku nových pigmentových skvrn. Rostlinný komplex reguluje tvorbu melaninu.



Beauty hity Jak efektivně pečovat o pleť krok po kroku.



Liftea tipy:

ČIŠTĚNÍ

ACQUE UNICELLULARI hydratační čistící mléko na obličej a oči Pravidelně očistěte svou pleť, a to ráno i večer.



EXFOLIAČE

ACQUE UNICELLULARI exfoliační scrub na obličej Jednou nebo dvakrát týdně proveďte exfoliaci pokožky, abyste odstranili odumřelé buňky a získali hladkou a jasnou pleť. Můžete použít přírodní exfoliační prostředky nebo zakoupit exfoliační přípravky.



MASKA PŘI AKNĚ

HYFAC - Aktivní maska na problematickou pleť

Maska „Do it yourself“

Citronová obličejová maska

Citrony obsahují AHA a BHA, dva typy hydroxykyselin, které odstraňují odumřelé kožní buňky a pomáhají odstraňovat černé tečky, akné a tmavé skvrny.

Postup: smíchejte šťávu z jednoho citronu s 1/4 šálku olivového oleje nebo sladkého mandlového oleje. Nebo smíchejte šťávu z 1/2 citronu s lžící medu. Naneste na obličej, počkejte 15 minut a opláchněte teplou vodou.

Jděte do ledničky a popadněte vejce, je totiž vhodné pro každou pleť.

Návod pro přípravu vajíčkové masky pro pokožku:

- suchou, co potřebuje zvlhčení: oddělte vejce a rozšlejte žloutek. Přidejte citron a trochu medu.
- mastnou: do vaječného bílku přidejte šťávu z citronu a trochu medu.
- normální, použijte celé vejce a smíchejte se šťávou z citronu a trochou medu.

Na pokožku naneste hmotu, uvolněte se a počkejte 30 minut. Poté opláchněte. Svou novou svěží tvář si zamilujete.



TONER

ACQUE UNICELLULARI tonizační voda Pletová tonika připraví pokožku na hydratační krémy a pletové sérum a zároveň ji zbaví přebytečné mastnoty a odolných nečistot nebo make-upu, které zbyly na obličejí poté, co si jej umyjete.



SÉRUM

ASSOLUTA Anti-Age sérum na pleť Elixir proti stárnutí působí intenzivně díky svým aktivním složkám (borůvce a kosatci florentského) a pomáhá znovu zpevnit kožní tkáň s okamžitým vypínacím efektem a progresivním regeneračním a restrukturalizačním účinkem. Redukuje viditelné známky stárnutí: vyhlazuje linky a vrásky, pleť je jednodušší a zářivější.



SPF

ACQUE UNICELLULARI matující hydratační gel na obličej SPF 20

HYDRATAČE

ACQUE UNICELLULARI hydratační krém na obličej



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

