

KDYŽ PŘÍRODA POMÁHÁ

LIFTEA journal

www.liftea.cz



Novinka pro hormonální rovnováhu

Liftea Hormonální komfort je potravinový doplněk, 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 poskytl co nejlepší výsledky. Liftea Hormonální komfort může být užitečným doplňkem pro podporu ženského zdraví.

www.hormonalnikomfort.cz

LIFTEA journal

www.liftea.cz

9 drobných rituálů krásy

Rituály pro krásu jsou skvělým způsobem, jak se postarat o své tělo, zlepšit svůj vzhled a vyživit svou duši. Existuje mnoho různých rituálů a praktik, které mohou pomoci zvýšit vaši krásu a samozřejmě se cítit i lépe.

**Zde je několik tipů:
Existuje mnoho různých.**

1. Péče o pleť

Začněte svůj rituál péčí o pleť.

Vyberte si čistící a hydratační produkty vhodné pro váš typ pleti. Pravidelně očistěte a hydratujte pleť, a to ráno i večer. Můžete také zvážit použití tonika a séra, které pomohou zlepšit stav pleti.

Znáte exfoliaci?

Jednou nebo dvakrát týdně provedte exfoliaci pokožky, abyste odstranili odumřelé buňky a získali hladkou a jasnou pleť. Můžete použít přírodní exfoliační prostředky nebo zakoupit exfoliační přípravky.

Co takhle masáž obličeje?

Pravidelné masáže obličeje mohou pomoci uvolnit napětí, zlepšit prokrvení a vzhled pleti. Můžete si vyhledat odbornou masáž nebo si provádět masáže sami pomocí vhodných olejů nebo krémů.

Chraňte se před slunečním zářením.

Před odchodem ven se vždy chraňte před slun-

nečním zářením. Používejte ochranný krém s odpovídajícím faktorem ochrany před sluncem (SPF), abyste minimalizovali poškození pokožky způsobené slunečním zářením.

2. Péče o vlasy

Starejte se o svou korunu krásy, vaše vlasy si to zaslouží.

Používejte kvalitní přípravky, pravidelně je hydratujte maskou a vyhýbejte se přehřívání používáním fénů nebo vlasových žehliček. Zdravé, vyživené a na dotek i pohled příjemné vlasy, to je stav, který všichni hledáme a s přírodní vlasovou kosmetikou je jeho dosažení zas o krok blíž.



3. Manikúra a pedikúra

Udělejte si čas na péči o ruce a nohy.

Stříhejte nehty, ošetřujte nehtovou kůžičku a aplikujte vhodný lak na nehty. Pravidelná manikúra a pedikúra dodávají péči o ruce a nohy pečlivý a udržovaný vzhled. Naše ruce jsou naše vizitka.

4. Zdravá strava a pitný režim

Obecně a stále se opakující pravidlo. Dočtete se o něm všude, a proto jej zde opakujeme též, opakování je matka moudrosti 😊

Nezapomínejte, že krása začíná uvnitř. Snažte se jíst vyváženou stravu bohatou na vitaminy a minerály. Pijte dostatek vody, abyste udrželi hydrataci pokožky.

5. Detoxikace

Pravidelná detoxikace těla může pomoci odstranit škodlivé látky a toxiny, které mohou ovlivnit vzhled pleti.

Zvažte konzumaci detoxikačních nápojů, jako je zelený čaj nebo ovocné a zeleninové šťávy. Pomoci vám mohou i různé detoxikační potravinové doplňky a kúry.



Doplňek stravy

6. Fyzická aktivita

Pravidelná fyzická aktivita je důležitá nejen pro vaše zdraví, ale také pro krásu.

Cvičení zlepšuje průtok krve, což může mít pozitivní vliv na pleť a celkový vzhled. Při fyzické aktivitě se uvolňuje do mozku endorfin „hormon štěstí“.

Každý krok se počítá

Doporučuje se průměrně udělat 10 000 kroků denně, což je přibližně 7 až 8 kilometrů. Každý člověk má ale individuální potřeby a schopnosti, optimální množství kroků se tedy může lišit.

Celkově lze ale počítání kroků považovat za užitečný nástroj pro sledování a motivaci ke zvýšení fyzické aktivity. Využijte moderních chytrých telefonů a náramků pro sledování aktivity, povětšinou jsou vybavena akcelerometry, každý krok se počítá.



LIFTEA journal

www.liftea.cz

Salus

Dochází Vám energie?

Dejte sbohem únavě a vyčerpání. Účinná kombinace vitamínu B a železa ve spojení s lahodnými ovocnými šťávami obnoví vaši energii a životní sílu. Železo se lehce vstřebává a navíc nezatěžuje trávení.



Doplněk stravy

7. Relaxace a spánek

Nenechte se pohltnout stresem a vyčerpáním.

Najděte si čas na relaxaci a dostatečný spánek. Nedostatek spánku může mít negativní vliv na vaši pleť a celkový stav těla.

Kombinace extraktu z kořene kozlíku lékařského a chmelových šištic doplněná o vitamín B6. Podporuje klidný spánek a duševní zdraví.



Doplněk stravy

Dopřejte si relaxační spa-rituály

Dopřejte si lázeňské zařízení a vyzkoušejte různé procedury, jako jsou masáže, zábaly, sauny nebo jacuzzi.

Udělejte si doma své soukromé lázně, dejte si do vany kvalitní koupelovou sůl, vyzkoušejte aromaterapii. Tyto rituály vám pomohou uvolnit se, odstranit toxiny z těla a zlepšit celkový vzhled.

8. Osobní rozvoj

Investujte čas a energii do svého osobního rozvoje. Přečtěte si knihy a poslouchejte inspirující podcasty. Neustále se učte, chovejte k sobě úctu a rozvíjejte se jako žena.

Je důležité si uvědomit, že každý člověk je unikát. Každý máme jiné vnitřní nastavení a potřeby. Je vhodné si najít rituály a produkty, které nejlépe vyhovují právě vám a pak se je snažit pravidelně dodržovat.

9. Sebevědomí a pozitivní myšlení

Krása přichází zevnitř. Nezapomínejte na sebe a myslte na sebe, vždy.

Každý den se na chvíli zastavte a udělejte si pro sebe čas. Uvěřte v sebe, mějte se ráda, buďte šťastná a začněte zářit! Jste krásná!

„Největší krása ženy vyzařuje z jejího vlastního sebevědomí a síly. Věř v sebe, vyzdvihni svou jedinečnost a oslňš celý svět svým zářivým já.“



Když příroda pomáhá

KRYSTALICKÉ SOLI

Luxusní ošetření pokožky v podobě solné koupele, zábalu nebo peelingu.

LIFTEA journal

www.liftea.cz

**Floradix
Neuro Balance 250 ml**

Bez konzervačních látek.
Bez barviv.
Bez laktózy.
Bez lepku.
Vhodné pro vegany.
Určeno jen pro dospělé.

Doplňěk stravy

Ašvaganda (*Withania somnifera*)

- **Adaptogen** • Podpora duševní a kognitivní činnosti • Duševní zdraví, stres a spánek • Energie, vitalita, svaly, výdrž
- Normální činnost kardiovaskulárního systému • Normální funkce dýchacího systému

Ašvaganda, známá také jako *Withania somnifera*, je starobylá léčivá bylina, která se používá již staletí v tradičním indickém lékařství Ájurvéda. Patří mezi adaptogeny, přírodní látky, které pomáhají tělu lépe se přizpůsobit stresu a zlepšují jeho celkovou odolnost. Ašvaganda je považována za tonikum pro zvýšení energie a vitality, a je také známá svými antioxidačními vlastnostmi.

Vitamin C a Vitamin B12 přispívají k normální činnosti nervové soustavy a normální funkci imunitního systému.



Bylinné extrakty:

Máta peprná (*Mentha piperita*)

- Relaxace a spánek •
- Normální činnost trávicí soustavy a střev •
- Protí nadýmání •
- Normální funkce dýchacího systému •



Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*)

- Antioxidant •
- Osvěžení těla •
- Normální trávení a funkce jater •
- Přirozená obranyschopnost •



Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*)

- Relaxace a spánek •
- Normální trávení •



Meduňka lékařská – list (*Melissa officinalis*)

- Antioxidant •
- Pozitivní nálada •
- Relaxace a spánek •
- Normální činnost oběhové soustavy •
- Hormonální rovnováha •



KDYŽ PŘÍRODA POMÁHÁ

LIFTEA journal

www.liftea.cz



NATURE'S
HARMONY AND WELLBEING

Sofistikovaná přírodní a organická kosmetika vyrobená v Itálii.

Bez parabenů, minerálních olejů a produktů odvozených z ropy.

Dermatologicky testováno.

Testováno na nikl.

Čisté rostlinné extrakty a ingredience ekologického zemědělství.

Spojení přírody a vědy.



Pro ženy



NARCISO NOBILE

Noblesní a plná vůně otevírá své noty sladkými citrusy bergamotu, delikátní švestky a zelenými tóny konvalinky.

PAPAVERO D'ORIENTE

Vůně se otevírá zářivými ovocnými tóny mandarinky s květinovým aroma frézie a třešně, přecházející ve sladkou něžnost broskví, okořeněnou špetkou skořice, pačuli a santalového dřeva.

ASSOLUTA

Super-výživný komplex z černých borůvek a florentského kosatce působí jako antioxidant, redukuje a zjemňuje vrásky.

BOUQUET FRAGOLA

Řada s vůní zralých jahod, květů broskvoní a sicilských citrusů.

FIORI DI ZENZERO

Exotická a zároveň svěží, to je vůně květů orchidejí a zázvoru.

FIORI NOTTURNI

Harmonie jemného kosatce, pupalky, levandule a ylang ylangu namíchaná se svěžestí bergamotů.

GELSOMINO ADORABILE

Ovocně květinová poetická vůně jasmínu s notami růže a hyacintu rozehrává vibrace emocí a smyslnosti.

Pro muže



CEDRO MAN

Energizující vůně pro muže inspirovaná sluncem, mořem a středomořskými citrusovými plody.

LEGNI BIANCHI

Vůně, která voní jako země, voda, slunce, a svoboda.

HEMATITE

Jasně definovaná maskuliní vůně, vhodná pro praktického muže, který rád cestuje.



LIFTEA journal

www.liftea.cz

Zkrášlovací lekce jógy pro váš obličej

Rádi udržujete svěžest pleti přirozenou cestou? Možná vám do konceptu přirozeného zdraví, krásy a dobré kondice zapadne obličejová jóga, jedna z nejmladších jógových oblastí.

Podobně jako fyzické cvičení zpevňuje tělo, face jóga tonizuje obličej. Vyhlazuje vrásky a zamezuje tomu, aby se kontury tváře s postupujícím věkem „bortily“. Cvičení obličejové jógy zrychluje krevní oběh, podporuje oxysličení pleti a tvorbu kolagenu a elastinu. Pokud se face józe věnujete pravidelně, dochází k vypnutí a zpevnění pokožky a také redukci vrásek. Ve zkratce řečeno – můžete si dopřát face lift bez chirurgického zákroku 😊.



Čtyři klenoty pro mládí vaší pleti

Cvičení, a u obličejové jógy to platí dvojnásob, by nemělo být další stresující povinností, která vám bude přidělovat vrásky. Protože většina žen má režim nabitý k prasknutí, při-

pravili jsme pro vás face jóga minimum, kterým hravě a v úsporném čase ošetříte základní typy vrásek - na čele, v okolí očí, rtů a krku. 20 minut přibližně 6x týdně postačí k tomu, abyste už během dvou až čtyřech měsíců mohly pozorovat velmi optimistické výsledky.



Klenot první

Pro jasný pohled a jiskru v oku

Ošetří vrásky v okolí očí a povislá horní víčka.

- Vytvořte z ukazováčku a prostředníku nůžky.
- Konečky prstů lehce přitlačte k vnitřnímu a vnějšímu koutku očí.
- Zvedněte pohled ke stropu a to tak, jako byste chtěli spodním víčkem oko zavířít. Zároveň ústy vytvořte tvar písmene „O“.
- Zavřete oči a uvolněte oční okolí, uvolněte ústa.
- Opakujte šestkrát.



Klenot druhý

Okouzlující úsměv a svěží tvář

Vyhladí linky kolem úst a vašim tvářím vrátí mladistvý vzhled.

- Položte prsty na spánky a dlaně na hranu tváře, zatlačte ruce nahoru a dozadu, vypněte boky tváře.
- Otevřete ústa do tvaru „O“ a podržte jej pět sekund.
- Opakujte dvakrát.



Klenot třetí

Hladké čelo bez vrásek

Ošetří linky na čele, zpevní svalstvo a vybuduje odolnost proti atakům výrazné mimiky.

- Otevřete oči, co nejvíce to jde. Pozor – nezdvihejte přitom obočí.
- Zaměřte se na bod přímo před vámi.
- Upřeně se na něj dívejte asi 7 sekund.
- Opakujte pětkrát.



Klenot čtvrtý

Chcete mít labutí krk?

Zpevní a vyhladí pokožku vašeho krku.

Čtěte v článku *Zkrášlovací lekce jógy pro váš obličej* na www.liftea.cz

LIFTEA journal

www.liftea.cz

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.

LIFTEA journal

www.liftea.cz

Tradičně vyráběná mýdla ze Sýrie

Tradice, síla a jemnost zároveň. To jsou ručně vyráběná mýdla značky Alepeo.

2000 let stará receptura vznikla v syrském městě Aleppo, jehož historie sahá až do daleké minulosti, neboť bylo důležitým městem v Osmanské říši. Díky svému současnému výrobcovi Alepeo se receptura nejstarších mýdel na světě zachovala až do dnešních dní a my se můžeme nechat hýčkat péčí blízkého východu.



Základem těchto „mýdlových unikátů“ je vavřínový a olivový olej a další vzácné oleje. Výroba probíhá pouze v období od listopadu do března.

Základ mýdel (teplá zelená pasta) se ručně krájí na kostky a schne minimálně 6 měsíců a zraje jako víno.

- Mýdlo je 100% přírodní.
- Vysoce antibakteriální.
- Originální mýdla v BIO kvalitě.
- Mýdla vhodná pro suchou, citlivou, stárnoucí i dětskou pokožku.

- Vhodné ke každodennímu použití.
- Neobsahuje parabeny ani konzervanty.
- Nebylo testováno na zvířatech.



ALEPEO mýdlo Mošus & Ambra
Nezaměnitelná vůně dálného východu.

ALEPEO mýdlo Pomeranč
Osvěžující vůně pomeranče.

ALEPEO mýdlo Růže
Podmanivá vůně damašské růže.

ALEPEO mýdlo na vlasy
Vyživující a tonizující účinky.

ALEPEO mýdlo Bergamot
Povzbuzujícího esence bergamotu.



Víte, co je Hammam?

Hammam je tradiční arabský rituál koupání, který zahrnuje páru, exfoliaci a masáže. Během hammamu se pokožka důkladně vyčistí, exfoliuje a hydratuje. Tento rituál je výborný pro detoxikaci pokožky a získání hebkosti.

K arabskému rituálu vyzkoušejte tradiční černé mýdlo - ALEPEO HAMMAM & GOMMAGE

- Očistné vlastnosti.
- Odstraňuje odumřelé kožní buňky.
- Vyhlazuje pokožku.
- Doporučuje se k použití při problematické a aknézní pleti.
- S masážní peelíngovou rukavicí je skvělý přírodní bojovník proti celulitidě a striím.



Další produkty značky Alepeo naleznete na www.liftea.cz

LIFTEA journal

www.liftea.cz

Nedostatek železa – týká se i vás?

Železo je stopový prvek nezbytný pro správné fungování našeho organismu. Vliv má na tak zásadní procesy, jakými jsou tvorba červených krvinek a hemoglobinu nebo přenos kyslíku v těle. Existují přitom skupiny lidí, kteří mají vyšší potřebu železa než ostatní. Jeho doplnění by tak měli věnovat větší pozornost. Patříte k nim i vy nebo vaši blízcí?

V souvislosti se železem je důležité zmínit, že si ho náš organismus neumí sám vytvořit. Proto je zapotřebí jej průběžně doplňovat, a to ideálně formou pestré a vyvážené stravy. To se týká každého z nás. Ještě o něco více se na složení svého jídelníčku zaměřte:

... jste-li žena

Denní potřeba železa je u žen mezi 15. až 50. rokem života až o třetinu vyšší než u mužů ve stejné věkové kategorii. Ještě zvýšit ji mohou dlouhodobě neřešené poruchy menstruačního cyklu, s nimiž souvisí větší úbytek krve a s ní i železa. Samostatnou kapitolou je období spojené s narozením potomka, kdy v případě železa beze zbytku platí pověstné jíst za dva. Vyšší nároky na množství tohoto stopového prvku mají i kojící ženy.

... nejíte vše

Pestrou a vyváženou stravu si bohužel nedopřáváme všichni. Někdo zkrátka nestíhá a jí stále stejné, ne vždy hodnotné potraviny. Jiný zdroje železa nevědomky vynechá při nevhodně zvolené redukční dietě. Bohatě na dobře vstřebatelné železo je maso. Vegetariáni a vegani by se tak měli ujistit, že místo něj mají na talířích dostatek rostlinných zdrojů, a zároveň podpořit biologickou dostupnost železa v nich obsaženého, a to například současnou konzumací potravin s vyšším obsahem vitamínu C.

... sportujete

U železa platí, že s každým litrem potu přicházíme přibližně o 0,5 až 1,2 mg tohoto stopového prvku. Dopřávejte tak tělu kromě pohybu i dostatek živin.

... patříte k těmto skupinám:

Na příjem železa raději dohlédněte u dětí a dospívajících, ale také u lidí na opačném konci věkového spektra. Potřeba stopových prvků totiž s věkem neklesá tak významně jako chuť k jídlu u starších lidí. Doplnění železa bývá zapotřebí i při větší ztrátě krve, například u dárců krve nebo u lidí po náročnějších operacích.

Zdrojem železa v dobře vstřebatelné formě je doplněk stravy Salus Floradix Železo+. K jeho přednostem patří komplexní složení. Kromě kombinace bylin v něm najdete i vitaminy B2, B6, B12 a C přispívající stejně jako železo ke snížení míry únavy a vyčerpání. Více informací najdete na www.floradix-zelezo.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

Salus



Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání



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

K dostání v lékárnách a na www.liftea.cz.

Doplněk stravy.
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

www.floradix-zelezo.cz

LIFTEA journal

www.liftea.cz



Přírodní lékárna Liftea

S lehkostí bez zbytečně zadržované vody

Zadržování vody je stav, kdy se v těle hromadí přebytečná tekutina v tkáních. Může to být způsobeno různými faktory, včetně špatné stravy, nedostatečného pohybu, hormonálních změn, přílišné konzumace soli, tepelného stresu nebo určitých zdravotních problémů.

Existuje řada bylinek, které mohou pomoci při odvodňování těla a podporovat normální funkci ledvin.

Před použitím bylinek však doporučujeme vše konzultovat s lékařem, lékárníkem nebo odborníkem na bylinky, zejména pokud máte nějaká zdravotní omezení nebo užíváte léky.

Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) je bylina, která se tradičně používá pro své blahodárné vlastnosti při odvodňování. Listy kopřivy obsahují minerální látky, dále pak železo, kyselinu křemičitou a draslík. Některé látky podporují tvorbu moči a odstraňování přebytečné tekutiny z těla. Kopřiva podporuje činnost ledvin.



Kopřivový čaj: čerstvé nebo sušené listy kopřivy zalijte vroucí vodou, nechte louhovat 5-10 minut a poté scedte. Kopřivový čaj můžete pít několikrát denně.

Petržel zahradní (*Petroselinum crispum*) je bylina, která se často používá jako koření ve vaření, ale má také diuretické vlastnosti a může být užitečná při odvodňování, neboť podporuje normální funkci ledvin.



Listy i kořeny petržele obsahují látky, které podporují tvorbu moči a pomáhají odstraňovat přebytečnou tekutinu z těla. Petržel zahradiční je bohatá na minerály, jako je draslík, který podporuje rovnováhu tekutin v těle.

Petržel lze konzumovat čerstvou nebo přidávat do pokrmů, jako jsou saláty, polévky nebo omáčky. Můžete si připravit i petrželový čaj, je to jednoduché. Stačí zalít vroucí vodou nasekané čerstvé nebo sušené petrželové listy, nechat louhovat a poté scedit.



www.bylinkynaodvodneni.cz

Tradiční bylinky pro pocení pod kontrolou

K horkému počasí sice patří, ale vítaný obvykle není. Natož v případě, kdy se ve větší míře vyskytuje i mimo typická vedra. Řeč je o potu. Jednou z jeho funkcí je regulovat teplotu našeho těla, ale pro nás většinou bývá důležitější regulovat samotný pot.

K udržení normální míry pocení přispívá i bylina známá pod názvem šalvěj lékařská. Extrakt z ní je proto obsažen v přírodním doplňku stravy Liftea Šalvěj + Yzop, kde jej, jak už název napovídá, doplňuje ještě výtažek z květu méně známé byliny, kterou je yzop lékařský.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

Šalvěj lékařská, lidově Babské ucho, je přibližně 20 až 70 cm vysoký vytrvalý polokeř patřící do čeledi hluchavkovité. Jeho vzhled je

poměrně výrazný. Má dřevnatou lodyhu, která je trsovitě větvená. Velké, světle fialové květy jej zdobí zpravidla v období června až července.

Přirozeně se šalvěj vyskytuje ve východním Středozeří, na teplých, slunných a chráněných stanovištích. U nás je už po staletí pěstována na zahrádkách.



Je oblíbenou bylinkou, která podporuje například hormonální rovnováhu, normální trávení nebo správnou funkci dýchacího systému. Má příznivý vliv na přirozenou obranyschopnost organismu i na udržení normální míry pocení.

Šalvějový čaj: sušené listy šalvěje zalijte vroucí vodou a nechte louhovat cca 5-10 minut. Přisladte medem, dochuťte citronem.



www.pocenipodkontrolou.cz

Pamatujte, že při používání bylinek je důležité dodržovat doporučené dávkování a konzultovat s odborníkem na bylinky, lékárníkem nebo lékařem. Každý člověk může reagovat na bylinky individuálně, a proto je důležité být opatrný a sledovat jakékoliv nežádoucí účinky.

LIFTEA journal

www.liftea.cz



Céčko „vitamin krásy“

Vitamin C je důležitý pro zdraví a krásu kůže, protože je nezbytný pro tvorbu kolagenu, který poskytuje pevnost, pružnost a hydrataci pokožky. Kromě toho vitamin C působí jako antioxidant a chrání pokožku před poškozením volnými radikály způsobenými UV zářením, znečištěním a stárnutím.

Při nedostatku vitamínu C se může kůže stát suchou, drsnou a lámavou, což může vést k různým kožním problémům, jako jsou vrásky, pigmentové skvrny a akné.

Je doporučeno, aby dospělí každý den přijímali alespoň 80 mg vitamínu C, přičemž tato dávka může být zvýšena pro jedince s vyššími nároky, jako jsou těhotné ženy nebo kuřáci.

Vitamin C lze získat z mnoha potravin, jako jsou citrusové plody, kiwi, papriky, brokolice a další. Kromě toho, vitamin C lze také užívat jako doplněk stravy ve formě klasických tablet, prášku nebo kapek, které se běžně používají jako doplňky stravy. Existuje však ještě jedna forma.

Slyšeli jste o Lipozomálním vitamínu C?

Lipozomální vitamin C je speciální forma vitamínu C, která se vyznačuje vysokou biologickou do-

stupností. Lipozomy jsou mikroskopické kapsle vyrobené z fosfolipidů, které mohou chránit vitamin C před degradací v žaludku a umožnit jeho snadnější transport přes střevní stěnu do krevního oběhu a dále do tkání a buněk.

Lipozomální vitamin C je vhodný pro jedince s náročnějšími nároky na vitamin C nebo pro jedince, kteří mají potíže se zažíváním běžných forem vitamínu C.

Je důležité si uvědomit, že lipozomální vitamin C může být cenově dražší než klasické formy vitamínu C, ale jeho efektivní vstřebatelnost, která je až o 95 % vyšší se vyplatí.



Doplňte céčko jednoduše a efektivně.

Mysleme i na to, že pouze dodávání vitamínu C není dostatečné pro krásnou pleť a podporu imunity. Je důležité mít celkově zdravý životní styl, včetně zdravé stravy, dostatečného spánku a pravidelné fyzické aktivity.

Vitamin C působí synergicky s dalšími antioxidanty, jako je vitamin E, aby posílil své účinky na ochranu pokožky. Proto je doporučováno, aby se konzumovala strava bohatá na různé antioxidanty a používaly se kosmetické výrobky obsahující tyto látky. Je také důležité chránit pokožku před slunečním zářením a používat vhodné kosmetické přípravky pro svůj typ pokožky.

LIFTEA journal

www.liftea.cz

Beauty hity

Kolagen je hlavní složkou pojivové tkáně, která poskytuje pevnost a elasticitu kůže. Vzhledem ke stárnutí, expozici slunečnímu záření a dalším faktorům se však může hladina kolagenu v kůži snižovat, což může vést k tvorbě vrásek, suché kůže a ztrátě elasticity.

Kyselina hyaluronová je další složkou kůže, která zajišťuje hydrataci a plnost kůže. Je schopna vázat velké množství vody a tím zlepšit vodní rovnováhu v kůži.

Vitamin C podporuje tvorbu kolagenu a vstřebávání železa.

Kombinace kolagenu, kyseliny hyaluronové a vitamínu C v doplňku stravy může pomoci posílit a hydratovat kůži, snížit viditelnost vrásek a jiných kožních problémů.

Liftea tipy

Liftea Collagenova Hyaluronic+

Doplňek stravy, který kombinuje mořský kolagen, hyaluronovou kyselinu a vitamin C. Tyto látky jsou důležité pro zdraví a vzhled kůže.



Liftea Collagenova HA vanilka/čokoláda

Lahodný kolagenový nutri-kosmetický přípravek ve dvou příchutích vanilky, nebo čokolády.

Obsahuje patentovaný kolagenový hydrolyzát Peptan®, což je forma živočišného kolagenu, která je snadno stravitelná a vstřebatelná tělem. Důležitou složkou je i kyselina hyaluronová, která zajišťuje hydrataci a plnost kůže.

Konzumace kolagenových doplňků může pomoci posílit a hydratovat kůži, snížit viditelnost vrásek a jiných kožních problémů. Je však důležité si uvědomit, že účinky kolagenu mohou být omezené, pokud nejsou kombinovány s celkově zdravou životosprávou a péčí o pokožku.



12 otázek a odpovědí, které byste měli znát, podle dermatoložky prof. MUDr. Moniky Arenbergerové, Ph.D. čtete v článku Kolagen pro krásnou pokožku na www.liftea.cz

UŽIJTE SI ZDRAVÉ GRILOVÁNÍ

SALUS Floradix Gallexier 250 ml

Přípravek z **přírodních surovin** obsahující hořké bylinky **pro lepší zažívání**. Funguje i na dobré trávení a je **vhodný pro ženy i muže** při zažívacích obtížích, při problémech s nadměrným nadýmáním či pálením žáhy nebo při ztrátě chuti k jídlu.



Doplňek stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. Koupíte v lékárnách a sítích dm drogerie nebo na e-shopu www.liftea.cz.



Sledujte nás na **FB WWW.FACEBOOK.COM/LIFTEA.CZ** nebo na **INSTAGRAMU 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)