

CHLAD, MRÁZ A ŠTIPLAVÝ VIETOR VEDIA PORIADNE POTRÁPIŤ NAŠU POKOŽKU. TÁ SI ZASLÚŽI VAŠU ZVÝŠENÚ POZORNOSŤ, NA JAR VÁM VAŠU STAROSTLIVOSŤ PEKNE OPLATÍ. VIETE, AKO NA TO?

ZIMA bez trápenia

Vplyv chladu spôsobuje okamžité obranné reakcie pred nadmernou stratou tepla. Takáto dlhotrvajúca obranná činnosť našej pokožky potom vedie k trvalým zmenám. Ak je teplota príliš nízka, vystupuje spolu s vysokou vlhkosťou ovzdušia a tak dochádza k omrzlinám. Naša pokožka potrebuje systematickú starostlivosť, bez ohľadu na ročné obdobie, najmä pravidelné čistenie, tonizovanie a hydratáciu.

HYDRATUJME!

Hladkú, pevnú a žiarivú pokožku, akú obdivujeme u detí, dosiahneme jedine pravidelnou hydratáciou. V zime má pleť tendencie vysušáť sa, sťahovať a lúpať. Okrem toho radikálne zmeny teploty – chladné ovzdušie a vyhrievané miestnosti – vyvolávajú v pokožke problémy s cievkami, čoho dôsledkom môže byť ich trvalé rozšírenie alebo popukanie. Preto by krém,

ktorý používame počas zimného obdobia, mal mať hustejšiu konzistenciu a mal by obsahovať vitamín E, glycerín a veľmi dôležitý UV filter, čo oceníte najmä pri lyžovačkách alebo pri prechádzkach pod zimným slnkom. Samozrejmosťou by malo byť aj používanie hydratačnej masky, minimálne dvakrát do týždňa, pery ocenia kvalitný balzam, zabraňujúci ich popraskaniu. Ruky potrebujú krém oveľa viac než vaša tvár. Stavte preto na masťné



a glycerínom obohatené prípravky.

KORUNA KRÁSY V ZIME

V zime treba vlasom venovať zvýšenú pozornosť. Chladné počasie a následný prechod z chladu do tepla vlasu škodí. Preto je vhodné si v zime robiť častejšie vyživujúce

vlasové zábalý. Netreba podceňovať ani babské rady, niekedy niet nad tradičný zábal z olivového oleja. Vlasy najprv umyte, potom aplikujte zábal, prikryte vlasy uterákom. Ten vytvorí teplo, póry sa pootvoria, čo zabezpečí lepšie vstrebávanie živín. Keď nemusíte mať rozpustené vlasy, tak ich nemajte. Vlasy v zime oveľa menej trpia, keď sú



spletené vo vrkoči. Nebráňte sa čiapkam, aj tie ochraňujú vašu korunu krásy pred nemilosrdnými poveternostnými podmienkami.

PRE ZDRAVÉ A KRASNE NECHTY

Neustále zmeny teploty, neprirodzené rukavice a nedostatočná výživa dokážu naozaj narobiť veľké škody. Preto by ste svojim rukám mali dopriať trošku rozmaznania. Začnite s ich premastovaním, vďaka čomu sa vám prestanú nechty lámať a štiepať.

Zabudnite na nožničky a na úpravu nechtov používajte len kvalitný (najlepšie sklenený) pilník. Nechty vyživte aj zvnútra. Pre kvalitu nechtov je potrebný najmä vápnik, zinok, a kremík. Odporúča sa k nim pridať i vitamín A, B, D. Ak chcete dodať nechtom pevnosť a zároveň ich aj vybieliť, potierajte ich denne šťavou z jedného citróna. Vhodný je i zábal zo zohriateho olivového oleja, do ktorého nakvapkáte citrónovú šťavu. Ruky doň namočte, obalte v igelite a nechajte pôsobiť. Obdobnou pomocou je aj parafínový zábal. V každom dobrom kozmetickom salóne by mali mať v ponuke parafínový zábal na ruky. Tento špeciálny vosk sa v kozmetike používa na prehriatie, prekrvenie, výživu a hydratáciu pokožky.

JANA RUMANOVÁ OKI



NATUR
VITA
a.s.

BIOSIL plus pro pevné vlasy a nechty

Prispieva k udržiavaniu

- normálneho stavu vlasov • nechtov • pokožky • slizníc

Dávkovanie: 1 tableta denne

- odporúčaná cena 3,30 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



BETAVID s očiankou rostkovou

Prípravok je vhodný hlavne pre ľudí, ktorí preťažujú svoj zrak pri

- dlhodobej práci s počítačom
- riadení automobilu
- častom sledovaní televízie

Očianka rostkova (Euphrasia rostkoviana)

je bylina, ktorá pomáha udržiavať zdravé oči, podporuje funkciu sietnice a prispieva k lepšiemu zraku a k lepšiemu stavu unavených očí.

Dávkovanie: 1 tableta denne

- odporúčaná cena 4,80 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



Viac informácií na www.happytrade.sk

Výživový doplnok

OK13/3861



Dostanete v lekárnach za priaznivé ceny

Dováža: HAPPY TRADE spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880
Vyrába: NATURVITA a.s.
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika