

Zdravé opalování

Na začátku každého léta slyšíme ze všech stran o škodlivosti slunění a o tom, jak je nutné dbát na prevenci, mazat se nejrůznějšími krémy a ideálně se schovávat před tou nebezpečnou „koulí“. Každá mince má však dvě strany a my se nyní zaměříme na tu příjemnější, naučíme se správně opalovat a využívat k ochraně před slunečním zářením přírodní pomocníky.

Rady odbornice

Kompletní rádce o slunění. Včetně návodu jak postupovat, abychom si léto užili bez rudé a svědící pokožky. Najděte si svůj druh kůže a zjistěte, jak se nejlépe a bez rizika opálit. Návod pro vás připravila vyhlášená česká dermatoložka a přednostka kožní kliniky v Praze na Bulovce, Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc. Vše potřebné se dočtete na stranách 4–7.

Vůně ořechů

Vlašský ořech je pokládán za jeden z nejlepších plodů pro lidské tělo. Vnitřně dodává veškeré potřebné látky a pečuje o naše zdraví. Zevně dokáže zajistit lepší zhnědnutí, hydrataci pokožky a ještě urychlí přirozené opálení. Čtete na stranách 8–9.

Kokosový olej

Mluví se o něm jako o přírodním opalovacím prostředku. Zjišťovali jsme, zda je tomu skutečně tak. Regeneruje kůži, dodává jí cenné látky a skutečně může být součástí kvalitní opalovací kosmetiky. Více prozradíme na stranách 10–11.

Blahodárny beta-karoten

Měli bychom jej tělu ve větší míře dodávat před létem a v době, kdy se chystáme na dovolenou. Víme, proč je dobrý a kde se jej nejvíce ukrývá. Těž odhalíme tajemství úžasného mrkvového oleje – to vše na stranách 12–13.

Aloe vera

Nejen na slunci, ale i po opalování je nutné pečovat o pokožku. K tomu může ideálně posloužit rostlina, která je doporučována jak pro vnitřní, tak zevní použití. Aloe vera dokáže regenerovat spálenou kůži a dodávat jí vše, co v době rekonvalescence potřebuje. Další přírodní tipy na léčbu spálenin ze slunce najdete na stranách 14–15.

Fotonávod

Přes léto jsme si navykli používat širokou škálu opalovacích kosmetik. Na jeden přípravek ale mnoho z nás stále zapomíná – na ochrannou tyčinku na rty. Vytvořili jsme pro vás speciální fotonávod, abyste si ji za zlomek času i peněz mohli vyrobit sami doma. Podívejte se na strany 16–17.

Výroba domácí kosmetiky

A pokud dostanete chuť vyrobit si i zbytek kosmetiky na opalování, pak jsou tu pro vás i jednoduché návody, jak na to. Inspirujte se na stranách 18–22.