

Zimowa ochrona

Nadchodzi pora spękanych ust, czerwonych policzków i suchej skóry. Nie mówią już o przeziębieniu i grypie. Teraz jest odpowiedni moment – zanim zima na dobre się zadomowi – aby „uodpornić” na niepogodę zarówno skórę, jak i układ immunologiczny. Na początek oznacza to dużo snu, picie znacznej ilości wody i regularną gimnastykę. Poza tym lekarze radzą, aby w tym okresie, kiedy wilgotność spada, a bakterie się mnożą, szczególnie na siebie uważać i wzmacniać organizm – i od środka, i od zewnątrz.

Aby przygotować skórę na trudy zimy, warto już teraz chronić ją, nakładając przed każdym wyjściem na dwór **Forever Aloe Sunscreen**. Zimowy spacer bez ochrony przed szkodliwymi promieniami słonecznymi może być groźniejszy dla twojej skóry niż słoneczny, letni dzień spędzony w parku. Zimowe warunki pogodowe, takie jak wiatr czy słońce odbijające się od śniegu, są bardziej szkodliwe dla skóry niż cokolwiek innego, nie wspominając o tym, że wiatr w dużym stopniu przyczynia się do suchości powietrza.

Taki brak odpowiedniego nawilżenia nie tylko podkreśla widoczne zmarszczki, ale także może przyspieszać powstawanie nowych. Dlatego jeszcze ważniejsze staje się używanie odpowiedniego, delikatnego preparatu oczyszczającego, takiego jak **Mleczko Oczyszczające-Złuszczające AFdJ**. Mleczko to zmywa makijaż i usuwa zanieczyszczenia oraz zapewnia skórze odpowiednie pH i nawilżenie. Następnie należy nałożyć **Tonik Nawilżający AFdJ**, który zawiera oczar wirginijski, odżywiający komórki kolagen i alantoinę, dzięki czemu nadaje skórze równowagę i redukuje rozmiar porów.

Zima to dobra pora na wypróbowanie **R³ Factor** – ekskluzywnego połączenia stabilizowanego miąższu Aloe Vera, rozpuszczalnego kolagenu, witamin A i E oraz alfahydroksykwasów (AHA). Dowiedziano, że AHA to skuteczna kontrola suchej skóry i pozytywny wpływ na „niewidzialne” zmarszczki – te, które dopiero formują się w głębszych warstwach skóry; kwasy te jednocześnie niwelują powierzchniową szorstkość skóry.

Zimą kuszą nas długie, gorące kąpiele, ale uwaga: mogą być one bardzo niezdrowe, gdyż także wysuszają skórę. Dlatego kąp się w ciepłej, a nie gorącej wodzie, używaj **Aloesowego Żelu do Kąpiele**, który zapobiegnie przesuszeniu skóry i pobudzi krążenie. I nawilżaj, nawilżaj, nawilżaj. Kluczowe znaczenie ma nie tylko odpowiednie (częste i obfite) nawilżanie skóry od stóp do głów – der-



matolodzy zalecają także, aby nawilżać skórę nawet wtedy, gdy jest ona mokra – np. po kąpielu – aby jak najwięcej wilgoci pozostało w skórze.

Dermatolodzy zalecają także, aby podczas zimowych miesięcy stosować „bogatsze” nawilżacze. Dlatego warto do codziennej pielęgnacji dodać **Alpha-E Factor**. Jest to serum bogate w antyutleniające witaminy A, C i E, stanowi więc doskonałą broń w walce z wolnymi rodnikami – szkodliwymi cząsteczkami, których powstawaniu sprzyjają tlen, promienie słoneczne i negatywne czynniki środowiskowe i które mogą przyczyniać się do przedwczesnego starzenia skóry. Alpha-E Factor można nakładać w połączeniu z Galaretką Aloe Vera – nie ma nic lepszego dla zmęczonej skóry jak podwójna dawka aloesu!

O ile dodatkowe nawilżenie skóry zimą jest bardzo ważne, o tyle dodatkowe witaminy od wewnątrz są wręcz nieodzowne – bakterii wokół mnóstwo, a układ odpornościowy zdaje się być o tej porze roku słabszy. A gdy przychodzą Świąta, sami go jeszcze osłabiamy, dodając do naszej diety więcej słodczy i niezdrowych potraw. Dlatego lekarze zalecają zwiększenie zawartości w diecie witamin, minerałów i substancji odżywczych. Wśród suplementów, jakie jemy o tej porze roku, nie powinno zabraknąć następujących: **Forever Arctic-Sea** o wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 z ryb morskich oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9 z oleju z oliwek. Arctic-Sea to nie tylko lepsze zdrowie, ale także ładniejsza cera.

Pola Zieleni to nasz „ogród w buteleczce”, pełen witamin, minerałów, protein, aminokwasów, enzymów, antyutleniaczy i chlorofilu. Dlatego jest niezastąpiony, by poprawić „zimową” przemianę materii, zwłaszcza w szalonym, świąteczno-noworocznym okresie.

Propolis Pszczeli Forever, który zawiera 22 aminokwasy, witaminę B kompleks i wzbogacone jest mleczkiem pszczelim, to doskonały sposób na wzmocnienie organizmu – produkt ten wspiera naturalne siły obronne organizmu podczas sezonu grypowo-przeziębieniowego.

Miąsz Aloe Vera to jeden z najlepszych dostępnych na rynku suplementów odżywczych dla ogólnej kondycji organizmu. Zawiera ponad 20 minerałów, 18 aminokwasów i 12 witamin.

Jeszcze dziś uzupełnij zapasy produktów Forever! Nie daj się zaskoczyć zimie i już teraz przygotuj się do obrony przed nią – dzięki temu Świąta spędzisz radośnie i rodzinnie!

