

# 22 najboljših lepotnih nasvetov za poletje!



  
*Bioforma*<sup>®</sup>

## **22 najboljših lepotnih nasvetov za poletje**

Toplo vreme prinaša drugačne skrbi in nas navdihuje, da spreminjamo zunanji videz. Zato smo v Bioforma.si izbrali 22 lepotnih nasvetov, ki bodo poskrbeli, da boste imeli fantastično poletje.

Preverite vse in uživajte na sončku brez skrbi :)

**[www.bioforma.si](http://www.bioforma.si)**

# Za zaščito kože pred soncem

## 1. Izberite pravo zaščito pred soncem.

Ne pozabite, kaj predstavlja zaščitni faktor (SPF). Številka vam pove, koliko časa lahko ostanete na soncu, ne da bi vas pri tem opeklo. Zaščitni faktor 15 nam pove, da lahko ostanemo na soncu kar 15-krat dlje, kot bi sicer lahko bili brez zaščitne sončne kreme. Če torej načrtujete daljšo aktivnost na soncu, izberite večji zaščitni faktor.

Če se zjutraj namažete z zaščitnim faktorjem 60, to ne pomeni, da ste pred soncem zaščiteni ves dan. Sredstvo izzveni presenetljivo hitro, predvsem v stiku z vodo. Večina vodoodpornih sredstev za zaščito kože pred soncem kožo ščiti le 80 minut. Najbolje je, da zaščitno sredstvo nanese večkrat dnevno in si privoščite odmore v senci. Ne pozabite, da vas tovrstna sredstva ščitijo pred sončnimi opeklinami in niso v pomoč, ko je škoda že narejena.

## 2. Nanesite dovolj sredstva, ki ščiti pred sončnimi opeklinami.

Nanos zaščitne kreme je odličen začetek za preprečevanje sončnih opeklin, vendar pa ne bo pravega učinka, če ne boste nanесли dovolj sredstva. Po pravilih bi morali nanesti 2 ml kreme na kvadratni centimeter telesne površine, oziroma 30 ml kreme na celotno telo.

## 3. Ne zanašajte se na oblačila.

Nošnja oblačil za zaščito pred soncem je odlično zaščitno sredstvo v kombinaciji z zaščitno kremo. Če se odločite, da boste kožo pred soncem zaščitili samo z oblačili, je to približno enako, kot če bi se namazali s faktorjem 8.

## 4. Zaščitite celotno površino telesa.

Ne pozabite na predele ušes, predele za kolena in sama kolena.



# Nega kože



## 5. Uporabljajte nekomedogene izdelke.

Nekomedogeni kozmetični izdelki so zasnovani tako, da ne mašijo por, kar je v poletnih mesecih še posebej pomembno. Vroče in vlažno vreme povzroča nastanek znoja, ki potrebuje več časa, da izpari iz kože.

## 6. Navlažite kožo.

Koža nas ščiti pred škodljivimi vplivi iz okolja, kot so denimo bakterije. Vlaženje kože nam pomaga ohranjati normalno funkcijo kože. Suha koža je bolj nagnjena k poškodbam.

## 7. Luščenje ob pravem času.

Ko se koža prične luščiti, pomeni, da bomo kmalu izgubili lep ten kože, ki smo ga pridobili s sončenjem. Nežen piling vam bo pomagal preprečiti mašenje por in bo ustvaril lepo podlago za nanos ličil. Ne pozabite, da luščenje razkriva novo, občutljivo kožo.

## 8. Aloe vera naj postane vaš najboljši prijatelj.

Aloe vera deluje protivnetno in vlažilno. Po sončenju kožo pomiri. Vsebuje antioksidante, ki zdravijo poškodovano kožo.

## 9. Investirajte v vlažilno kremo, ki deluje na mokro kožo.

Ne preskočite vlaženja kože po kopanju! Številna podjetja izdelujejo vlažilne kreme, ki jih lahko nanesete že pred samim kopanjem.

## 10. Ne brijte kože tik pred obiskom plaže.

Pravkar obrite kože nikakor ne izpostavljajte soncu, soli in kloru. S tem boste prispevali k pojavu vraščenih dlak in sončnih opeklin.

# Doma narejeno olje za poletje

Za poletno olje, ki vsebuje veliko vitamina D potrebujemo:

- 0,5 dl korenčkovega olja
- 0,25 dl olivnega olja
- 1 dl [kokosovega olja](#)
- 0,25 dl olja [morskega rakitovca](#)

Neobvezno: naravno eterično olje sivke ali vanilije

Neobvezno: zlati prah

Vse sestavine premešamo in nalijemo v stekleničko. V kolikor dodate zlati prah boste olju dodali bronast sijaj.



## Ste vedeli?

Oljčno olje je odličen dodatek k olju za telo, v sredozemskih država so ga že nekoč uporabljali za zaščito kože pred soncem in lepšo porjavitev.

Rakitovo olje pa je poznano po svoji vsebnosti omega 3 nenasičenih esencialni kislin, katere so bistvenega pomena za pravilno delovanje človeškega telesa in spodbujajo celično regeneracijo.

**NASVET:** Lahko uporabljate tudi na koži. Odlično za nego pred in po sončenju. Dodatek kremam ali losjonom. Primerno za vse tipe kože.

Preverite  
odlično  
ponudbo  
rakitovega  
olja  
tukaj >>



# Doma narejen losjon iz Aloe vere, odličen za poletne dni!

**Aloe vera** je po mnenju mnogih čudežna rastlina za ogromno težav, ki se pojavijo na koži. V antičnih časih so jo poimenovali »rastlina nesmrtnosti«, stari Egipčani pa so s pridom izkoriščali koristi Aloe verinega soka za kožo, lase in zdravje.

## Sestavine:

- 1/3 skodelice [aloe vera gela](#)
- 2 žlici [mandljevega olja](#)
- 2 žlici olja jojobe
- 1/2 žlice čebeljega voska
- 10 kapljic vaših najljubših eteričnih olj

## Navodila za pripravo

1. Nad vročo vodo postavite skodelico v kateri segrejte mandeljevo olje, jojobino olje in čebelji vosek. Mešajte tako dolgo dokler se vse sestavine med seboj ne premešajo in lepo raztopijo.

Pustite da se olja ohladijo na 30°, primešajte eterično olje in aloe vero.

Z električnim mešalnikom mešajte dokler se vse sestavne dobro ne primešajo med seboj (5 do 10 minut).

Shranite v posodici, ki jo lahko tesno zaprete. Porabite v 6 mesecih.

Krema deluje zelo vlažilno in razkošno. Tekstura losjona je zelo podobna maslu in je odličen za poletje, ko je koža bolj izsušena.

Preverite  
odlično  
ponudbo  
Aloe vera  
gela  
tukaj >>



# Karitejevo maslo - prijatelj naše kože

**Karitejevo maslo** se pridobiva iz semen karitejevega drevesa. Uporablja se za pripravo večnamenske kreme, pripravljene brez uporabe kemikalij ali konzervansov.

Pri sobni temperaturi je karitejevo maslo mehko, enakomerne bež barve, v rokah se hitro stopi in se vpije v kožo. Ima značilen vonj 10 ali 20 minut po nanosu na kožo karitejevo maslo izgubi vonj.

## 21 razlogov za uporabo karitejevega masla

Suha koža & Kožni izpuščaji  
Luščenje kože & Pigmentni madeži in gube  
Srbenje kože & Opekline  
Uporaba kot kreme za britje & Majhne kožne rane  
Kožne razpoke & Hrapava koža nog  
Zaščita kože pred hladnim vremenom  
Ozeblina & Preprečevanje strij med nosečnostjo  
Piki insektov & Nega zdrave kože  
Mišična utrujenost, bolečine, napetost  
Pred in po naporni vadbi  
Ekcem & Dermatitis  
Poškodbe kože zaradi toplote (sončenje, opekline)...



## Kdo naj bi uporabljal karitejevo maslo?

Odgovor je – vsi! Vsako gospodinjstvo naj bi imelo kozarec karitejevega masla, bodisi za lep videz kože, bodisi za primere kožnih poškodb.

## Karitejevo maslo za nego kože

Karitejevo maslo vsebuje vitamin A, ki je pomemben za izboljšanje številnih kožnih stanj, vključno s pigmentnimi madeži, gubami, ekcemom in dermatitisom. Prav tako zdravi kožne alergije, pike insektov, opekline, ozeblina in številne druge težave. Ima neverjetno vlažilno lastnost, ki je posledica številnih naravnih vlažil, ki se nahajajo v njem. Uporabniki so poročali, da karitejevo maslo spodbuja in pospeši celjenje ran.

Karitejevo maslo vsebuje tudi vitamin E, ki ima anti-age učinek, zmanjšuje učinek prostih radikalov in povečuje mikrocirkulacijo.



**Preverite odlično ponudbo Karitejevega masla << tukaj .**

## Ni vsako karitejevo maslo tudi dobro maslo

Ob nakupu karitejevega masla bodite pozorni na to, da boste kupili naravnega. Karitejevo maslo slabe kakovosti je neučinkovito za zdravljenje zgoraj naštetih kožnih obolenj. Slabše kvalitetno karitejevo maslo je primerno samo za vlaženje kože in se lahko primerja s proizvodi, kot sta kakavovo in mangovo maslo.

# Ličila

## 11. Spremenite barvne odtenke.

Ko vaša koža po zaslugi sonca dobi čudovit sijaj, je potrebno prilagoditi tudi odtenke ličil. Odločite se za odtenek temnejšo barvo pudra.

## 12. Kremna senčila.

Kremna senčila so bolj vodoodporna kot senčila v prahu, zato so idealna za poletne dni. Senčila v prahu lahko potujejo z znojem in se pojavijo na mestih, kjer jih nikakor nismo želeli.

## 13. Pred ličenjem poskrbite za podlago.

S podlago pred ličenjem boste na koži ustvarili zaščitno plast, kožo hidrirali in poskrbeli za lepši videz ličil.

## 14. Izberite vodoodporna ličila.

Da bi se izognili trenutku, ko ste ugotovili, da se je vaša maskara po kopanju razmazala, uporabljajte vodoodporno maskaro.

## 15. Pravilna uporaba bronzerja.

Bronzer ni ličilo, ki bi ga želeli povsod po obrazu, kajne? Če želite lep videz, ga ohranite na jabolkih lic. Bodite pozorni, da zabrišete ostre linije, ki ste jih ustvarili z bronzerjem.

## 16. Odstranjevanje znoja z obraza.

Če želite z obraza odstraniti znoj, vzemite robec in nežno popivnajete. Drgnjenje bo kožo razdražilo in razmazalo morebitna ličila. Uporabljajte sprej za osvežitev obraza. Mnogi vsebujejo aloe vero, ki kožo pomirja, imajo pa tudi zaščitni faktor.

## 17. Uporabljajte glos za ustnice.

Glos bo dal ustnicam lep sijaj, na koži je lahkoten in se z znojem ne bo vidno razmazal. Prednost je, da je na voljo v številnih barvnih odtenkih.



# Doma narejen odstranjevalec ličila

Eden izmed najboljših načinov, da se znebite toksinov v vašem domu je, da začnete uporabljati doma izdelane pripravke za osebno higieno – losjon, zobno pasto, sprej za lase,...

Ne glede na to ali na obraz nanesete več ličil ali ste zagovornik reka »manj je več«, zvečer si vsekakor želite očistiti obraz in dovoliti koži, da se spočije, kajne? In ženske prav dobro vemo, koliko težav nam lahko pri tem opravku povzroči maskara za trepalnice...

V odstranjevalcih ličil se najpogosteje uporabljajo naslednje sestavine (število 0 pomeni sestavino, ki ni problematična, višja števila pa predstavljajo vse bolj škodljive sestavine):

- Mineralno olje (1-3),
- sorbinska kislina (3),
- metilparaben (4),
- titanov dioksid (1-3).

Eden izmed najboljših naravnih odstranjevalcev za ličila je mandljevo ali kokosovo olje. Ker je mastno, je najbolje da obraz po odstranjevanju ličil sperete z vodo in osušite.

## Navodila za pripravo doma narejenega odstranjevalca ličil:

4 žlice ekstra [deviškega kokosovega olja](#)

3 žlice [mandljevega olja](#)

Olje na pari segrejemo, premešamo. Pripravljen odstranjevalec ličil shranite v čisti posodi. Med čiščenjem obraza lahko odstranjevalec nanesete na prste ali bombažno krpico.



Iščete kvalitetno  
ponudbo  
mandljevega olja?

# Lasje

## 18. Potopite jih v slano vodo.

Slana voda bo poskrbela za vašo poletno pričesko, ki je popolnoma primerna za čudovit videz na plaži.

## 19. Uporaba primerne šampona.

Poleti so lasje še posebej utrujeni. To lahko preprečite z izbiro ustreznega šampona. Uporabljate lahko tudi sprej z zaščitnim faktorjem. Ne pozabite, da lahko kombinacija soli, klora in sonca precej izčrpa lase.

## 20. Naj bodo lasje mokri pred skokom v morje.

Preden skočite v morje ali v bazen, zmočite lase. Tako bo v lase vstopilo manj kemikalij in poškodbe na njih ne bodo tako zelo opazne.

## 21. Negujte konice las

Po vsakem umivanju lasišča, lase negujte z balzamom ali oljem. Odlično se obnese kokosovo olje, ki ga lahko razporedite po konicah. S tem boste preprečili izsuševanje, vaši lasje pa bodo polni in sijoči.

## 22. Maska za lase

V poletnih mesecih lasem večkrat privoščite masko za lase. Masko za lase lahko pripravite čisto enostavno. Premešajte 2 mali čajni žlički olja z 4 kapljicami olja čajevca. Masko nanesite na lase pred umivanjem in pustite učinkovati od 10 do 20 minut.

Preverite odlično  
ponudbo  
kokosovega olja >>



# Doma narejen poletni sprej za lase

Sonce in vročina lase čez poletje močno uničita. Zato je dobro, da negi las čez poletje posvečamo malo več kot med drugimi letnimi časi.

Predstavljamo vam sprej za lase ki vas bo stal bistveno manj kot če bi ga kupili v trgovini, hkrati ne vsebuje kemikalij in odlično poudari vašo poletno teksturo las (rahlo valovito) in ščiti pred vročino.

## Potrebujemo:

- 3 dcl tople vode (vendar ne vrele)
- 2 čajni žlički Grenko sol
- ½ čajne žličke Himalajske soli
- 1 čajna žlička [Aloe vera gel](#)
- ½ čajne žličke Balzama za lase

Neobvezno: par kapljic vašega najljubšega eteričnega olja

Za posvetlitev: 1 čajno žličko limoninega soka

## Priprava:

V 1 l steklenico dodajte 1 skodelico (3 dl) tople vode (vendar ne vrele), grenko in himalajsko sol, 1 čajno žličko aloe vera gela in ¼ male žličke balzama za lase.

V kolikor želite lase posvetliti dodajte limonin sok.

Za dišavo lahko uporabite različna eteričana olja (5 kapljic).

Ko ste dodali vse sestavine, steklenico nepredušno zaprite in sestavine močno mešajte 2 minuti oz. tako dolgo dokler se vse sestavine ne raztopijo.

Hranimo v pršilki. V kolikor hranimo v hladilniku lahko uporabljamo vsebino 3 do 4 mesece.

Morski »look« in zaščita las sta zagotovljena :)



# Ne pozabite tudi na prehrano in gibanje!

Poleti telo potrebuje več vode kot običajno, zato je zelo pomembno, da temu prilagodimo hrano. Ne smemo pozabiti tudi na aktivnosti, ki jih moramo izvajati kadar ni večje vročine in takrat kadar sonce ni najmočnejše.

## Poleti, tako ne pozabite uživati:

- dovolj tekočine (cca najmanj 2 litra na dan).
- zadostno količino sadja in zelenjave.
- lahko hrano, ki je hitro prebavljiva, kot so ribe, testenine....
- čim manj soli.
- vitamine in minerale, ki ščitijo kožo pred soncem, kot je beta karoten ali vitamin A.

## Razgibavati svoje telo. Vendar to počnite:

- zgodaj zjutraj,
- pozno zvečer,
- v gozdu, kjer je veliko sence ali
- zatemnjenih prostorih.

## Ne pozabite tudi na različne oblike sprostitve:

- plavanje,
- meditacijo,
- počivanje v senci in
- sprehodi.



## Domač napitek za rehidracijo

Ta napitek je idealen za vse, ki se radi ukvarjate s športom ali ste preprosto pogosto žejni. Je preprost in zelo hitro pripravljen. Najbolj priporočena pijača za šport je kokosova voda, saj vsebuje več kalija kot ostale športne pijače.

### Napitek za rehidracijo

#### Za naravni napitek za rehidracijo potrebuješ:

- 50-60 ml tekočine (npr. zeleni čaj, zeliščni čaji, kokosova voda, navadna voda, itd.)
- 1-2 žlički himalajske soli (tudi navadna sol pride v poštev, vendar nima toliko mineralov kot omenjena)
- Kalcij (lahko uporabite šumečo tableto)
- 120 ml ali več soka (lahko uporabite grozdni, jabolčni, limonin, limetin ali ananasov sok)
- Sladilo (lahko uporabite med, stevio, erytritol).



#### NAVODILA ZA PRIPRAVO:

Zavrite vodo / čaj. V primeru, da uporabljate kokosovo vodo, le te ni potrebno zavreti. Dodajte sol in kalcij ter dobro premešajte. Ohladite in hranite v hladilniku do porabe.

## Komplet: Lepa koža (Aloe Vera, 200 ml + Konopljina krema, 200 ml)



Komplet po akcijski ceni 9,95 €, lahko naročite tukaj >>