

GEROVITAL®

Vară 2022

magazine

*Lasă culorile
să-ți pună
în evidență
emoțiile*

VITAMINELE
*gardenii
frumuseții*

**Rutina de
machiaj**
*pe repede
înainte*

**TOT CE AR
TREBUI SĂ
ȘTII DESPRE
PROTECȚIA
SOLARĂ**

Pielea cu alunițe:
*cum să folosești SPF-ul pentru o
protecție cât mai bună
SPF 30 vs. 50. Ce alegi?*

CURAJ
*De departe, cea
mai frumoasă!*

O FORMULĂ BOGATĂ
ÎN **PRINCIPII ACTIVE**,
ÎNTR-UN FORMAT NOU,
ATÂT DE ACCESIBIL!
CONVENABIL, NU?



Prof. Dr. A. Arslan
GEROVITAL®
H₃ HYALURON **C**

ALEGE



CONTEAZĂ PENTRU TENUL TĂU!



GEROVITAL[®]
SUN

**SE ANUNȚĂ ZILE SENINE
PENTRU PIELEA TA**

farmec.ro

PERFECT BRONZATĂ, COMPLET PROTEJATĂ!
DESCOPERĂ NOUA GAMĂ **GEROVITAL SUN** CU

Rona Care™

BRONZYL®

FORMULĂ UNICĂ

Activator al bronzării naturale



**BRONZ UNIFORM
ȘI DE DURATĂ**

ACCELEREAZĂ* BRONZAREA
NATURALĂ PRIN CREȘTEREA
SINTEZEI DE MELANINĂ

**PROTECȚIE EFICIENTĂ
ȘI ECHILIBRATĂ**

FILTRE SOLARE ORGANICE
PREVIN ÎMBĂTRÂNIREA
DE ULTIMĂ GENERAȚIE
PREMATURĂ A PIELII

*Studiu ex-vivo Rona Care™ Bronzyl®.
43% > melanină în stratul bazal al pielii, în doar 10 zile.

SUMAR

vară 2022

EDITORIAL

9 Curaj

NEW IN TOWN

10 Farmecul se cultivă în familie, din generație în generație

#FRESH LOOK

14 Lasă culorile să-ți pună în evidență emoțiile

TIPS&TRICKS

20 Cum te demachiezi în funcție de machiaj

Poate că ai impresia că nu e nevoie să te demachiezi dacă nu folosești machiaj zilnic, dar trebuie să știi că acest proces este important pentru sănătatea tenului tău. Noi îți spunem că demachierea trebuie făcută de două ori pe zi – dimineața și seara.

EXPERT VIEW

22 Pielea cu alunițe: cum folosim SPF-ul pentru o protecție cât mai bună

BEAUTY

26 Vitaminele – gardienii frumuseții

Ingredientele active din produsele cosmetice sunt esențiale pentru îngrijirea pielii. La fel cum acorzi o atenție specială alimentației și cauți mereu ingrediente proaspete pentru mesele tale zilnice, la fel ar trebui să procedezi și cu produsele de îngrijire.

BEAUTY CHALLENGE

28 SPF 30 vs SPF 50. Ce ar trebui să alegi?

COVER STORY

32 Ce înseamnă frumusețea în culturile lumii. Frumusețea e în ochii privitorului, iar asta nu mai este de mult o surpriză pentru nimeni. Subiectivismul din privirile noastre poate depinde foarte mult de zona în care ne aflăm. De-a lungul istoriei au existat numeroase simboluri ale frumuseții care au înmagazinat chintesența a ceea ce înseamnă frumosul pentru un anumit popor.



INTERVIU

42 De departe, cea mai frumoasă. O poveste despre curaj

Pentru Maria Tritean, un diagnostic mai puțin prietenos, primit în octombrie 2020, a fost o lecție din care extrage concluzii. A învățat că prietenia se măsoară în gesturi mici, făcute la momentul potrivit, nu în fapte grandioase, iar determinarea sa a făcut ca o experiență mai puțin fericită să se transforme în inspirație pentru oamenii din jurul ei și pentru ea însăși

TRAVEL

36 Top 3 cele mai frumoase trasee montane din România

STORY TIME

44 Povestea celulitei

SĂNĂTATE

48 Cum menții sănătatea pielii dacă ai pielea sensibilă și lucrezi într-un mediu stresant

WELLNESS

52 Scoate în evidență frumusețea picioarelor tale

MEN

54 Cum se folosește corect uleiul pentru barbă

WORK

58 Rutina de machiaj pe repede înainte. Fii strălucitoare, în doar cinci minute

CORPORATE

60 Gerovital, brandul anului 2021 la Gala Progresiv Awards

Q&A

62 Pot să folosesc protecția solară pe pielea proaspăt epilată?

Părul meu a devenit foarte uscat. Ce să fac?

De ce am buzele crăpate vara?

Am pielea uscată, ce produs pot folosi pentru hidratarea pielii corpului, dar și a feței?

MINDSET

64 Lupta cu kilogramele în plus. Cum ne acceptăm corpul

GEROVITAL® magazine

Redactor-șef
Diana Șerban

Editor Coordonator
Andra Șumandea

Editor
Raluca Lojewski

Beauty Editori
Diana Stroia
Iulia Badiu
Simona Gogonețu

Redactori
Brîndușa Moldovan
Larisa Bucur
Florin Pîrvu
Nicoleta Stan

Art-Director
Oana Stanciu

Fotograf
Alexandru Vâju

Corector
Adriana Călinescu

Publisher
The Media and Branded Content Company



Revista Gerovital Magazine
este o publicație trimestrială deținută de
S.C. FARMEC S.A.



Original Gerovital

by *Prof. Dr. A. Gălbăn*

Adresa redacției: Bulevardul Iuliu Maniu nr. 6L, etaj 1, București.

Tipărit la Rotografika, prin reprezentantul exclusiv pentru România
4 Colours, www.4colours.ro



Foto: Alexandru Văju

Ne întrebăm de multe ori cum e să ai curaj și cum de unii oameni au atât de mult. Adevărul este că nu știm răspunsul cu adevărat până când nu ne mai rămâne altceva decât să avem curaj.

Puterea interioară este probabil forța cea mai mare pe care o avem și pe care nu o vom cunoaște niciodată îndeajuns până nu suntem în situația de a o folosi.

Puterea este parte din viață. Orice organism viu are puterea de a trece peste obstacole pentru a supraviețui, iar acest lucru este în natura noastră. Astfel viața prin însăși natura ei este puternică.

Oamenii care au curaj nu sunt cei care reușesc din prima, sunt cei care reușesc indiferent de ce întâlnesc în drumul lor. Sunt oamenii care știu exact ce își doresc și luptă pentru visurile lor chiar dacă asta înseamnă să se departajeze mult de mulțime, să nu fie înțeleși și în cele din urmă să fie izolați.

Numărul de vară **Gerovital Magazine** este o poveste despre curaj în care încrederea, perseverența și dorința de a reuși ne dovedesc că imposibilul poate să devină posibil. De asemenea, experții noștri în sănătate și frumusețe te întâmpină cu trucuri și sfaturi utile pentru a te bucura de vară în cel mai frumos mod. Află ce fel de SPF se potrivește cu pielea ta, ce produse să iei cu tine în vacanță vara aceasta și cum să te raportezi la corpul tău atunci când ai câteva kilograme în plus.

Curaj.

Diana Șerban
Redactor-Șef

Farmecul se cultivă în familie, din generație în generație

Ce înseamnă pentru tine să ai farmec?

Poate, să știi să spui bancuri ca tata, să ai mângâierea caldă a bunicii, pielea fină ca a mamei sau părul rebel ca al fratelui mai mare. Încă din primii ani, familia ne insuflă valorile care ne construiesc imaginea despre lume și despre sine și care ne vor ghida alegerile. În fața schimbării, ele reprezintă un fundament pentru evoluție. Tradiția integrează inovația și ne permite să creștem. Astfel, obiceiurile sănătoase pentru minte și suflet sunt cultivate mai departe de către generațiile viitoare



Frumusețea pornește din interior

Frumusețea ține de particularitățile care ne fac unici și ne ajută să ne exprimăm propria poveste. Încă de mici, putem să îi învățăm pe copii să își iubească toate fațetele și stângăciile și să accepte ceea ce simt, spun sau fac. Oamenii autentici și asumați ne par întotdeauna mai fermecători, chiar dacă nu întruchipează frumusețea fizică în ton cu vremurile. Cei care își rămân fideli lor înșiși sunt mai fericiți. Și nu-i așa că oamenii fericiți sunt mai frumoși?



Păstrează-ți inima deschisă la nou

Arăți bine, te simți bine.
Și invers! Pentru că și noi vrem să arătăm bine pentru tine, avem acum o nouă identitate vizuală. O identitate izvorâtă din dorința de a fi mai aproape de inima ta.

Farmecul și frumusețea naturală

Învățăm de acasă că iubirea înseamnă grijă, empatie, acceptare și susținere. Și brandul de cosmetice Farmec a făcut mereu parte din cele mai multe familii românești. Reflectă, prin filosofia sa și prin produsele oneste, grija pentru cei din jur și pentru valorile esențiale. Istoria sa îndelungată reunește tradiția și inovația într-un mod firesc, păstrând ce e mai bun din trecut și adăugând beneficiile ultimelor descoperiri. Anul acesta, gama Farmec a fost relansată și vine cu un logo nou și cu un design modern, totul sub conceptul „Farmecul se cultivă în familie. Din generație în generație”. Noile produse oferă soluții complete și practice pentru îngrijirea de bază a întregii familii.

Sănătatea e în mâinile tale

Ai grijă de mâinile tale pentru ca ele să poată avea grijă de familia ta. Farmec îți vine în ajutor cu cinci rețete de creme pentru mâini, în funcție de nevoie: două balsamuri și trei săpunuri îmbogățite cu vitamine și minerale pentru păstrarea integrității pielii în timpul spălărilor repetate.



Răsfață-ți tenul cu Farmec

Farmec îți propune 3 rețete eficiente pentru nevoile de bază ale tenului tău: **crema antirid cu Ulei de Argan**, pentru un ten uscat, **crema hidratantă cu aloe vera**, pentru hidratare intensă, potrivită pentru tenul normal, și **crema matifiantă cu ceai verde**, care reglează excesul de sebum specific tenului mixt/gras.

După o zi plină, seara e momentul tău. Oferă-ți câteva clipe pentru ritualul tău de îngrijire a tenului. Și nu uita de curățare. Poți alege dintre variantele propuse pe cea care ți se potrivește mai bine: **lapte demachiant**, **demachiant pentru ochi și buze** (în formula bifazică), **apă micelară** și **gelul micelar cu aloe vera**, **provitamina B5** și **minerale esențiale**. Tonicul micelar completează rutina de curățare a tenului, contribuind la restabilirea pH-ului natural al pielii, la energizarea, revitalizarea tenului.



Îngrijirea picioarelor

Picioarele te plimbă în călătoria vieții tale. Răsplătește-le cu produse de calitate. Începe cu o **cremă soft**, pentru întregul tău corp. Folosește apoi **crema de îngrijire a călcâielor** și asigură-te că vei avea un miros plăcut întreaga zi cu **antiperspirantul DEO-Fresh sau FORTE**.



Îngrijește-ți părul de la rădăcină

Cele patru variante de șampon promit să acopere cel mai des întâlnite nevoi ale părului și scalpului tuturor membrilor din familia ta: combaterea mătreții, îngrijirea părului gras, fortifierea rădăcinii, combaterea căderii excesive a părului și îngrijirea părului uscat sau vopsit.



Alte noutăți cu care te poți răsfăța

Uneori, după o zi stresantă, nu ai nevoie decât de o îngrijire ca la salon. **Gerovital** vine în ajutorul tău cu **3 măști hidrogel**, care au în compoziție cele mai bune ingrediente pentru răsfățul tău.

Masca hidrogel cu efect anti age este un produs inovator realizat cu tehnologia DermoScience Cryo Effect, un hidrogel special care conține pulbere de aur, acid hialuronic și collagen. Produsul ajută la menținerea aspectului elastic și tonifiat al pielii, oferind feței un tratament de înfrumusețare anti-îmbătrânire și luminozitate. Suportul micro-perforat permite transpirația și schimbul de căldură în interiorul pielii, sporind efectul anti-oboeseală și de răcorire al gelului. Datorită formei sale anatomice, poate

fi modelat pe orice tip de față. Nu este necesară clătirea pielii tenului, masca de față este practică și ușor de utilizat. Această mască este soluția rapidă pentru un look îmbunătățit al tenului.

Masca hidrogel intensiv hidratantă conține aloe vera organică, vitamina E și collagen bio vegetal. Complexul de ingrediente active hidratează și calmează pielea, oferind feței un tratament de fermitate și anti-stres.

Masca hidrogel contur ochi anti-age reduce cearcănele și semnele de oboeseală, menținând elasticitatea pielii din jurul ochilor.

Extra:
Păstrează în
frigider măștile înainte
de utilizarea lor, pentru un
efect răcoritor și revigorant.

#FRESHLOOK DE VARĂ

Lasă culorile să-ți pună în evidență emoțiile

Machiajul este o formă de expresie.

Și-a câștigat statutul de artă și a devenit un mod de manifestare a sinelui. Așa cum rostim cuvinte ca să exprimăm nevoi și dorințe, machiajul ne ajută să ne dezvăluim sentimentele prin culori.

Roșul e despre putere, verdele inspiră stabilitate, rozul vorbește despre dragoste, iar albastrul despre loialitate. Negrul inspiră nevoia de protecție și albul promovează pacea.

Noi suntem de părere că machiajul poate fi privit ca o formă de artă contemporană, o îmbinare de culori și texturi prin care ne putem exprima liber, fără niciun fel de rețineri. Te încurajăm să-ți explorezi fiecare parte a feminității tale, așa că ți-am pregătit o paletă largă de produse și accesorii care să te ajute în explorarea creativității.

Ieși din tipare. Fii ca tine. Dacă alegi un machiaj neconvențional și folosești produse destinate buzelor pentru a realiza machiajul ochilor sau a altor zone ale feței, putem spune deja că ai început să îți extinzi aria de interes. Persoanele mai curajoase includ în sesiunea zilnică de make-up accesorii precum ștrasuri, stickere: steluțe sau romburi aplicate în colțul intern/extern al ochilor doar ca să transmită o stare.

După o explorare intensă în social media, în căutarea celor mai noi trenduri în materie de make-up și după vizionarea a zeci de videoclipuri despre cum poți să ieși din zona de confort cu ajutorul machiajului, dorim să-ți prezentăm cele mai ușoare metode prin care poți realiza un machiaj neconvențional.

Emoțiile sunt parte din tine.

Exprimă-le exact așa cum le simți.



Explozie de culoare pe pleoape

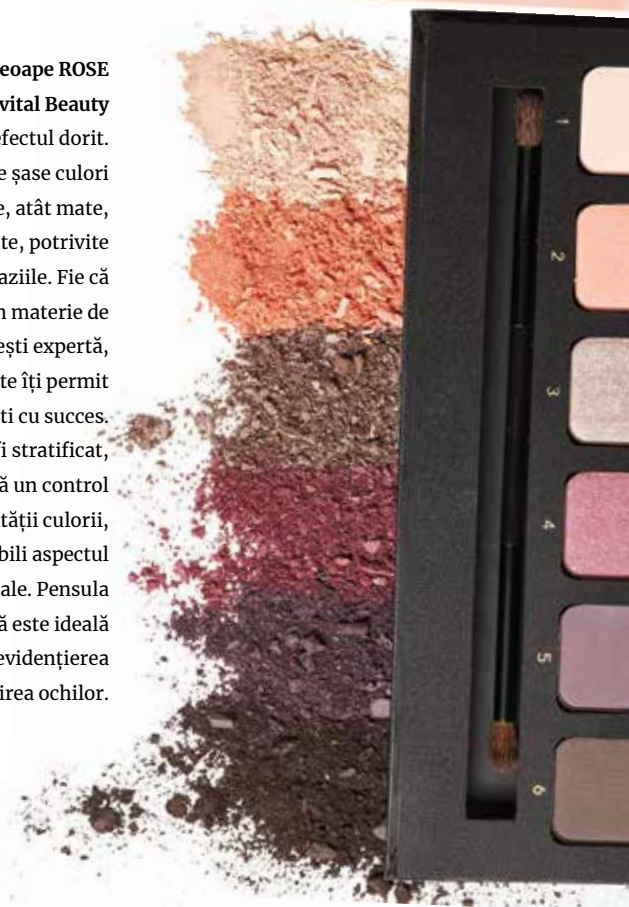
Tendențele ultimilor ani în materie de make-up au fost caracterizate de culori neutre, nuanțe pământii, de maro și crem, pe alocuriacompaniate de auriu și argintiu. Îți propunem să experimentezi, să spargi rutina. Folosește drept inspirație machiajul anilor '70. Cele mai populare culori la vremea aceea erau verde, albastru și mov. O femeie care se machiază în culori puternice transmite că adoră provocările.

Imaginea lui Twiggy, supermodel englez, un fashion icon al tuturor timpurilor, este reprezentativă. Cine nu a văzut cel puțin o fotografie cu tânăra blondă cu ochii mari, gene clumpy și nuanțe de albastru și argintiu pe pleoape? Lasă-te inspirată de machiajul ei, dar adaptează-l la tendințele actuale și la propria ta viziune.



Paleta fard de pleoape ROSE din gama Gerovital Beauty te ajută să obții efectul dorit.

Paleta conține șase culori complementare, atât mate, cât și sidefate, potrivite pentru toate ocaziile. Fie că ești începătoare în materie de make-up, fie că ești expertă, culorile pigmentate îți permit să o folosești cu succes. Produsul poate fi stratificat, iar asta îți oferă un control total asupra intensității culorii, lucru care va stabili aspectul final al pleoapelor tale. Pensula dublă din paletă este ideală pentru umbrirea, evidențierea și definirea ochilor.



Un singur produs pentru ochi, buze și pomeți

Dacă ești mereu pe fugă dar îți dorești să arăți impecabil atunci când ieși pe ușă, te invităm să încerci machiajul cu doar unul sau două produse.

Poți folosi rujul pentru a evidenția buzele, dar și ochii sau pomeții. Aplică puțin ruj pe podul palmei, ideal ar fi să folosești o nuanță roz, maro sau piersică. Tapotează apoi pleoapele cu ajutorul degetelor. Vei obține o culoare discretă, dar care cu siguranță nu va trece neobservată. Procedează la fel și pentru pomeți. Aplică puțin ruj în locul în care folosești de obicei fardul de obraz și estompează produsul cu ajutorul unei pensule. Nu uita de stratul de mascara la final. Gata! Ești pregătită să-ți începi ziua!

Încearcă rujul cremos cu acid hialuronic din gama Gerovital Beauty în nuanța 06, roz trandafiriu. Rujul are o textură cremoasă și hidratantă. Dacă îl aplici cu degetele pe pomeți și pleoape, căldura mâinii încălzește produsul și îl face mai ușor de distribuit. Acidul hialuronic hidratează în profunzime, iar ingredientele care compun culoarea îi oferă rezistență pe parcursul întregii zile.

“Tendențele actuale ale unui machiaj neconvențional sunt bazate pe stilul retro și pe combinația dintre culorile pale și nuanțele nude-maro într-un look bazat pe forme geometrice. Dar cred că cel mai longeviv trend este cel ce se bazează pe imaginația proprie, pe combinația cât mai interesantă de nuanțe, de culori, de forme, care să-ți poarte semnătura” Ilinca Munteanu, Make-up artist.

Sprâncene perfecte cu un singur produs

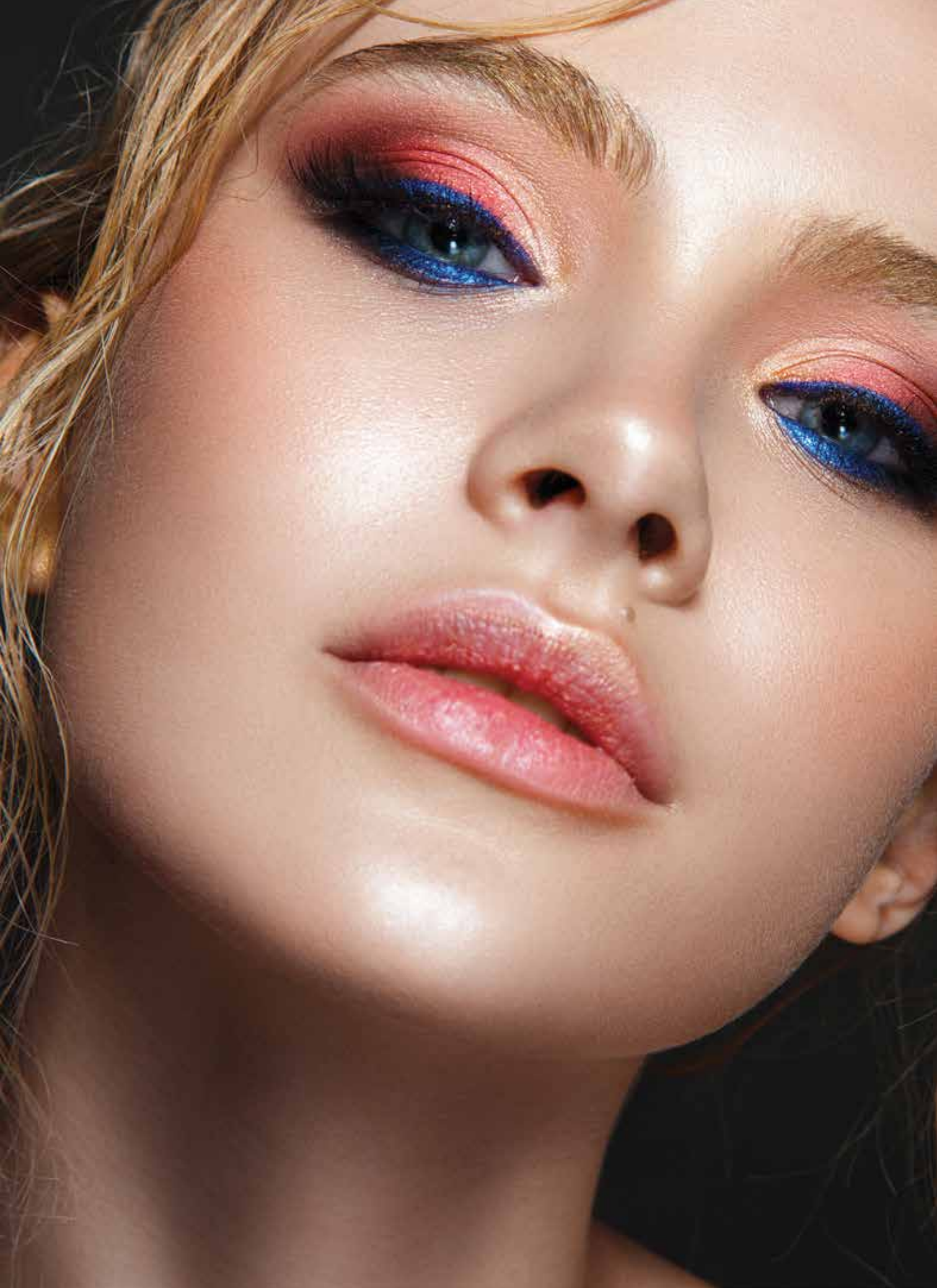
Ultimele prezentări de modă și marile campanii de brand îți spun că sprâncenele anilor '90 au revenit. Observăm sprâncene groase. Firele de păr sunt definite cu ajutorul gelurilor de fixare. Chiar și laminarea sprâncenelor a devenit tot mai populară în rândul femeilor. Însă, toate aceste procese costă. Ce faci dacă îți dorești sprâncenele pe podium, dar la un preț accesibil? Folosește mascara în trusa de cosmetice. Ia o cantitate mică de produs pe perie și piaptăna-ți sprâncenele în sus.

Produsul va permite fixarea acestora asemenea unui gel de fixare și le va colora subtil. Nu aplica o cantitate mare de produs din prima, încearcă să construiești treptat intensitatea dorită.

Mascara Supreme Lash din gama Gerovital Beauty este combinația perfectă între textura cremoasă și pensula versatilă. Pensula a fost special concepută pentru a distribui uniform produsul, astfel încât să evite încălcarea și lipirea firelor.

Redescoperă-ți pasiunea pentru machiaj și experimentează cât mai mult cu texturi și culori inedite. Individualitatea trebuie sărbătorită în fiecare zi.







GEROVITAL®

BEAUTY

Dă culoare sentimentelor tale!

Lumea ta vibrează în nuanțele tale preferate,
cu cel mai potrivit make-up by GEROVITAL BEAUTY.



www.farmec.ro

Cum te demachiezi în funcție de *machiaj*

Știi care e cel mai bun sfat pe care ai putea să îl primești vreodată? Nu te culca niciodată machiată! Demachierea tenului și senzația de proștețime pe care pielea ta o resimte după rutina de seară reprezintă cel mai plăcut sentiment după o zi lungă. În această perioadă, tenul secretă mai mult sebum ca de obicei. Demachierea e esențială pentru o piele sănătoasă, fără imperfecțiuni. Învață să te demachiezi corect, în funcție de tipul tău de ten și machiajul pe care îl porți.



Trebuie să mă demachiez dacă nu mă machiez deloc?

Poate că ai impresia că nu e nevoie să te demachiezi dacă nu folosești machiaj zilnic, dar trebuie să știi că acest proces este important pentru sănătatea tenului tău. Noi îți spunem că demachierea trebuie făcută de două ori pe zi – dimineața și seara. Pe parcursul zilei, tenul secretă sebum, iar particulele de praf și radicalii liber își vor lăsa amprenta asupra tenului tău, dacă nu folosești produsele potrivite. Crema cu factor de protecție solară este indispensabilă pe timpul verii, dar poate cauza blocarea porilor dacă nu este îndepărtată complet la finalul zilei. Textura

cremei cu SPF este hrănitoare. Atenție însă, conține filtre minerale sau filtre chimice menite să protejeze pielea de arsurile solare și încarcă tenul pe parcursul zilei. Așa că pielea ta va avea nevoie să fie curățată înainte să mergi la culcare.

O variantă modernă și foarte des utilizată pentru demachierea tenului este apa micelară. În gama Gerovital Plant găsești **apa micelară Microbiom Protect** cu 96% ingrediente de origine naturală, ideală pentru tenul normal sau mixt. În plus, conține complexul Microbiom Poliplant Protect, care are rol de purificare și de echilibrare a microbiomului pielii.

Cum mă demachiez corect dacă folosesc make-up în fiecare zi?

Dacă te machiezi zilnic, trebuie să fii atentă la întreg procesul de demachiere, ca să te asiguri că, la finalul zilei, nu rămâne nicio urmă de machiaj. Pentru această etapă aplică **metoda double cleansing**, adică, **folosește două sau mai multe produse pentru curățarea și tonifierea tenului.**

Începe cu un **produs cremos pentru îndepărtarea machiajului**, cum ar fi un **demachiant fluid** sau un **produs pe bază de ulei**. Acest pas este important deoarece substanțele active ale produsului curăță impuritățile de pe ten și îndepărtează machiajul rezistent la apă. Pentru acest pas, noi îți recomandăm **fluidul demachiant Microbiom Protect din gama Gerovital Plant**. Demachiantul îndepărtează cu ușurință machiajul, iar ingredientele sale active stimulează microcirculația.



Pentru pasul 2 folosește apa micelară, pentru a te asigura că îndepărtezi și ultimele particule de machiaj de pe ten. Folosește o cantitate suficientă de produs pe dischetele demachiante și asigură-te că ai dischete separate pentru demachierea buzelor, a ochilor și a feței. **Apa micelară din gama Gerovital H3 Hyaluron C** va face minuni pentru tenul tău. Conține acid hialuronic și vitamina C, două ingrediente esențiale pentru sănătatea și revigorarea tenului. Acidul hialuronic are rol de hidratare, iar vitamina C este recunoscută pentru proprietățile sale antioxidante.

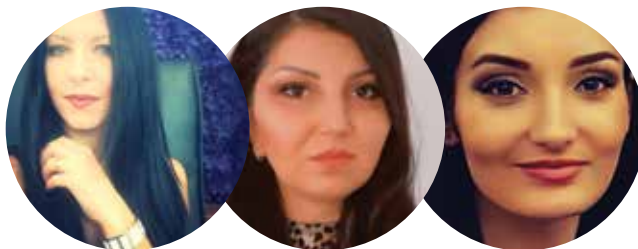
La final poți folosi o **loțiune tonică cum este cea din gama Gerovital Luxury** – aceasta exercită o acțiune tonifiantă, care energizează și revitalizează pielea.

Ingredientul inovator *Neurophroline*, obținut prin tehnologie verde, are efecte vizibile asupra *prospețimii tenului*, restabilește starea de echilibru, de normalitate a pielii, iar aceasta se regenerează repede și corect.

Crema spălare față din gama Gerovital Luxury reprezintă o alternativă modernă de demachiere și curățare a pielii feței și gâtului, fiind o cremă de curățare fără săpun, potrivită pentru tenul mixt. Se aplică pe pielea umedă a feței și a gâtului, evitând zona din jurul ochilor. Îți recomandăm să masezi ușor produsul, folosind mișcări circulare, și să-l clătești folosind apă din abundență.



Indiferent dacă obișnuiești să te machiezi sau nu, demachierea tenului ar trebui să fie primul pas în rutina ta zilnică de îngrijire. Alege produse care se potrivesc tipului tău de ten. Acordă atenție și orelor de somn, alimentației, sportului și evită factorii de stres. Chiar dacă în unele zile îți va părea imposibil să bifezi toți pașii de pe această listă, este important să încerci în fiecare zi să ai grijă de tine și să-ți acorzi măcar câteva minute de liniște.



Diana Stroia | Iulia Badiu | Simona Gogonețu
Beauty Adviseri Magazin Farmec Sibiu

Pielea cu alunițe: **cum folosim SPF-ul pentru o protecție cât mai bună**



Pielea, cel mai întins organ pe care îl avem, este, în același timp, și cel mai expus. Pielea reprezintă primul contact cu soarele, frigul, gerul, temperaturile ridicate, și, uneori, chiar cu anumite accidente. Și cum vara e aici, trebuie să ne pregătim pentru momentul în care vom crea amintiri de neuitat, dar, mai ales, trebuie să ne pregătim pielea pentru a nu avea apoi vreun regret.

Cremele pentru protecție solară sunt unele dintre cele mai căutate articole în sezonul cald, deși ele nu ar trebui să lipsească din geanta unei femei pe tot parcursul anului. Cu alte cuvinte, este esențial să le utilizăm înainte de fiecare ieșire din casă. Iar cel mai important este să protejăm toate porțiunile care pot suferi din cauza expunerii la soare, dar mai ales zonele cu alunițe, sau medical spus, nevi.

Știm deja că expunerea la soare fără o cremă cu factor de protecție poate cauza diferite probleme de sănătate inclusiv cancer de piele, fie îmbătrânirea prematură a acesteia. Ultravioletele (razele UV) au devenit din ce în ce mai puternice, în special în sezonul cald, așa că, pe lângă expunerea responsabilă la soare, trebuie să ne și protejăm prin folosirea cremelor cu factor de protecție sau SPF.

Sunt alunițele nocive?

Ei bine, în majoritatea cazurilor, sunt inofensive, iar uneori, dacă au un aspect inestetic sau incomodează, se pot înlătura printr-o intervenție chirurgicală minoră. Să nu uităm că, uneori, pot reprezenta o trăsătură distinctă a unei persoane, așa că e cu atât mai necesar să le protejăm de razele nocive ale soarelui.

Ce alegem pentru protejarea alunițelor

Cel mai bine ar fi să folosim o cremă de protecție cu un SPF ridicat, indicată pentru piele sensibilă, atât vara, cât și iarna, dacă acestea sunt poziționate în zonele expuse (față, mâini, gât, urechi). Îți recomandăm un produs care asigură protecția pielii împotriva radiațiilor solare, cu SPF 50, cu o textură lejeră hidratantă, fără efect gras, cum este **crema hidra-protect SPF 50 Gerovital H3 Equilibrium**. Poate fi folosită și dacă ai îndepărtat anumite alunițe, pentru că are în componență pigmenți de culoare naturală pentru corectarea imperfecțiunilor, tocmai pentru a arăta impecabil.

Pentru protejarea pielii corpului, mai ales în cazul în care mergi la plajă, îți recomandăm **laptele protecție solară SPF 50 Gerovital H3 Derma+ Sun**. Aplicat la interval de 2-3 ore, crește protecția pielii, o hidratează și împiedică apariția petelor pigmentare.



E nevoie de o protecție sporită a feței?

E deja știut faptul că cele mai multe alunițe apar la nivelul feței, gâtului și al decolteului, tocmai pentru că acolo pielea e cea mai expusă. Și este și cea care ne determină fizionomia, deci trebuie tratată în mod diferit față de cea a corpului. În de tipul de ten și de nevoile acestuia, e bine să folosim o cremă care are dublă acțiune, atât antirid, cât și cu factor de protecție. Recomandarea noastră este **crema antirid emolientă SPF 30 din gama Gerovital H3 Derma+**. Aceasta este potrivită pentru tenul sensibil, uscat, deshidratat și are o acțiune antirid complexă, prin asocierea activilor antirid cu filtre solare. Cu o formulare complexă cu unturi și uleiuri naturale, are o textură emolientă, fără a încălca excesiv tenul.



Din această categorie nu putem exclude doamnele și domnișoarele care obișnuiesc să folosească produse de make-up. **Crema final touch SPF 25 din gama Gerovital Luxury** este alegerea perfectă dacă vrei să uniformizezi aspectul tenului, fără a renunța la protecția solară obligatorie mai ales în sezonul cald. Având acoperire medie, textură lejeră și un finish natural, produsul nu doar că uniformizează tenul, dar îl și protejează împotriva razelor solare.



Dar pielea deja bronzată? Pe ea cum o protejăm?

Ei bine, și ea are nevoie de protecție suplimentară, tocmai pentru că are deja la activ cel puțin o expunere. **Crema pentru față SPF 50 tentă aurie din gama Gerovital H3 Derma+ Sun** este un articol care nu ar trebui să lipsească din bagaj, pentru că, pe lângă o piele bronzată care strălucește, va oferi și o protecție suplimentară alunițelor noastre.



Prof. Dr. G. Balan
GEROVITAL
EQUILIBRIUM
PROFESSIONAL LINE

Frumusețea se învață

De-a lungul anilor, am acumulat experiențe și cunoștințe vaste în domeniul cercetării și dezvoltării produselor de îngrijire, având o atenție deosebită cu privire la adaptarea acestora la toate tipurile de ten și la condițiile vieții moderne. Rezultatele sunt uimitoare.





Vitaminele - gardienii frumuseții



Ingredientele active din produsele cosmetice sunt esențiale pentru îngrijirea pielii.

La fel cum acorzi o atenție specială alimentației și cauți mereu ingrediente proaspete pentru mesele tale zilnice, la fel ar trebui să procedezi și cu produsele de îngrijire. Învață să citești etichetele, să te informezi despre proprietățile fiecărui ingredient și, nu în ultimul rând, să cumperi doar produsele care ți se potrivesc.

Te-ai gândit vreodată ce conține gelul tău de duș? Ai citit vreodată ingredientele de pe spatele sticlei?

Sau te-ai lăsat ghidată doar de mirosul plăcut? Vitaminele, acizii și ingredientele active contribuie la sănătatea pielii tale și vindecă o parte din problemele pielii.



Vitamina B – sursă de energie

Una dintre cele mai importante vitamine pentru sănătatea pielii este vitamina B. De exemplu, provitamina B5 și vitamina B3.

Produsele de îngrijire care conțin Provitamina B5 ajută pielea să-și recapete elasticitatea și să-și mențină hidratarea pe tot parcursul zilei. Vitamina B3, cunoscută și sub numele de Niacinamidă, este ingredientul-minune pentru protecția pielii. Vitamina B3 ajută la reducerea hiperpigmentării, acționează ca un antioxidant împotriva radicalilor liberi și reduce semnele îmbătrânirii premature. Caută și folosește cu încredere creme, seruri și chiar geluri de duș care conțin vitamina B3.

Gelul de duș multivitamine de la Gerovital oferă pielii un boost de energie și te încarcă cu bună dispoziție de la prima oră a dimineții. Pielea se va simți revigorată, hidratată și fină imediat după folosirea gelului de duș, iar proprietățile antioxidante ale vitaminelor B rămân cu tine pe parcursul întregii zile. **Gelul de duș multivitamine conține provitamina B5 și vitamina B3** care ajută la revitalizarea pielii, expusă zilnic stresului radical, poluării și radiațiilor UV.

Acizii AHA – elixirul tinereții

Acizii AHA sau alfa-hidroxi acizi sunt acizi solubili în apă. Cei mai cunoscuți sunt acidul lactic și acidul glicolic. Dacă ai pielea uscată, ai nevoie de produse cu acid lactic. Dacă tenul tău are tendință de îngroșare, îți recomandăm produse care conțin acid glicolic. Iar dacă tenul tău e mixt, poți folosi oricare dintre acești doi acizi.

Acizii AHA creează un mic peeling la suprafața pielii. Astfel, un strat subțire de piele este înlăturat cu ajutorul acizilor, iar stratul următor este stimulat să se regenereze și să-și ia locul. Pe termen lung vei observa că pielea ta este mai luminoasă și mai catifelată. În plus, anumite pete pigmentare ar putea să dispară.

Gelul de duș complex AHA ajută la stimularea producției de collagen și oferă o exfoliere delicată pielii corpului. Folosit zi de zi, *deblochează și curăță porii, îmbunătățește aspectul general al pielii și contribuie la diminuarea petelor solare*. Produsul este testat dermatologic și poate fi folosit zilnic fără să provoace iritații. Nu doar că vei avea o piele catifelată pe tot parcursul zilei, dar în timp va crește și nivelul de hidratare a pielii.



Uleiul de gălbenele – vindecătorul pielii

Gălbenelele au proprietăți antifungice, antiinflamatoare și antibacteriene. Produsele cosmetice și de îngrijire care au în componență ulei de gălbenele ajută la vindecarea traumatismelor mici și a eczemelor. Gălbenelele acționează în profunzimea pielii și ajută la procesul de vindecare a leziunilor. Folosit pe termen lung, uleiul de gălbenele (poți să îl combini cu cel de cătină) te va ajuta să lupți cu ridurile și va stimula producția de collagen.

Spuma de duș sensitive de la Gerovital este ideală pentru pielea sensibilă. Spuma se întinde ușor pe suprafața pielii, așa că poți să o folosești și pentru sesiunile de epilare. Spuma are un efect calmant, dar în același timp curăță eficient pielea corpului.



SPF 30 VS 50

*trei sfaturi
pentru a-l alege
pe cel potrivit*

Expunerea neprotejată la soare este cauza #1 pentru îmbătrânirea pielii, dar și a cancerului de piele. Ce factor de protecție solară este cel mai bun pentru tine? Există cu adevărat o diferență mare între SPF 30 și 50? Acest articol te va ajuta să faci cea mai bună alegere pentru pielea și stilul tău de viață.

De ce ai nevoie de SPF?

Utilizarea zilnică a protecției solare te protejează împotriva cancerului de piele și a îmbătrânirii premature a pielii. Indiferent de vreme - însorit, înnorat, - folosește o cremă cu SPF. De ce? Deoarece razele dăunătoare de la soare, radiațiile UV (ultraviolete), apar pe tot parcursul anului, chiar și iarna. În zilele înnorate, 40%+ din radiația UV ajunge pe Pământ.



3 sfaturi de care
trebuie să ții cont:

**#1 Utilizează
întotdeauna
o cremă cu SPF
ridicat pentru ten**

Există diferite tipuri de raze solare, care transportă diferite tipuri de radiații. Cele mai dăunătoare pentru om sunt **razele UVA și UVB**.

Radiațiile UVB posedă o cantitate mare de energie, **determinând arsuri solare și foto-îmbătrânirea accelerată a pielii**.

Radiațiile UVA, cu energie mai mică decât cele UVB, pe lângă arsuri solare pot provoca și **modificări pe o lungă perioadă de timp în structura ADN-ului celular**, pentru că la această lungime de undă ADN-ul prezintă o sensibilitate semnificativă. Modificările la nivelul ADN-ului sunt de fapt modificări ale informației genetice stocate și transmise. Cu toate că fiecare celulă are capacitatea de a-și regenera propriul ADN distrus, utilizând energia din metabolismul



celular, arderile repetate pot să afecteze această capacitate reparatoare. Dacă degradarea acidului nucleic depășește un anumit nivel, repararea va fi incompletă, iar distrugerea cronică a celulelor va

determina o piele vizibil îmbătrânită și un risc crescut al apariției cancerului. UVA reprezintă 95% din radiația UV care ajunge la suprafața Pământului. O cremă SPF cu „protecție solară ridicată” te protejează atât împotriva razelor UVA, cât și împotriva razelor UVB. Pentru față alege **Crema nuanțatoare SPF 50 Gerovital Sun**. Conține pigmenți coloranți de origine naturală care au o biocompatibilitate bună cu pielea și îi asigură o culoare uniformă și luminoasă, în tonuri de bronz natural.

Optează pentru această cremă în zilele cu soare pentru a asigura o protecție ridicată și pentru a obține un aspect uniform pentru pielea feței.

Aplică crema în strat continuu și uniform pe față, înainte de expunerea la soare cu 15-30 de minute, pe pielea curată și uscată. *Crema trebuie reaplicată frecvent pe tot parcursul zilei (mai ales după baie, în caz de transpirație, înot sau după ștergerea cu prosopul) chiar dacă este înnorat. Evitați contactul cu ochii.*

SPF 30 vs 50

Diferența de protecție solară, SPF 30 și SPF 50, se reduce la procentul de raze UVB ale soarelui pe care produsul îl poate bloca.

O protecție solară cu SPF 30 te va proteja de aproximativ 96,7% din razele UVB, în timp ce un SPF de 50 înseamnă protecție împotriva a aproximativ 98% din razele UVB. Orice procent peste 50 va face o diferență foarte mică în ceea ce privește riscul de deteriorare a pielii. Chiar dacă folosești constant SPF, nu sta prea mult la soare, mai ales în preajma prânzului, când soarele e cel mai puternic.

Nicio cremă de protecție solară nu oferă protecție 100% împotriva razelor UVB.

În mod special pentru copii, îți recomandăm să folosești **Crema protecție solară pentru copii SPF 50 Sun Expert** din gama Gerovital H3 Derma+ Sun care asigură protecție solară avansată pentru copii și bebeluși peste 6 luni. Crema are o formulare blândă, emolientă, cu filtre solare avansate și unt de cacao, fiind o alegere foarte bună pentru a proteja pielea sensibilă de pe corp și față a copiilor și bebelușilor.

Tot pentru cei mici îți recomandăm un alt produs din gama Gerovital Sun, **spumă protecție solară copii SPF 30**, care asigură protecție ridicată pentru pielea copiilor în timpul expunerii la soare. Are o formulare ușoară, fără efect gras, care se absoarbe ușor în piele. În același timp, emolienții folosiți, cu putere mare de etalare pe piele, ajută la refacerea barierei de protecție a pielii și la întinderea uniformă a produsului pe toată suprafața pe care a fost aplicat.

#2 Aplică SPF-ul cu 20-30 de minute înainte de a ieși din casă, pentru a permite substanțelor active să pătrundă în piele

Ce te „protejează” de soare?

Datorită faptului că stratul de ozon se diminuează simțitor, astăzi folosirea filtrelor solare a devenit o necesitate. Ele protejează pielea corpului de efectele nocive pe care le determină radiațiile UV cum

ar fi: arsuri solare, îmbătrânirea accelerată a pielii, foto-alergii, fotodermatoze, cancer de piele etc. Radiațiile UV cele mai periculoase sunt cele cu lungimea de undă cuprinsă între 280-320 nm (domeniul UVB) și cele cu lungimea de undă cuprinsă între 320-400 nm (domeniul UVA). Folosirea produselor cu protecție solară mare (SPF 30 sau 50) diminuează considerabil cantitatea de melanină produsă de piele. Pentru a ne bucura de soare în condiții maxime de siguranță, soluția ideală este să stimulăm formarea de melanină chiar și în prezența filtrelor solare. Astfel, vom beneficia de mecanismul natural de apărare a pielii la soare, dar și de protecția dată de filtrele solare. Produsele Gerovital SUN, conțin ingredientul capabil să stimuleze mecanismul natural de formare a melaninei în prezența filtrelor solare, **Rona Care™ Bronzyl®**.

Aplică SPF-ul cu 20-30 de minute înainte de a ieși din casă, pentru a permite substanțelor active să pătrundă în piele și să o protejeze cât mai bine. Îți recomandăm

crema

Gerovital Sun cu protecție solară SPF 50. Conține filtre minerale și organice care asigură o protecție ridicată și echilibrată împotriva

radiațiilor UVA/UVB. Din aceeași gamă poți alege și **spuma protecție solară SPF 30**. Este un produs rezistent la apă ce asigură protecție ridicată în timpul expunerii la soare. Produsul are o formulare ușoară, fără efect gras, care se absoarbe ușor în piele. Condiționarea sub formă de spumă ajută aplicarea uniformă aducând și un extra-beneficiu: senzația de răcorire la

aplicare, efect benefic în zilele toride de vară.

Caută produse cu protecție ridicată UVA și UVB cu minimum SPF 30. Studiază produsul pe care vrei să îl cumperi. Folosești ingredientele care necesită 20-30 de minute pentru a se absorbi în piele? Dacă da, asigură-te că urmezi instrucțiunile.



RAZE ULTRAVIOLETE

GEROVITAL H3 DERMA+ SUN DEZVOLTĂ TEHNOLOGIA REVOLUȚIONARĂ PHYSABLOCK

RAZE INFRAROȘII

EXPERTĂ ÎN SOARE. ȘI ÎN TOT CE E NOU SUB EL



Prof. Dr. A. Găvruta
GEROVITAL®
H₃ DERMA+
SUN



TEHNOLOGIA
PHYSABLOCK



COMPLEX INOVATOR DE FILTRE SOLARE ȘI PRINCIPII ACTIVE
PROTECȚIE AVANSATĂ ÎMPOTRIVA RADIAȚIILOR UVA, UVB, VL, IR
ACȚIUNE EFICIENTĂ ÎMPOTRIVA FOTOÎMBĂTRÂNIRII
SUSȚINERE ACTIVĂ A FIBRELOR DE ELASTINĂ ȘI COLAGEN
TESTAT DERMATOLOGIC PENTRU PIELE SENSIBILĂ

Ce înseamnă *frumusețea* în culturile lumii

Frumusețea e în ochii privitorului, iar asta nu mai este de mult o surpriză pentru nimeni. Subiectivismul din privirile noastre poate depinde foarte mult de zona în care ne aflăm. De-a lungul istoriei au existat numeroase simboluri ale frumuseții care au înglobat esența a ceea ce înseamnă frumosul pentru un anumit popor.

Pentru grecii antici, obsedați de perfecțiunea proporțiilor chiar și în cazul definirii frumuseții, idealul era reprezentat de o siluetă mai plinuță, robustă și un ten deschis. În ceea ce privește fața, regula treimilor era cea aplicată pentru definirea frumuseții. În China dinastiei Han, femeile erau considerate frumoase dacă erau zvelte, cu talia subțire și ochii mari.

De-a lungul timpului au existat numeroase standarde ale frumuseții, care au fost influențate atât de situații economico-sociale, cât și de tradiții sau de industria cosmetică. Unele dintre ele au dispărut, altele există în continuare. Să le luăm pe rând.





Standarde de frumusețe în istorie

Cleopatra

Recunoscută ca fiind una dintre cele mai frumoase femei din istorie, deși nu există decât o singură reprezentare grafică a acesteia, Cleopatra a fost standardul de frumusețe pentru epoca ei. Mulți istorici consideră că printre detaliile cele mai importante ale frumuseții Cleopatrei se numărau pielea măslinie, specifică zonei mediteraneene, ochii migdalați și nasul îngust. Aceste detalii ar fi făcut din Cleopatra o zeiță a frumuseții. Seducătoare și inteligentă, Cleopatra a reușit să îi cucerească atât pe egipteni, cât și pe doi dintre cei mai puternici împărați ai Imperiului Roman: generalii Iulius Caesar și Marc Antoniu.



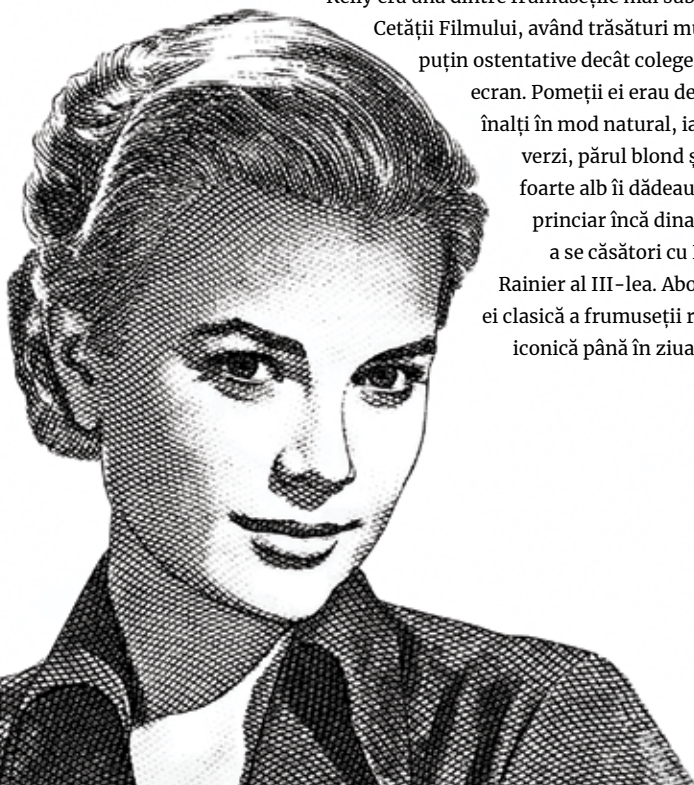
Rubensienele

Odată cu Renașterea, a venit momentul definirii unor noi standarde de frumusețe. În această perioadă, arta și comerțul au fost cei mai importanți formatori de opinii. Frumusețea era reprezentată și standardizată de câțiva dintre cei mai importanți pictori ai vremii. Rafael și Leonardo da Vinci și-au lăsat amprenta asupra idealului feminin prin operele lor, însă Paul Rubens a fost cel care a definit cel mai bine frumusețea renascentistă. Pielea cât mai albă, neatinsă de soare, era un indicator al statutului social privilegiat, iar formele ample și bine definite reflectau bunăstarea. De aici și expresia cu „forme rubensiene” care definește o femeie cu forme generoase, dar armonios proporționate.

Grace Kelly

Mai aproape de zilele noastre, și în altă parte a lumii, Grace Kelly a fost și ea un simbol al frumuseții. Prințesa de Monaco a fost una dintre cele mai frumoase actrițe ale Hollywoodului anilor '50, alături de Marilyn Monroe și Jayne Mansfield.

Kelly era una dintre frumusețile mai subtile ale Cătății Filmului, având trăsături mult mai puțin ostentative decât colegele ei de ecran. Pomeții ei erau destul de înalți în mod natural, iar ochii verzi, părul blond și tenul foarte alb îi dădeau un aer princiar încă dinainte de a se căsători cu Prințul Rainier al III-lea. Abordarea ei clasică a frumuseții rămâne iconică până în ziua de azi.



Femeia anilor '60

Odată cu mișcările sociale din anii '60, și standardele frumuseții au suferit schimbări profunde. Demitificarea corpului ideal feminin a însemnat adoptarea unor noi tipare. Astfel, o constituție athletică, aproape androgină, a devenit mult mai acceptată și chiar dorită de foarte multe femei. Trăsăturile feței nu mai trebuiau să fie corectate cu ajutorul machiajului, multe adoptând un look natural, uneori chiar neîngrijit. În plus, simetria feței, atât de importantă pentru foarte mulți în vechime, a fost înlocuită cu asimetria și chiar cu accentuarea anumitor imperfecțiuni pentru a le face acceptabile.

Dacă în trecut revoluțiile în domeniu erau lente din cauza lipsei mijloacelor de comunicare între oameni, astăzi trendurile și tendințele se transmit și se adoptă aproape instant.

Impactul cosmeticelor asupra standardelor frumuseții

Folosirea cosmeticelor pentru a acoperi anumite imperfecțiuni ale tenului nu este ceva nou. Egiptenii, în special faraonii, purtau adeseori vopseli făcute din diferite plante pentru a le acoperi fața și a le da un aspect mult mai sănătos decât ar fi avut în mod normal. De asemenea, mulți alegeau să își înălbească tenul ca să se protejeze de soarele foarte puternic de pe cerul Egiptului. Paloarea feței era foarte apreciată și în zona Orientului, unde multe femei își înălbeau tenul pentru a acoperi eventuale imperfecțiuni și a le face să pară mai tinere.

Din cauza prețului ridicat al cosmeticelor, folosirea excesivă a machiajului era în trecut sinonimă cu bogăția. Femeile din



Frumusețea pe continente

Standardul european de frumusețe include de obicei trăsături precum ochi migdalați, frunte înaltă și buze groase și pline. În schimb, în zona asiatică, în special în Extremul Orient, buzele subțiri sunt mult mai apreciate. La fel este și în cazul pomeților, care sunt preferați a fi mai puțin conturați.

Un ten mai închis la culoare, poate chiar bronzat, este considerat un element important în standardul european și american de frumusețe. În zona Asiei Îndepărtate, cum ar fi Coreea sau Japonia, tenul trebuie să fie cât mai deschis la culoare pentru a fi considerat frumos. Astfel, cu cât tenul este mai palid, chiar spre translucid, cu atât este mai dezirabil.

Standardul frumuseții africane se îndreaptă spre corpuri mai voluptuoase, cu trăsături bine definite. În trecut, femeia voluptuoasă era mult mai apreciată deoarece era un semn că va rezista muncii pe câmp pentru a-și întreține familia și că este capabilă să aducă pe lume un copil sănătos.

Imperiul Roman și din Grecia antică erau sfătuite chiar să renunțe la machiaje după căsătorie. Acest stigmat a urmărit industria cosmetică secole la rând.

Însă, odată cu deschiderea de noi rute comerciale și cu ieftinirea produselor cosmetice, tot mai multă lume a început să le folosească, uneori cu prețul vieții. Noile produse cosmetice, deși accesibile ca preț, conțineau materiale toxice precum plumbul, arsenicul sau sărurile de mercur.

În vremurile în care Hollywood-ul începuse să dicteze ce este frumos și ce nu, machiajul devenise un element indispensabil pentru orice femeie care voia să se încadreze în standardele de frumusețe ale vremii. Odată cu schimbările sociale în anii '60 și '80,

noul standard de frumusețe, cosmetizat, a fost abolit.

În prezent, machiajul urmărește liniile naturale ale feței, estompează defectele fizionomiei și pune în evidență calitățile.

Să cauți însă frumusețea, în orice epocă, poate fi o călătorie emoționantă și plină de povești nebănuite.



Travel





Top 3 cele mai frumoase trasee montane din România

România are unii dintre cei mai frumoși munți din lume. De aceea există atât de mulți oameni care vin an de an să facă drumeții prin Carpații noștri. De-a lungul timpului, câteva trasee s-au remarcat, atât în rândul montanarzilor experimentați cât și în al celor care caută o evadare de weekend. Traseele din munții României impresionează prin dificultatea contranstantă cu serenitatea naturii care îi înconjoară. Pentru a înțelege mai bine ce ne poate oferi muntele, și de ce trebuie tratat cu respect, îți prezentăm cele mai frumoase trei trasee montane din România.

Orașul Bălan – Cabana Singuratică (durata: 1,5 ore)

Munții Hășmașului sunt recunoscuți ca fiind unii dintre cei mai spectaculoși munți din țara noastră.

Nu e de mirare că primul traseu îi poartă pe cei îndrăgostiți de munte și de plimbări în natură, din orașul Bălan până la **Cabana Singuratică**. Este un traseu relativ ușor, care nu solicită foarte mult corpul. Și ai două variante pentru el, ambele cu priveliști spectaculoase care îți oferă posibilitatea să descoperi poienițe ascunse și priveliști nemaiîntâlnite. Dacă preferi plimbarea, *primul traseu pornește din centrul orașului Bălan și te poartă prin valea pârâului Fierarilor, chiar înainte de a te aduce în fața unei urcări line de 4 kilometri până la cabană. În tot acest timp vei avea numeroase ocazii pentru popasuri ca să admiri Vârful Ascuțit.*

Dacă ești în căutare de adrenalină, îți propunem să încerci varianta numărul 2. *Traseul pornește din nordul orașului și traversează valea pârâului Szep. Odată trecută valea, va trebui să înfrunți un drum forestier și apoi o urcare pe creasta din dreapta a muntelui. După pârtia de schi, cele două trasee se întâlnesc și te îndrumă până la cabană.*



Turul lacurilor din Retezat, cu ocol pentru Lacul Zănoaga (durata: 5 ore)

Munții Retezat găzduiesc unele dintre cele mai frumoase lacuri din țară. Acest traseu este perfect pentru tine, dacă îți dorești să le descoperi și să le admiri frumusețea sălbatică. Poți începe drumul fie din Valea Bucurei, fie din Valea Pietrele. Ambele zone sunt absolut superbe. Odată ce ai pornit, drumul te va purta pe lângă lacurile Bucura, Bucurel, Porții, Viorica, Florica, Ana și Lia. Însă acestea sunt doar o mică parte din ceea ce traseul are de oferit ochilor și sufletului. Înainte să pornești spre lacul Viorica, îți recomandăm să faci un ocol ca să vezi și lacul Zănoaga. La el se ajunge trecând prin Șaua Judele, înainte de a face stânga spre lacul Viorica. Până să ajungi la Zănoaga, care este cel mai adânc lac glaciatic de la noi din țară, vei trece pe lângă lacurile Judele, Caprei și Iezilor. Priveliștea este cu atât mai spectaculoasă cu cât întreaga salbă de lacuri se poate observa în timp ce urci spre creastă. Odată ajuns la lacul Lia, traseul te poartă înapoi pe unde ai venit, vrând parcă să îți ofere încă o șansă să te bucuri de măreția și de frumusețea naturii.

Traseul Pietrei Craiului: Cabana Plaiul Fioi – La Table (durata: 10-12 ore)

Un traseu special gândit pentru cei care vor să își testeze limitele, traseul Cabana Plaiul Fioi – La Table este poate unul dintre cele mai spectaculoase, dar și cele mai solicitante, dintre câte poate oferi Parcul Național Piatra Craiului. Traseul îl poartă pe montaniard prin zone absolut spectaculoase, dar total impracticabile fără echipament adecvat, așa că pornește la drum în siguranță. Traseul începe de la Curmătura Fioi și urcă spre vârful Tămășel. De acolo, drumețele, trebuie să urmezi Șaua Tămășel spre crestele spectaculoase ale Pietrei Craiului. Vei ajunge la Marele Grohotiș și la Cerdacul Stanciului. De acolo, coboară pe Valea Urzicii, pe Șaua Funduri și până la La Table. Traseul e greu, dar răsplata e pe măsură. În drumul tău, dacă ești norocos, poți întâlni animale sălbatice și plante rare, în mediul lor natural, inclusiv capre negre.



Ce nu trebuie să îți lipsească în drumul tău pe munte?

Pe lângă echipamentul de drumeție obișnuit, cum ar fi bocancii, bețele de trekking și bandana, nu uita să-ți pui în rucsac apă pentru hidratare și câteva produse cosmetice care îți vor fi de mare ajutor. Vara vei avea nevoie de o cremă de protecție solară. Deși ești la munte, există zone în care soarele poate să te bronzeze, sau chiar să te ardă, mai tare decât la mare. **Crema alpin pentru față SPF 30 Sun, din gama Gerovital Sun**, este exact ceea ce ai nevoie. **Crema Alpin** a fost dezvoltată tocmai pentru a combate efectele razelor solare la altitudini mari. *Conține Rona Care™ Bronzyl®, care ajută la formarea naturală a melaninei și crește capacitatea naturală de apărare a pielii.*



Un alt produs absolut indispensabil este crema de mâini. Oricine a fost vreodată într-o drumeție pe munte știe cât de afectată poate fi pielea de pe mâini. Mai ales dacă alegi un traseu greu, cu multe suprafețe dure, care pot duce la apariția rănilor la nivelul palmelor și al degetelor. De aceea, o cremă precum **Crema de mâini reparatoare cu gălbenele de la Farmec** este perfectă pentru orice fel de drumeție. Conține extracte de gălbenele, ulei de cătină și lanolină, care favorizează refacerea pielii uscate și vindecarea rănilor, a zgârieturilor și crește elasticitatea ei.



Dacă vrei să faci o pauză într-o poieniță sau pe malul unui râu, să mănânci o gustare, să-ți refaci forțele și să contempli măreția naturii, nu uita de igienă.

Folosește **gelul dezinfectant mâini cu alcool 70% și glicerină de la Farmec**. Acesta este o soluție practică și concretă pentru menținerea sănătății pielii mâinilor, respectiv întreținerea curățeniei mâinilor, atunci când nu avem la îndemână apă și săpun. Totul, pentru ca tu să te poți bucura de natură într-un mod sigur.





Original Gerovital

by *Prof. Dr. H. H. H. H.*

www.farmec.ro

Prof. Dr. A. Aslan
GEROVITAL®

H₃ DERMA+

Produse hipoalergenice
Fără parabeni, coloranți
Testate sub control dermatologic



De departe, cea mai frumoasă. *O poveste despre curaj*

Pentru **Maria Tritean**, un diagnostic mai puțin prietenos, primit în octombrie 2020, a fost o lecție din care extrage concluzii. A învățat că prietenia se măsoară în gesturi mici, făcute la momentul potrivit, nu în fapte grandioase, iar determinarea sa a făcut ca o experiență mai puțin fericită să se transforme în inspirație pentru oamenii din jurul ei și pentru ea însăși.



Care este cel mai important lucru pe care ar trebui să îl facem fiecare pentru sine?

Din toată experiența pe care eu am avut-o până în prezent și privind în urmă lucrurile, cred că cel mai important este să avem grijă de sănătatea noastră. În momentul în care o ai, nu pui mare preț pe ea, dar când începi să o pierzi îți dai seama cu adevărat cât este de valoroasă. Iar viața este un dar de la Dumnezeu, deci trebuie să avem grijă de sănătate, pe cât posibil. Dacă avem un dubiu, să nu lăsăm să treacă prea mult timp, să nu lăsăm să persiste o durere și să mergem la medic înainte de a fi prea târziu.

Cum ne schimbă provocările mari în viață?

Cred că la fiecare persoană este diferit, dar depinde cum permitem noi să ne afecteze. Indiferent că e vorba de o boală, sau de un eveniment neplăcut, important e cât permiți să îți afecteze viața și cum decizi să abordezi o astfel de situație. Poți să o transformi într-un lucru bun, să iei ce reușești să găsești bun într-o experiență și atunci ea va deveni pozitivă. Atât timp cât avem putere să luptăm pentru lucruri bune, trebuie să o facem!

Care sunt lucrurile de care cu adevărat avem nevoie pentru a fi fericiți?

Fericirea vine din lucruri mici, cred eu. Eu îmi caut fericirea în tot ceea ce trăiesc, în ceea ce e în jurul meu. Din momentul în care mă trezesc și sunt fericită că Dumnezeu m-a trezit la viață într-o nouă zi și îmi dă posibilitatea să mă bucur de tot ceea ce îmi oferă

în fiecare zi - natură, oameni, animale, tot ce ne înconjoară. Dacă ești genul de om pozitiv, atunci poți să faci din fiecare lucru mic un motiv de fericire. Și chiar dacă ai și momente de tristețe, că doar toți le avem, sperând la ce e bun, avem șanse să întoarcem lucrurile într-o lumină mai bună.

Cât de mult contează să ne iubim pe noi înșine?

A te iubi pe tine personal e destul de complex, înseamnă să te cunoști cu adevărat, să realizezi cine ești, ca să poți să te accepți. Iubirea vine din acceptarea lucrurilor, cu defecte, cu bunătate, cu tot ce ne definește viața. Să îți dedici timp ție înseamnă să te iubești.

Cum ne găsim puterea atunci

când pare că nimic nu merge așa cum ar trebui?

Puterea e un dar. Atunci când eu simt că obosesc, că nu mai pot, mă străduiesc să am încredere că totul va fi din nou așa cum trebuie.

Cum ne schimbă experiențele mai dificile în viață și care sunt lecțiile cu care ar trebui să rămânem?

Acum, privind în urmă, îmi dau seama că boala a fost o binecuvântare! Trebuia să fac schimbări în viața mea, și așa cum eu eram înainte nu le făceam! Eram prea axată pe muncă, lucram 14-16 ore

pe zi, mă ocupam de afacerea mea, de mama, mergeam cu ea pe la medici, eram atât de implicată în atâtea lucruri încât nu aveam timp pentru mine. Dormeam 2-3 ore pe noapte și mi se părea că e foarte mult! Nu voiam să îmi „îrosc” timpul în odihnă, ceea ce era esențial pentru mine.

Acum doi ani am început să mă apropii mult mai mult de frații mei, să dezvoltăm o altfel de relație. Totul se întâmplă pentru că așa trebuie să fie!

Puterea e un dar. Atunci când eu simt că obosesc, că nu mai pot, mă străduiesc să am încredere că totul va fi din nou așa cum trebuie.



Asociația Medisprof a lansat campania de prevenție a cancerului „De departe, cea mai frumoasă!”, susținută de Farmec, în cadrul căreia șase pacienți vorbesc despre momentele dificile prin

care au trecut și își arată cu mândrie cicatricile într-un pictorial impresionant semnat de **Mihaela Noroc**, în speranța că vor inspira și alte femei. Campania vine ca un răspuns la lipsa de reacție a autorităților în condițiile în care în România, cancerul de sân reprezintă principala cauză de mortalitate la femei, această afecțiune reprezentând 16% din totalul deceselor cauzate de cancer.

În plus, anual, peste 1.800 de femei mor din cauza cancerului de col uterin, incidența fiind de 2,5 ori mai mare decât media UE-27, iar rata mortalității de peste 4 ori mai mare, aceste date plasând țara noastră pe primul loc din punctul de vedere al incidenței și al mortalității asociate cancerului de col uterin, la nivelul țărilor din Uniunea Europeană (INSP).

Cu toate acestea, România este țara de pe ultimul loc al tuturor clasamentelor europene la prevenție medicală, iar diagnosticul de „cancer” încă este asociat cu decesul, deși cele mai multe forme ale bolii sunt vindecabile dacă sunt depistate la timp.

Maria este doar una dintre miile de femei diagnosticate anual cu cancer în România. În gestul ei de a vorbi despre această experiență se află speranța că le va determina și pe alte românce să aibă grijă de ele, de sănătatea lor.

Povestea celulitei

Celulita nu există.

Acum că ți-am atras atenția, lasă-mă să-ți povestesc cum a fost ”descoperit” acest termen și de ce milioane de femei din întreaga lume se confruntă cu o problemă inexistentă.





Organismul uman este complex, nu există două femei identice. Fiecare femeie e unică, la fel și corpul ei. În plus, corpul unei femei acumulează în mod natural cu 25% mai multe grăsimi decât un bărbat. Majoritatea oamenilor au un aspect al pielii neuniform, cu denivelări. *Până la începutul anilor 1900, celulita nu exista în vocabularul omenirii și nimeni nu simțea nevoia de a defini printr-un cuvânt anume zonele denivelate ale corpului.*

Acum, în schimb, există milioane de tratamente anticelulitice și produse de îngrijire special dedicate acestei probleme. Hai să le analizăm împreună. Te lăsăm pe tine să alegi ce tip de tratament crezi că este mai potrivit pentru corpul tău unic.

Începutul anilor 1900, Franța.
Cum a apărut celulita

Anul 1873

Doctorii Émile Littré și Charles-Philippe Robin au folosit pentru prima dată cuvântul **celulită** în a 12-a ediție a Dicționarului de Medicină. Prima definiție a celulitei nu avea legătură cu grăsimea subcutanată și nici cu țesutul adipos. La vremea respectivă, celulita era doar un termen general. Definea o infecție sau o inflamație a țesuturilor din zona pelviană.

Celulita. Drumul de la Paris la New York și apoi în jurul lumii

La începutului anului 1973, Nicole Ronsard, proprietara unui salon de înfrumusețare din New York, a preluat acest termen și l-a sădit în mintea a mii de americani. **Nicole a scris o carte despre celulită, care s-a vândut în peste 200.000 de exemplare și a reprezentat un moment de răscruce pentru femeile din întreaga lume.**

La scurt timp după publicarea cărții s-a creat un adevărat cult al celulitei. Din ce în ce mai multe cărți au început să fie publicate pe acest subiect.

Ce se întâmpla între timp în revistele pentru femei din întreaga lume?

Anii 1937-1939

În această perioadă, celulita s-a mutat din zona inferioară a corpului în zona superioară, mai exact la nivelul gâtului. Revista **Marie Claire** dezbătea într-un articol numeroase scrisori primite de la cititoarele fidele. Scrisorile descriu apariția unei mase de grăsime la baza gâtului.

Anul 1939

Revista **Votre Beauté** folosea pentru prima dată cuvântul celulită. Tot aici se pare că celulitei i s-a schimbat definiția originală. Doctorul Debec descria celulita ca fiind o combinație între apă, reziduuri, toxine și grăsime. Tot atunci s-a indus ideea că celulita ar fi o problemă cu care se confruntă doar femeile.

Aprilie 1968

Vogue a fost prima publicație care a folosit cuvântul **celulită** în limba engleză. În articol se povestea despre problema unei tinere care s-a confruntat pentru o perioadă lungă de timp cu celulita, dar până la urmă a reușit să scape de ea. Secretul tinerei? Exerciții fizice, dietă și masarea zonelor cu un instrument special care semăna cu un făcăleț.



PREZENT

Cum să câștigi lupta cu celulita, sau mai simplu spus – grăsimea corporală

1. Produse de îngrijire

2. Tratamente profesionale

Produsele de îngrijire vin sub diferite forme, cum ar fi uleiuri, seruri, creme și accesorii. În același timp, saloanele profesionale abordează varianta unor vizite săptămânale sau lunare pentru ședințe de tratament cu terapie laser, ultrasunete, impulsuri electrice, masaje de fermitate și împachetări.

Produsele de îngrijire se bazează pe ingrediente active, menite să grăbească dizolvarea grăsimii. Cele mai populare ingrediente folosite în prezent pentru combaterea celulitei sunt cafeina, escina, acizii de tip AHA, acidul citric, acidul tartric și acidul fitic. Ingredientele care stau la baza cremelor anticelulitice au un efect de tonifiere al pielii, îmbunătățesc circulația sanguină și ajută la eliminarea toxinelor și a grăsimilor acumulate.

Pe lângă sport și o alimentație sănătoasă, care joacă un rol esențial în spargerea depozitelor de grăsime de sub piele și reducerea aspectului de coajă de portocală, îți recomandăm utilizarea cu regularitate a cremelor anticelulitice dacă te confrunți cu această problemă.

Povestea nespusă a celulitei

Celulita este de fapt un strat de grăsime ținut în loc de un țesut fibros care formează un fel de plasă sub piele. Uneori, celulele de grăsime rămân „prinse” în această plasă de sub piele și oferă aspectul de coajă de portocală, prin urmare, apariția celulitei. Aproximativ 80-90% dintre femei au aceste caracteristici fizice, tocmai de aceea ideea de celulită este atât de populară în rândul femeilor.



Începe cu aplicarea **Cremei gommage enzimatic Gerovital H3 Equilibrium** pentru a curăța în profunzime pielea corpului. Este recomandat a se folosi înainte de aplicarea tratamentului anti-celulitic, principiile active încorporate fiind absorbite mai ușor în urma exfolierii chimice. Crema înglobează în compoziție microcapsule hydro cu papaină care, prin masaj, se sparg și eliberează papaina care devine imediat activă, distrugând impuritățile, sebumul, toxinele, celulele moarte, curățând în profunzime pielea. Asocierea **cremei gommage enzimatic** cu masajul va aduce un beneficiu zonelor afectate de celulită, îmbunătățește aspectul pielii și ușurează pătrunderea principiilor active anti-celulitice.

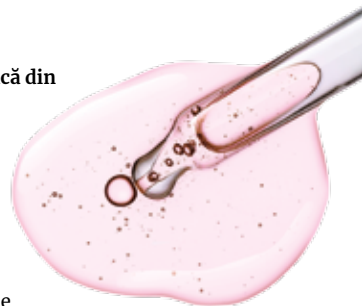
Aplică apoi **crema anticelulitică din gama Gerovital H3 Evolution Perfect Look** cu ulei natural de trandafir sălbatic și cafeină, masând energic zonele afectate de celulită.

Este necesar un tratament de durată pentru a obține efectele dorite: tonifierea și îmbunătățirea texturii pielii, stimularea microcirculației și reducerea circumferinței coapselor cu până la 2,5 cm. * *Eficacitate demonstrată prin măsurători centimetrice pe coapse, după 42 de zile de utilizare.*

Un alt produs dedicat este **activatorul remodelare corporală din gama Gerovital H3**

Equilibrium. Un ser cu acțiune intensă de remodelare corporală, care combină ingrediente cu eficiență recunoscută în combaterea aspectului de „coajă de portocală”: cafeina și escina. Acest ser are o acțiune „șoc”, stimulează microcirculația și drenează excesul de fluide și de toxine acumulate.

Alimentația trebuie să fie echilibrată, cu un consum redus de zahăr, sare și grăsimi. Anumite ingrediente precum grăsimile saturate, grâul, sucurile carbogazoase, dulciurile sau mezelurile au în compoziția chimică substanțe greu de digerat. Substanțele acestea conduc la acumulări de grăsime în țesuturile adipoase și favorizează apariția celulitei.



Cum menții sănătatea pielii

dacă ai pielea sensibilă și lucrezi într-un mediu stresant

Un loc de muncă agitat, cu deadline-uri și ședințe prelungite până noaptea târziu, poate fi extrem de stresant. Îți poate afecta sistemul imunitar și tenul tău poate îmbătrâni înainte de vreme.

Un studiu recent al dermatologilor arată că obiceiuri banale precum vorbitul la telefon sau poziționarea sub aerul condiționat în birou îți afectează tenul. Ambele dispozitive acumulează foarte multe bacterii.



Ce se întâmplă dacă tenul tău e deja sensibil?

Cele mai multe dintre noi nu ne naștem cu tenul sensibil. Îl dobândim pe parcurs. Mediul poluant e factorul principal. Particulele toxice din aer sunt de 10-20 de ori mai mici decât porii tăi. Asta le permite să ajungă ușor în straturile cele mai profunde ale pielii. Aici cauzează inflamații, deshidratare și iritații. Pielea ta își va pierde din elasticitate și din fermitate.

Ce ingrediente ar trebui să eviți?

Renunță la produsele cosmetice foarte agresive cu tenul tău, scruburile pentru exfolierea mecanică sau cu acizi de tip BHA (Acizi-Beta-Hidroxi). Acestea pot provoca iritații, roșeață, descumări ale pielii.



Ce produse poți să folosești pentru tenul sensibil agresat de factori poluanți?

Hidratarea pielii este esențială.

Aplică crema hidratantă cu collagen SPF 10 din gama Aslavital

Mineralactiv, dimineața, după curățarea prealabilă a tenului. Conține un complex de ingrediente cu efecte de hidratare, protecție UV și de atenuare a efectelor nedorite ale poluării urbane și electronice. *Datorită aportului de collagen și elastină, ridurile sunt atenuate, gradul de hidratare și elasticitate al pielii este mult îmbunătățit.*

Această cremă de față este potrivită pentru îngrijirea pe timpul zilei a tenului datorită factorului de protecție solară din compoziție. Este recomandată pentru hidratarea și protecția tenurilor sensibile sau care se confruntă cu reacții la efectele negative ale factorilor de mediu (radiații UV, poluare urbană, poluare electronică), reacții alergice, roșeață, iritații, vase de sânge proeminente, deshidratare, ridare prematură.

Pentru a completa ritualul de îngrijire a tenului, **fiolele hidratante detoxifiante Aslavital Mineralactiv** conțin un complex de ingrediente cu acțiune hidratantă și detoxifiantă, care acționează sinergic pentru captarea și menținerea umidității la suprafața pielii, concomitent cu detoxifierea pielii.

Fiolele hidratante detox asigură protecție antitoxică și antioxidantă, îmbunătățesc elasticitatea pielii și conferă luminozitate. Sunt recomandate în special persoanelor cu ten sensibil și se pot utiliza zilnic, dimineața sau seara, pe tenul curat, înainte de aplicarea cremei de îngrijire.

O dată pe săptămână este bine să folosești o mască pentru curățarea și detoxifierea tenului, cum este **masca peel-off cu cărbune Aslavital Mineractiv**. Are o structură filmogenă ce acționează sinergic cu cărbunele activ din compoziție și asigură proprietăți de absorbție, purificare și detoxifiere.



Cum să ai grijă de pielea corpului
Uită de dușurile fierbinți. Căldura în exces usucă și deshidratează pielea. Fă dușuri scurte, de 5-10 minute, cu apă caldă, iar pentru uscare folosește un prosop dintr-un material fin cu care doar tapotezi întreg corpul, fără a freca în exces pielea.

Crema de corp pentru piele uscată din gama Gerovital H3 Derma+ este ideală pentru refacerea barierei hidrolipidice a pielii. *Produsul este testat dermatologic și este potrivit pentru persoanele care au pielea sensibilă sau care se confruntă cu senzații de mâncărime, usturime, înroșire sau scuame.* În compoziția sa găsești Urea și Vitamina E, două ingrediente cu proprietăți emoliente, care accelerează viteza de epitelizare a leziunilor pielii și asigură o regenerare rapidă a epidermei. Aplică dimineața și seara un strat de cremă pe tot corpul prin mișcări circulare blânde.



Pentru zonele care prezintă cicatrici sau traumatisme minore folosește **crema dermoreparatorie din gama Gerovital H3 Derma+**. Formula ușoară a cremei este rezistentă la apă și izolează pielea de mediul exterior, accelerând vindecarea. Aplică de două ori pe zi pe zonele afectate, inclusiv pe buze, dacă este cazul. *Crema reduce senzația de mâncărime și calmează zona afectată, iar Panthenolul îmbunătățește hidratarea și reduce iritațiile și pruritul.*

Și nu uita, consumul excesiv de cafea usucă tenul...





ASLAVITAL

MINERALACTIV

NATURA ȘTIE CALEA SPRE FRUMUSEȚE

MINERALIZEAZĂ, DETOXIFICĂ ȘI REVITALIZEAZĂ TENUL TĂU.



FORMULĂ UNICĂ ȘI ORIGINALĂ:

ARGILĂ 100% NATURALĂ +
COBIODEFENDER EMR

PROTECȚIE ANTIPOLUARE URBANĂ

Wellness

Scoate în evidență *frumusețea* picioarelor tale

Vara este aici, iar picioarele noastre abia așteaptă să se bucure de confortul sandalelor sau de atingerea fină a nisipului de pe malul mării. În orice situație, aspectul îngrijit al picioarelor nu rămâne neobservat. Iată cum poți avea picioare cu aspect impecabil vara aceasta...

Scapă de părul inestetic

Pielea catifelată a picioarelor, puțin bronzată, oferă un aspect impecabil oricărei ținute, fie că ești la plajă sau la o terasă în oraș. Pentru a obține acest aspect este important să fii mereu pregătită pentru provocarea părului inestetic.

În acest sens îți recomandăm **benzile depilatoare pentru corp cu scorțișoară din gama Farmec**. Îndepărtează eficient părul nedorit, inclusiv pe firele scurte de 2-5 mm și îți lasă pielea hidratată. Conțin 99,56% ingrediente de origine naturală, iar fiecare pachet include și șervețele cu ulei de migdale și aloe vera pentru curățarea cerii. *Cu ajutorul lor poți îndepărta orice reziduu de ceară, iar pielea rămâne curată și catifelată.*

Dacă preferi varinatele tip cremă, în gama **Farmec** vei găsi **crema depilatoare rapidă** concepută special pentru îndepărtarea părului nedorit de pe picioare, brațe, axilă și zona bikinilor. Este îmbogățită cu Ulei de Argan ce ajută pielea deshidratată și este benefic în emolierarea, catifelarea și hrănirea pielii. Îndepărtează inclusiv părul foarte scurt.

Pentru un efect wow și pentru a micșora porii deschiși în urma epilării este indicat să folosești **gelul după depilare, din gama Farmec**. Gelul calmează pielea după depilarea prin orice metodă. Conține allantoină, ulei de argan și mentol, cu acțiune antiiritantă, emolientă și răcoritoare. Gelul conferă pielii un feeling plăcut, se poate aplica atât pe corp cât și pe față. *Se folosește imediat după depilare prin masaj ușor. Se poate utiliza pentru îngrijirea întregului corp, acordând o atenție deosebită zonei depilate.*



Fii atentă la detalii

Pentru a completa ciclul de îngrijire a picioarelor, Gama **Farmec** vine cu două produse destinate neutralizării mirosurilor nedorite. Astfel, poți opta pentru una dintre cele două variante de antiperspirant pentru picioare **Deo-Fresh cu Ceai Verde** sau **Antiperspirant Picioare Forte cu Aloe Vera**. Ambele produse sunt destinate controlului transpirației picioarelor și îndepărtării mirosului neplăcut generat de aceasta. Sunt potrivite atât pe timp de vară, cât și în încălțăminte de iarnă ori de sport.

Agită bine înainte de utilizare.

Pulverizează de la 10-15 cm, insistând în zona degetelor.

Lasă să se usuce pe piele.

Nu în ultimul rând, picioarele frumoase înseamnă și călcâie îngrijite. Astfel, poți opta pentru **Crema îngrijire călcâie aloe vera** din gama **Farmec**. Redând călcâielor aspectul fin, fără asperități și crăpături, crema a fost special dezvoltată pentru a atenua și îndepărta îngroșările cornoase de pe călcâie și tălpi, prin acțiunea acidului glicolic din compoziție. Prin asocierea cu glicerina este potențat efectul de hidratare de durată, foarte important în combaterea uscării excesive.



Pedichiură impecabilă

Pentru a definitiva aspectul impecabil al picioarelor, unghiile trebuie să arate impecabil mereu. Gama **Gerovital Beauty** îți pune la dispoziție o multitudine de culori de lacuri **Magic Gel Effect** cu performanță ridicată și aspect de gel, fără lampă UV. Produsul este disponibil în 20 de nuanțe moderne, mereu adaptate trendurilor de culoare. Se aplică pe unghii în două straturi. Combină 2-3 culori și vei obține efecte vizuale spectaculoase. În combinație cu **Top Coat-ul mat sau lucios** din aceeași gamă, înregistrează o rezistență de până la 6 zile în 96,7% din cazuri.



Cum să folosești corect uleiul pentru barbă

Cu siguranță te-ai gândit măcar o dată că barba ta te ajută să îți exprimi personalitatea. Însă, pe cât de dificilă este creșterea bărbii, să o întreții poate fi o provocare și mai dificilă. Suntem siguri că nu îți dorești ca barba ta să aibă un aspect neplăcut și dezorganizat. Iar spălarea, deși importantă, poate duce la uscarea firului de păr și la asprirea acestuia. De aceea îți recomandăm să folosești anumite produse special concepute pentru a întreține podoaba facială, cum ar fi uleiul pentru barbă.

Cum să îți întreții corect barba? Te sfătuim noi. Tu ai de urmat doar patru pași simpli. Iată!

Pasul 1. Spălarea bărbii

O barbă aranjată îți pune în evidență trăsăturile și te face să debordezi de masculinitate, dar te și protejează de o serie de factori externi, te apără de frig sau de razele soarelui. Ba mai mult, există meserii în care barba a devenit un element de tradiție.



În trecut, fierarii purtau barbă pentru a-și proteja zona gâtului de răni sau arsuri. Însă, asta înseamnă că barba colectează de-a lungul zilei multe impurități. Acestea se pot acumula la nivelul foliculilor piloși, astupându-i și încetinind creșterea firului de păr. Barba trebuie spălată cu atenție, în fiecare seară, pentru a îndepărta orice reziduuri de peste zi. Nu este suficient ca firul de păr să fie spălat superficial. Tratarea bărbii începe de la rădăcină. Poți folosi **gelul de duș Gerovital Men 3 in 1**, special conceput pentru a fi utilizat atât pe față, cât și pe corp sau păr.

Pasul 2. Uscarea bărbii

Folosește un prosop moale și tapotează, nu folosi prea multă forță. Nu trebuie să îți storci chiar fiecare picătură de apă din barbă. Trebuie doar să elimini excesul de apă, care ar putea duce la iritații în zona pielii gâtului sau la senzația de greutate a firului de păr. În plus, o cantitate mică de apă la nivelul bărbii ajută la absorbirea mult mai rapidă a uleiului. Nu e recomandat să folosești feonul. În timp, îți va deteriora firul de păr.



Pasul 3. Aplicarea uleiului de barbă

Tot ce trebuie să faci este să pui în palmă 1-3 picături de ulei, în funcție de lungimea bărbii și apoi să îl distribui pe toată lungimea firelor de păr. Este important ca atunci când aplici uleiul să acoperi întreaga suprafață a bărbii. Asta pentru că uleiul nu doar ajută la protejarea firului de păr, ci îl face să fie și mai mătăsos și plăcut la atingere. Noul **ulei de barbă de la Gerovital Men** este special conceput pentru aranjarea firelor de păr rebele ale bărbii, pentru hidratarea, facilitarea descurcării și netezirii acesteia. Conține ulei de argan și ulei de cătină.

Uleiul de argan: are un conținut ridicat de omega-6 și omega-9, polifenoli, vitaminele E și F și acizi grași. Este unul din cei mai importanți ingrediente recunoscuți pentru efectele benefice pe care le are asupra părului: repară părul deteriorat, hidratează părul uscat și friabil, previne despicarea firelor de păr și uscarea scalpului.

Uleiul de cătină: este bogat în acizi grași omega, vitamine și antioxidanți cu rol esențial pentru un fir de păr strălucitor, neted și revitalizat.

Extra sfat:

Masează zona bărbii până când uleiul e absorbit complet. Excesul de ulei rămas pe mâini poate fi aplicat direct pe pielea feței. Asta pentru că ingredientele conținute sunt benefice și pentru piele.



Beneficiile uleiului Gerovital Men:

- hrănește firul bărbii
- îi redă strălucirea și elasticitatea
- previne uscarea tenului
- ajută la obținerea unei bărbii îngrijite și dese
- nu lasă o peliculă grasă pe piele și se absoarbe foarte bine și rapid

Pasul 4. Pieptănarea bărbii

După ce tot uleiul a fost aplicat, lasă-l să acționeze câteva minute. Poți să folosești uleiul pentru barbă dimineața, înainte să pleci la serviciu sau seara înainte de culcare. Oricând alegi să o faci, nu uita să o piepteni. Astfel vei putea evalua și rezultatele. În plus, îți vei descălci barba după masaj. Dacă ai o barbă mai lungă și vrei să o păstrezi așa e recomandat să urmezi această rutină în fiecare zi, sau cel puțin o dată la două zile. Dacă ești adeptul unei bărbii mai scurte dar îngrijite, atunci poți folosi uleiul pentru barbă o dată la 4-5 zile.

Gata, ai terminat!





GEROVITAL®

MEN

**PERFORMANȚĂ
PE TOATĂ
LINIA**

Horia



Rutina de machiaj pe repede înainte. *Fii strălucitoare, în doar 5 minute*

Unele dimineți sunt pur și simplu mai grele decât altele. Visezi să ignori alarma, să declari că vei lua micul dejun în pat și că vei asculta jazz în timp ce răsfoiești o carte bună... dar realitatea te aruncă la propriu din pat... Ai 10 minute să ieși pe ușă, corpul încă e adormit... iar aparatul de cafea pur și simplu nu cooperează. Nu te îngrijora! Îți oferim o soluție rapidă și eficientă, pentru ca atunci când ieși pe ușă să arăți impecabil.

Ai nevoie de doar 5 minute! Dacă nu ai chef să faci asta la prima oră a dimineții, poți încerca rutina următoare și în pauza de masă sau chiar în prima pauză de birou.



Pasul 1. Pregătește-ți pielea

Care este cel mai mare truc de frumusețe? Dacă ai grijă de pielea ta în mod regulat, nu vei simți nevoia să te machiezi atât de mult. Indiferent cât de constrânsă vei fi de timp, fă un pact cu tine însăși. Curăță și hidratează pielea în fiecare dimineață și seară. Ține minte, frumusețea nu vine doar din interior, ci și din modul în care ai grijă de tine. Îți recomandăm **crema hidratantă Microbiom Protect, din gama Gerovital Plant**. Este o cremă de zi, pentru ten normal, cu 96% ingrediente naturale, care poate constitui și o bună bază de machiaj. Crema restabilește rapid echilibrul microbiomului pielii, oferind un booster de oxigenare și un nivel optim de hidratare.



Pasul 2. Nu complica lucrurile. Corectează-le

După ce ai aplicat crema, tamponează-ți puțin anticearcăn sub ochi și pe orice pată. E perfect acceptabil să folosești degetul, mai ales că va încălzi produsul și îl va face mai ușor de aplicat. Noi îți recomandăm **anticearcănul din gama Gerovital Beauty**. Acoperă instant cearcănele și urmele de oboseală și oferă extra-acoperire pentru imperfecțiunile pielii: pete, urme de coșuri etc. Are o textură lejeră, fluidă, care se adaptează perfect culorii tenului.



Pasul 3. Simplu și rezistent

Am ajuns la minutul 3. Ar trebui să treci la sprâncene. Ia un creion sau o pudră. Alege o nuanță cât mai apropiată de cea a sprâncenelor tale și completează-le cu o singură trecere.

Creioanele de sprâncene Gerovital Beauty au o textură pigmentată, ușor cerată, care aderă foarte bine pe firele din sprâncene. Periuța circulară din capac ușurează aranjarea firelor de păr în contur. Creionul de sprâncene este disponibil în 4 nuanțe: **BLONDE**, pentru ten mai deschis și păr blond, **HAZEL-BROWN**, pentru persoanele cu păr castaniu/roșcat, **GREY-BROWN**, potrivit sprâncenelor ușor mai închise decât nuanța părului, și **DARK-BROWN**, pentru ten măsliniu și părul brunet.



Pasul 4. Definește o singură caracteristică

Cu două minute înainte de final scoate asul din mânecă. Pune-ți în evidență caracteristica preferată. Ca să îți accentuezi privirea, folosește puțin creion de ochi gri sau maro **Gerovital Beauty** pe linia genelor superioare. Pentru pomeți definiți, aplică puțin fard de obraz chiar sub osul pomelului. Dacă vrei să pui accent pe buze, acum e momentul pentru nuanța aceea îndrăznească la care visezi de mult. Nimeni nu va ști că ai avut o dimineață grea, dacă porți ruj.

Un ruj lichid cu rezistență îndelungată de până la 8 ore poate fi alegerea ideală în situații-limită. Poți alege una dintre cele 5 variante disponibile în gama **Gerovital Beauty** – roșu înfocat, roz plămâniu, maro caramel, roșu bordeaux și nude intens.



Pasul 5. Adaugă puțină strălucire

Mai ai câteva secunde. Încheie sesiunea de make-up cu puțin iluminator. Alege câteva locuri strategice. Netezește puțin spațiul de sub sprâncene și iluminează colțul interior al ochilor cu vârful degetelor. Aplică puțină strălucire și deasupra pomelilor cu **pudra luminozitate Gerovital Beauty** cu glow discret și natural, ce conține 4 nuanțe vibrante și este îmbogățită cu Pudră de Diamant cu particule sidefate ultra-fine. Cu siguranță vei radia întreaga zi!



Gerovital, Brandul anului la Gala Progresiv Awards

În prima parte a acestui an, Gerovital a fost votat **Brandul anului 2021**, în cadrul uneia dintre cele mai importante competiții din industria de retail și FMCG, **Gala Progresiv Awards**. Poziția de lider în topul celor mai puternice branduri din România reprezintă o confirmare a faptului că istoria lungă în inovație, calitatea și eficiența dovedită sunt doar câteva dintre motivele pentru care **Gerovital** se bucură de aprecierea a milioane de consumatori și a rămas o marcă de referință în industria cosmeticelor.

Totodată, **Gerovital Hyaluron C**, una dintre gamele din portofoliu relansate anul trecut, a primit premiul pentru „Cel mai bun produs nou din categoria non-food”. Gama cuprinde cinci produse de curățare și îngrijire a tenului, pentru zi și pentru noapte, cu formule eficiente de hidratare a tenului și de prevenire a primelor riduri, datorită acțiunii acidului

hialuronic și efectului antioxidant al vitaminei C. Toate gamele din portofoliul **Gerovital** trec periodic prin procese de modernizare a formulelor pentru a integra noile descoperiri din industrie, dar și de rebranding, pentru a se alinia principiilor de comunicare actuale. Produsele sunt disponibile în România într-o rețea de peste 30 de magazine de brand și de franciză, online, în farmacii și supermarketuri, printre cele mai apreciate game fiind **Gerovital H3 Evolution**, **Gerovital Classic** și **Gerovital Tratament Expert**. Încrederea și aprecierea consumatorilor au jucat un rol decisiv în extinderea constantă atât a portofoliului de produse, cât și a canalelor de vânzare la nivel local și internațional. În 2021, produsele au fost listate și în platforma Amazon din Italia, Spania, Franța, Marea Britanie și Germania.





Povestea cosmeticelor **Gerovital** a început în 1967, ca urmare a discuțiilor dintre **Liviu Turdean**, Directorul **Farmec** la acea vreme, și **Prof. Dr. Acad. Ana Aslan**, cea care a descoperit prima formulă **anti-îmbătrânire**, inițial utilizată în medicină. Inovația medicală a stat la baza producției primei game de produse de îngrijire facială cu beneficii anti-îmbătrânire, **Gerovital H3**. Astfel, **Farmec** a devenit prima companie din lume care oferea tuturor românilor acces la această invenție revoluționară, sub formă de creme și emulsii cosmetice. Ana Aslan a fost mulți ani consilierul științific al companiei, iar produsele din gamele **Gerovital H3** și sigla companiei poartă și astăzi semnătura ei. **Farmec** a dus mai departe moștenirea **Gerovital**, integrând continuu inovația în formulele consacrate. Astăzi este unul dintre cele mai populare și mai apreciate branduri anti-îmbătrânire, comercializat în peste 30 de țări din Europa, Asia și America de Nord. Portofoliul cuprinde 16 game complexe, cu produse dedicate tenului, părului, corpului și produse de make-up, adresate tuturor nevoilor și categoriilor de consumatori.

Întrebări de la clientele noastre

Pot să folosesc protecția solară pe pielea proaspăt epilată?

Da! Atenție însă la metoda de epilare pe care o folosești. Nu îți recomandăm să folosești o cremă cu factor de protecție solară în primele 12 ore după epilarea cu ceară. Pielea este sensibilă în această perioadă, iar crema cu SPF irită zonele proaspăt epilate. Dacă folosești lama de ras sau un aparat electric, atunci poți apela cu încredere la crema cu factor de protecție solară, imediat după epilare. În ambele cazuri, medicii dermatologi recomandă evitarea expunerii prelungite la soare în primele 24 de ore de la terminarea

tratamentelor cosmetice.

Folosește o cremă cu o textură lejeră, potrivită pentru toate tipurile de piele.

Îți recomandăm **laptele de protecție solară SPF 50 din gama Gerovital H3 Derma+ Sun**, care protejează pielea împotriva efectelor nocive ale radiațiilor solare. Are o textură ușoară, non-grasă și este rezistent

la apă. Laptele oferă o protecție ridicată împotriva radiațiilor de tip UVA, UVB, VL și IR.

Părul meu a devenit foarte uscat. Ce să fac?

Uscarea excesivă a părului poate avea cauze multiple:

alimentația, pieptănarea agresivă, folosirea produselor nepotrivite pentru tipul tău de păr.

Dacă vrei să oferi un plus de hidratare părului tău, folosește un balsam de păr după fiecare spălare. Noi îți recomandăm să începi

rutina cu **șamponul hidratant cu argan din gama Gerovital**

Tratament

Expert. Uleiul de argan conferă strălucire și elasticitate părului, previne despicarea vârfurilor, lăsându-l mătăsoș și ușor de pieptănat.

Completează rutina de îngrijire a

părului cu **balsamul hidratant cu argan spumă din gama Gerovital Tratament Expert.**

Balsamul de tip leave-in sigilează ingredientele active, le lasă să acționeze asupra firului de păr întreaga zi, hrănește profund și hidratează părul. Structura spumoasă, fără clătire, preia funcția balsamului clasic și lasă părul incredibil de

parfumat, ușor de pieptănat și neted.

De ce am buzele crăpate vara?

În lunile de vară, buzele noastre se usucă din cauza expunerii la soare.

La fel ca și alte zone ale corpului, buzele pot suferi arsuri solare din cauza radiațiilor UV.

Un alt motiv pentru buzele crăpate ar putea fi deshidratarea organismului. Corpul

are un mecanism de protecție împotriva deshidratării și extrage apă din toate zonele pe care le are la îndemână.

Uneori extrage apa din buze pentru a hidrata alte celule ale organismului.

Sfat: asigură-te că ai mereu la tine o sticlă cu apă, ca să previi deshidratarea.

Folosește mereu un balsam de buze cu ingrediente hidratante, cum ar fi vitamina E sau uleiurile naturale.

Balsamul de buze din gama

Gerovital Beauty

îți va îndeplini cu siguranță nevoile tale de hidratare.

Cu o textură fină și o aromă plăcută, discretă, acest balsam de buze uimește prin efectele de hidratare profundă și hrănire intensivă.

Fiind bogat în

uleiuri, extract de semințe de baobab și vitamina E, balsamul de buze asigură o emolierie pură și o hidratare de durată.

Am pielea uscată, ce produs pot folosi pentru hidratarea pielii corpului, dar și a feței?

Crema nutritivă soft cu ulei de argan, vitamina A și minerale esențiale din gama Farmec are o formulă bogată

în principii active care oferă pielii beneficii multiple: de hrănire, de emolierie, de catifelare, de revitalizare. Un produs util în îngrijirea zilnică, îndepărtând rapid senzația de piele uscată de pe față, mâini și picioare.

Uleiul de argan este o sursă bogată de Omega 3, 6 și 9, protejează pielea împotriva uscării, deshidratării, exfolierii excesive. Complexul mineral MgCuZn energizează activitatea celulară, protejează fibrele de collagen din piele, iar vitamina A

hrănește în profunzime și stimulează regenerarea pielii.



GEROVITAL®

ÎNVAȚĂ-ȚI CORPUL SĂ ZÂMBEASCĂ!

ȘTIINȚA E DE PARTEA TA.



NOU!

COSMETIC ELEMENTS

COLAGEN & ELASTINĂ | ULEIURI NATURALE | COMPLEX AHA
ARGILĂ 100% NATURALĂ | MULTIVITAMINE

farmec.ro

Lupta cu kilogramele în plus. Cum ne acceptăm corpul

Kilogramele în plus reprezintă de cele mai multe ori un mecanism de protecție. Este ca și cum creăm o distanță între noi și lumea exterioară. Ne ascundem astfel nesiguranța de a fi expuși, de a fi vulnerabili, evitând astfel să fim răniți. Îți sună cunoscut? Hai să vedem ce e de făcut.

Anca Maftei | Psiholog



Cum interpretăm kilogramele în plus

Acestea reprezintă la nivel profund expresia unei nesiguranțe, a unei lipse pe care o resimțim în plan afectiv care are ca origine relația timpurie cu mama, pentru că mama este legătura noastră directă cu hrana. Conexiunea întreruptă cu mama înseamnă că nu suntem conectați la energia vieții, iar cu cât avem câteva kilograme în plus, cu atât ne este mai dificil să ne mișcăm, să ne folosim energia, care corespunde emoțiilor și creativității noastre. Kilogramele în plus pot fi și un rezultat al ispitei resimțite în fața mâncării. Încercăm prin mâncare să umplem un gol pe care îl resimțim în interior. Frecvent este vorba despre o rană de abandon. Kilogramele în plus apar deseori după un șoc emoțional puternic.

Rolul minții în relația noastră cu kilogramele

Există motive psihologice pentru care câștigăm în greutate. La nivel inconștient, avem nevoie de această greutate. Motivele nu sunt neapărat logice, dar au sens

pentru copilul interior care are nevoie de această greutate în plus și pe care o va folosi ca pe un mecanism de apărare.

Mintea are o multitudine de părți, iar acele părți din interior care folosesc kilogramele în plus ca pe un mecanism de protecție pot intra în conflict cu alte părți din inconștient care ar vrea ca noi să corespundem cerințelor societății, să nu fim judecați și care protejează alte părți rănite din interiorul nostru, astfel ajungem să ne simțim nemulțumiți de modul în care arătăm. În realitate, această nemulțumire nu este altceva decât o altă parte din interior care vrea să ne protejeze să nu suferim, să nu fim respinși, care vrea să fim acceptați.

Cum ajungem să ne iubim

Este important în primul rând să identificăm aceste părți din interiorul nostru și să aflăm care este motivul pentru care au apărut, să

explorăm aceste conflicte din interior care se stabilesc între părți. Vom descoperi că de fapt toate părțile acestea din interior au intenții bune. Toate vor să ne protejeze. Astfel, ajungem să resimțim iubirea de sine atunci când acceptăm aceste părți din interior și le transmitem iubirea și aprecierea noastră. Odată ce nu vom mai fi conduși de părțile acestea din interior, dispare și nemulțumirea față de aspectul

fizic, iar ceea ce iese la suprafață este Sinele - esența noastră divină. Când suntem în această energie a Sinelui,

suntem deja iubire. Cu toții avem asta în interior, tot ceea ce avem de făcut este să accesăm această energie din interior.

Ce putem face pentru a ne împăca cu aspectul nostru fizic

În primul rând este important să pornim de la acceptare, de la a spune DA fiecărui aspect din ființa noastră. Acesta este un exercițiu aparent simplu, dar extrem de eficient. Pentru a ne împăca cu aspectul nostru fizic, o tehnică extrem de eficientă este să ne privim în oglindă, având corpul dezgolit și să urmărim ce părți ies la suprafață și ce gânduri apar atunci când suntem puși față-n față cu noi înșine.

Este important să ne acceptăm, să ne exprimăm emoțiile, să ne recunoaștem valoarea. Prin faptul că ne acceptăm, îi acceptăm pe ceilalți și cu iubirea care ne înconjoară, ne vom elibera de durerea din interior și de nevoia de protecție.



Magazinele *Farmec și Gerovital*

*Te așteptăm în magazinele Farmec și Gerovital,
unde beauty adviserii noștri îți pot oferi sfaturi,
recomandări și scheme de îngrijire pentru tine sau
pentru cei dragi.*

Arad, FARMEC, Bd. Revoluției nr. 66
Brașov, FARMEC, Piața Sfatului nr. 11
Brașov, Gerovital AFI Brașov, etaj 1
București, GEROVITAL, Veranda Mall, parter
București, GEROVITAL, Park Lake Mall, etaj 1
București, GEROVITAL, AFI Cotroceni, etaj 1
București, GEROVITAL, Sun Plaza, etaj 1
București, GEROVITAL, COCOR, parter
București, GEROVITAL, Băneasa – incinta Băneasa Shopping City, parter
Baia Mare, FARMEC, Bulevardul Unirii nr. 3
Cluj-Napoca, GEROVITAL, Platinia, mezanin
Cluj-Napoca, FARMEC, Str. Napoca nr. 16
Cluj-Napoca, FARMEC, Magazin de prezentare, Str. București nr. 55
Cluj-Napoca, FARMEC, Centrul Comercial Central, parter
Cluj-Napoca, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1
Craiova, GEROVITAL, Electroputere Mall, parter
Constanța, GEROVITAL, City Park Mall, nivel -1
Constanța, GEROVITAL, VIVO, parter
Galați, Shopping City, parter
Iași, Iulius Mall, etaj 1
Oradea, GEROVITAL, Lotus, parter
Ploiești, GEROVITAL, AFI, etaj 1
Pitești, GEROVITAL (franciză), VIVO Pitești, parter
Râmnicu Vâlcea, GEROVITAL, Shopping City, parter
Sibiu, FARMEC, Piața Unirii nr. 1
Sibiu, GEROVITAL, Shopping City Sibiu
Suceava, GEROVITAL, Iulius Mall, parter
Târgu-Mureș, FARMEC, Calea Călărașilor nr. 1
Târgu-Mureș, GEROVITAL, Shopping City Târgu-Mureș, parter
Timișoara, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1
Timișoara, FARMEC, Str. Lucian Blaga nr. 3

INVOCĂ PUTEREA NATURII





GEROVITAL[®] *Plant*

POLIPLANT
MICROBIOM
PROTECT

PESTE **91%**
INGREDIENTE
DE ORIGINE
NATURALĂ

www.farmec.ro



CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI FARMEC?

Să ai pielea fină cum
o are mami mereu.

farmec®

Din generație în generație

