



 **EURO
VAISTINĖ**

jauskitės gerai

2016 m. PAVASARIS
nemokamas leidinys

**Pamilti
save iš
naujo**



Prekių ieškokite ir
EUROVAISTINE.LT

Įkvėpti pavasario

Pavasaris – tai metas pamilti save iš naujo. Todėl ir mūsų šio numerio herojai kalba apie tai, kad amžius tikrai ne kliūtis jaustis jaunai, kad meilės sau reikia kasdien, o pažinti save – niekada nevēlu.

Negana to, šis katalogas sukurtas atsižvelgiant į Jūsų savijautą. Kaip? Metų pradžioje tūkstančiai Jūsų atliko Didįjį Lietuvos savijautos testą. Todėl ir šiame leidinyje atsidūrę produktai bei pasiūlymai čia matomi neatsitiktinai. Visus juos atrinkome atsižvelgę į Jūsų testo atsakymus.

Kad pavasarį pasirūpinti savimi būtų dar lengviau, pristatome kitą naujieną. 21 dienos iššūkis – tai geros savijautos programa, sukurta specialiai Jums. Rinkitės iššūkį, kasdien atlikite užduotis ir jauskitės gerai. Savo iššūkio imkitės jau dabar *jauskitesgerai.lt*.

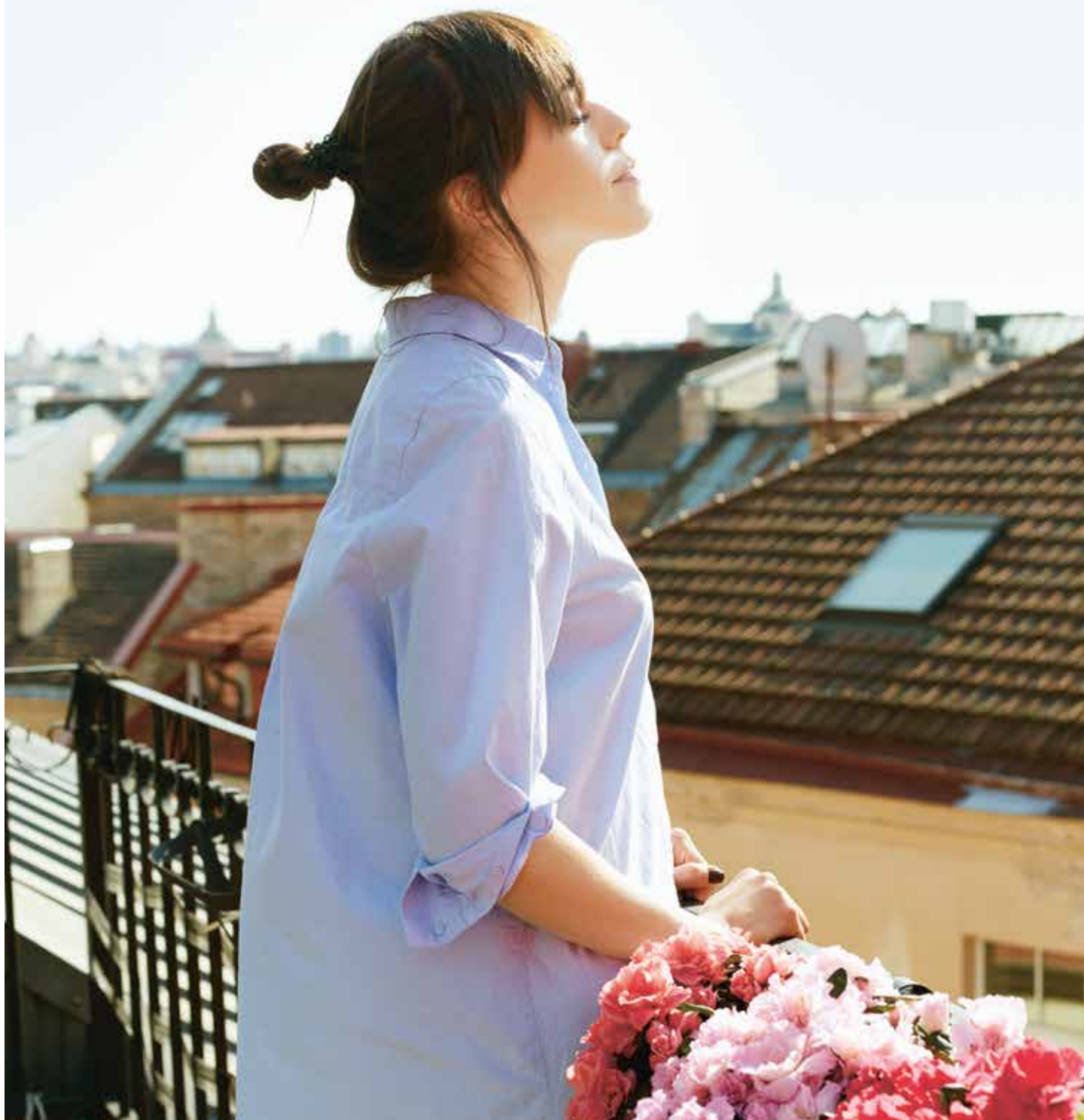
TURINYS

3. Meda Jonaitytė
Grožio ir pratęstos jaunystės paslaptys
10. Agnė Šimanskytė
Spalvingas gyvenimas vandenyje
12. Didysis savijautos testas
Vanduo
15. Sutinkame pavasarį
17. Didysis savijautos testas
Burnos higiena
18. Profesorė Vanda Liesienė
Geras miegas – gera diena
19. Didysis savijautos testas
Miegas
20. Didysis savijautos testas
Judėjimas
22. Adelė, Elena ir Gabrielė
Trynukės, kurių niekaip neatskirsi
23. Didysis savijautos testas
Jautri oda
24. Balerina Jūratė Sodytė
Mėgaujuosi visais gyvenimo etapais
30. Giedrius Drukteinis
Apie vyrų ir moterų vietą šiandien
32. Didysis savijautos testas
Sveiki plaukai
36. Saulius Urbonas
Gyvenimo harmonija
38. Didysis savijautos testas
Mityba
44. Dr. Austėja Landsbergienė
Inovatyvus požiūris

Meda Jonaitytė

Grožio ir pratęstos jaunystės paslaptys

Jos kelias į mados pasaulį buvo atsitiktinis, tačiau jis sėkmingai tęsiasi iki šiol. Tiesa, ji savęs jau nebevadintų modeliu, greičiau – kviestiniu modeliu. Užtat dabar jaunoms perspektyvioms merginoms Meda pati tiesia kelią į tarptautinę karjerą. Du kartus per metus ji su kolegomis išvažiuoja į turą po Lietuvą, kur ieško naujų veidų.



Šios moters grožio standartai yra ypatingi ir nebanalūs. Meda turi akį asmenybėms, kurios gali patraukti, ir neretai sulaukia skambiausių mados pasaulio vardų dėmesio. Vis dėlto buvimas mados industrijoje suformavo ne tik gerą moters skonį, bet ir įpročius, kurie be didesnių papildomų pastangų leidžia jai mėgautis branda jauname ir sveikame kūne.

Grožis moters pasaulyje yra kompleksinis: išvaizda, stiliaus pojūtis, judesys, transliuojamas turinys.

KŪNO PRIEŽIŪROS BAGAŽE:

naktinis ir dienis kremas, paakių kremas ir kūnui tinkantis pienelis.

SILPNOJI PUSĖ:

plaukams skiria mažiausiai dėmesio, tačiau sąmoningai, nes jai daug labiau patinka nerūpestingai pasivėlėti nei lygūs ir glotnūs plaukai.

STIPRIOJI PUSĖ:

sveikos mitybos įpročiai atėjo iš šeimos. Be to, jos pačios valgymo ypatumai – viena iš geros moters figūros paslaptių.

KAIP SUGALVOJAI TAPTI MODELIU, KAI DEVYNIASDEŠIMTŲJŲ VIDURYJE LIETUVOJE TURBŪT NET NEBUVO SUSIFORMAVUSI MODELIŲ INDUSTRIJA?

Lydėjau draugę į atranką ir mane pastebėjo. Ne, ne toks buvo mano kelias į mados pasaulį (*juokiasi*). Tiesiogėjau Pilies gatve Vilniuje ir mane sustabdė. Tuo metu vyko pirmasis mados festivalis „En Vogue“, o Vilniaus modelių namuose trūko modelių. Tiesa, prieš tai mama mane buvo nusiuntusi į „Elite Model Look“ konkursą. Ji pergyveno, kad aš pergyvenu dėl savo kūno, t. y. lieknumo ir ūgio. Tuo metu buvau itin savimi nepasitikintis žmogus. Pameniu, tame konkurse pirmą kartą iš arti pamačiau Renatą Mikailionytę, kuri tuo metu buvo išrinkta pirmuoju Lietuvos topmodeliu.

KAS TAVE UŽKABINO, KAD LIKAI MADOS PASAULYJE?

Kai kuriems žmonėms nuo pat pradžių modeliavimas yra tiesiog pinigų šaltinis ir jie net nebando susirinkti pridėtinės vertės. Mane iš esmės domino ir tebedomina taikomasis menas, todėl mados užkulisiai mane motyvavo tęsti modelio karjerą. Aš netgi sakyčiau, kad tas praėjimas podiumu man buvo kažkas, ką būtina padaryti, o pats viso to grožis ir esmė vyksta užkulisiuose.

KAS TAU YRA MOTERS GROŽIS IR KADA JAUTIESI GRAŽIAUSIA?

Grožis moters pasaulyje yra kompleksinis: išvaizda, stiliaus pojūtis, judesys, transliuojamas turinys. O aš sau pati gražiausia jaučiuosi, kai išsimiegu. Kalbant apie žmogaus grožį, miegas yra vienas svarbiausių dalykų.

O JEIGU KALBĖTUME APIE FIZINĮ GROŽĮ? JUK MERGINŲ TARPTAUTINEI MODELIO KARJERAI IEŠKAI IŠ VISOS LIETUVOS...

Šiuo klausimu esu šiek tiek „sugadinta“ ir kartu treniruota ieškoti išskirtinių, įdomesnių tipažų, skirtų mados industrijai. Manęs nejaudina komercinis grožis. Aš suprantu, kodėl tai yra gražu, galiu su malonumu į tokį grožį žiūrėti, tačiau man asmeniškai yra įdomūs charakteringi tipažai. Jie dažniausiai nėra priimtini visiems.

SUKIESI TARP JAUNŲ MERGINŲ, KAIP MANAI, AR TAI TAU PAČIAI PADEDA IŠLIKTI JAUNATVIŠKAI?

Pirmiausia, ačiū už komplimentą (*šypsosi*). Manau, kad tai susiję su mažais gyvenimo stebuklais. Man be galo patinka stebėti, kaip aš keičiuosi, kaip pereinu iš vieno gyve-

nimo etapo į kitą. Manau, kad tai suteikia daug džiaugsmo ir jėgų. Be to, esu godi įspūdziams. Man patinka atrasti. Pavyzdžiui, kalbant apie muziką, nesuprantu, kai žmonės prisiriša prie muzikos ir klauso tų pačių dainų metai iš metų. Man patinka ieškoti naujienų. To, ko dar negirdėjau ir kas mane stebina.

ESI ŠIEK TIEK MAIŠTAUTOJA?

Turbūt nuo vaikystės yra išlikęs noras elgtis priešingai nei didžiąjai daliai žmonių. Pavyzdžiui, jeigu tuo metu madinga atverti savo privatumus, apsinuoginti, tai aš, atvirkščiai, noriu užsidengti.

Jaunystė yra žavus etapas, tačiau į ją grįžti nenorėčiau.

AR JAUNYSTĖS KULTAS TAU PATRAUKLUS?

Jaunystė yra labai žavus etapas, tačiau aš, pavyzdžiui, nenorėčiau į ją grįžti. Jaunystė yra laikas, kai padarai daugiausia klaidų, kai viską išgyveni per stipriai. Tiesa, taip ir turi būti. Tačiau man tai kainavo labai daug pastangų, todėl labai džiaugiuosi, kad ji praėjo.

AR BUVIMAS MODELIU REIŠKIA, KAD IKI ŠIOL LAIKAIS DIETŲ IR YPATINGAI PRIŽIŪRI KŪNĄ?

Buvimas modeliu nuo pat pradžių suformuoja tam tikrus įpročius. Tačiau mano mitybos įpročiai nepasikeitė nuo vaikystės. Tiesa, tuo metu jie skambėjo klaidiniai. Tačiau dabartinių mokslinių išvadų teigimu – jie netgi labai teisingi. Aš produktus valgėdavau atskirai, man būdavo neįmanoma įkišti riebaus maisto, pieno produktų išvis nemėgau, o mėsos, išskyrus paukštieną ir jautieną, nevalgau. Be to, veikia ir genai bei šeimos įtaka.

IR NORI PASAKYTI, KAD NETURI SILPNYBIŲ?

Saldumynai yra mano silpna vieta, tačiau išmokau tai kontroliuoti. Kai pastebiu, kad beprotiškai noriu kažko saldaus, suprantu, kad tai yra paprasčiausia priklausomybė. Todėl, kai taip atsitinka, pradėdau su tuo dirbti. Vietoj šokolado mano mitybos racione atsiranda natūralios fruktozės produktų. Pavyzdžiui, datulės, tačiau tik ekologiškos. Da-

tulės iš prekybos centrų dažniausiai yra mirkytos cukruje ir jos yra daug kartų saldesnės nei natūralios.

KAIP MANAI, IŠ KUR ATĖJO TA NATŪRALIZMO IR EKOLOGIZMO BANGA?

Manau, kad tai yra labai natūralu. Dar tikrai yra daugybė žmonių, kurie gyvena Tarybų Lietuvoje, kai žmonės turėjo daug mažiau galimybių, daug mažiau pasirinkimo. Kai atsirado galimybės pasiekti visą tą sintetika, kurios anksčiau nebuvo, visiems norėjosi viską išbandyti. O dabar visą tą bangą pasivijo noras vartoti sąmoningai. Išties, kalbant apie ekologiją ir natūralumą, to irgi negalima padauginti. Natūralūs produktai gali alergizuoti, todėl, pavyzdžiui, nesu kosmetikos gaminių namų sąlygomis šalininkė. Manau, kad tai turi daryti specialistai, kurie žino produktų santykius, savybes, kokie mišiniai ar kiekiai yra nepavojingi, nealergizuoją, bet atlieka savo funkciją.

KALBANT APIE SPECIALISTUS, AR TAU SVARBU TURĖTI „SAVO“ SPECIALISTUS?

Taip, man iš tiesų patinka turėti savo specialistus skirtingiems gyvenimo atvejams: osteopatas, odontologas, manikiūrininkė ir t. t. Jei jie pakeičia darbo vietą, stengiuosi judėti kartu su jais, o ne prisitaikyti prie naujų atėjusių specialistų. Bent jau man bandymai pakeisti savo atrastus gerus specialistus baigiasi blogiai.

O KALBANT APIE VANDENĮ, TAVO NUOMONE, AR MOTERIAI BŪTINA GERTI DAUG VANDENS, KAIP JĮ VARTOJI PATI?

Nekreipiu ypatingo dėmesio į tai, kiek vandens išgeriu. Tiesiog reaguojau į savo organizmą – jei jaučiu, kad noriu, tai ir atsigeriu. Jokiu būdu neprievartauju savęs ir stiklinių neskaiciuoju.

TUOMET GRĮŽKIME PRIE GROŽIO IR PAKALBĖKIME, KOKIOMIS PROCEDŪROMIS LEPINI SAVO KŪNĄ?

Nesu savęs gražinimo ir procedūrų mėgėja. Pavyzdžiui, jei kelioms dienoms išvykstu į Druskininkus, į SPA procedūras, tai jau antrą dieną mane apima lengvas nerimas. Turiu galvoje, kad pernelyg didelė dozė procedūrų man nepatinka. Man patinka savo išvaizda ir kūnu rūpintis mažomis dozėmis. Tiesa, vienas geriausių prisiminimų – akupunktūra. Po šios procedūros išties supratau, ką reiškia jaustis gerai. Iki apsilankymo jaučiausi gerai, bet net nesupratau, kad galima jaustis *taaaaaip* gerai.

Tinkama odos priežiūra vasarą – graži oda visus metus!



1. EUCERIN HYALURON-FILLER CC

Atspalvį suteikiantis kremas, vidutinio tamsumo, 50 ml

29⁹⁹ Eur

2. EUCERIN SUN-PROTECTION

Veido fluidas nuo saulės ir senėjimo, SPF 30, 50 ml

14⁵⁰ Eur

[4 EUROVAISTINE.LT/EUCERIN/](https://EUROVAISTINE.LT/EUCERIN/)

3. EUCERIN HYALURON-FILLER CC

Atspalvį suteikiantis kremas, šviesus, 50 ml

29⁹⁹ Eur

Artėjant vasarai vis daugiau laiko praleidžiame lauke, norėdami pasilepinti saulės teikiama šviesa ir šiluma. Saulė suteikia energijos, padeda organizmui pasigaminti pakankamai vitamino D, stiprina imunitetą. Tačiau saulės poveikis turi nepageidaujamų padarinių, ypač odai. Kenksmingas saulės UV spindulių poveikis yra vienas svarbiausių odos senėjimą skatinančių veiksnių. Saulės spindulių veikiamą odą greičiau sensta, išsausėja, ima raukšlėtis, atsiranda pigmentinių dėmių.

Tinkama odos priežiūra vasarą – graži oda visus metus! Hialurono rūgštimi praturtintas kremas veidui nuo saulės su UV spindulių filtru ne tik gausiai drėkina odą, saugo nuo žalingo spindulių poveikio, bet ir pastebimai mažina raukšles. O jeigu odai norite suteikti ypatingo švytėjimo, kremas su atspalviu – puikus sprendimas!

NAUJIENA!

„EUCERIN SUN-PROTECTION“ VEIDO FLUIDAS NUO SAULĖS IR SENĖJIMO, SPF 30, 50 ML

Kremas su hialurono rūgštimi ir saulės filtrais – idealus pasirinkimas atostogoms!

„EUCERIN HYALURON-FILLER CC“ ATSPALVĮ SUTEIKIANTIS KREMAS, 50 ML

Senėjimą lėtinantis kremas ir atspalvis viename – ypatingam žavesiui! Galimi šviesaus ir vidutinio tamsumo atspalviai. Su SPF 15 ir UVA apsauga.

Formulė, sauganti grožį

1. RASA DERMO

Veido prausimo putas jautriai odai, 150 ml

5¹² Eur

2. RASA DERMO

Šampūnas nuo plaukų slinkimo jautriai odai, 200 ml

3⁶³ Eur

3. RASA DERMO

Drėkinamasis kremas jautriai odai, 50 ml

7⁸³ Eur



„Numis med“ – asmens higiena ir sveikatos priežiūra kartu!

1. NUMIS MED SENSITIVE

Šampūnas, mažinantis stresą, pH 5.5, 200 ml

9⁹⁰ Eur

2. NUMIS MED SENSITIVE

Veido priežiūros kremas pH 5.5, 50 ml

11⁵⁵ Eur

3. NUMIS MED SENSITIVE

Skystas veido ir kūno prausiklis su dozatoriumi pH 5.5, 200 ml

8⁸⁰ Eur

4. NUMIS MED SENSITIVE

Apsauginis kūno priežiūros losjonas pH 5.5, 200 ml

9⁵⁵ Eur

5. NUMIS MED SENSITIVE

Rutulinis dezodorantas pH 5.5, 50 ml

7³⁵ Eur



EUROVAISTINE.LT/NUMIS-MED/

RASA

Pažangi kosmetika „Rasa“ ne kartą įrodė, kad žino formulę, saugančią Lietuvos moterų grožį. Veiksminga sudėtimi išskiriančių veido, kūno bei plaukų priežiūros priemonių „Rasa Dermo“ efektyvumas įrodytas moksliniais tyrimais bei pripažintas grožio ekspertų.

NUMIS MED

„Numis Med pH 5,5 Sensitive“ – speciali jautrios odos priežiūra ir valymas. Produktuose esantys aktyvūs komponentai aprūpina jautrią, įtemptą odą drėgme, taip pat ją ramina ir minkština.

Biologijos mokslas dermatologijai

1. BIODERMA SENSIBIO AR BB

Dermatologinis BB kremas jautriai, raustančiai odai, 40 ml

18²⁷ Eur

2. BIODERMA SENSIBIO AR

Kremas intensyviai veido raudonio priežiūrai, 40 ml

15⁵⁴ Eur

3. BIODERMA SENSIBIO H2O AR

Valomasis micelinis vanduo jautriai, raustančiai odai, 250 ml

13⁴⁴ Eur

EUROVAISTINE.LT/BIODERMA/



Pati oda įkvėpė „Bioderma“ surasti sprendimą, kaip sumažinti jos jautrumą. „Sensibio“ linijos dermatologinėse priemonėse, skirtose jautriai ir raustančiai odai, esančios raminamosios sudedamosios dalys iš karto ją nuramina ir sumažina kaitimo

pojūtį, sugrąžindamos komforto jausmą. Biologiškai veikdamos veido raudonio atsiradimo priežastis, priemonės leidžia mėgautis gyvenimu negalvojant apie išryškėjantį raudonį.

Jei pirmųjų raudonio požymių nepraleistumėte – oda jums padėkotų

Ne visoms moterims pasiseka turėti sveiką, gražią ir spindinčią odą be pastangų. Jūsų oda dažnai sudirgsta ir parausta net ir kruopščiai ją rūpinantis? Kai kurios odos problemos jau yra užprogramuotos mūsų genuose, todėl tai reikia išmokti suvaldyti.

NEKALTAS RAUDONIS VAIKYSTĖJE VĒLIAU GALI VIRSTI RIMTA PROBLEMA

Kartais nepastebimos smulkmenos laikui bėgant gali sukelti rimtų rūpesčių. Suvalgius aštresnio maisto, prie vakarienės pasivaišinus taure vyno ar po lengvos treniruotės išryškėjęs raudonis signalizuoja, kad jūsų oda gali būti jautri, linkusi į rožinę (nuolatinį veido raudonį). Raustančiai odai įtakos turi ne vien vidiniai procesai, vykstantys odoje, paveldimumo faktorius, tačiau ir aplinkoje esantys dirgikliai: saulė, vėjas, šaltis, staigūs oro temperatūros pasikeitimai. Jūsų oda rausta dažniau, o ir raudonis laikosi ilgiau – tą dažnai lemia plonesnė oda ir arčiau paviršiaus esančios kraujagyslės, kurios yra linkusios dar labiau išsiplėsti. Jei jau vaikystėje mergaitė greitai parausta atlikdama fizinius pratimus, tikėtina, kad po trisdešimties ji susidurs ne vien su raudoniu, bet ir raitais rožinės simptomais, pavyzdžiui, kaip į aknę panašiu bėrimu.

Netinkamai prižiūrint odą ar nesureguliuavus gyvenimo būdo, raudonis išryškėja vis dažniau ir lieka vis ilgesniam laikui.

RAUDONIS SKATINAMAS NET TO NEŽINANT

Jei turite iš prigimties rausti linkusių odą, svarbu sustyguoti gyvenimo būdą. Itin svarbus yra kokybiškas miegas. Dažnai teisinamės, kad neturime tam laiko, tačiau būtina kasnakt gerai išsimiegoti. Taip pat reikėtų gerti pakankamai vandens bei sureguliuoti mitybą. Miego stoka, vandens trūkumas ir nesubalansuota mityba gali sustiprinti raudonį ir nemalonų odos tempimą, dirglumą.

Saulė – vienas pavojingiausių faktorių jautriai, raustančiai odai, tačiau jūs galite susidraugauti su ja. Veiksminga apsauga nuo saulės gali padėti išvengti dar didesnio raudonio, o kai kada net jį sumažinti. Klaidinga manyti, kad jei už lango neplieskia saulė, galima išeiti be UV apsaugos. Apsaugi-

niai kremai turi tapti Jūsų kasdienybe. Net 1 iš 5 odos raudonio atvejų yra susijęs su tiesioginiais saulės spinduliais.

Moterys, kurių oda linkusi į raudonį, turėtų atkreipti dėmesį į estetiškas procedūras ir kosmetiką. Specialistai pataria vengti veido šveitimo su rūgštimis bei procedūrų su mechaniniu šveitimu. Nereikėtų procedūrų planuoti prieš šventes, nes veidas gali ilgiau būti paraudęs ar sudirgęs. Renkantis kosmetiką atkreipkite dėmesį į sudėtį ir aktyvių ingredientų poveikį. Venkite naudoti kosmetikos priemones, kurios skatina kraujotaką ar kurių sudėtyje yra imbiero, kofeino, alkoholio, retinolio, braškių ar citrinos rūgšties.

Tiek karštis, tiek šaltis taip pat gali išprovokuoti kapiliarų ar raudonio išryškėjimą. Saunos, pirtys, kontrastinis dušas, ledukų procedūros palaipsniui prisideda prie intensyvesnio raudonio.

Esant intensyviam raudoniui, kai išryškėja kapiliarai, būtina kreiptis į gydytoją dermatologą, kuris tinkamai įvertins odos būklę ir paskirs gydymą.

„BIODERMA“ KOSMETIKA RAUSTANČIAI ODAI

Biologiškai veidamos visas raudonio atsiradimo priežastis, „Sensibio AR“ linijos priemonės leidžia mėgautis gyvenimu, negalvojant apie išryškėjančią raudonį. Dermatologijos laboratorijos „Bioderma“ priemonėse, skirtose jautriai, raustančiai odai, esantis „Rosactiv®“ patentas biologiškai slopina VEGF (kraujagyslių endotelio augimo faktorius) sintezę keratinocituose, kuri yra atsakinga už odos kapiliarų išsiplėtimą ir trapumą, o tai yra nuolatinio raudonio priežastis.

Ryte atgaivinti odai, o vakare nuvalyti makiažui ir susikauptiems nešvarumams naudokite micelinį valomąjį vandenį raustančiai odai. Jis ne tik idealiai nuvalo makiažą, bet ir apsaugo nuo odos sudirgimų, kurie gali kilti valant odą netinkamomis higienos priemonėmis ar prausiant vandeniu.

Dieną apsaugoti nuo UV spindulių, maskuoti raudonį bei apsaugoti nuo jo paūmėjimų puikiai tinka pirmasis dermatologinis „Sensibio AR BB“ kremas su spalva, prisitaikantis prie visų veido odos atspalvių. Oda ilgam suteikiama matinė, gaivi išvaizda bei natūralus spindesys.

Vakare, kai nebėra poreikio maskuoti, puikiai tinka intensyvaus poveikio „Sensibio AR“ kremas. Veikdamas raudonio atsiradimo ir kapiliarų išryškėjimo priežastis, iš karto nuramina odą ir sumažina kaitimo pojūtį, taip sugrąžindamas komforto jausmą. O svarbiausia – ilgai sumažina raudonį.

SVARBU NEPAMIRŠTI, KAD JAUTRI ODA VISADA TOKIA LIKS, TAČIAU TINKAMA PRIEŽIŪRA GALI JĄ SUVALDYTI IR LEISTI MĖGAUTIS VISAIS GYVENIMO TEIKIAMAIS MALONUMAIS

Straipsnį parengė

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Agnė Šimanskytė

Spalvingas gyvenimas vandenyje

Pastaruosius du mėnesius Agnė Šimanskytė praleido žiemos rezidencijoje Keiptaune, Pietų Afrikos Respublikoje. O iškart po to keliavo po Indijos vandenyno pakrantę, kur aplankė žymiausius pasaulyje paplūdimius, kuriuos „okupavo“ drąsiausi pasaulio banglentininkai. Netrukus ji iškeliauja į kitą čempionatą. Tą distanciją dažnai baigia vos keletas žmonių iš šimtų dalyvių...



Vandens sportas – Agnės gyvenimas, o kelionės po egzotiškus paplūdimius – to gyvenimo dalis. Ji yra įvairių jėgos aitvarų ir snieglenčių čempionatų dalyvė bei laureatė. Jos santykis su vandeniu yra kur kas didesnis nei daugelio iš mūsų.

KOKS GYVENIMAS VANDENYJE?

Manau, kad daugumai žmonių užtenka tik pabandyti vandens sportus ir tai pamažu tampa ne tik hobiu, bet ir gyvenimo būdu. Tai nėra tik plaukimas jėgos aitvaru ar vandenlente. Veiksmas tęsiasi ir išlipus iš vandens. Be to, vandenlenčių parke, varžybose, treniruotėse, renginiuose tu ne tik plauki, bet ir susirandi tikrų draugų. Laimėje ir nelaimėje (*juokiasi*). Man asmeniškai vandens sportas yra visas gyvenimas.

GALIMA SAKYTI, KAD BE VANDENS SAVĖS JAU NEĮSIVAIZDUOJI?

Taip. Aš ne tik plaukiu, bet ir treniruoju kitus, kuriu bendruomenę, organizuoju renginius. Kadangi esu didelė visos vandens sportų kultūros kūrimo dalis Lietuvoje, ilgainiui pradėjau mažiau dalyvauti varžybose, dažniau jas organizuoti. Ateinantį sezoną didžiausias mano projektas – „Lietuvos Wake čempionatas“. Tai bus rimtos varžybos susidedančios net iš septynių etapų.

TAIP PAT ESI MOTERŲ JUDĖJIMO VANDENYJE INICIATORĖ.

Taip, „BoardSports Chicks“ laikau

kol kas savo didžiausiu pasiekimu visoje karjeroje. Nors tai ir ne medalis, bet, mano manymu, tai netgi geriau (*šypsosi*). Tai labai didelė merginų bendruomenė, kuri užsiiminėja įvairiais vandens sportais. Iš tiesų, tai netgi tapo aktyvių moterų judėjimu.

Kiekvienas turi teisę atrodyti taip, kaip nori.

KĄ TU PATI MANAI APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ IR KOKIŲ JOS PRINCIPŲ PRISILAIKAI?

Stengiuosi judėti kasdien. Jeigu neturiu galimybės kaituoti, čiuoži vandenlente ar snieglenste, bent jau darau mankštą.

AR NEBIJAI GILIŲ VANDENŲ IR JAUTIESI KAIP ŽUVIS VANDENYJE?

Atvirai sakant, turiu keistą baimę. Kol esu vandenyje – visiškai nieko nebijau. Tačiau vakare atsigulusi į lovą užsimerkiu ir apgalvoju, kur plaukiu, ką mačiau. Tuomet klausiu savęs: „Kaip aš galėjau ten plaukti? Kas ten po vandeniu?“ Tačiau išaušta kita diena ir aš plaukiu dar giliau. O vakare vėl tas pats...

KUR MĖGSTI SKRIETI VANDENIU LABIAUSIAI?

Nepaprastai myliu Lietuvos pakrantę: Nidą, Baltijos jūrą ties Palanga ir, žinoma, Svencelę. Tai yra jėgos aitvarų meka Lietuvoje. Mūsų pakrantė yra puiki vieta šiam sportui. Keliones į svetur planuoju žiemą ir rudenį, o vasaras visada stengiuosi leisti Lietuvoje.

AR IŠLIPUSI IŠ VANDENS JAUTIESI GRAŽIAUSIA?

Taip, tikrai gražiausia jaučiuosi, kai išlipu iš vandens su saulės nugairintu veidu ir nuo sūraus vandens susigarbanojusiais plaukais. Tiesa, seniau taip nesirūpindavau kremais, apsaugančiais nuo tiesioginių saulės spindulių. Draugai netgi juokdavosi, kad nudegu kaip krabas. Tačiau ilgainiui supratau, kad odą yra būtina saugoti, todėl naudoju nemažai drėkinančių ir odą apsaugančių kremų, taip pat purškiamą vandenį, kuris gaivina odą.

AR NATŪRALUS GROŽIS TAU YRA SIEKIAMYBĖ?

Neneigsiu, kartais prieš eidama plaukti pasidažau lūpas (*juokiasi*). Kodėl gi ne? Tačiau daugiau makiažo būdama vandenyje nenaudoju. Nubėgęs tušas grožio neprideda. Kalbant apie natūralų ir nenatūralų grožį – vieniems tinka viena, kitiems kita. Manau, kad kiekvienas turi teisę atrodyti taip, kaip nori.

Įkvėpta gyvenimo, sukurta odai



Išmok gerti tiek, kiek reikia –
priimk 21 dienos iššūkį
JAUSKITESGERAI.LT



EUROVAISTINE.LT/ESTHERM/

VANDUO

5 stiklinės arba 1 litras –
tiek vandens kasdien išge-
ria Didžiojo savijautos testo
dalyvis.



1. INSTITUT ESTHERM PARIS

Laštelinio vandens
kremas-gelis, 50 ml

42⁰⁰ Eur

2. INSTITUT ESTHERM PARIS

Laštelinio vandens
pūškiklis, 100 ml

19⁵² Eur

3. INSTITUT ESTHERM PARIS

Švelnus giluminis
porų valiklis, 75 ml

32⁰¹ Eur

4. INSTITUT ESTHERM PARIS

Laštelinio vandens
kremas, 50 ml

44²⁷ Eur

5. INSTITUT ESTHERM PARIS

Skaistinamasis veido
šveitiklis-kaukė, 75 ml

38⁵⁹ Eur

Vanduo – tai gyvybė. Vanduo – tai ir Jūsų odos jaunystė bei grožis! Išskirtinę energiją ir gyvybingumą Jūsų odai suteikiantis unikalus patentuotas laštelinis vanduo – odos laštelių drėgmės

tikroji kopija. Su „Osmoclean“ valomąja linija Jūsų oda iškart gali tapti neapsakomai švelni, lygi ir matinė. Mėgaukitės profesionaliu veido valymu namuose.

Už skaisčią ir spindinčią odą!

1. NOREVA

Intensyvaus poveikio pigmentines dėmes šalinantis pieštukas „Trio White“, 10 ml

21⁶³ Eur

2. NOREVA

Apsauginis kremas nuo saulės ir pigmentinių dėmių „Trio White S“, 40 ml

25⁹⁹ Eur

3. NOREVA

Naktinis pigmentines dėmes šalinantis kremas „Trio White“, 30 ml

33⁷⁷ Eur

4. NOREVA

Depigmentuojantis dienišnis kremas „Trio White“, 30 ml

28⁷⁸ Eur

EUROVAISTINE.LT/NOREVA/

Atgauk ritmą



EUROVAISTINE.LT/DR-HAUSCHKA/



Pirkite „Dr. Hauschka“ dienišnius kremus ir gaukite **DOVANŲ!**

1. DR. HAUSCHKA

Dienišnis veido kremas su rožių ekstraktu, 30 ml

28⁴¹ Eur

2. DR. HAUSCHKA

Dienišnis veido kremas su melisų ekstraktu, 30 ml

28⁴¹ Eur

3. DR. HAUSCHKA

Dienišnis veido kremas su svarainių ekstraktu, 30 ml

25⁵¹ Eur

4. DR. HAUSCHKA

Lengvas dienišnis veido kremas su rožių ekstraktu, 30 ml

28⁴¹ Eur

NOREVA

Itin kokybiškos prancūzų dermakosmetikos linija „Noreva Trio White“ – pigmentinių dėmių šalinimui ir prevencijai. Efektyviai šalina pigmentines dėmes, po spuogų likusias dėmeles bei apsaugo nuo naujų susidarymo. Rezultatai matomi greitai ir yra įrodyti klinikiniais tyrimais – per 15 dienų dėmės sumažėja 76 %. Tinka ir nėštumo metu.

DR. HAUSCHKA

„Dr. Hauschka“ kosmetika puoselėja odą ir padeda jai atrasti ir sugrįžti į savo natūralų ritmą. Dienų oda ilsisi, o jai pasibaigus pradeda dirbti, todėl viskas, ko jai reikia – tai ekologiškų augalinių aliejų ir vaškų suteikiama apsauga ir intensyvus drėkinimas. Rinkitės kremą, atitinkantį Jūsų odos būklę. Odos regeneraciją skatina ir natūralius procesus palaiko naktinis serumas, kurį gausite dovanų, pirkdami „Dr. Hauschka“ dienišnį kremą.

Geresnis gyvenimas jautriai odai



**1. LA ROCHE-POSAY
ROSALIAC CC**

Koreguojantis veido kremas, 50 ml

24⁷⁸ Eur

**2. LA ROCHE-POSAY
EFFACLAR DUO+**

Koreguojantis gelis-kremas, 40 ml

17⁸¹ Eur

3. LA ROCHE-POSAY

Purškiamas terminis vanduo, 150 ml

9⁸⁷ Eur

**4. LA ROCHE-POSAY
TOLERIANE ULTRA**

Raminantis veido ir akių fluidas, 40 ml

24³⁹ Eur

**5. LA ROCHE-POSAY
SOLUTION**

Micelinis vanduo, 200 ml

12⁵⁸ Eur

**6. LA ROCHE-POSAY
ROSALIAC AR**

Veido kremas, mažinantis raudonį, 40 ml

25⁹⁴ Eur

**7. LA ROCHE-POSAY
HYDREANE RICHE**

Drėkinantis veido kremas sausai odai, 40 ml

17⁸¹ Eur

Daugiau kaip 40 metų „La Roche-Posay“ bendradarbiauja su dermatologais. Jų tikslas – kurti odos priežiūros ir makiažo priemones visiems pacientų poreikiams ir reikalavimams. Turėdama

mokslinių tyrimų patirties tapo savo srities lydere – kuria jautriai odai skirtas priemones ir užtikrina aukščiausio lygio saugumą.

Sutinkame pavasari

1. Odai ir makiažui valyti rinkitės švelnųjį „Bioderma“ micelinį vandenį (100 ml, 7,10 Eur).
2. Nepamainomas palydovas šiltą vasaros dieną. Atgaivinkite odą su „Eau Thermale Avène“ terminio šaltinio vandeniu! (50 ml, 4,48 Eur).
3. Šviesi skrybėlė – ir privalu, ir madinga!
4. Kad ir kur keliautumėte šią vasarą, miesto gidas padės viską pamatyti!
5. Kad jautri veido oda būtų tinkamai prižiūrata ir apsaugota nuo saulės, turėkite su savimi „Eau Thermale Avène Reflex“ emulsiją veidui (SPF 50+, 30 ml, 17,52 Eur).
6. Šiltos pavasario spalvos tegul atsispindi ir ant Jūsų drabužių.
7. Akinių nuo saulės sezonas jau čia!
8. Lengvi įspiriami bateliai ilgiems pasivaikščiavimams šiltais vakarais!
9. „Compeed“ pleistrų rinkinys pūslėms išgelbės ir kelionėje, ir namuose (5 vnt., 5,75 Eur).



1



2



5



7



4



3



6



8



9



Stipresni dantys! Platesnė šypsena!

EUROVAISTINE.LT/ORALFLUX/



1. ORALFLUX JUNIOR

Burnos skalavimo skystis, 500 ml
74⁹ Eur

2. ORALFLUX SENSITIVE

Burnos skalavimo skystis, 500 ml
10⁶⁹ Eur

3. ORALFLUX ORIGINAL

Burnos skalavimo skystis, 90 ml
2⁷⁹ Eur

4. ORALFLUX ORIGINAL

Burnos skalavimo skystis, 500 ml
74⁹ Eur

5. ORALFLUX CHLORHEXIDINE

Burnos skalavimo skystis, 250 ml
7⁸⁹ Eur

„OralFlux“ – fluoridų praturtintas skalavimo skystis. Gaivus mėtų skonio, be alkoholio ir parabenų. Veiksmingumas stiprinant dantų emalį įrodytas kliniškai. Reguliarus „OralFlux“ varto-

jimas apsaugo nuo ėduonies. Dozatorius leidžia tiksliai dozuoti. „OralFlux“ turėtų būti naudojamas kaip pagalbinė priemonė valant dantis fluorido turinčia dantų pasta. Pagaminta Islandijoje.

BURNOS HIGIENA

Didžiajame savijautos teste sužinojome, kaip jūs rūpinatės savo šypsena. Visgi vien dantų šepetėlio ir pastos nepakanka, kad ji būtų švytinti. Nepamirškite naudotis dantų siūlu bei skalavimo skysčiu.

! Išmok rūpintis šypsena ir priimk 21 dienos iššūkį JAUSKITESGERAI.LT

96%
naudoja dantų pastą

4%
nenaudoja



90%
naudoja dantų šepetėlį

10%
nenaudoja



37%
naudoja tarpdančių siūlą

63%
nenaudoja

28%
naudoja skalavimo skystį

72%
nenaudoja



„Royal Denta“ – aukso verta burnos higiena

1. ROYAL DENTA SILVER SOFT

Minkštas dantų šepetukas

7⁸³ Eur

2. ROYAL DENTA

Dantų pasta su sidabru,
130 g

13⁰⁴ Eur



1



2

„Royal Denta“ dantų pastoms ir šepetukams naudojamos sidabro arba aukso mikrodalelės, kurios naikina bakterijas ir ap-

našas. Augalinės kilmės medžiagos gražina emalio baltumą. Dvejopa šerelių technologija išvalys sunkiai pasiekiamus tarpdančius.

Profesorė Vanda Liesienė

Geras miegas – gera diena

Daugelis žmonių pradeda domėtis miegu tik tada, kai jo netenka. 30–40 % suaugusiųjų bent kartą per savo gyvenimą yra skundęsi nemiga. Tokių skundų, kaip ir kitų miego sutrikimų, per savo ilgą profesinę karjerą prof. Vanda Liesienė yra girdėjusi tūkstančius.

Vanda yra Lietuvos Miego Medicinos Draugijos įkūrėja, parašiusi knygą „Miego medicina“, Europos Miego Tyrimų Draugijos narė, Paryžiuje ji paruošė mokslinius darbus habilituoto medicinos daktaro laipsniui gauti, vėliau dirbo neurologe skirtinguose Prancūzijos miestuose. Paskui karjerą tęsė Italijos ir Švedijos universitetinėse ligoninėse. Šiuo metu V. Liesienė aktyviai veikia Lietuvoje ir yra labai patikima pašnekovė miego klausimais.

Į MIEGO SUTRIKIMŲ SPECIALISTĄ REIKĖTŲ KREIPTIS, JEI JUMS PASIREIŠKIA ŠIE SIMPTOMAI:

- Miegodamas garsiai knarkiate;
- Lovos partneris pastebi, kad miego metu jūs periodiškai nustoja kvėpuoti;
- Turite antsvorio;
- Naktį dažnai keliatės šlapintis;
- Dienos metu jaučiatės mieguistas, pavargęs, sulėtinto suvokimo;
- Suprastėjo koncentracija, sumažėjo darbingumas;
- Dienos metu ištinka miego priepoliai;

- Negalite užmigti ilgiau nei pusvalandį, dažnai prabundate naktį arba per anksti ryte;
- Sunku užmigti arba jūs prabundate dėl nemalonių jautimų galūnėse;
- Vargina neramūs sapnai, košmarai ar vaikščiojimas naktimis.

KAS VYKSTA SU ŽMOGAUS KŪNU, KAI JIS MIEGA?

Miegant raumenys atsipalaiduoja, bet vidaus organai (širdis, plaučiai, kepenys ir kitos virškinimo sistemos dalys) dirba autonominiu ritmu, jei jie, žinoma, yra sveiki. Jei ne, miego metu atsiranda veiklos sutrikimų, kurie rodo organo nesugebėjimą veikti savarankiškai.

O KAS VYKSTA SU ŽMOGAUS PROTU, KAI JIS MIEGA?

Miego laikas yra skirtas sutvarkyti emocijoms, mintims, atminčiai ir pasiruošti naujai dienai bei naujos informacijos priėmimui. Vis dėlto sunku atsakyti dėl proto, nes protas yra sudėtinga sąvoka... Akivaizdu, kad mąstymas, būdingas dienai, nutrūksta. Miego metu vyksta emocijų peržiūra, sutvarkoma atmintis, ypač aktyviosios fazės metu vyksta sa-

pnai. O sapno metu galvos smegenys dirba netgi aktyviau nei ramaus budrumo metu. Tiesa, sapnų kalbos gramatika skiriasi nuo dienos – ją galima suvokti tik simboliais.

KOKS MIEGAS GERIAUSIAS?

Yra visokiųjų teorijų. Mitas, kad privalu miegoti septynias ar aštuonias valandas ir pan. Tai – didžiausia klaida. Kiekvienam žmogui reikia skirtingai. Visada svarbiau yra poilsio kokybė. Kiekviena miego fazė yra savai svarbi. Poilsui yra svarbus gilus miegas, kuris paklūsta paros ritmui ir yra „pagaunamas“ iki 3 val. nakties. Ypač svarbus visų miego fazių vientisumas, stabilumas, nepertraukiamumas. O miego kiekis – labai individualu. Jei ryte jautiesi pailsėjęs, vadinasi, tiek ir reikėjo miego.

AR SVEIKA PASNAUSTI DIENOS METU?

Pasnausti – taip, bet ne ilgai miegoti. Miegant ilgai dienos metu galime „susigadinti“ paros ritmą, ypač jei asmuo yra jautresnis pokyčiams. Pavyzdžiui, vaikams paros ritmas formuojasi palaipsniui. Nemažai suaugusiųjų gali „naudotis“ dienos miego valandėle – tai puikiai atstato jėgas



antrai dienos pusei. Taigi kiekvienam individualiai.

KURI POZA MIEGUI YRA SVEIKIAUSIA?

Mokslas apskritai nepatvirtino kūno padėties svarbos miegui. Kiekvienas žmogus (kaip ir gyvūnas) pasirenka jam patogią padėtį... Vis dėlto antsvorį turinčiam žmogui yra nesveika miegoti ant nugaros – taip susiaurėja kvėpavimo takai ir didėja knarkimas. Visi kiti asmenys pasirenka jiems patogią pozą.

ŠIAIS LAIKAIS MIEGUI LIEKA VIS MAŽIAU LAIKO. GALBŪT ŠIUOLAIKINIAM ŽMOGUI REIKS MIEGOTI VIS TRUMPIAU?

Aš taip nemanau, o tokių duomenų ir mokslas neturi. Galima tam tikrą laiką sutrumpinti savo miegą iki 4,5 val. Tai vadinama avariniu miegu. Jokių neigiamų pasekmių nepastebima, jei tam yra gera motyvacija, tikslo siekimas, gaunamas atpildas. Tačiau tai gali trukti neilgai. Vis dėlto miego sotumas, t. y. poilsio jausmas, nepriklauso nuo gulėjimo lovoje ilgumo ir net ne nuo miego trukmės. Jis priklauso nuo miego struktūros, t. y. jo kokybės, vientisumo, kad galėtų įvykti visi poilsui reikalingi „persijungimai“, kad miego metu aktyvuotųsi kiti nerviniai takai, o dirbusieji budrumo nebetęstų savo veiklos...

JEIGU NEGALI NAKTIMIS UŽMIGTI, AR TAI JAU LIGOS SIGNALAS?

Jei negali užmigti vieną ar dvi naktis – tai dar ne liga. Dažniausiai taip nutinka dėl pervargimo, emocinės traumos, nesėkmės... Jei neužmiegame ilgiau nei 30 minučių ir tai tęsiasi daugiau nei 3–4 savaites, jei yra nubundama po valandos nuo užmigimo ir nebegrįžtama į miegą arba jei yra nubundama ilgiau nei po pusvalandį kelis kartus per naktį – tai yra ligos ženklas.

O KAS VYKSTA SU ORGANIZMU IR PROTU, KAI ŽMOGUS PERSIMIEGA?

Nelabai kam pavyksta persimiegoti... Manau, kad tokiu atveju atsiranda kita problema. Kai žmogus po miego nejaučia poilsio jausmo, jis ilgai lieka gulėti lovoje ir tai sukelia lyg užslopino jausmą. Paprastai persimiegojimas būdingas esant netipiniam depresiškumui, t. y. mieguistumas, energijos stoka, noras nieko neveikti, ilgai gulėti lovoje. Išvardinti simptomai sukelia dar didesnę energijos trūkumą, o tada ir sakoma „persimiegojau“. Tokio sutrikimo gydymas – tiesiog struktūrizuoti miego, budrumo ritmą. Tai yra vadinama miego restrikcija, kai yra kontroliuojamas miego laikas ir jo trukmė, o vos nubudęs asmuo privačio iškart keltis.

KOKIA YRA MIEGO STATISTIKA LIETUVOJE IR PASAULYJE? KOKIE DAŽNIAUSIAI MIEGO SUTRIKIMAI? KURI AMŽIAUS GRUPĖ MIEGA MAŽIAUSIAI?

Lietuvoje niekada nebuvo atliekami tokie tyrimai. Mes naudojames kitų šalių duomenimis. Žinome, kad labiausiai savo miegui kenkia jaunimas. Jis nesilaiko miego režimo, sutrikdo ritmą, nes mėgsta naktinius darbus ir bendravimus. JAV duomenimis 1/3 asmenų turi miego sutrikimų, bet į medikus kreipiasi vos 5 proc. Dažniausiai užmigimo sutrikimai prasideda dėl nestabilaus atsigulimo į lovą laiko. Jaunimui įvyksta miego postūmis dėl mokymosi naktį, o pradėjus dirbti jis nebesugeba greitai ir lengvai adaptuotis. Taigi, atrodo, kad miego sutrikimai atsiranda būnant 20–30 m. O po 70 m. žmogus turi iš esmės nestabilų miegą. Vyresni žmonės dažniau prabunda naktį, praranda poilsio jausmą ir dėl aktyvumo stokos dienos metu pradeda vos ne pastoviai snūduriuoti. Vis dėlto, metams bėgant, pabusti keletą kartų per naktį yra normalu: sulaukus 60 metų normalu atsibusti 3 kartus per naktį, virš 70 m. – net 5 kartus.

Natūrali pagalba miegui

PERSEN FORTE

Augalinis vaistinis preparatas, 20 kietųjų kapsulių

77² Eur



MIEGAS

48 % Didžiojo savijautos testo dalyvių nurodė, kad metu miega 7 val. ir mažiau.

Veikliosios medžiagos, stiprumas: 1 kietojoje kapsulėje yra 87,5 mg vaistinių valerijonų šaknų; 17,5 mg vaistinių melisų lapų; 17,5 mg pipirmėčių lapų. Indikacijos: PERSEN FORTE kietosios kapsulės rekomenduojamos laikinai nedidelei nervinei įtampai mažinti ir pasunkėjusiam užmigimui lengvinti. Vartojimo būdas: esant nervinei įtampai vartoti po 2 kapsules 2 kartus per dieną. Pasunkėjus užmigimui vartoti po 2 kapsules 1 valandą prieš miegą. Kapsulę reikia nuryti su nedideliu kiekiu vandens. Kontraindikacijos: vaisto vartoti negalima esant padidėjusiam jautrumui vaistinių valerijonų šaknims, vaistinių melisų ir (arba) pipirmėčių lapams arba bet kuriai kitai vaisto sudedamajai daliai. Vaisto nerekomenduojama vartoti jaunesniems nei 12 metų vaikams. Specialūs įspėjimai: šio medikamento vartojimas gali pabloginti gebėjimą vairuoti ir valdyti mechanizmus. „Sandoz Pharmaceuticals d. d.“ filialas, Šeimyniškių g. 3A LT-09312, Vilnius, Lietuva. B11603450869 14.03.2017

Naktį negalite užmigti? Vis iš naujo pergyvenate dieną patirtą stresą? Vartokite „Persen Forte“. Sudėtyje esantys 100 % auga-

liniai ekstraktai padeda užmigti, ilgina miego trukmę ir gerina jo kokybę.

Pamaitink savo sąnarius, kremzles ir kaulus!

CEMIO GEMZĖ

Maisto papildas, 60 kapsulių

17⁹⁹ Eur



60%
automobiliu

17%
viešuoju
transportu

15%
pėsčiomis

8%
dvaračiu

JUDĖJIMAS

Kelionė į darbą – puiki proga judėti daugiau. Deja, Didžiąjame savijautos teste sužinojome, kad savo darbą dažniausiai pasiekiate automobiliu.

Judėk daugiau – priimk
21 dienos iššūkį
JAUSKITESGERAI.LT

„Cemio Gemzė“ sudėtyje esantys grynos formos dviejų tipų kolagenai su vitaminu C padeda palaikyti normalią sąnarių, kremzlių ir kaulų būklę. Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, reikalingo normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susi-

darymą. Sukurtas ir pagamintas Šveicarijoje pagal patentuotą „CollPure“ technologiją, užtikrinančią aukščiausią produkto kokybę ir grynumą. Tik 1 kapsulė per dieną. Pakuotės užtenka 2 mėnesių kursui.

Lengvu žingsniu



4 EUROVAISTINE.LT/SCHOLL/

1. SCHOLL VELVET SMOOTH

Nagų priežiūros aliejus, 7,5 ml

10⁰⁹ Eur

2. SCHOLL VELVET SMOOTH

Elektroninis pėdų šveitiklis

40⁵⁴ Eur

3. SCHOLL VELVET SMOOTH

Elektroninis nagų priežiūros rinkinys

40⁰⁹ Eur

4. SCHOLL GELACTIV EVERYDAY

Kasdienės moteriškos avalynės vidpadžiai

14⁹⁹ Eur

5. SCHOLL LIGHT LEGS

Kompresinės pėdkelnės, 60 DEN, dydis M

19⁹⁹ Eur

Įkrauk kūną ir protą!



MAGVIT B COMPLEX

Maisto papildas, 20 paketėlių

7⁶⁹ Eur

SCHOLL

Padėkite sausi, trūkinęjančiai, sukietėjusiai, prakaituojančiai ir pažeistai savo pėdų odai.

Vienos žinomiausių pėdų priežiūros priemonės „Scholl“ suminkštins, sudrėkins ir nušveis jūsų pėdas. Prekių ženklo tėvas William Mathias Scholl, dirbdamas avalynės parduotuvėje Čikagoje, pastebėjo, kad daugelį žmonių vargina pėdų problemas. Tai jį įkvėpė tapti gydytoju ir kurti priemones, kurios padėtų įveikti pėdų problemas.

MAGVIT B COMPLEX

„Magvit B Complex“ sudėtyje yra 400 mg magnio ir aštuoni B grupės vitaminai (vitaminas B₁, vitaminas B₂, niacinas, pantoteno rūgštis, vitaminas B₆, biotinas, folio rūgštis, vitaminas B₁₂). Magnis ir B grupės vitaminai padeda palaikyti normalią raumenų funkciją, normalią nervų sistemos veiklą, mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį. Vartojimas suaugusiems ir vaikams nuo 12 metų amžiaus – po 1 paketį per dieną. Granules išberti ant liežuvio ir palaukti, kol jos lėtai išs tirps, tada nuryti.

Trynukės, kurių niekaip neatskirsi

Aukštos, sveikos, žavios ir gražios trynukės iš Užupio: Adelė, Elena ir Gabrielė. Jos yra natūralaus grožio šalininkės. Draugai jas nuolat mato nepasidažusias. O žmonės neretai stebisi matydami neįprastą vaizdą – tris identiškas gražuoles, žingsniuojančias Vilniaus Senamiesčio gatvėmis. Nors anksčiau tai jas erzino, tačiau dabar jos suprato, kad būti trynukėmis yra jėga.

KOKIE YRA 18-MEČIŲ GROŽIO RITUALAI ŠIAIS LAIKAIS?

Adelė: Vakare nusiprausiamo veidą prausikliu ir pasitepamė kremu. Rytais atsikėlus 15 minučių iki pamokos pradžios, laiko užtenka tik perbraukti plaukus šepetėliu, nusiprausti ir karštais blakstienas tušu pasidažyti.

Elena: Tačiau eidamos į mokyklą dažniausiai nesidažome. Apskritai dažomės mažai. Šiais laikais natūralumas yra vertybė.

O KOKIOS PROBLEMOS DAŽNIAUSIAI JUS KANKINO, KAI BUVOTE PAAUGLĖS?

Elena: Jeigu nuoširdžiai, didelių problemų niekada neturėjome. Pavyzdžiui, kalbant apie svorį, galime valgyti tiek, kiek norime ir ką norime (*juokiasi*).

Adelė: Labai didelių problemų savo aplinkoje irgi nepastebėjome. Manau, odos problemų turi ir paaugliai, ir jaunuoliai, ir suaugę. Tas pats ir su svoriu. Bent jau mūsų aplinkoje nėra pastebima antsvorio problema. Kažkaip atrodo, kad Lietuvoje šiuo klausimu viskas yra gerai.

KAI BRENDOTE, AR JUMS UŽTEKO ŽINIŲ APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ??

Adelė: Manau, kad taip. Mūsų tėvai rūpinosi tokiu švietimu. Be to, ir mokykloje kartais būdavo vedamos pamokos.

Gabrielė: Kažkada, pamenu, gavome mergaičių knygą. Ten tikrai viskas surašyta (*juokiasi*).

AR MANOTE, KAD KURIOS NORS ODA DABAR YRA GRAŽESNĖ NEI KITŲ DVIEJŲ?

Elena: Dažnai būna taip, kad pasijuikiame viena iš kitos, kad atsirado

spuogas. Bet po savaitės, žiūrėk, ir kitai išdygsta.

Gabrielė: Mūsų oda neproblematiška, tačiau labiausiai ją veikia mityba. Kažką ne taip suvalgai ir atsiranda spuogų, todėl stengiamės maitintis sveikiau.

AR PAGALVOJATE, KAD TAI, KAIP ELGIATĖS SU SAVO KŪNU ŠIANDIEN, ATSILIEPS VĒLIAU?

Adelė: Jei valgome greitą maistą, tai pagalvojame, kad kitą dieną galime jaustis prastai, jei nenusivalome makiažo iš vakaro, tai pagalvojame, kad ryte oda bus problematiškesnė.

Gabrielė: Palaipsniui sprendžiame, pradedame galvoti ir apie ateitį. Anksčiau išvaizda rūpinomės šiek tiek paviršutiniškai, o dabar norisi kokybiškai – tiek produktų, tiek savijautos atžvilgiu.

Elena: Anksčiau tikrai nebuvo svarbu, kokia, pavyzdžiui, kremo sudėtis ir kiek jis padeda, kiek kenkia. Bet su metais dalykai keičiasi. Nors dar tikrai nedaug, bet galiu pasakyti, kad po truputį sąmoningėjame (*juokiasi*).





Išmok rūpintis savo oda –
priimk 21 dienos iššūkį
JAUSKITESGERAI.LT

JAUTRI ODA

Didžiajame savijautos teste sužinojome, ką naudojate savo odos priežiūrai. Neblogai, bet nepamirškite jos palepinti kauke, o būdami saulėje naudokite apsaugines odos priemones.

83%
dieninis kremas



37%
veido odos šveitiklis



55%
priemonės
makiiažiui valyti



42%
naktinis kremas



26%
kaukė



25%
micelinis vanduo



33%
paakių kremas



Sveikai ir gražiai odai

1. PHARMACERIS T

Kremas-šveitiklis su migdolais SEBO-ALMOND, 50 ml

15⁵⁹ Eur

2. PHARMACERIS F

Poras siaurinantį matinę pudrą, nr. 2, 30 ml

17⁹⁹ Eur

3. PHARMACERIS A

Sudirgusios, paraudusios odos kremas, 30 ml

12²² Eur



Daugiau jokių kompromisų



1. IWOSTIN CORRECTIN CAPILLIN

Maskuojanti emulsija odai su išsiplėtusiais kapiliarais, atspalvis 01, 30 ml

13⁹⁹ Eur

2. IWOSTIN CORRECTIN SENSITIA

Maskuojanti emulsija jautriai odai, atspalvis 02, 30 ml

13⁹⁹ Eur

3. IWOSTIN CORRECTIN PURRITIN

Maskuojanti emulsija spuoguotai odai, atspalvis 03, 30 ml

13⁹⁹ Eur

NAUJIENA!

PHARMACERIS

Sukurta taikant naujausias žinias ir naudojant aukščiausios kokybės sudedamąsias dalis. Užtikrina veiksmingą odos priežiūrą ir yra pažymėtos specialiomis raidėmis: A – jautriai, alergiškai odai, N – odai su išsiplėtusiais kapiliarais, T – spuoguotai odai, F – probleminei odai.

IWOSTIN CORRECTIN

Maskuojamosios emulsijos užtikrina pastebimą skirtingų odos problemų sprendimą. Optimali mineralinių pigmentų koncentracija iškart suteikia natūraliai švytinčios ir sveikos odos išvaizdą be kaukės efekto.

Galimi trys skirtingi atspalviai. SALT.IWO.16.02.0029

Balerina Jūratė Sodytė

Mėgaujuosi visais gyvenimo etapais

Buvusi balerina, dabar choreografė, režisierė ir muzikinio teatro studijų programos Vilniaus kolegijoje kuratorė bei dėstytoja Jūratė Sodytė yra nenusakomo amžiaus, tačiau sutikęs ją gatvėje nė neįtartum, kad ji netrukus taps trečio anūko močiute.



Jūratę maitina teatras ir ten ji praleidžia daugiausiai laiko. Pirmą kartą duris į Lietuvos nacionalinį operos ir baleto teatrą J. Sodytė atvėrė vos devynerių, t. y. jau daugiau nei prieš keturiasdešimt kelerius metus. Iki šiol didžiausia jos gyvenimo motyvacija yra scena, o būti scenoje reiškia rūpintis savimi.

KIEK LAIKO SKIRIATE SAU?

Esu darboholikė. Tai yra liga ir aš ją pripažįstu (*šypsosi*). Sau skiriu išties nedaug laiko, o šeimai tenka dar mažiau. Teatre yra viena išieginė diena – pirmadienis. Tačiau anksčiau ir jo neturėjau, nes tą dieną praleisdavau Vilniaus kolegijoje su studentais. Dabar pagaliau pirmadienius pasilikau laisvus. Taigi tą dieną arba bent jau pusę dienos skiriu sau. Vis dėlto su tokiu darbu krūviu nori nenori tenka prižiūrėti sveikatą. Pirmiausia stebiu savo mitybą. Tačiau miego klausimu prieš save esu nusikaltusi. Miegu tik vasarą (*juokiasi*), kai yra šiek tiek poilsio ir nuo teatro, ir nuo kolegijos.

AR SUTIKTUMĖTE SU TEIGINIU, KAD MOTERYS NERETAI JAUČIASI GRAŽESNĖS BŪDAMOS VYRESNĖS, O NE TADA, KAI BUVO JAUNOS?

Manau, kad tai yra visiška tiesa. Taip yra ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus – kalbu apie vidinį moters potencialą. Tačiau aš mėgavausi ir tebesimėgauju visais savo gyvenimo etapais. Vis dėlto tik dabar pradėdau suvokti tam tikrą informaciją, kurią gavau per savo gyvenimą. Galbūt tai ir yra ta gyvenimo išmintis, kuri nori nenori ateina su metais.

IŠ KUR TA ENERGIJA? JI SU METAIS JUK TURĖTŲ MAŽĖTI, O JŪSŲ METAI, ATRODO, NEKEIČIA?

Taip yra tikriausiai dėl to, kad visą gyvenimą ėjau ten, kur buvau veda-

ma, ir sekiau savo vidinį balsą. Negaliu būti darbinėje aplinkoje, kur yra per mažai darbo. Buvau išvažiavusi, tačiau grįžau būtent dėl tos priežasties. Žinoma, prie trūkstamo darbo krūvio svetur sužaidė ir patriotiniai jausmai. Pavyzdžiui, Amerika man netinka. Tas žemynas, tos tiesios gatvės, 90 laipsnių kampu kertančios viena kitą, mentalitetas ir kultūra – jau po trijų savaitių ten pradėjau *durniuoti*. Pamenu, netgi klausiau vietinių, gal jie turi kokį žiedą, nes maniau išprotėsiu nuo tų diagonalijų. Kaskart, kai grįžtu į Vilnių – man taip gera. Nežinau gražesnio kampelio pasaulyje nei Vilnius.

Kurdama turiu matyti galutinį rezultatą.

MOTYVUOJANTIS DARBAS, MEILĖ ŠEIMAI IR TĖVYNEI – TAI TIKRAI DAR NE VISOS JŪSŲ JAUNYSTĖS PASLAPTYS... PANAŠU, KAD ESATE SAU GRIEŽTA.

Taip, esu griežta sau ir dažnai save baru. Baru už įvairius dalykus. Pavyzdžiui, galėčiau geriau planuoti laiką, daugiau laiko skirti miegui, šeimai ir anūkėms. Visuomet stengiuosi žengti toliau, nei galiu. Viršydama savo limitus aš perlipau savo, kaip balerinos, gebėjimus ir padariau daugiau nei fiziniai duomenys man leido. Tačiau baletas nėra sportas ir būtent dėl vidinio potencialo tapau baleto soliste, ir tikrai nestovėjau paskutinėse eilėse. Kurdama turiu matyti galutinį rezultatą. Aš ir savo studentus mokau, kad nematant galutinio rezultato išverti visus etapus link jo bus labai sunku.

KALBANT APIE MITYBĄ, AR TURĖJOTE PROBLEMŲ SU MAISTU, DAR BŪDAMA BALERINA?

Man pasisekė, nes neturėjau tokių problemų. Mano genai šiuo klausimu geri. Žinoma, net jei iš prigimties esi liekna, būdama balerina vis tiek turi prižiūrėti meniu. Juk mano kūnas – mano įrankis. Tačiau valgiau sočiai, nes krūviai buvo labai dideli, ir tos kalorijos labai greitai sudegavo. Galbūt paskutiniaisiais metais, kai keitėsi apykaita ir mažėjo krūviai, galima sakyti, kad prisilaikiau šiek tiek tokios dietos. O dabar savo mitybą prižiūriu tiesiog dėl sveikatos. Tačiau vandens negeriu tiek, kiek patariama. Tiesiog nemėgstu.

O KĄ JŪS DAROTE, KAD JŪSŲ ODA VIS DAR TOKIA GRAŽI, JAUNA IR ELASTINGA?

Tai vėlgi galbūt iš dalies dėl genetikos, tačiau leidžiu sau įsigyti gerų kosmetikos priemonių iš Lietuvos, Peru ir Izraelio. Tai natūrali kosmetika, kurioje nėra šlamšto. Manau, kad teisingai sudėliojus biudžetą, tai nėra kažkas neįperkamo, nes paprastai tos geros kosmetikos nereikia tepti dideliais kiekiais ir jos užtenka ilgam. Kalbant apie odos priežiūrą – labai svarbus sistemiskumas. Nebūna taip, kad vakare ir ryte nesutvarkyčiau, nepalepinčiau savo odos. Plaukus taip pat saugau ir tepu įvairiais aliejais, stengiuosi nedžiovinti ir leisti jiems džiūti natūraliai, maitinu kaukėmis ir žolelių ekstraktais.

KOMPLIMENTŲ TURBŪT GAUNATE TIEK DAUG, KAD JŪ VISŲ NET NEPASTEBITE...

Žinoma, man malonu gauti komplimentų, bet kartais man atrodo, kad jie nepelnyti. Padėkoju, bet dažniausiai nepriimu rimtai. Žinoma, kai jau yra proga ir bent pusdienį skiriu pasiruošimui, tuomet einu iškelta galva ir žinau, kad išgirsiu gražių žodžių, bet... tai yra tiesiog tokia diena.

Įtraukiantis grožio ritualas

4 EUROVAISTINE.LT/FILORGA/

1. FILORGA TIME-FILLER EYES

Koncentruotas akių zonos kremas, 15 ml
51⁹⁹ Eur

2. FILORGA UV DEFENCE

Apsauginis kremas nuo saulės ir pigmentinių dėmių su SPF 50+, 40 ml
45³⁹ Eur

3. FILORGA TIME-ZERO

Intensyvus priešraukšlinis serumas, 30 ml
62⁰⁴ Eur

4. FILORGA SCRUB AND MASK

Odą deguonių prisotinantis veido šveitiklis-kaukė, 55 ml
43⁴⁴ Eur

5. FILORGA TIME-FILLER

Priešraukšlinis veido kremas, 50 ml
66³⁹ Eur

Pildantys norus

4 EUROVAISTINE.LT/SVR/

1. SVR LIFTIANE CONTOUR YEUX

Stangrinamasis priešraukšlinis akių ir lūpų kontūro kremas, 15 ml
25⁰⁰ Eur

2. SVR LIFTIANE CREME

Stangrinamasis priešraukšlinis veido kremas normaliai odai, 40 ml
32⁰⁰ Eur

3. SVR LIFTIANE CREME RICHE

Stangrinamasis priešraukšlinis veido kremas sausai odai, 40 ml
32⁰⁰ Eur

4. SVR HYDRACID C20

Skaistinamasis priešraukšlinis veido kremas, 30 ml
39⁰⁰ Eur

5. SVR LIFTIANE SERUM

Intensyvus veido serumas nuo raukšlių, 30 ml
37⁰⁰ Eur

FILORGA

Atsakingai sudėliota dienos rutina – šiuolaikinės moters atributas. Taip pat derėtų sudėlioti ir kasdienės odos priežiūros žingsnius. Visų tipų raukšles koreguojantis dviejų fazių serumas, veido bei akių zonos kremas, apsauga nuo UV spindulių ir odą deguonių prisotinanti kaukė – Jūsų raktas į odą, keliančią pasiūlymą.

SVR

Inovatyvios formulės, tinkančios net jautriausiai odai. Prancūzų kompanija SVR priešraukšlinių priemonių linijoje „Liftiane“ naudoja itin aukštos koncentracijos medžiagas. Grynas resveratrolis, hialurono rūgštis ir vitaminas C užtikrina ląstelių ilgaamžiškumą ir stebina raukšlių korekcijos galimybes.

Pergalė prieš odos senėjimą

1. LIERAC PREMIUM

Jaunystės injekcijos kaukė, 75 ml

72⁹⁹ Eur

2. LIERAC PREMIUM

Prabangus kremas nuo odos senėjimo, 50 ml

128³⁹ Eur

3. LIERAC PREMIUM

Šilkinis kremas nuo odos senėjimo, 50 ml

128³⁹ Eur

EUROVAISTINE.LT/LIERAC/



Jaunystė kiekvienoje kapsulėje!



REVIDOX+

Maisto papildas, 30 kapsulių

22⁰¹ Eur

LIERAC

Jūs esate moteris, ieškanti išskirtinės veido odos priemonės. Svajojate apie priemones nuo senėjimo, kurios siūlo ne tik išskirtinį poveikį, bet ir malonumą naudojant. Siekdama sukurti unikalias ir prabangias formules „Lierac“ apjungė naujausius atradimus kosmetinės dermatologijos ir genetikos srityse.

Prabangia išskirtinio veiksmingumo ir stulbinamų sensorinių savybių sinteze pasižyminti „Premium“ linija praturtinta aukšta hialurono rūgšties koncentracija, unikaliomis ir retos gėlės – juodoji orchidėja, juodoji rožė ir juodoji aguona – suteikia maksimalų antioksidacinį ir maitinamąjį poveikį odai. Giliosios raukšlės, standumo praradimas, odos netolygumai, pigmentacija, dehidratacija... Visi pastebimi odos senėjimo požymiai yra koreguojami.

REVIDOX+

- Padeda lėtinti ląstelių senėjimą, kovoti su odos senėjimo požymiais;
- Galingas antioksidantų kompleksas;
- Naudingas širdžiai ir kraujagyslėms.

„Revidox+“ sudėtyje yra patentuoto resveratrolio „Stilvid“, standartizuoto granatų ekstrakto, vitamino C, vitamino B₂ (padeda palaikyti normalią odos būklę), cinko (padeda palaikyti normalią DNR sintezę) ir seleno, apsaugančių ląsteles nuo oksidacinio streso.

DOPPELHERZ HYALURON + Q10 + VITAMIN C + ZINK + BIOTIN

Oda sendama glemba, praranda elastingumą. Hialurono rūgštis palaiko drėgmę, mažina raukšlių atsiradimą. Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno susidarymą, o biotinas ir cinkas padeda palaikyti normalią odos būklę. Pamaitinkite savo odą iš vidaus. Tik viena kapsulė per dieną.

Išsaugok odos jaunystę!

DOPPELHERZ HYALURON + Q10 + VITAMIN C + ZINK + BIOTIN

Maisto papildas, 30 kapsulių

28⁹⁹ Eur



Mokslu pagrįsta odos priežiūra

EUROVAISTINE.LT/PLURYAL/

NAUJIENA!

1. PLURYAL BB MUST LIGHT

SPF 50+ kremas su spalva, 50 ml

40⁹⁹ Eur

3. PLURYAL PURE MUST

Valomasis micelinų vanduo, 300 ml

20⁹⁹ Eur

5. PLURYAL DAY MUST

Dieninis kremas, 50 ml

52⁶⁹ Eur

2. PLURYAL EYE MUST GEL

Paakių želė, 15 ml

37⁹⁹ Eur

4. PLURYAL MOON MUST

Veido serumas, 50 ml

50⁰⁰ Eur



Nuraminkite savo odą

EUROVAISTINE.LT/NOVEXPERT/

1. NOVEXPERT

Stipriai koncentruotas serumas veidui su hialurono rūgštimi, 30 ml

54⁹⁹ Eur

2. NOVEXPERT

Stipriai koncentruotas serumas veidui su vitaminu C, 30 ml

60⁵⁹ Eur



PLURYAL

„Pluryal“ injekcinių hialurono rūgšties odos užpildų gamintojo kasdienės odos priežiūros priemonės optimaliai drėkina, gerina odos elastingumą, skatina regeneraciją. Sudėtyje esančios veikliosios medžiagos (hialurono rūgštis, vaistinio imbieručio hidrolatas, antioksidantai, retinolis naktiniame serume) puoselėja odos grožį ir saugo jos jaunystę. Puikiai toleruojamos priemonės, ergonomiškos beorės produktų pakuotės – nepriekiašingos odos paslaptis!

NOVEXPERT

„Novexpert“ – keturių gydytojų sukurta hipoalerginė greito poveikio kosmetika, skirta net ir labai jautriai odai. 100 % natūrali, hipoalerginė, be konservantų ir cheminių medžiagų.

Unikalus hialurono rūgšties serumas! Viename buteliuke – 20 grynas hialurono rūgšties injekcijų koncentracija!

Tavo kūnas – tavo valia!

1. MEN'S HEALTH POWER

Gelis pilvo preso raumenims dailinti, 100 ml

15⁹⁵ Eur

2. MEN'S HEALTH POWER

Sportinis gelis apšilimui, 150 ml

14⁹⁵ Eur

3. MEN'S HEALTH POWER

Vėsinanti dušo želė, 200 ml

5⁹⁵ Eur

4. MEN'S HEALTH POWER

RINKINYS: sportinis vėsinantis gelis, 150 ml, dušo gelis 3 in 1, 200 ml

15⁹⁵ Eur

5. MEN'S HEALTH POWER

Vėsinantis sportinis gelis, 150 ml

14⁹⁵ Eur

6. MEN'S HEALTH POWER

Raumenis atpalaiduojantis gelis, 100 ml

15⁹⁵ Eur



EUROVAISTINE.LT/MEN-S-HEALTH-POWER/

Ši „Men's Health Power“ linija sukurta remiantis naujausiais sporto mokslo pasiekimais, todėl ji skirta tobulai kūno priežiūrai tiek prieš, tiek ir po treniruočių:

- Sportininkai jau patyrė šios linijos produktų efektyvumą;
- Šiems produktams būdingas gaivus ir aštrus vyriškas kvapas;
- Produktų tinkamumą odai patvirtino dermatologai.

Giedrius Drukteinis

Apie vyrų ir moterų vietą šiandien

Etiketo specialisto, rašytojo ir žurnalisto Giedriaus Drukteinio interesų ribos aprėpia daug: nuo etiketo iki politikos, nuo santykių tarp lyčių iki istorijos. Ir dar daugiau! Jis turi nuomonę daugeliu klausimų ir jo atsakymai neretai nustebina, o kartais tiesiog pribloškia. Trumpas pokalbis su charizmatišku vyru apie vyriškumą ir moteriškumą šių dienų peizaže.



KAIP MANOTE, AR LIETUVOJE MOTERYS, IŠ TIESŲ, DAUGUMOJE SRIČIŲ YRA AKTYVESNĖS NEI VYRAI, AR TAI YRA TIK MOTERŲ ĮSIVAIZDAVIMAS?

Žinoma, kad jos yra aktyvesnės. Moterys iš esmės yra pastebimesnės. Ypač tose srityse, kurios tradiciškai yra laikomos „vyriškomis“, t. y. kariuomenė, politika, kosmoso užkariavimas, geležinkelio tiesimas, sunkumų kilnojimas ir t. t. Moteriai reikia šiek tiek daugiau pastangų siekiant rezultato ar karjeros. O mes, vyrai, tapome tingūs. Todėl dabar Jūsų, moterys, eilė bristi į Šiaurės ašigalį.

KAIP VYRŲ SAVIJAUTA, GALBŪT NETGI SVĖIKATA, VEIKIA ŠI MATRIARCHATINĖ SISTEMĄ?

Kažkodėl visuotinai manoma, kad aktyvios ar daugiau uždirbančios moterys įvaro vyrams kompleksus. Deja, nepažįstu nė vieno vyro ir net nesu girdėjęs apie jokių konkretų asmenį, kuris būtų su tokio problemomis susidūręs.

Žmogus yra gražus tik tada, kai yra laimingas.

TUOMET, KOKIA YRA ŠIŲ DIENŲ VYRO SVAJONIŲ MOTERIS?

Šitas dalykas nepasikeitė. Kaip ir visais laikais – graži, nuolanki ir kvaila.

KOKIOS MOTERŲ GROŽIO PASTANGOS JUMS PAČIAM LABIAUSIAI RĖŽIA AKĮ?

Tatuiruotės, ypač ant priekinės šlaunų pusės. Papūstos lūpos ir jų forma, vadinama „šiaulietišku švilpuku“. Taip pat dietos bei žaliavagystė.

ETIKETO KLAIDOS, KALBANT APIE IŠVAIZDĄ, KURIAS PASTEBITE DAŽNIAUSIAI?

Greičiausiai tai yra labiau pasaulėžiūros klaidos – noras atrodyti jaunesniam ir turtingam. O šiaip taisytina yra tik viena klaida – tikėjimas, kad jūs išties kažkam rūpите.

KOKIAS ETIKETO KLAIDAS PATS DARĖTE ANKSČIAU IR KAS PASKATINO TOBULĖTI?

Aš ir dabar jų darau daug, nes manau, kad man tai galima daryti. Juk prieš pradėdant laužyti taisykles, jas reikia gerai išmanyti, ar ne? Jei kalbėčiau apie praeitį, buvau toks pat kaip ir visi: picą valgydavau peiliu ir šakute, kalbėdavau tik apie save ir maniau, kad žmogaus vertę nusako jo piniginės storis ar užimamas postas.

KAIP ŠIUOLAIKINIS VYRAS ŠIUOLAIKINĖJE VISUOMENĖJE TURĖTŲ RŪPINTIS SAVIMI?

Pirmiausia, jis turi netapti *boba* ir savimi patenkintu narcizu. Be abejo, standartai kinta. Pavyzdžiui, pamenu klausimą, ar šiais laikais yra likę metroseksualų? Atsakiau, kad ne, nes metroseksualu tapo kiekvienas prisiziūrintis vyras. Kitais žodžiais tariant, norint atrodyti gerai ir tvarkingai, šiais laikais nebebūtina būti panašiam į gėjų. Šiuolaikinėje visuomenėje nyksta viduramžiškas riteriškas ir fizinis vyro pranašumas. Iš esmės tampame „unisex“. Ar tai gerai, ar ne, deja, kol kas tegalime tik spėti. Ateitis parodys.

VIS DĖLTO, KAIP MANOTE, KOKIA YRA VYRIŠKUMO ATEITIS?

Šis klausimas pirmą kartą pasaulio literatūroje buvo iškeltas tik XIX amžiuje – iki tol jis atrodė tiesiog nelogiškas, nes žmonijai visada buvo aišku, kas yra tikras vyras ir koks jis turi būti. Dabar jau nebeaišku. Mano manymu, mes paversime Herberto Velso knygoje „Laiko mašina“ aprašyta ateities visuomene – bejėgiais suaugusiais

vaikais, kurie nesugeba sukonzentruoti dėmesio. Tačiau nematau tame jokios tragedijos – žinojimas ir koncentracija neatneša nieko gero, tik baimę ir kaltę.

KOKIUS GROŽIO RITUALUS PATS MĖGSTATE LABIAUSIAI?

Masažą, kurį daro žmona. Šiaip jau „grožis“ yra labai reliatyvi sąvoka. Kaip sakoma Holivude – pasaulyje nėra daug gražių žmonių, yra tik grimas, apšvietimas ir fotošopas. Rinkodaros prasme, grožis yra ne veido ar kūno simetrija, o tai, iš ko galima uždirbti pinigų. Ir, žinoma, ką jau sakė bažnyčia – niekas nepraeina taip greitai kaip fizinis grožis. Todėl net nežinau, kas apskritai gali būti „grožio procedūra“. Spėju, kad tai absoliučiai kiekviena maloni akimirka, kuri mus aplanko. Manau, kad žmogus gražus tik tada, kai yra laimingas.

Dabar Jūsų, moterų, eilė bristi į Šiaurės ašigalį.

TUOMET, KOKIE YRA JŪSŲ PRIEŽIŪROS ĮPROČIAI IR RITUALAI?

Savo priežiūros ritualų neturiu, bet turiu tradicijų daugelį visiems įprastų ritualų atlikti savo automobilyje: jame skutuosi, naikinu plaukus nosies šnervėse, karpau nagus ir pan. Puikus laiko praleidimo būdas stovint spūstyje ar prie šviesoforo.

O KOKIE BŪTŲ JŪSŲ BŪTINIAUSI VASAROS STILIAUS ATRIBUTAI?

Šypsena ir tiesus žvilgsnis. Balti dantys ir tvarkingi nagai.

SVEIKI PLAUKAI

Didžiąją savijautos testę sužinojome, kad savo plaukų grožį patikite šampūnui. Nepamirškite, kad dažniau naudojamas kondicionierius, plaukų kaukė gali padaryti jus dar gražesnius.



Minkšti ir blizgantys plaukai

1. ELGON SUBLIMIA DD 10 IN 1

Šampūnas plaukams, 250 ml

14⁴⁹ Eur

2. ELGON SUBLIMIA DD

Purškiamas kremas plaukų formavimui, 150 ml

20¹⁹ Eur

3. ELGON SUBLIMIA DD 10 IN 1

Kondicionierius plaukams, 250 ml

18⁹⁹ Eur

EUROVAISTINE.LT/ELGON/



Pavasari atgaivinkite ir savo plaukus! Su „Elgon“ jie tampa blizgūs, lankstūs, lengvai kontroliuojami, nesivelia ir neblunka.

Jūsų šukuosena laikys ilgiau, o plaukai bus apsaugoti ir nuo UV spindulių.

Išlaikykite savo plaukų spalvą



EUROVAISTINE.LT/CUTRIN/

Pirkite bet kurias dvi „Cutrin“ plaukų priežiūros priemones ir gaukite **DOVANŲ!**

1. CUTRIN RCC

Raudonos spalvos kaukė dažytiems plaukams, 200 ml

10⁷⁹ Eur

2. CUTRIN RCC

Sidabrinės spalvos šampūnas dažytiems plaukams, 300 ml

10⁹⁹ Eur

3. CUTRIN RCC

Maitinamasis šampūnas dažytiems plaukams, 500 ml

17⁷⁹ Eur

„Phytologist 15“ – grožis ir sveikata, teikiami augalų

PHYTOLOGIST 15

Absoluti plaukų slinkimo stabdymo programa moterims ir vyrams, 3,5 ml x 12 vnt.

99⁷⁹ Eur



EUROVAISTINE.LT/PHYTO/

CUTRIN

Naujoji „Cutrin Reflection Color Care“ pigmentų prisotinta plaukų priežiūros linija atgaivina plaukų spalvą, suteikia jai ilgalaikį intensyvumą, padeda pailginti spalvos intensyvumo laiką tarp vizitų į saloną. Natūralus aviečių vaškas efektyviai saugo tiek pačius plaukus, tiek jų spalvą, suteikia nuostabų žvilgesį ir palengvina plaukų tvarkymą. „Cutrin Color Boost Complex“ su karščio apsauga ir specialiu UV filtru saugo plaukus nuo žalingo saulės radiacinio poveikio.

Šampūnai, 300 ml:

- Suteikia dažytiems plaukams sveiką žvilgesį;
- Saugo plaukus nuo mechaninių ir terminių stresų.

Kondicionieriai, 200 ml:

- Ypač intensyviai kondicionuoja;
- Palengvina plaukų iššukavimą, glotnina plaukus;
- Efektyviai saugo plaukus nuo mechaninių ir terminių stresų.

PHYTOLOGIST 15

„Phytologist 15“ – naujas plaukų slinkimą stabdantis metodas, pakeisiantis moterų ir vyrų, kenčiančių nuo plaukų slinkimo ir jų retumo, kasdienybę.

Tai išskirtinė koncentruota priemonė, 99 % natūralios augalinės kilmės. Sudėtyje yra Baikalo kalpokių, kakavos ir Indijos gencijonų ekstraktų bei augalinių kamieninių ląstelių. Tai priemonė, pranokianti Jūsų lūkesčius: lėtinamas visų tipų plaukų slinkimas, skatinamas naujų plaukų augimas, didinama plaukų svogūnėlių apimtis, kad išaugtų tvirtesnė, storesni ir atsparesni plaukai.

Botanikos ekspertai



1. Klorane

Purškiamas sausas avižių šampūnas, natūralaus atspalvio, 150 ml

12⁹⁹ Eur

4. Klorane

Balzasmas su linų pluošto ekstraktu, 200 ml

11⁹⁹ Eur

2. Klorane

Šampūnas su avižių pieneliu, 200 ml

9⁹⁹ Eur

5. Klorane

Nenuplaunamas purškalas su linų pluošto ekstraktu, 125 ml

15²⁹ Eur

3. Klorane

Šampūnas su linų pluošto ekstraktu, 200 ml

10⁹⁹ Eur

6. Klorane

Maitinamasis šampūnas su mango sviestu, 200 ml

10⁹⁹ Eur

7. Klorane

Nenuplaunamas kremas su mango sviestu, 125 ml

10⁹⁹ Eur

KLORANE
50
METŲ

„Klorane“ rūpinasi Jūsų plaukais naudodami geriausius augalų ekstraktus. Saugo gamtą, palaiko ekosistemos pusiausvyrą ir gamina ekstraktus iš augalų, kuriuos užaugina patys. Laboratorijos laikosi aukštos kokybės standartų, žinomų kaip „Phyto-

fière“ procesas, nuo augalų auginimo iki galutinio produkto. Kiekvienam poreikiui „Klorane“ parinko tinkamiausią augalą. Tai dalelė gamtos plaukų grožiui.

Jau 50 metų „Klorane“ rūpinasi Jūsų plaukais, jų priežiūrai naudodamas geriausius augalų ekstraktus

Tai gerai pasaulyje žinomas dermatologinės kosmetikos prekinis ženklas. Jo istorija prasidėjo 1966 metais nedideliame Castres miestelyje, Prancūzijoje. Pierre Fabre, jaunas farmacininkas ir botanikos tyrinėtojas, sukūrė pirmąjį šampūną su ramunėlių ekstraktu. Tais laikais jis įgyvendino itin novatorišką idėją apjungti farmacijos žinias ir augalų ekstraktų naudingąsias, gydomąsias savybes kosmetikoje, taip pradėdamas dermokosmetikos koncepcijos vystymąsi.

„KLORANE“ VERTYBĖS:

- Biologinės įvairovės išsaugojimas, gamtosauga ir ekosistemos pusiausvyros palaikymas;
- Nuolatiniai augalų tyrimai, naujų augalų savybių atradimai ir panaudojimas dermokosmetikoje;
- Dermokosmetinių priemonių natūralumas, saugumas ir veiksmingumas.

Priemonės yra kuriamos remiantis įvairių specialistų žiniomis ir patirtimi. Gamybos procese naudojamos pažangiausios technologijos.

Kiekvienai plaukų grožio problemai „Klorane“ parinko tinkamiausią augalą

AVIŽA – VISAI ŠEIMAI IR DAŽNAM NAUDOJIMUI

Aviža (*Avena sativa L*) turi daug naudingų baltymų, yra vertinama dėl savo drėkinamųjų, minkštinamųjų savybių, taip pat apsaugo galvos odą, išlaikydama jos natūralią pusiausvyrą. Ypač švelnios „Klorane“ priemonės su avižų pieneliu tinka dažnam naudojimui, visų tipų plaukams ir visai šeimai.

Šampūnas puikiai išplauna plaukus ir galvos odą. Plaukai tampa gražūs ir minkšti, lengvai šukuojami, nesielektrina.

Sausas purškiamasis šampūnas – išskirtinė ir praktiška plaukų priežiūros priemonė, puikiai valanti plaukus be vandens. Jau po kelių minučių plaukai tampa lengvi, švarūs ir padidėja jų apimtis.

MANGO – SAUSIEMS, PAŽEISTIEMS PLAUKAMS

Mangmedis (*Mangifera Indica L*) – Pietų Azijos augalas, kurio vaisiai pasižymi maitinamosiomis savybėmis. Mango vaisių branduoliai turi ypač daug sočiųjų ir mononesočiųjų riebiųjų rūgščių bei yra natūraliai džiovinami saulėje. Vėliau šaltojo spaudimo būdu išskiriamas mango sviestas. Maitinamosios „Klorane“ priemonės su mango sviestu skirtos sausiesiems, pažeistiems plaukams.

Šampūnas maitina, atkuria plaukų struktūrą, apsaugo nuo išsausėjimo. Plaukai tampa elastingi ir švelnūs.

Nenuplaunamas kremas-kondicionierius lengvina iššukavimą, glotnina plaukus, suteikia blizgesio.

LINAS – PLONIEMS, GLEŽNIEMS PLAUKAMS

Linai (*Linum usitatissimum L*) žinomas dėl itin elastingos ir atsparios tekstūros. Natūraliai stiprina plaukus, suteikia jiems apimties ir purumo. „Klorane“ priemonės su linų pluoštu suteikia apimties ir purumo ploniems, gležniems plaukams.

Šampūnas lengvos konsistencijos, puikiai valo ir apsaugo plaukus, neapsunkina jų. Plaukai tampa lengvi, elastingi.

Kondicionierius lengvina iššukavimą, suteikia apimties. Plaukai nesielektrina.

Nenuplaunamas purškalas pakelia priglundusius plaukus nuo šaknų, suteikia daugiau apimties, neapsunkina plaukų. Apsaugo plaukus ir lengvina jų formavimą.

KIEKVIENAM JŪSŲ POREIKIUI – TINKAMAS AUGALAS

AVIŽŲ PIENELIS	Visai šeimai, dažnam naudojimui Visų tipų plaukams
MIGDOLŲ PIENELIS	Plaukų purumas, dažnam naudojimui. Ploniems plaukams
LINŲ PLUOŠTAS	Plaukų apimtis Ploniems, gležniems plaukams
CHININAS IR VITAMINŲ B KOMPLEKSAS	Plaukų stiprinimas Slenkantiems plaukams
MANGO SVIESTAS	Plaukų maitinimas, drėkinimas Sausiesiems, pažeistiems plaukams
GRANATAS	Apsauga, ilgiau išliekanti plaukų spalva Dažytiems plaukams
RAMUNĖLĖ	Intensyvi, švytinti plaukų spalva Šviesiesiems, šviesintiems plaukams
MAGNOLIJA	Plaukų žvilgesys Negyvybingiems plaukams
CITRINA	Švara ir gyvybingumas Normaliems, riebiems plaukams
DILGĖLĖ	Plaukų riebalavimosi kontrolė Linkusiems riebaluotis plaukams
NASTURTA	Sausos pleiskanos
MIRTA	Riebios pleiskanos

Saulius Urbonas

Gyvenimo harmonija

Jam yra 55-eri, o jo biologinis amžius pripažintas kaip 35-erių vyro. Sveikos gyvensenos ir asmenybės ugdymo mokytojas Saulius Urbonas domisi įvairiomis žmogaus tobulėjimo, sveikatingumo ir atsparumo stresui sistemomis, padėjo atrasti savo problemų šaknis daugybei žmonių, išmokė, kaip patiems susigrąžinti sveikatą, harmoniją ir siekti asmeninio efektyvumo aukštumų. Svarbi tiesa, kad didžioji dalis mūsų problemų ateina iš blogų mitybos įpročių.



JŪS DAŽNAI SUSIDURIATE SU ŽMONĖMIS, KURIE BANDO IŠBRISTI IŠ ĮVAIRIŲ KRIZIŲ. KOKIOS JOS?

Labai dažnai būna taip, kad žmogus pats negali įvardyti tikrosios savo problemos. Tiesiog ateina ir sako: „Esu labai nervingas, ką man daryti?“ Tuomet pradedu su tuo žmogumi kalbėti ir kapstyti giliau. Kad ir kaip būtų keista, labai dažnai problemos ateina iš mitybos. Retu atveju būna kitaip. Taigi išeina taip, kad žmogus neturi psichologinių problemų. Jam reikia pakeisti gyvenimo būdą, o konkrečiau mitybą, ir viskas susitvarko. Tiesa, retai, bet būna ir priešingai – žmogus ateina ir sako, kad turi mitybos sutrikimų. Tuomet tenka dirbti su žmogaus psichologija.

PAPASAKOKITE PLAČIAU APIE MITYBOS ĮPROČIŲ PAKEITIMO PROCESĄ.

Niekada nedirbu tiesiogiai. Jei žmogui pasakysi, kaip jo įpročiai turės atrodyti darbo pabaigoje, dažnas pasiduos anksčiau laiko. Taigi pirmiausia įvertinu situaciją ir pradedu daryti veiksmus, kurie per antrą arba trečią ėjimą žmogų atves į reikiamą kelią. Jam paprasčiau nežinoti trečio laiptelio, nes jis tiesiog atrodo per toli, tad pasakęs iš karto, gali sulaukti reakcijos „čia ne man“. Pradžioje paprašau žmonių užpildyti lentelę, kokių produktų negalėtumėte atsisakyti. Pagal tokią lentelę jau galima pamatyti, kas to žmogaus troškimus veikia labiausiai.

TAME SARAŠE, SPĖJU, SALDUMYNAI YRA POPULIARIAUSIAS PRODUKTAS...

Taip, saldumynai – vienareikšmiškai populiariausi šioje lentelėje. Į saldumynus žmonės reaguoja kaip į narkotiką. Kadangi tokio produkto kaip bandelė, tortas ar sausainis gamtoje nėra, mūsų smegenys reaguoja skirtingai nuo mūsų kūno. Smegenims yra malonus padidintas cukraus kiekis, tačiau joms šiuo atveju visiškai nesvarbu, kaip tai veikia mūsų kūną. Smegenys, gavusios koncentruoto cukraus, išskiria atlygio hormoną – dopaminą, o tada mums atrodo, kad pradeda me jaustis geriau. Būtent dėlto tiek daug žmonių stengiasi „suvalgyti“ stresą.

O KOKS YRA ANTRAS PRODUKTAS PO SALDUMYNŲ, KURIO ŽMONĖS NELINKĖ ATSISAKYTI?

Mėsa. O visą pramoniniu būdu gautą mėsą ir žuvį priskiriu nuodų kategorijai. Pavyzdžiui, norvegiška lašiša, pagaminta pramoniniu būdu, yra įtraukta į produktų, kurie dėl

savo toksinių savybių sukelia vėžį, dešimtuką. Supraskite teisingai, pati žuvis yra absoliutus gėris, tačiau tik tuo atveju, jeigu ji yra pagauta laisvuose vandenyse. Mėsa ar žuvis nėra blogai. Tik svarbu žinoti, iš kur ji atkeliavo, kada, kaip ir su kuo ją valgyti.

KODĖL ŽMONĖMS SUNKU ATSISAKYTI TAM TIKRŲ PRODUKTŲ, NORS ŽINO, KAD JIE KENKIA?

Tai yra vadinama toksiniu alkium, kuris neturi nieko bendro su tikruoju alkium. Žmogus yra tiek užsiteršęs, kad kai jo organizmas pradeda valytis, dalis toksikacijos, žinoma, keliauja į kraują ir žmogus pradeda jaustis blogai. Jei jis tuo metu užvalgytų kažko sveiko, pavyzdžiui, obuolį – valymosi procesas nesustotų, todėl žmogus ir toliau jaustųsi blogai. Užtat užvalgius kažko virto ar kepto, organizmas stabdo taikos procesus ir „puola“ tą naują maistą. Galiausiai jis pasijaučia geriau – toksikacija sustoja. Todėl išlipti iš to rato yra labai sudėtinga – taip žmogus nuolat teršiasi.

Svarbu iš mitybos nedaryti mišrainės.

AR KAVĄ TAIP PAT PRISKIRTUMĖTE NUODŲ KATEGORIJAI?

Taip. Narkotikų linija yra legali ir nelegali. Legalūs narkotikai yra alkoholis, nikotinas, kofeinas ir cukrus. Tai yra nuodai. Esu tikras, kad jeigu šiais laikais į maisto produktus reiktų priimti cukrų, jis būtų uždraustas, kaip žmogaus organizmui didelę žalą darantis produktas. Deja, suvartojamo cukraus kiekis pasaulyje vis dar smarkiai auga.

NERETAI GALIMA IŠGIRSTI, KAD PER DIENĄ BŪTINA SUVARTOTI 2–3 LITRUS VANDENS. KĄ DARYTI ŽMONĖMS, KURIE NEPRISIVERČIA JO GERTI TIEK DAUG?

Tiesiog negerti, jei nesinori. Vandeni reikia gerti, kai esi ištroškęs. Tačiau labiausiai ištroškę esame, kai valgome neteisingą maistą. Jei valgytume šviežius vaisius, daržoves, žalumynus, riešutus, sėklas – visa, kas ateina iš gamtos, mums vandens iš viso galėtų nebūti. Vaisiuose ir daržovėse yra nuo 90 % vandens, o tai yra gyvybės vanduo. Tačiau

jei valgome koncentruotą, žmonių sukurtą maistą, žinoma, mums atsiranda poreikis gražinti tą vandens balansą organizme.

MOTERIMS PATARTINA GERTI VANDENĮ NE TIK DĖL ORGANIZMO VALYMO, BET IR DĖL GRAŽIOS ODOS.

Svarbiausias dalykas norint išlaikyti odą yra kolageno sluoksnis. Kolagenas yra baltymas. Norint drėkinti odą vandeniu iš vidaus, pirmiausia reikia jį įsisavinti, o tam reikia daug energijos. Neįsisavinus vandens jis tiesiog išbėga per kitą galą ir dar iš organizmo išplauna elektrolitus. Neretai atsitinka ir taip, kad nuo per didelio vandens vartojimo atsiranda organizmo išsekimas, o taip yra dėl per gausaus mineralų išplavimo. Dehidratacija yra kitas dalykas, tačiau ji tikrai atsitinka ne dėl per mažo vandens vartojimo kiekio.

NUO SKYSČIŲ GRĮŽKIME PRIE MAISTO TEMOS. LIEKNĖDAMOS MOTERYS DAŽNAI UŽKANDA VAISIŲ, TAČIAU, ŽINIA, JIE TURI DAUG CUKRAUS.

Su vaisiais yra keli plusai ir keli minusai. Svarbiausia, atkreipkite dėmesį, iš kur atkeliavę, kiek juose chemijos ir kokių paros metu jie yra valgomi. Vaisius niekada netaps antsvorio priežastimi, išskyrus, kai jis yra valgomas po riebaus maisto. Aš net nekalbu apie sviestą, aliejų, mėsą... Riebus maistas yra ir riešutai, ir sėklos, ir avokadai. Todėl vaisius yra svarbu valgyti pirmoje dienos pusėje prieš valgį. Po maždaug pusvalandžio, dar geriau po valandos ar daugiau, jau galima vartoti ir baltymus, ir riebalus. Tačiau po to vėl valgyti vaisių nebegalima. Taigi dažna klaida, kai nenorėdami prisivalgyti, vakare paužkandžiau jame vaisiais.

KOKIA JŪSŲ NUOMONĖ APIE DIETAS? AR REIKTŲ JŲ LAIKYTIŠ?

Pagrindiniai veikiančių dietų principai yra tokie: ketoninė mityba, baltyminė dieta, angliavandenių (iš natūralių šaltinių) dieta. Ketoninė mityba – iš raciono išeliminuojami angliavandeniai ir paliekami riebalai, baltymai ir, žinoma, žalumynai. Baltyminė dieta iš esmės yra apie baltymus, tačiau paliekami ir riebalai. Angliavandenių iš natūralių šaltinių dieta apima vaisius, daržoves, šaknis, tačiau šiuo atveju svarbu smarkiai apriboti riebalus ir žinoti, kada juos vartoti. Jeigu norite imtis dietos, vienu ar kitu keliu pralote kažko atsisakyti ir tik tada pajausite rezultatą. Svarbu iš mitybos nedaryti mišrainės.

Sveikatos paslaptys

Subalansuota mityba yra tiek ir sveikatos, tiek ir geros emocinės būklės šaltinis. Tačiau net ir kruopščiai pasirinkti produktai ne visada gali užtikrinti visų reikiamų vitaminų ar mineralinių medžiagų kiekį – tada rekomenduojama rinktis maisto papildus.

Žinoma, privalu žinoti, kokių medžiagų organizmui trūksta labiausiai, reikia atsižvelgti ir į amžių, mitybos įpročius, fizinį aktyvumą. Kad būtumėte tikri, jog papildai suteiks norimą rezultatą, vartoti juos reikia reguliariai, neviršijant rekomenduojamos paros normos.

49%
nevartoja

16%
vartoja nuolat

22%
vartoja kas
pusę metų

13%
vartoja kas
metus

MITYBA

Gauti visų reikalingų vitaminų iš maisto – sudėtinga. Todėl Didžiojo savijautos testo dalyvių paklausėme kaip dažnai jie vartoja maisto papildus.

Žvilgsnio galia

OCUMAX LUTEIN

4 FARMAX

Maisto papildas,
30 kapsulių

12⁴⁹ Eur



Dėmesys jūsų akims

1. OPTREX™ ACTIMIST™ 2 IN 1

Sausų ir sudirgintų akių
purškalas, 10 ml

19⁹⁹ Eur

2. OPTREX™ ACTIMIST™ 2 IN 1

Pavargusių akių
purškalas, 10 ml

19⁹⁹ Eur



Rūpinkitės savo akimis

Akių mankštos nauda – neabejotina ir įrodyta moksliniais tyrimais. Norėdami pagerinti regėjimą, atpalaiduoti pavargusias po darbo dienos akis, sumažinti jų jautrumą ryškiai šviesai, nepagailėkite penkių minučių. Tik tiek užteks kasdien, kad pajustumėte rezultatą!



Smiliumi ir nykščiu suimkite viršutinę nosies dalį, stipriau suspauskite ir tada atleiskite. Kartokite masažą keletą kartų.



Jeigu akys įsitempusios, lėtai mirkčiokite, žiūrėkite į tolį.



Delnais uždenkite akis, bet nespauskite. Atpalaiduokite veidą, akis ir tiesiog kelias minutes taip pasėdėkite.



Lėtai mirkčiokite įkvėpdami į plaučius oro, o iškvėpdami užsimerkite.



Dvi sekundes žiūrėkite į artį esantį daiktą, tada žvilgsnį nukreipkite į tolimą daiktą. Žiūrėkite taip kelis kartus (arti toli, arti toli).

OCUMAX LUTEIN 4 FARMAX

Žvitrus pavasarinis žvilgsnis! Maisto papildas sudėtyje yra augalinių ekstraktų, vitaminų ir mikroelementų, liuteino, zeaksantino. Cinkas padeda išsaugoti normalų regėjimą, palaikyti normalią vitamino A apykaitą. Selenas, vitaminai C ir E padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo. Pagaminta Čekijoje.

OPTREX

Purškite ant užmerktų akių vokų. Greitas poveikis, išliekantis iki 4 valandų. Saugu naudoti neišėmus kontaktinių lęšių. Atidarius tinka vartoti 6 mėnesius. Negadina makiažo.

Maždaug 80 % atvejų akių sausumą ir sudirginimą sukelia ašarų plėvelės riebalinio sluoksnio pažeidimai.

„Salutil“ – 5 milijardai gyvų mikroorganizmų kiekvienoje kapsulėje



SALUTIL

Maisto papildas,
10 kietųjų kapsulių

7⁵³ Eur

Vasarai artėjant



1

2

EUROVAISTINE.LT/GUAM/

1. GUAM FANGHI D'ALGA

Anticeliulitinė dumblių kaukė nuo riebalų sankaupi ant pilvo ir liemens, 400 ml

41⁵⁸ Eur

2. GUAM FANGOCREMA

Aktyvaus poveikio modeliuojantis pilvo ir liemens kremas, 150 ml

22⁸² Eur

Sumažink svorį saugiai!

ORLISTAT POLPHARMA

Vaistinis preparatas, 60 mg, 42 kietosios kapsulės

19⁹⁹ Eur



Veikliosios medžiagos, stiprumas: orlistatas, 60mg. Indikacijos: „Orlistat Polpharma“ yra skirtas antsvorio turintiems (KMI ≥ 28 kg/m²) suaugusiems žmonėms svorį mažinti. Vartojant šį vaistinį preparatą reikia laikytis šiek tiek sumažinto kalorijų ir riebalų kiekio dietos. Vartojimo būdas ir dozavimas: suaugusiems rekomenduojama „Orlistat Polpharma“ dozė yra viena 60 mg kapsulė tris kartus per parą. Galima išgerti ne daugiau kaip tris 60 mg kapsules. Gydyma trukmė turi neviršyti 6 mėnesių. Dieta ir fiziniai pratimai yra svarbios svorio mažinimo programos sudedamosios dalys. Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai; kartu taikomas gydymas varfarinu arba kitais geriamaisiais antikoaguliantais. Specialūs įspėjimai: pacientas privalo laikytis rekomenduotos dietos. Jei orlistatas vartojamas kiekvieno maitinimosi metu arba yra valgomas riebus maistas, gali dažniau pasireikšti virškinimo trakto simptomai. Gydymas orlistatu gali sutrikdyti riebaluose tirpių vitaminų (A, D, E ir K) absorbciją. Todėl reikia gerti polivitaminų papildą. Cukrinii diabetu sergantys asmenys, prieš pradėdami gydymą „Orlistat Polpharma“ turi pasitarti su gydytoju. Pacientai, vartojantys „Orlistat Polpharma“ kartu su vaistinėmis priemonėmis hipertenzijai arba hipercholesterolemijai gydyti, turi pasitarti su gydytoju arba vaistininku. Amjodaroną, levotiroksiną vartojantys pacientai, prieš pradėdami gydymą „Orlistat Polpharma“, turi pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Yra pranešimų apie kraujavimo iš tiesiosios žarnos atvejus pacientams, vartojantiems orlistatą. Jeigu taip nutinka, pacientas turi kreiptis į gydytoją. Jeigu prasideda stiprus viduriavimas, geriami kontraceptikai gali nesukelti pagelaujamo poveikio, todėl rekomenduojama naudoti papildomas kontracepcijos priemones. Pacientai, sergantys inkstų ligomis, epilepsija, prieš pradėdami gydymą „Orlistat Polpharma“, turi pasitarti su gydytoju.

SALUTIL

„Salutil“ užtikrina gyvų mikroorganizmų kiekį iki pat produkto galiojimo pabaigos. Sudėtyje yra pieno rūgšties, bifidobakterijų ir „Saccharomyces boulardii“ mielių. Tinka nėščiosioms ir krūtimi maitinančioms moterims. „Salutil“ nereikia laikyti šaldytuve.

LT.Sal.60304

GUAM

Šių priemonių pagrindą sudaro itin efektyvaus poveikio „Guam“ dumblių kompleksas, jūros vanduo ir molis, vertingi eteriniai ir augaliniai aliejai, jūros kolagenas ir elastinas. „Guam“ kosmetika – tai natūralūs produktai, kurių kokybė yra unikali ir nepameluota.

Geros savijautos formulė



1. CINKAS AKTIV
Maisto papildas, 30 tablečių
4⁷⁹ Eur

2. SELENIUM AKTIV
Maisto papildas, 30 tablečių
4⁷⁹ Eur

3. CHROM FORTE 200 µg
Maisto papildas, 30 tablečių
4⁶⁵ Eur

ORLISTAT

Pavasarij viskas lengviau. Mesti svorį taip pat, ypač naudojant „Orlistat Polpharma“ preparatą.

Aišku, jei laikotės sumažinto kaloringumo ir riebalų kiekio dietos bei sportuojate. Preparatas skirtas atsvario turintiems (kūno masės indeksas $\geq 28 \text{ kg/m}^2$) suaugusiems žmonėms, norintiems mažinti svorį.

WALLMARK

„Selenium Aktiv“ esantis selenas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. „Cinkas Aktiv“ produkto sudėtyje esantis cinkas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą bei padeda palaikyti normalią rūgštinę-bazinę bei angliavandenių apykaitą. „Chrom Forte 200 µg“ sudėtyje esantis chromas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą bei normalią gliukozės koncentraciją kraujyje.

LT.WL.60324

YOURLIFE

Sudėtyje yra vitaminų, mineralinių medžiagų, augalų. Įvairiapusis fiziologinis poveikis. Dienos dozė moterims – 2 kapsulės ir 3 tabletės, vyrams – 1 kapsulė ir 4 tabletės, esančios viename paketyje.

TAKEMED

Kompaktiškas ir tikslus elektroninis termometras, pagamintas kartu su kompanija „Micro-life“. Atsparus vandeniui, su atminties funkcija. Automatinis veikimo testas. Matavimo pabaigos garsinis signalas.

Viskas, ko reikia gerai savijautai!



1. YOURLIFE MEN'S DAILY PAK
Maisto papildas, 30 pak.
32⁰¹ Eur

2. YOURLIFE WOMEN'S DAILY PAK
Maisto papildas, 30 pak.
31⁷⁰ Eur

Modernus tikslumas



TAKEMED
Skaitmeninis termometras
5⁷⁹ Eur

Išlikite žvalūs

GINKOPRIM MAX

Maisto papildas, 60 tablečių

18¹⁹ Eur

Pirkite maisto papildą „GinkoPrim Max“ (60 tabl.) ir gaukite **DOVANŲ!**



Triguba nauda

1

2



1. ORIGINAL SILICEA GEL + BIOTIN

Maisto papildas, 500 ml

15⁵⁸ Eur

2. SILICEA DIRECT

Maisto papildas, 30 pak. po 15 ml

19⁹⁹ Eur



EUROVAISTINE.LT/SILICEA/

Sveikam gyvenimo balansui!



LINEX FORTE

Maisto papildas,
16 kietųjų kapsulių

9⁶⁹ Eur

Vienoje kapsulėje yra 60 mg (1 x 109 KSV* Lactobacillus acidophilus ir 1 x 109 KSV* Bifidobacterium animalis subsp.lactis bakterijų) liofilizuotų bakterijų. Vartojimas: suaugusiems ir vaikams vyresniems nei 12 metų rekomenduojama gerti po 1 kapsulę kartą per parą valgio metu. Jaunesniems nei 12 metų vaikams rekomenduojama vartoti Linex Baby. Sandoz Pharmaceuticals d. d.* filialas, Šeimyniškių g. 3A, LT-09312 Vilnius, Lietuva. B11603452552 16.03.2017

* KSV-kolonijas sudarantys vienetai.

GINKOPRIM MAX

„GinkoPrim® Max 100 mg“ – didesnio kiekio ginkmedžių lapų ekstrakto ir magno derinys. Dviskiautis ginkmedis padeda palaikyti gerą kognityvinę funkciją, smegenų veiklą ir psichinę būklę bei normalią periferinę (ausų ir akių) kraujotaką. LT.Gink.60329

OMEGAPRIM

Pasirūpinkite savo širdimi! Sudėtyje esantys žuvų taukai turi didelį kiekį omega-3 nesočiųjų riebalų rūgščių EPR ir DHR, padedančių palaikyti normalią širdies veiklą. Teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 250 mg EPR ir DHR. LT.Omega.60329

SILICEA

Skirtas norintiems turėti gražius plaukus, nagus ir sveikai atrodančią odą. Silicio gelis gerai pasisavinamas – rezultatas jau po kelių savaitių. Skirta tiesioginiam vartojimui. Yra ir skysta produkto forma – „Original Silicea“ GEL+BIOTIN.

Džiaukitės gyvenimu



4 EUROVAISTINE.LT/LIVE-WELL/

1. LIVE WELL POWER

Maisto papildas,
60 minkštųjų kapsulių

14⁹⁹ Eur

2. LIVE WELL BEAUTY

Maisto papildas,
30 kapsulių

15⁹⁹ Eur

3. LIVE WELL MULTIVITAMINS & MINERALS

Maisto papildas,
30 minkštųjų kapsulių

9⁹⁹ Eur

4. LIVE WELL WOMAN COMPLEX

Maisto papildas,
60 minkštųjų kapsulių

15⁹⁹ Eur

5. LIVE WELL ENERGY PLUS

Maisto papildas,
30 minkštųjų kapsulių

9⁹⁹ Eur

LINEX FORTE

Neteisinga mityba, stresas ar vaistai gali neigiamai paveikti žarnyno balansą ir sukelti nemalonių pojūčių. Todėl „Linex“ ambasadorė Eva Tombak siūlo rinktis gerųjų bakterijų preparatą „Linex Forte“. Jo sudėtyje yra mokslškai ištirtų lakto- ir bifidobakterijų bei inulino su oligofruktoze.

Daugiau informacijos: linex-probio.com/lt

LIVE WELL

„Live Well“ linija sukurta siekiant suteikti žmonėms lengvai vartojamus, geriau įsisavinamus ir efektyviai veikiančius maisto papildus.

„Live Well Power“ – energijai. Fiziškai ir protiškaai aktyvių žmonių organizmas reikalauja daugiau ir įvairių maistinių medžiagų. Jeigu esate aktyvus, šis maisto papildas sukurtas Jums.

„Live Well Women Complex“ – moterims. Vitaminų ir mineralų kompleksas sukurtas specialiai Jai.

„Live Well Beauty“ – odai, nagams, plaukams. Moterims, puoselėjančioms savo grožį.

„Live Well Multivitamins & Minerals“ – multivitaminai imunitetui. Papildo sudėtyje yra net 12 vitaminų ir 7 mineralai, taip pat cholino ir rutino.

„Live Well Energy Plus“ – energijai. Papildo sudėtyje yra net 20 skirtingų medžiagų, naudingų žmogaus organizmui.

Dr. Austėja Landsbergienė

Inovatyvus požiūris

Dr. Austėja Landsbergienė yra didžiausio Baltijos šalyse ikimokyklinio ugdymo įstaigų „Vaikystės sodas“ ir Karalienės Mortos mokyklos steigėja. Šiomet laimėjusi prestižinę Kolumbijos universiteto Klingensteino centro stipendiją, ji buvo įvertinta kaip viena iš 20 geriausių pasaulio švietimo lyderių ir kaitos vadovų.

A. Landsbergienės įkurti darželiai-sodeliai pirmieji Lietuvoje pasakė, kad gers vandenį, kai tuo metu dar visi gėrė saldintą arbatą, ir pirmieji pradėjo vilkėti ryškias liemenes gatvėse. Karalienės Mortos mokykloje atsisakyta skambučių tarp pamokų, nes ten yra dirbama projektais, o ne minutėmis. Tų inovacijų galima būtų vardinti dar daugiau.



AUSTĖJA, AR GALIMA TEIGTI, KAD SAVO ŠEIMOJE GYVENATE SVEIKAI?

Manau, kad visada galima valgyti sveikiau ir sportuoti daugiau. Aš puikiai suprantu, kad sveikata yra svarbiausia, ir mano įtemptas gyvenimas keistųsi, jei ji sušlubuotų. Todėl sveikatai skiriu daug dėmesio ir laiko. Vaikai taip pat sportuoja. Mūsų namuose yra taisyklė – bent vienas būrelis turi būti susijęs su sportu. Koks tai bus sportas – vaikai išsirenka patys. Visi išsirinko baseiną.

KAIP PEDAGOGĖ IR MAMA, AR BANDOTE SAVO VAIKAMS NUO MAŽENS SKIEPYTI SVEIKOS GYVENSENOS PAGRINDUS? AR TAI YRA ĮMANOMA?

Tai tikrai yra įmanoma. Populiariu mąstyti, kad apie rimtus dalykus su vaiku reiktų pradėti kalbėti tik jam ūgtelėjus. Tai yra vienas iš tėvystės mitų. Vaikus pirmiausia ugdome savo pavyzdžiu. Žinoma, kažkurio metu visi vaikai pereina maištavimo etapus, tačiau tai yra visiškai normalu. Jie privalo ieškoti savo identiteto.

KAIP MANOTE, AR REIKTŲ VAIKAMS DRAUSTI GREITĄ MAISTĄ IR SALDAINIUS?

Aš priklausau tai mokslininkų grupei, kuri nepitaria draudimams. Manau, kad viena nuostabiausių demokratijos idėjų yra galimybė rinktis. Mes patys turime priimti atsakomybę už savo pasirinkimą. Noriu, kad mano vaikas išmokyti priimti sprendimą pats. Žinoma, tėvų pareiga, pavyzdžiui, apie greitą maistą kalbėti, diskutuoti, paaiškinti vaikui, kaip jis veikia, kaip kenkia ir kodėl tas maistas mums atrodo toks skanus. Vis dėlto, manau, kad vieno iš gyvenimo ma-

lonumų (kartais pasimėgauti skanumynais) draudimas yra tiesiog nesąžiningas.

KOKĮ MAISTĄ PATI GAMINATE SAVO VAIKAMS?

Gaminu labai mažai, nes to nemėgstu. Ir taip yra nuo tada, kiek save atsimenu. Jei mano draugės dar ankstyvoje jaunystėje norėdavo eksperimentuoti virtuvėje, tai aš tuo metu mieliau imdavau knygą į rankas ir eidavau skaityti. Tačiau kai susilaukiau vaikų, supratau, kad ant mano pečių gula atsakomybė, kokie mitybos įpročiai jiems susiformuos. Vis dėlto šiuo klausimu man labai pasisekė, nes mano vyras Gabrielius labai mėgsta gaminti.

Vaikas privalo ieškoti savo identiteto.

KAIP JŪS VERTINATE POPULIARIAJĄ SAVOKĄ „SUPERMAMYTĖS“?

Lietuvoje vis daugiau tėvų rūpi tėvystė. Žinoma, atsitinka ir taip, kai iš vieno kraštutinumo yra puolama į kitą, kai vaikas tampa šeimos ašimi, tėvai pradeda gyventi jo gyvenimą ir visas sukasi tik aplink jį. Tai nėra sveika nei vaikui, nei tėvams. Juk labai svarbu vaikams padėti išsiugdyti socioemocinį santykį, kai tėvai bendrauja su vaiku visavertiškai, kaip su augančia asmenybe. Vis dėlto, ma-

nau, kad didesnis rūpestis vaikais yra geriau nei mažesnis.

AR MATOTE APLINKUI APKŪNIŲ VAIKŲ?

Nors nutukusių vaikų skaičius auga, tačiau savo aplinkoje to nematau. Galbūt taip yra dėl to, kad dauguma mano aplinkos šeimų, t. y. „Vaikystės Sodo“ vaikų ir jų tėvų, rūpinasi sveika mityba. Tačiau išvykusi iš Lietuvos pastebiu daug apkūnių vaikų. Ir taip yra ne tik JAV.

DAŽNAI TĖVAI RŪPESTĮ PAINIOJA SU NUOLAI DŽIAVIMU...

Taip, dažnai sulaukiu klausimų, kaip paguldyti vaiką miegoti ar kaip atimti iš jo planšetę. Reikia tiesiog atimti ėmimo būdu ir paaiškinti, kad šiandien jo žaidimo laikas baigėsi, jis tai galės pratęsti rytoj. Visiškai normalu, jei vaikas po tokio jūsų elgesio pyks ir verks. Tėvai kažkodėl įsivaizduoja, kad tas pyktis turi trukti keliasdešimt sekundžių. Taip nebus! Juk net mes sugebame pykti tris dienas. Tėvai tam ir reikalingi, kad brėžtų ribas ir paaiškintų, kodėl yra taip, o ne kitaip.

KA JUMS PAČIAI REIŠKIA AUGINTI 4 VAIKUS?

Išties pastebiu, kad kai kuriems užtenka ir dviejų vaikų, kad mąstymas apie vaikų auginimą pasikeistų. Augdamas ne vienas vaikas greičiau supranta, kad ne visada viskas būna pagal jį. O kai yra 4 vaikai, tai jie dar greičiau tampa savarankiški. Juk tiesiog fiziškai negali į kiekvieną cyptelėjimą reaguoti, o tada atsitinka taip, kad vaikas tampa drąsus ir gebantis išsireikalauti to, ko jam reikia. Mūsų mažoji nesėdi ir nelaukia, kol kažkas prie jos prieis – ji prieina pati.

Ypatinga priežiūra nuo pirmosios dienos!

EUROVAISTINE.LT/BEBBLE/

1. BEBBLE

Valomosios servetėlės kūdikiams, 72 vnt.

2⁹⁵ Eur

2. BEBBLE

Šampūnas-kūno prausiklis kūdikiams, 200 ml

2⁴⁵ Eur

3. BEBBLE

Kūno aliejus kūdikiams, 150 ml

3⁷⁵ Eur



Mažylio odėlė plona ir švelni, beveik permatoma. Todėl jai reikia ypatingos apsaugos, drėkinimo ir puoselėjimo. Priemonės skirtos naudoti nuo pirmosios dienos. Joms būdinga ypatinga

konsistencija ir švelnus, alergijos nesukeliantis aromatas. Asortimente rasite visus pagrindinius gaminius.

„Philips Avent“ – gera pradžia sveikai ateičiai

1. PHILIPS AVENT

Spėnelių apsaugos, 2 vnt.

97⁸ Eur

2. PHILIPS AVENT

Dieniniai įklotai į
liemenėlę, 30 vnt.

74⁷ Eur

3. PHILIPS AVENT

Motinos pieno šaldymo
maišeliai, 25x180 ml

75⁹ Eur

4. PHILIPS AVENT NATURAL

Buteliukas, 260 ml

10⁰² Eur

5. PHILIPS AVENT COMFORT

Rankinis pientraukis

55³⁷ Eur



Mokslas sveikai odai

1. SEBAMED

Drėkinamasis kremas
jautriai odai, 50 ml

92¹ Eur

2. SEBAMED

Kremas nuo strijų,
200 ml

22⁴¹ Eur

3. SEBAMED CLEAR FACE

Antibakterinės
valomosios putos,
150 ml

10⁶³ Eur

4. SEBAMED BABY

Kūdikių muilas
be šarminių, 100 g

47⁵ Eur

5. SEBAMED BABY

Švelnus kūdikių
prausiklis, 200 ml

8²³ Eur



EUROVAISTINE.LT/SEBAMED-BABY/

PHILIPS AVENT

Motinos pienas suteikia natūralią apsaugą nuo infekcijų ir padeda kūdikiui vystytis. Kad vaikelio žindymas vyktų natūraliai ir sklandžiai, o jūs galėtumėte maitinti kuo ilgiau – gausus „Philips Avent“ pientraukis ir krūtų priežiūros priemonių pasirinkimas palengvins šį laikotarpį. Galėsite patogiau maitinti kūdikį, o pienas išlaikys visas vertingąsias savybes.

SEBAMED

Dermatologinės odos priežiūros priemonės kūdikiams, vaikams ir suaugusiesiems. Aukštos kokybės, švelnios sudėties priemonės puoselėja pačią jautriausią, į alergijas linkusią odą. Švelniai valo, nedirgina odos ir stiprina apsaugines funkcijas. Produktų pH 5.5, atitinka sveikos odos pH. Rekomenduojama dermatologų.

Greitoji pagalba išsausėjusiai, alergiškai odai!

1. LINOLA LOTION

Emulsija kūnui, 200 ml

13⁷² Eur

2. LINOLA F

Kremas sausai, egzemos pažeistai, raustančiai, niežtinčiai odai, 50 g

10⁵⁹ Eur

3. LINOLA SHAMPOO

Šampūnas sausai galvos odai, 200 ml

12⁵⁰ Eur

4. LINOLA SHOWER AND WASH

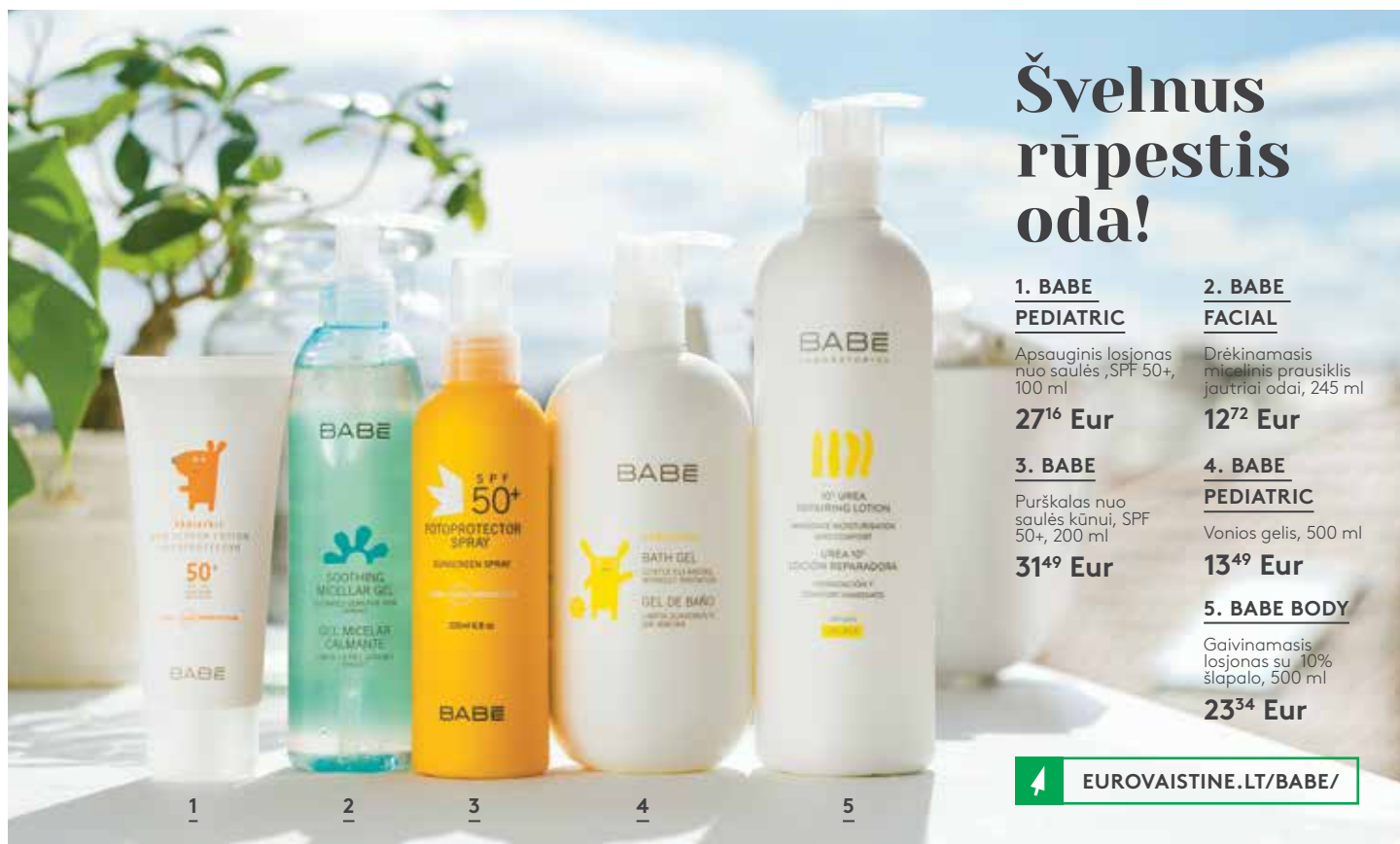
Dušo ir prausimosi gelis, 300 ml

12¹⁹ Eur

5. LINOLA SHOWER AND BATH OIL

Dušo ir vonios aliejus, 200 ml

11¹⁹ Eur



Švelnus rūpestis oda!

1. BABE PEDIATRIC

Apsauginis losjonas nuo saulės, SPF 50+, 100 ml

27¹⁶ Eur

2. BABE FACIAL

Drėkinamasis micelinis prausiklis jautriai odai, 245 ml

12⁷² Eur

3. BABE

Purškalas nuo saulės kūnui, SPF 50+, 200 ml

31⁴⁹ Eur

4. BABE PEDIATRIC

Vonios gelis, 500 ml

13⁴⁹ Eur

5. BABE BODY

Gaivinamasis losjonas su 10% šlapalo, 500 ml

23³⁴ Eur

EUROVAISTINE.LT/BABE/

LINOLA

„Linola“ produktai savo sudėtyje turi linolo rūgšties. Tai nepakeičiama riebalų rūgštis, būtina sveikai odai: efektyviai drėkina, mažina niežulį, pleiskanojimą, sustiprina apsauginę epidermio funkciją. „Linola“ dušo ir vonios aliejus drėkina odą visų maudyinių metu. „Linola“ prausimosi gelis plauna švelniai, negrauzia akių. „Linola“ losjonas sukurtas kasdieniui viso kūno priežiūrai. „Linola“ šampūnas neleidžia galvos odai išsausėti. „Linola“ tinka kūdikiams, vaikams, suaugusiems ir pagyvenusiems žmonėms.

BABE

Daugiau nei 20 metų ši dermokosmetika rekomenduojama kaip viena iš geriausių priemonių, tinkančių kasdieniui priežiūrai ir sprendžiančių įvairias odos problemas: atopinį dermatitą, seborėją, aknę, kuperozę.

„Babe“ produktai sukurti įvertinus specifinius kiekvienos amžiaus grupės odos savitumus bei poreikius. Efektyvumas ir saugumas patvirtintas klinikiniais tyrimais. Be parabenų, dažiklių, nenaudojamos alergenų turinčios kvapiosios medžiagos.

Gaivos ir komforto pojūtis visą dieną

INTIMOHELP

Medicinos priemonė,
14 tablečių

8⁵⁰ Eur



Jauskis užtikrintai!



EUROVAISTINE.LT/LACTACYD/

1. LACTACYD PHARMA ANTIBACTERIALS

Intymios higienos prausiklis, 250 ml

9⁷⁹ Eur

2. LACTACYD PHARMA SENSITIVE

Intymios higienos prausiklis, 250 ml

9⁷⁹ Eur

3. LACTACYD PHARMA HYDRATANT

Intymios higienos prausiklis, 250 ml

9⁷⁹ Eur



INTIMOHELP

Atstato ir palaiko fiziologinį makšties pH. Sudėtyje esančios medžiagos skatina natūralios floros augimą, drėkina makšties gleivinę, mažina niežulį, imlumą mikrotraumoms ir tempimo pojūtį.

Naudokite 1 makšties tabletę kartą per parą, profilaktiškai – 2 kartus per savaitę.

LACTACYD

„Lactacyd pharma“ siūlo kasdieninės intymios priežiūros priemonių rinkinį, kuris pritaikytas visiems gyvenimo etapams – nuo brendimo iki menopauzės, įskaitant ir tokius svarbius kaip nėštumas ir periodas pagimdžius. „Lactacyd“ intymios higienos prausikliauose yra natūralios pieno rūgšties, kuri svarbi makšties ir odos sveikatai, nes reguliuoja pH lygį ir drėkina.



LIERAC

Kosmetikos priemonės

-25%

27 psl.



PHYTO

Kosmetikos priemonės

-25%

33 psl.



NOVEXPERT

Kosmetikos priemonės

-20%

28 psl.



DR. HAUSCHKA

Perkant „Dr. Hauschka“
dieninį kremą – „Dr. Hauschka“
naktinio serumo mėginukas
DOVANŲ

13 psl.



EUCERIN

Kosmetikos priemonės

iki **-30%**

6 psl.



RASA

Kosmetikos priemonės

-30%

7 psl.



PHARMACERIS

Kosmetikos priemonės

-20%

23 psl.



NUMIS MED SENSITIVE

Kosmetikos priemonės

-30%

7 psl.



BABE

Kosmetikos priemonės

-20%

47 psl.



SEBAMED

Kosmetikos priemonės

-30%

46 psl.



BEBBLE

Tik šioms prekėms

-30%

Daugiau informacijos
45 psl.



LINOLA

Tik šioms prekėms

-20%

Daugiau informacijos
47 psl.



CUTRIN

Perkant bet kurias 2 plaukų priežiūros priemones „Cutrin“, maitinantis šampūnas „Cutrin RCC“ (50 ml) ir kondicionierius dažytiems plaukams „Cutrin RCC“ (50 ml) – **DOVANŲ**

Kosmetikos priemonėms

-20%

33 psl.



KLORANE

Perkantiems 1 produktą - 10% nuolaida, 2 produktus - 20%, 3 produktus ir daugiau - 30%

34 psl.



ELGON

Kosmetikos priemonėms

-20%

32 psl.



MEN'S HEALTH

Kosmetikos priemonėms

-15%

29 psl.



ORALFLUX

Burnos higienos priemonėms

-30%

16 psl.



ROYAL DENTA

Burnos higienos priemonėms

-15%

17 psl.



LACTACYD

Higieniniams prausikliams

-25%

48 psl.



INTIMOHELP

Perkant vieną „Intimohelp“ pakuotę, antra – **DOVANŲ**

1+1

48 psl.



CEMIO GEMZĖ

Maisto papildas,
60 kapsulių

-15%

20 psl.



MAGVIT B COMPLEX

Maisto papildas,
20 paketėlių

-25%

21 psl.



YOUR LIFE

Tik šioms prekėms

-20%

Daugiau
informacijos
41 psl.



SELENAS 100 µg CINKAS AKTIV SELENIUM AKTIV CHROM FORTE 200 µg

Maisto papildai,
pakuotėse – 30 tablečių

-20%

41 psl.



SALUTIL

Maisto papildas,
10 kietųjų kapsulių

-20%

40 psl.



OCUMAX LUTEIN 4 FARMAX

Maisto papildas,
30 kapsulių

-20%

39 psl.



GINKOPRIM MAX

Perkant maisto papildą
„GinkoPrim Max“ (60 tabl.),
maisto papildas „OmegaPrim“,
(60 tabl.) – **DOVANŲ**

Dovanos vertė – 15,06 Eur

42 psl.



SCHOLL

Tik šioms
produktams

-10%

Daugiau
informacijos
21 psl.



TAKEMED

Skaitmeninis
termometras

-25%

41 psl.

Pasiūlymai galioja 2016 05 01–2016 05 31 pateikus EUROVAISTINĖS kortelę. Nuolaidos nesumuojamos. Leidinyje nurodytos vaistinių preparatų kainos galioja visiems. Neradę akcijoje dalyvaujančių prekių vaistinėje, klauskite vaistininko arba teiraukitės, kur yra artimiausia EUROVAISTINĖ, kurioje galėtumėte įsigyti prekių. Akcijoje dalyvaujančių prekių kiekis ribotas. Jei kainos ar atskira informacija leidinyje nesutampa su vaistinėje esančia informacija ar kainomis, prašome tai vertinti kaip spaudos klaidą. Nuolaidos netaikomos produktų rinkiniams. Dovanų kiekis ribotas. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas. Prieš vartodami vaistus prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaėrina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Daugiau informacijos EUROVAISTINĖSE, tel. 8 800 50005 arba www.eurovaistine.lt.



**NEMOKAMAS
PRISTATYMAS**

į pasirinktą
artimiausią vaistinę



**AKCIJOS TIK
INTERNETE**

kaskart vis naujos



**VERTINGOS
STAIGMENOS**

lojaliems klientams



**NEMOKAMI
MĖGINUKAI**

rinkis iš 4 skirtingų

**LAUKIU TAVĘS
INTERNETE!**

eurovaistine.lt

**EURO
VAISTINĖ**
INTERNETE