

# SUNVEDA

SYSTEM OCHRONY PRZED SŁOŃCEM

*Naturalne  
Produkty  
Ochronne*



LAKSHMI

MADE WITH JOY

# The Sun

Tego lata wybierz ochronę skóry i uzyskaj naturalną opaleniznę z produktami do opalania Lakshmi!

## PRZUJACIEL... CZY WRÓG?

{ TYLKO JEŚLI NIE STOSUJESZ NIEZBĘDNYCH ŚRODKÓW OSTROŻNOŚCI }

- Źródło witaminy D, która wspomaga układ odpornościowy i wchłanianie wapnia dla zdrowych kości
- Zwiększa odporność na infekcje, siłę mięśni i tolerancję na stres
- Zmniejsza ciśnienie krwi i tętno
- Korzystne dla niektórych problemów skórnych (egzema, zapalenie skóry i trądzik)
- Opalenizna zapewnia zdrowszą i jaśniejszą cerę
- Naturalny lek przeciwdepresyjny

### ZA DUŻO SŁOŃCA?

- Wysypka słoneczna i oparzenia słoneczne
- Wczesne starzenie się skóry (fotostarzenie)
- Uszkodzenie DNA, a w konsekwencji ryzyko raka skóry
- Promieniowanie UV uszkadza skórę

### PROMIENIE ULTRAFIOLETOWE (UVB)

- Stanowią one 0,1% promieni słonecznych
- Mają wysoką energię
- Szkodliwy dla skóry
- Odpowiada za 65% nowotworów skóry

### PROMIENIE ULTRAFIOLETOWE (UVA)

- Stanowią 4,9% promieni słonecznych
- Mniej potężny niż UVB ... ale głęboko penetruje skórę docierając do skóry właściwej
- Powodują szereg zjawisk, które zmieniają strukturę skóry
- Są odpowiedzialni za pozostałe 35% przypadków raka skóry

# 7 złotych zasad




## DLA ZACHOWANIA ZDROWIA

- 1 Dieta bogata w owoce i warzywa z czerwonym lub żółtym miąższem, tj. Żywność zawierająca witaminę A, taka jak marchew, truskawki, wiśnie, pomidory i morele.
- 2 Zawsze stosuj filtr przeciwsłoneczny. Stosuj ponownie co godzinę, zwłaszcza jeśli jesteś na łodzi lub białej piaszczystej plaży, ponieważ woda odbija promienie słoneczne.
- 3 Stosuj krem do opalania często podczas zajęć sportowych. Zastosuj ponownie również po pływaniu, nawet jeśli produkt jest wodoodporny. Dla dzieci zawsze używaj produktów o maksymalnym współczynniku ochrony.
- 4 Unikaj przebywania na słońcu w godzinach szczytu, od 11:30 do 16:30.
- 5 Zachowaj szczególną ostrożność podczas przyjmowania leków, takich jak leki przeciwhistaminowe, przeciwzapalne i antybiotyki, ponieważ mogą one być wrażliwe na światło i powodować ślady na skórze. Dezodoranty, perfumy i lakiery do włosów mogą również powodować reakcje światłoczułe.
- 6 W przypadku problemów z krążeniem w nogach: zastosuj wysoki współczynnik ochrony, chodź na długie spacery po wodzie i unikaj długotrwałej ekspozycji na słońce. Po ekspozycji nałóż produkty przeciwutleniające, które chronią ścianę naczynia. Proponujemy >GAMATHI: niezwykle skuteczną linię produktów, która gwarantuje natychmiastowe i trwałe uczucie świeżości, lekkości i dobrego samopoczucia.
- 7 Nałóż równą i jednolitą warstwę kremu. Nanieś produkt 20/30 minut przed wyjściem na słońce. Nie używaj produktów otwartych w poprzednim roku, ponieważ mogą nie być już skuteczne.

# Fototyp skóry

## KTÓRA JEST TWOJA?

Wszyscy jesteśmy różni pod słońcem: nasze cechy genetyczne wpływają na skłonność do palenia lub wysypki. Aby mieć zdrowe relacje ze słońcem, ważne jest, aby znać swój fototyp, dzięki czemu można złapać słońce we właściwy sposób, zapewniając zdrową opalenizną, która szanuje skórę.

FOTOTYP	WŁOSY	SKÓRA	RYZYKO POPARZENIA	OPALENIZNA
I 	RUDE	MLECZNA	STAŁE+++ ZAWSZE OBECNE	NIE
II 	BLOND	JASNA	STAŁE ++	MINIMALNIE
III 	JASNY BRĄZ	JASNA	CZĘSTE	JASNA
IV 	CIEMNY BRĄZ	OLIWKOWA	RZADKO	CIEMNA
V 	CIEMNE	OLIWKOWA	WYJĄTKOWO	BARDZO CIEMNA
VI 	BARDZO CIEMNE	CIEMNA	NIE	CZARNA

# Jaki jest Twój fototyp skóry?

## ZRÓB TEST

KOLOR WŁOSÓW	KOLOR OCZU	KOLOR SKÓRY	PIEGI	JAK CZĘSTO SIĘ OPAŁASZ (morze lub góry)
RUDY 0	NIEBIESKI LUB ZIELONY 0	MLECZNO BIAŁY 0	TAK 0	ZAWSZE POPARZENIE 0
BLONDE 1	JASNY BRĄZ 2	JASNY 1	MAŁO 1	CZASAMI, JEŚLI NIE MAM OCHRONY 1
JASNY BRĄZ 2	CIEMNY BRĄZ 3	DOŚĆ CIEMNY 2	NIE 2	RZADKO 2
CIEMNY BRĄZ 3	CZARNY 3	OLIWKOWY 2	NIE 2	NIGDY 3
CZARNY 3	CZARNY 3	CIEMNY 4	NIE 2	NIGDY 3
WYNIK <input type="radio"/>	WYNIK <input type="radio"/>	WYNIK <input type="radio"/>	WYNIK <input type="radio"/>	WYNIK <input type="radio"/>

SUMA WYNIKÓW

## REZULTATY

### 0 punktów » PITTA

Cera: mleczno-biała, czerwone lub bardzo blond włosy, piegi i jasne oczy. Oparzenia słoneczne i wysypka: prawie zawsze. Opalanie: bardzo trudne. Ochrona: maksymalna, z wysokimi filtrami.

#### FOTOTYP I

### od 2 do 7 punktów » PITTA

Cera: jasne, blond włosy i jasne kolory oczu. Oparzenia słoneczne i wysypka: częste. Opalanie: lekko. Ochrona: bardzo wysokie filtry słoneczne w pierwszym tygodniu i wysokie w kolejnych dniach.

#### FOTOTYP II

### od 8 do 12 punktów » VATA

Cera: jasne, ciemne włosy, brązowe lub jasne oczy. Oparzenia słoneczne i wysypka: łatwe. Opalanie: średnio. Ochrona: bardzo wysokie filtry w pierwszym tygodniu, średnia ochrona w kolejnych dniach.

#### FOTOTYP III

### więcej niż 13 punktów » KAPHA

Cera: oliwkowa lub ciemna, ciemnobrązowe lub czarne włosy i ciemne oczy. Oparzenia słoneczne i wysypka: rzadkie. Opalanie: łatwo i szybko. Ochrona: wysoka w pierwszym tygodniu niż średnia lub niska.

#### FOTOTYP IV - V

## LAKSHMI ZALECA

Stosuj się do naszych wskazówek zgodnie z wynikami testu opalenizny VATA PITTA KAPHA.

LAKSHMI'S SUGESTIE	PUNKTY 0 PITTA PITTA	PUNKTY OD 2 DO 7 PITTA	PUNKTY OD 8 DO 12 VATA	PUNKTY >13 KAPHA
PRZED PO MLEKO DO TWARZY / CIAŁA	Zawsze przed i po wyjściu na słońce	Zawsze przed i po wyjściu na słońce	Zawsze przed i po wyjściu na słońce	Zawsze po wyjściu na słońce
KREM DO OPALANIA	Zawsze przed wyjściem	Zawsze na twarz		Zawsze na twarz
KREM NA SŁOŃCE O WYSOKIEJ OCHRONIE 50 UVA-UVB BARDZO WYSOKA OCHRONA KREM DO OPALANIA 50+ UVA-UVB	Zawsze	1-szy tydzień		
WYSOKA OCHRONA 50 UVA-UVB	Zawsze	Zawsze	Gdy jest wymagana	
ŚREDNIA OCHRONA KREM DO OPALANIA 25 UVA-UVB BRONZAGE SUBLIME SUN SPRAY - ŚREDNIA OCHRONA (20 SPF)		Od 2 tygodnia	1-szy tydzień	
KREM NISKIEJ OCHRONY 8 UVA-UVB BRONZAGE SUBLIME SUN SPRAY - NISKA OCHRONA (10 SPF)			Od 2 tygodnia	
OLEJEK DO OPALANIA				Zawsze na ciało
KOJĄCY ŻEL ALOESOWY	Zawsze	Zawsze	Gdy jest wymagana	Gdy jest wymagana

NEW



### KREM PRZECIWSŁONECZNY - BARDZO WYSOKA OCHRONA

Maksymalna ochrona dzięki bogatemu i gęstemu kremowi, który łatwo się wchłania i nadaje się dla całej rodziny. Dostępne w praktycznym rozmiarze, aby zabrać ze sobą wszędzie. Pula ekstraktów roślinnych z malwy, witaminy A i E zapobiega zaczerwienieniom i utrzymuje skórę miękką i elastyczną.

POJEMNOŚĆ 100 ml · KOD 886

### KREM DO OPALANIA - TWARZ I CIAŁO

Pomaga skórze w zwalczaniu ekspozycji na słońce, wzmacniając jej naturalne mechanizmy ochronne, przyspieszając czas opalania, jednocześnie nawilżając i chroniąc skórę. Nie zawiera filtra przeciwsłonecznego, dlatego musi być stosowany razem z kremem przeciwsłonecznym o określonym współczynniku ochrony przeciwsłonecznej.

POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 895

### KREM DO TWARZY I CIAŁA - NISKA OCHRONA 8 SPF

Do wszystkich rodzajów skóry, które są już opalone lub mają naturalnie ciemną skórę. Dba o skórę z kojącym i zapobiegawczym działaniem przeciwstarzeniowym. Krem leczniczy, który utrzymuje skórę miękką i elastyczną dzięki bogatej mieszance olejów roślinnych, ekstraktu z aloesu i rumianku. POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 898

### KREM DO TWARZY I CIAŁA - ŚREDNIA OCHRONA 25 SPF

Miękka emulsja o intensywnym działaniu filtrującym odpowiednia dla delikatnej skóry, która łatwo staje się czerwona. Zapewnia skórze natychmiastowy komfort pozostawiając ją elastyczną. Szczególnie dobrze tolerowany system filtrów gwarantuje szerokie spektrum ochrony przed UVA-UVB, uzupełnione o filtry fizyczne odbijające promienie słoneczne.

POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 894

### KREM DO TWARZY I CIAŁA - WYSOKA OCHRONA 50 SPF

Szczególnie nadaje się do cery wrażliwej, delikatnej i lekkiej. Idealny również dla dzieci i dla tych, którzy narażeni na intensywne słońce chcą bezpiecznie opalać się. Wykonuje ultra ochronne działanie dla stopniowej i jednolitej opalenizny, chroniąc skórę i zapobiegając poparzeniom słonecznym, wysypkom i śladom spowodowanym ekspozycją na słońce. Gwarantuje również naturalne korzystne działanie przeciwko szkodliwemu działaniu wolnych rodników, spowalniając proces starzenia się skóry.

POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 896

### BRAZUJĄCY OLEJEK DO OPALANIA DO TWARZY I CIAŁA

Zarodki ryżu, owies, kielki pszenicy i olej słonecznikowy dbają o Twoją skórę, działając kojąco i zapobiegając wczesnemu starzeniu się skóry. Idealny do wzmocnienia i przedłużenia opalenizny dzięki naturalnym barwnikom: olej z marchewki i orzecha. Nie klei się i nie plami. Pozostawia skórę natychmiast miękką i promienną. Nie zawiera filtra przeciwsłonecznego. Idealny do codziennej pielęgnacji. POJEMNOŚĆ 200 ml · KOD 890



### POMADKA DO UST - WYSOKA OCHRONA 50 SZEROKIE SPEKTRUM UVA I UVB

Wysoka ochrona nadaje się szczególnie do najbardziej wrażliwych obszarów, takich jak usta, nos, czoło, ramiona, ślady lub krety. Lokalna ochrona skóry skłonnej do powstawania śladów słońca. Idealny również do uprawiania sportów zimowych.

POJEMNOŚĆ 15 ml · KOD 897

### ŻEL ŁAGODZĄCY Z ALOESEM DO TWARZY I CIAŁA

Kojący żel aloesowy jest aktywnym zabiegiem, a także doskonałym po opalaniu dla twarzy i ciała, działając kojąco i regenerująco. Posiada właściwości silnie nawilżające i przeciwzmarszczkowe oraz zapewnia skórze natychmiastowe odświeżające uczucie komfortu. Do wszystkich rodzajów skóry, w szczególności do skóry wrażliwej, odwodnionej i popękanej. Dla dodatkowego komfortu, gdy skóra jest szczególnie sucha, używaj razem z MLECZKIEM DO TWARZY / CIAŁA

POJEMNOŚĆ 200 ml · KOD 889

### PRZED I PO OPALANIU - MLECZKO DO TWARZY I CIAŁA

Wysoko nawilżające i kojące mleczko o delikatnej konsystencji. Nadaje się do opalania, aby wspomóc naturalną odnowę skóry i zmniejszyć negatywne skutki intensywnej ekspozycji na słońce (oparzenia słoneczne, napięta skóra i zaczerwienienie). Stosowany przed ekspozycją na słońce sprzyja naturalnemu procesowi pigmentacji skóry, wzmacniając kolor opalenizny. Idealny do codziennego stosowania.

POJEMNOŚĆ 200 ml · KOD 892

### SPRAY PRZECIW OWADOM Z ALOESEM

Mocna mieszanka olejków eterycznych. Lawenda ma właściwości antyseptyczne, łagodzące i odstraszające owady. Olejki eteryczne z geranium, mięty, eukaliptusa i cytronelli wzmacniają siłę odpychającą. Geranium ma właściwości przeciwzapalne i przeciwalergiczne, podczas gdy mięta pieprzowa i paczula skutecznie łagodzą świąd.

POJEMNOŚĆ 100 ml · KOD 1801

### SPRAY PO OPALANIU – NISKA OCHRONA (10 SPF)

Synergistyczny kompleks trzech olejów roślinnych (oliwkowy, migdałowy i sezamowy) pomaga przywrócić prawidłową równowagę skóry i zwalczyć wczesne starzenie się po dniu spędzonym na słońcu. Skóra jest prawidłowo odżywiona, dlatego dłużej utrzymuje wilgoć. Ekstrakty roślinne z aloesu, nagietka, rumianku i malwy skutecznie zwalczają starzenie się skóry i odwodnienie oraz przeprowadzają silne działanie kojące na skórę

POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 887

### SPRAY BRAZUJĄCY – ŚREDNIA OCHRONA (20 SPF)

Dla tych, którzy marzą o złotym odcieniu w krótkim czasie. Olej bogaty w aktywne składniki roślinne, w innowacyjnym formacie sprayu odpowiednim dla ciemnych fototypów (średnia ochrona przed promieniowaniem UVA i UVB). Przyspiesza i intensyfikuje twoją twarz i opaleniznę ciała dla szybszej i równej poświaty; stymuluje produkcję melaniny dzięki aktywatorowi z tyrozyną.

POJEMNOŚĆ 150 ml · KOD 888



# JAK PRZYGOTOWAĆ SKÓRĘ NA SŁOŃCE

## PROFESJONALNE ZABIEGI W GABINECIE

Specjalny zabieg stymulujący intensywną i równomierną melanizację z nawilżoną i aksamitną skórą. Przydatne jest nie tylko do ochrony skóry, ale także do przygotowania jej na słońce na kilka tygodni przed ekspozycją. Zapytaj kosmetyczkę! Kiedy należy zacząć? Trzy tygodnie przed ekspozycją na słońce.

## PORADA TISAMA

Linia gotowych do użycia płynnych skoncentrowanych ekstraktów z całego fitokompleksu roślinnego dla bardziej bezpośredniego i szybszego działania. Są cennymi sprzymierzeńcami, dobrymi dla ciała i skóry. Obowiązkowy element programu piękna i dobrego samopoczucia.

## PORADA AROMATERAPII

Olejki eteryczne to czysta esencja destylowana z owoców, kwiatów, liści, korzeni lub kory rośliny. Są używane w aromaterapii w celu promowania dobrego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego, poprawy wyglądu skóry i zrównoważenia naszej energii życiowej.

**Cyprys:** działa odświeżająco, uspokajająco i regenerująco na skórę. łagodzi pieczenie brzytwy i zaczerwienienie.

**Lawenda pospolita:** kojąca i odświeżająca. Na oparzenia i zaczerwienienie. Pomaga skórze się zagoić.

**Kolczasta lawenda:** znana z właściwości kojących i leczniczych. Może być stosowany na skórę, oparzenia i wysypkę.

**Rumianek:** znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych, przeciwskurczowych i przeciwbólowych, jest przydatny do podrażnień skóry.

**Nieśmiertelnik (złoty kwiat młodości):** poprawia krążenie krwi (naczynkowe, kruche naczynia włosowate) i stymuluje gojenie.

# TEST SŁONECZNY: *Prawda czy Fałsz?*

1	Jeśli twoja skóra parzy się w pierwszych dniach, nie musisz aplikować kremu do opalania, ponieważ nie ma już żadnego ryzyka.	FAŁSZ	Oparzenie słoneczne jest wynikiem uszkodzenia skóry. Kontynuacja bez ochrony przeciwsłonecznej = +++ stres dla skóry, która jest już „uszkodzona”.
2	Produkt do opalania o wysokim współczynniku ochrony nie powoduje opalenizny.	FAŁSZ	Odpowiedni współczynnik ochrony dla twojego fototypu pozwala skórze opalać się bez jej uszkodzenia i bez narażenia „jakości” opalenizny.
3	Jedynym celem ochrony przeciwsłonecznej jest unikanie opalenia.	FAŁSZ	Produkt do opalania jest „kompletny” i chroni skórę nie tylko przed bezpośrednim uszkodzeniem, ale także przed długotrwałymi konsekwencjami.
4	Podczas ekspozycji na słońce dieta jest również ważna.	PRAWDA	Ważne jest, aby pić dużo płynów, aby uzyskać dobry ogólny poziom nawodnienia i jeść pokarm bogaty w witaminy (w szczególności C i E) oraz minerały.
5	Lampy UVA pomagają „przygotować” skórę na słońce.	FAŁSZ	Lampy UVA stymulują jedynie powierzchnię melatoninę; ich działanie jest tymczasowe i nie zapewniają skutecznej ochrony skóry podczas ekspozycji na słońce.
6	Filtry przeciwsłoneczne muszą być zawsze stosowane, nawet w przypadku krótkich ekspozycji na słońce.	PRAWDA	Ilość promieni odbieranych przez skórę jest proporcjonalna do czasu, ale nie jest bez znaczenia nawet przez stosunkowo krótkie okresy.
7	Wysypka słoneczna to cena którą każdy musi zapłacić, aby uzyskać opaleniznę.	FAŁSZ	Dobra ochrona przed słońcem nie daje jakiegokolwiek zaczerwienienia skóry.

# *Sun Wisdom*

## SUGESTIA AYURVEDY

Rano spaceruj boso po plaży, kiedy słońce wschodzi  
lub wieczorem, o zachodzie słońca.



[www.lakshmi.com.pl](http://www.lakshmi.com.pl)

LAKSHMI POLSKA – DYSTRYBUCJA I CENTRUM SZKOLENIOWE

+48 728 102 259

+48 695 888 895

[INFO@LAKSHMI.COM.PL](mailto:INFO@LAKSHMI.COM.PL)