

*Isabelle*  
*Lancray*  
PARIS

VITAMINA

## A C-VITAMIN NÉLKÜLÖZHETETLEN AZ EGÉSZSÉGES BŐR SZÁMÁRA

A zsírban oldódó A- és E-vitaminokkal szemben a C-vitamin (aszorbinsav) a vízben oldódó vitaminok csoportjába tartozik. Az aszorbinsav a természetben igen sok helyütt létező és szinte minden élő sejtben megtalálható. Az olyan friss gyümölcsök, mint a ribizli, feketeribizli, eper, az ezüstitővis vagy a citrusfélék - csakúgy mint a zöldségek (paprika, brokkoli, spenót, paradicsom) jóltudottan igen gazdagok C-vitaminban.

Az aszorbinsav nem csak növényekben alkot szintézist, hanem a legtöbb állati szervezetben is. Kivételt csupán az emberek, a majmok és a tengeri malacok szervezete képez, melyeknél az aktív szerkezet nem tud felépülni, mivel ezek az élő szervezetek szegények flavoproteinben, L-gluconolacton-oxidase-ban, melynek végsősoron a gluconolacton-t aszorbinsavvá kell átalakítania.

1937-ben Szent-Györgyi Albertnek sikerült először izolálni a C-vitamint. Az aszorbinsav jelentősége ettől az időponttól kezdődően, különösen a kollagén bioszintézisében játszott szerepe egyre gyakrabban beigazolódott. Klinikai szempontból a C-vitaminhiány a kollagénszintézis elégtelenségéhez vezet, az összes, ezzel járó következménnyel együtt.

Ráadásul a szervezetünknek ahhoz, hogy annak enzimeji tökéletesen működjenek, szüksége van C-vitaminra, csak úgy, mint a hyaluronsav bioszintéziséhez, ez utóbbi felelős az egészséges bőr megfelelő hidratálásáért és stabilizálásáért.

A C-vitamin erősíti a hajszálereket (anti-hyaluronic hatás) és a carnitin szintézisben jelentős szerepe van, mely a természetes zsír anyagcsere egyik tápanyag faktora. Az immunrendszer (ez hivatott a fertőzések és a rákképződés elleni védelemre) nem tud működni C-vitamin nélkül. A C-vitamin segíti a fehérvérsejtek antibakteriális hatékonyságát és fokozza azok mozgékonyágát fertőzőbetegségek esetében. Megvédi a fehérvérsejt hártýkat a szabadgyökök károsodásától és fokozza az interferonszintézist is.

### A C-vitamin, mint antioxidáns

Az L-aszorbinsav megvédi minden szervezetet a szabadgyökök, ezen nagyon labilis molekulák vagy atomok ellen, amelyek örökösen stabilitásra törekzenek és azért, hogy előnyös energiaszintekre jussanak, reakcióba lépnek más molekulákkal és atomokkal. Ezek a reakciók a többi molekulában is kárt okozhatnak. A szabadgyökök által kezdeményezett bőrelváltozások, melyek gyakrabban vezetnek időelőtti öregedéshez, de okozhatnak pszoriázist, ekcémát, fényérzékeny vagy egyéb fénytől függő bőr előregedési reakciót.

### A C-vitamin gyulladás elleni hatásai

A C-vitaminnak egyik nagyon fontos biológiai szerepe a szabadgyökökkel és azok megsemmisítésével kapcsolatos redox reakció. A C-vitamint - gyulladás ellenes és antioxidáns tulajdonságainál fogva - alkalmazzák olyan betegségek kezelésére, melyeket a szabad gyökök vagy más egyéb oxidációs stressz váltott ki. A nemrégiben végzett tanulmányok azt mutatják, hogy a C-vitamin külsőleg való használatának van bizonyos, előnyösnek mondható hatása a fényvédelem szempontjából. Összehasonlítva a bőrpír képződést és az UV károsodás mértékét két olyan csoport esetében, ahol az egyik kapott, a másik viszont nem kapott előtte C-vitamint, tisztán látható, hogy a nem kezelt bőr esetében kiterjedtebb és intenzívebb a bőrvörösség az UV károsodást szenvedett sejtek miatt, mint a C-vitaminnal kezelt csoportnál. A C-vitamin külsőleg való használatánál lényegesen kisebb a károsodás, melyet az UVA okozott. A legutóbbi tudományos eredmények azt sugallják, hogy a C-vitamin, mint valami biológiai UV védelemnek, gyulladásgátló hatása van.

### C-vitamin, az öregedő bőr kezelésére

A krónikus UV sugárzás, melyet a thiol csoport okoz, a proteineket megváltoztatja, felgyorsítja a bőr öregedési folyamatait, mely a rugalmas rostok degeneratív elváltozásához vezet. Az oxidáló szerkezetekkel egyesült szabad gyökök felelősek a „foto” öregedésért. A C-vitamin a kollagénszintézis mértékét is növeli, mely kiegyenlíti az UV sugárzás által okozott károsodásokat.

#### Bőrkezelés C-vitaminnal

A hidrofíl C-vitamin - mint valami ionos fajta vegyület - átjárja a bőrfalat, majd a felhámiban lerakódik és elraktározódik. Ahhoz, hogy a nem ionos típus kinyerhető legyen, az aktív C-vitamin oldat Ph értékének mindig 4,2 érték alatt kell lennie. Ebben az esetben a C-vitamin 15 százaléka 48 órán belül felszívódik. Amint a C-vitamin felszívódott a bőrben, már stabilizálódott is és soha többé nem lehet eltávolítani, sem vízzel, sem hámlasztással.

Külsőleg való alkalmazást követően a C-vitamin mérhető koncentrációja magasabb értéket fog mutatni a felhám rétegben, mint a kezelést megelőzően.

5 napos kezelés után a C-vitamin részleges védelmet nyújt majd az UVA és UVB sugárzás ellen. Ez a hatás magától értetődően erősebb az UVA elleni védelem vonatkozásában, erről gyakran megfeledkeznek, amikor a nap elleni védelem kérdése szóba kerül. Az UVA mélyebben szívódik fel, mint az UVB - és ez előbbi felelős a bőr idő előtti öregedéséért. A bőrbe való felszívódást követően „tartalékraktárát” képez. Ez a hatás minden további kezelés nélkül legalább további három napon keresztül fennmarad. Az UVB által okozott stimulálás okozhat vörösséget és tumort kiváltó okokhoz is vezethet, ezt is eredményesen és hatékonyan lehet kezelni és csökkenteni a C-vitamin segítségével.

## A C-vitamin stabilitása

Míg a C-vitamin kristályok többé-kevésbé stabilak levegővel és oxigénnel szemben, oldatban feloldódik oxidánsok hatására és átalakul sósavasavvá. Az alkalin és a nehézfémek, különösen a rézionok gyorsítják ezt a folyamatot.

## FUCOGEL® 1000

### Tulajdonsága

A fucose-ban gazdag poliszaharid, mely nagy viszkozitású, biotechnológia útján, növényi alapanyagokból készül (a molekuláris súly 100 - 20000 Dalton).

Pszicho-érzékelő tulajdonságok:      aktív csillapító alkotórész  
   a legkevésbé sem zsíros érzés  
   nagyon jól kenhető  
   jól felszívódik a bőrben  
   a frissesség érzése

Nedvesítő, filmszerű bevonatot képző hidratáló tulajdonság:      kétszeres nedvesítő hatás

A Fucogel 1000 legelső hatása a „filmogenic” hatás. A poliszaharid makromolekuláris szerkezete átruházódik a Fucogel 1000-re, mégpedig az a tulajdonsága, hogy a bőr felületén nagy hidratáltságú, filmszerű bevonatot képez. Ez a nedves mikroklíma fokozza a bőr dehidratálódás elleni védelmi rendszerét. A Fucogel 1000 második fontos tulajdonsága a késleltetett nedvesítő hatás. A késleltetett hidratáló hatás a bőrenzimek révén magyarázható meg. Ezek fokozatosan hidrolizálják a poliszaharidot és apró cukor formátumot képeznek, mely kiváló hidratáló erejű.

### Fucose-ban való gazdagság

A Fucogel 1000 fucose tartalma továbbadja ennek a cukornak a jó tulajdonságait. Fogalmilag a fucose allergia-ellenes mechanizmusa összetett: ennek egy példája a Falósejt Gátló Faktor-hoz (MIF) való kötődés, ez egy, a T limfociták által alkotott anyag, ezek okozzák a késleltetett hiperérzékenységet. A Falósejt Gátló Faktor (MIF) a falósejtekhez különleges receptorok által kötődik. Így a falósejtek a helyükön maradnak és aktiválódnak a Falósejt Gátló Faktor révén, és ezek mennyisége az allergia adott helyén meghatározza az allergiás reakció amplitúdóját és erősségét. A Falósejt Gátló Faktor (MIF) érzékelők fucose molekulákat alkotnak és a fucose felesleg eltéríti a Falósejt Gátló Faktort (MIF) az eredeti céljától: a falósejt membrán érzékelőjétől. A Falósejt Gátló Faktor (MIF) így aztán a továbbiakban nem lesz hozzáférhető a falósejt érzékelők számára, a sejtek pedig ennek következtében később már nem tarthatók vissza.

Miután a falósejtek nem tömörülnek, az allergiás reakció viszonylagosan enyhül. A fucose úgy viselkedik mint valami kontaktallergia elfojtó, mégpedig azáltal, hogy a falósejtek lokális mozgását korlátozza.

## VITAMINA CLEASING FOAM - tisztító hab

Összetevők:	Aqua, Propylene Glycol, Cocamidopropyl Betaine, Sodium Laureth Sulfate, Squalane, Citrus Nobilis, Gellan Gum, Xanthan Gum, Sodium Hydroxide, Carbomer, Tetrasodium EDTA, Phenoxyethanol, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben
Hatóanyagok:	Kíméletes tisztító hatóanyagok olíva olajjal.
Tulajdonságok:	Kíméletes, krémes, könnyű tisztító hab a napi bőrápoláshoz. A vitalizáló mandarin kivonat, friss, gyümölcsös karaktert kölcsönöz a készítménynek. A tiszta, természetes, olivából nyert olaj biztosítja, hogy a bőr tisztítás után lágy és hidratált legyen.
Felhasználás:	Használjon a készítményből egy kis mennyiséget, enyhén nedves vattalappal, vagy ujjaival, lágy, körkörös mozdulatokkal alaposan tisztítsa meg a bőrterületet, majd meleg vízzel mossa le.
Kozmetikában:	Tisztítás után kezelje a bőrt a Vitamina habzó tonikkal. A bőr ezáltal jól előkészített a következő hatóanyagok felvételére. Az újszerű csomagolás – a nyomópumpás palack – biztosítja a könnyű hab állagot aeroszol hajtógáz nélkül.
Kiszereles:	1.10000                      100 ml flakon - lakossági, kabin
Eladási árvek:	Alkalmas nők és férfiak számára egyaránt a napi bőrápoláshoz.

## VITAMINA FOAMING LOTION – habzó tonik

Összetevők:	Aqua, Glycerin, Propylene Glycol, Citrus Nobilis, Glutamic Acid, PPG-1-PEG-9 Lauryl Glycol Ether, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben, Isobutylparaben, Phenoxyethanol, Parfum, CI 19140, CI 15985
Hatóanyagok:	Könnnyű, frissítő és vitalizáló habzó tonik.
Tulajdonságok:	Könnnyű, frissítő, habzó tonik a napi arctisztítás tökéletes befejezésére. A mandarinból nyert A-vitaminban gazdag kivonat, vitalizálja és optimálisan előkészíti a megtisztított bőrt a következő hatóanyagok felvételére.
Felhasználás:	Közepesen átnedvesített vattalapra téve áttöröljük az előzőleg megtisztított bőrt.
Kozmetikában:	A Vitamina tisztító habbal történő arctisztítás után alkalmazzuk a Vitamina habzó tonikot. A bőr ezáltal jól előkészített a következő hatóanyagok felvételére. Az újszerű csomagolás – a nyomópumpás palack – biztosítja a könnyű hab állagot aeroszol hajtógáz nélkül.
Kiszereles:	1.10005                      100 ml flakon - lakossági, kabin
Eladási árvek:	Alkalmas nők és férfiak számára egyaránt a napi bőrtisztítás befejezéséhez.

## SERUM VITAMINA C – C-vitamin szérum

Képlet:	Központosított víz és C-vitamin por.
Bőrtípusok:	Minden bőrtípusra, de különösen petyhüdt bőrre.

Összetevők:	Víz, askorbinsav, Caprylic/Capric Triglyceride, Cyclomethicone, Tri-ethanolamine, Hydroxyethyl-cellulose, Biosaccharide Gum-1, Phenoxy-ethanol, Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Parfum, Ci 14700
Hatóanyagok:	C-vitamin és fucose.
Tulajdonságok:	A szintiszta C-vitamin szérum a bőrön vékony, áteresztő film réteget képez védelmet nyújtva a dehidratáció ellen, ugyanakkor ez a szérum nedvesítő közegként is működik. Így a C-vitamin segíti a bőr öregedési folyamat elleni védekezését és csökkenti az irritációt.
Felhasználás:	Reggelenként és/vagy esténként alkalmazza a szérumot az arc és a nyak felületén az alatt a krém alatt, amellyel a bőrt ápolja. Minden egyes ampulla egy heti kezeléshez elegendő. A kinyitást követően hűvös helyen tárolja!
Kiszerezés:	1.10105                      4 x 7 ml üvegampulla, porkapszulával és pipettával - lakossági
Eladási árvek:	Évente két vagy három alkalommal javasolt, kúraszerűen. Napozás előtt, alatt és után ajánlatos a használata (tenger, UV).

## VITAMINA VELVETY CREAM WITH VITAMINS – bársonyos éjszakai krém

Gazdag, víz az olajban krém, ami vitaminbombaként hat a száraz, érdes és lipidszegény bőrökre. Kiváló növényi alapanyagai táplálják, hidratálják, simítják és lágyítják a bőrt. A benne található acerolából és narancsból kivont C-vitamin és ásványi anyagok javítják a bőrkondíciót. A tokoferol és a tengeri ezüstitövis bogyó olaja szabadgyökfogó és antioxidáns hatású, valamint megelőzi a bőr idő előtti öregedését.

Összetevők:	Aqua, Octyldodecanol, Squalane, Sorbitan Oleate, Cyclopentasiloxane, Aluminium Magnesium Hydroxide-stearate, Phenyl Trimethicone, Sorbitol, Tocopherol, Isopropyl Palmitate, Theobroma Grandiflorum Seed Butter, Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Extract, Hydroxystearic/Linolenic/Olci Polyglycerides, Cera Alba, Sucrose Distearate, Magnesium Sulfate, Linoleic Acid, Dimethicone Crosspolymer, Phenoxyethanol, Retinyl Palmitate, Malpighia Glabra (Acerola) Fruit Extract, Maltodextrin, Xanthan Gum, Linolenic Acid, Parfum, Hippophae Rhamnoides oil, Methylparaben, Polyglyceryl- 3 Polyricinoleate, Ethylparaben, Butylparaben, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Propylparaben, Isobutylparaben, Paba, Ci 14700
Hatóanyagok:	Zsíroldékony A, E, F vitaminok, squalane, acerola kivonat, narancs kivonat, tengeri ezüstitövis, valamint válogatott természetes olajok és zsírok, különböző szénhidrátok.
Tulajdonságok:	Hidratál, finomítja és simítja a bőrt, javítja a rugalmasságát.
Felhasználás:	A szélsőségesen száraz bőrökre 24 órás krémként. Éjszakai ápolóként. Hideg időben védőkrémként.
Kozmetikai:	Masszázs krémként, vagy tápláló befejező ápolóként.
Kiszerezés:	1.10125                      50 ml tégely - lakossági 4.10125                      200 ml tubus - kabin
Eladási árvek:	Gazdag hidratáló és regeneráló krém. Védőkrém hideg időjárás esetén.

## VITAMINA VITAMINED COCKTAIL CREAM - multivitamin krém

- Összetevők:** Aqua (Water), Glycerin, Caprylic / Capric Triglyceride, Glyceryl Stearate, PEG-100 Sterate, Paraffinum Liquidum (Mineral Oil), Cetyl Acetate, Cyclomethicone, Octyl Methoxycinnamate, Octyldodecanol, Zea Mays (Corn Germ Oil), Cyclopentasil-oxane, Isopropyl Lanolate, Tocopherol, Retinyl Palmitate, Linolenic acid, Linoleic acid, Tritium Vulgare (Whert Germ Oil), Allantoin, Sodium Hyaluronate, Oryzanol, Cetyl Alcohol, Isopropyl Palmitate, Acetylated Lanolin Alcohol, Polyacrylamide, Carbomer, Potassium Cetyl Phosphate, Dimethicone Crosscopolymer, Isoparaffin, Lanolin Alcohol, Dodecylalcoholethoxylat, Polyacrylic acid, Parfume (Fragrance), Tetrasodium EDTA, Sodium Hydroxide, PABA, Phenoxyethanol, Methylparaben, Propylparaben, Methylidibromo Glutaronitrile, CI 15985 (FD&C Yellow N° 6)
- Hatóanyagok:** Növényi alapú A- és E-vitaminkomplex, búzacsíra olaj, UV-filter rendszer, allantoin, hyaluronsav.
- Tulajdonsága:** Ez a krém speciális vitaminkoktéllal dúsított készítmény, amely E-, F- és A-vitamint tartalmaz (az A-vitamin stabilizált), hogy aktiválja és biztosítsa a hatékonyságot. A hyaluronsav hidratálja az epidermisz felső rétegeit és elősegíti az allantoin hatékonyságát. Az UV-védelemképpen alkalmazott összetevők miatt ez a krém az E-vitaminos Retinol krémmel kombinálva kiváló nappali ápolást biztosít.
- Felhasználás:** Használata javasolt az arcon és a nyakon minden reggel, enyhe masszázis formájában, míg teljesen fel nem szívódik. Alkalmos 24 órás krémként is. A kozmetikákban használható masszázis krémként.
- Kiszereelés:** 1.10120 50 ml tégely - lakossági  
4.10120 200 ml tubus - kabin
- Eladási érvek:** Nappali és éjszakai krémnek az egész család számára. Különösen ajánlott száraz bőrre, ha az hajlamos az időelőtti öregedésre. Retinol krémmel együtt alkalmazandó, hogy elősegítse a bőr tűrőképességét az aktív retinollal szemben. A természetes gyümölcs alapú illóolaj kombináció a friss és kellemes illatot tovább fokozza.

## VITAMINA CREAM RETINOL PLUS VITAMIN E - retinol krém E-vitaminnal

- Összetevők:** Aqua, Glyceryl Stearate, Ethoxydiglycol-Oleat, Glycerine, Hexyldecanol, Cetearyl Alcohol, Macadamia Ternifolia, Cyclomethicone, Dimethicone, Ceteareth-20, Hydroxypropyl Cyclodextrin, Retinol, Salicylic Acid, Tocopherol, Oryzanol, Ceteareth-12, Cetyl Palmitate, Ammonium Acryldimethylauramide Copolymer, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Parfum, BHT, Phenoxyethanol, Methyl-, Ethyl-, Butyl-, Propyl-, Isobutylparaben
- Hatóanyagok:** Retinol, szalicil sav, macadamia dióolaj, növényi alapú természetes E-vitamin.
- Tulajdonság:** Ez a speciális, öregedést gátló, a bőr védelmét szolgáló termék a kapszulába zárt, tiszta retinol (aktív A-vitamin) hatékonyságát és a szalicilsav tisztító, stimuláló tulajdonságait egyesíti az E-vitamin és a természetes macadamia olaj enyhítő és védelmet nyújtó hatásával. Már az első héttől kezdődően látható lesz, ahogyan a bőre megszépül és az arcszíne is élénkebbé válik. Négyheti, napi használatot követően a kisebb ráncok kiegyenlítődnek és a mélyebb redők lágyabbak, kevésbé hangsúlyosak lesznek. A bőre sokkal finomabbá válik, simább lesz és sugárzóbb. Nyolc hét után még a mélyebb ráncok is elsímulnak és az időelőtti öregedési folyamat elleni aktív védelem előnyét is látni, élvezni fogja.
- Felhasználás:** Használja minden este, a tiszta, száraz bőrre vékony réteggént felvíve. Az ujjhegyével simítsa el, kerülve azt, hogy a szemmel vagy a szemhéjjal közvetlenül érintkezzen. Égető érzés előfordulhat. Ez természetes és mindössze annyit jelent, hogy a termék hatékonyan „működik”. Ha viszont ez az érzés később sem múlik el, hagyjon föl az alkalmazásával.

- Kozmetikában:** A termék bemutatása érdekében használja az arcon vagy a szem és a száj környékén és így mutassa be a termék elképesztő hatását. Azt azonban ne feledje, hogy az A-vitaminnak nem lesz érzékelhető hatása, ha csupán a tanfolyam során alkalmazzák.
- Kiszereelés:** 1.10115                    25 ml tubus - lakossági
- Eladási érvek:** Speciális aktív gyógykrém a száraz és egyúttal problémás bőr kezelésére. Nagyon hatékony ránckezelés, amely hagyományos készítményekkel is kombinálható, hogy a speciális területeken, mint pl. a szem és száj környéke, optimálissá tegye a hatást.

## VITAMINA MASQUE CRÈME FRAICHEUR - multivitamin maszk

Ez a revitalizáló, gazdag, krémmaszk, olyan, mint a fiatalság forrása a vízhiányos bőr számára. Ennek a bőrsajt-megújító és erősítő kezelésnek a hatása segít helyreállítani az epidermisben található lipidfilmet és a bőr egészséges, normál körülményeit, melynek hatására a bőr maga is képes ellátni a létfontosságú védőfunkcióit. A kivonatok a szicíliai citromból és a kiwiből, melyek magas C-vitamin és ásványianyag tartalommal rendelkeznek, valamint a bőrt energizáló zsírban oldódó vitaminok keveréke és a telítetlen zsírsavak serkentik a sejtanyagcserét, tisztítják és frissítik az arcbőrt, és visszaállítják a bőr természetes egyensúlyát. A kiwiben található sejtek természetes, megbízható és nagyon hatékony tárolói a biológiai aktív C-vitaminnak.

- Összetevők:** Aqua, Cetearyl Alcohol, Pentylene Glycol, Cannabis Sativa, Glycerin, Octyldodecanol, Dimethicone, Squalane, Citrus Medica Limonum, Cyclopentasiloxane, Arachidyl Alcohol, Sodium Hydroxide, Actinidia Chinensis, Magnolia Biondii, Chamomilla Recutita, Thujopsis Dolabrata Extract, Camellia Sinsensis Leaf Extract, Salix Alba, Citrus Grandis, Paba, Propolis Extract, Behenyl Alcohol, Isopropyl Palmitate, Copherol, Inulin Lauryl Carbamate, Xanthan Gum, Cetearyl Glycoside, Arachidyl Glucoside, Linoleic Acid, Dimethicone Crosspolymer, Retinyl Palmitate, Linolenic Acid, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Alcohol, Butylene Glycol, Parfum, CI 42053
- Hatóanyagok:** Kiwikivonat, citromkivonat, squalane, kender olaj.
- Tulajdonságok:** A gondosan összeválogatott és különösen értékes vitalizáló és hidratáló hatóanyagoknak köszönhetően, már az első használat egy különleges élmény lesz: a kezelés eredménye azonnal látható és nagyon kellemes bőrérzéssel jár.
- Használat:** Alkalmazza heti néhány alkalommal, este, vékony rétegben az arc és a nyak területén, vonja be a kezelésbe a szemkörnyékét is. 20 perc után törölje szárazra, vagy távolítsa el a maradványokat nedves törölkendővel, vagy fennhagyhatja az arcon egész éjszakára.
- Kozmetikában:** Használja nyugtató, hűsítő és intenzív nedvességpótló befejező maszkként az egész arc, a nyak és a szemkörnyék területén. A maszk 15-20 perc hatóidő alatt majdnem teljes egészében beszívódik a bőrbe. A maradványokat távolítsa el nedves törölkendővel. A bőr friss és fiatalosan telt lesz használat után.
- Kiszereelés:** 1.10130                    50 ml tubus - lakossági  
4.10130                    200 ml tubus - kabin
- Eladási érvek:** Használja rendszeresen, heti egyszer-kétszer, a bőr alapos megtisztítása után. Használat különösen ajánlott a bőr természetes zsír és nedvességtartalmának helyreállítása céljából napozást vagy szoláriumozást követően.
- Tipp:** Hagyja fent egész éjszakára a maximális hatás érdekében.