



Ladné KŘÍVKY

Dekolt nezná dny volna – je první na očích, ale často poslední na seznamu péče.

Přitom si zaslouží stejnou pozornost jako obličej. Chcete hladkou, pružnou a dokonale vypnutou pokožku? Přidejte do své rutiny pár jednoduchých kroků, krémů a zkrášlovadel a váš dekolt vám to v nejlepším smyslu vrátí.

TEXT: BARBARA JUZLOVÁ

Zdobí vaši políčku v koupelně nespočet sér, krémů a masek, které používáte na pleť, abyste dosáhla těch nejlepších výsledků? Bezva, ale pokud končíte konturou spodní čelisti, nikdy to nebude perfektní. „Mnohé ženy se soustředí na to, aby měly krásnou pleť, podstupují různé omlazovací procedury, ale na pokožku krku a dekoltu stále zapomínají. Jako by si řekly, že je tahle část těla méně viditelná,“ říká primářka kliniky LaserPlastic Marta Moidlová. „Doporučuju proto o tyto partie pečovat se stejnou důsledností. Pokud jde o estetické procedury, je omlazení krku a dekoltu mnohem náročnější. Kůže se zde musí nejprve prohrát do hloubky, například pomocí laserové rejuvenace, aby se nastartovala vlastní produkce kolagenu a elastinu. Poté je vhodná mezoterapie nebo biostimulace, kdy se do podkoží pomocí jemných vpichů tenkou jehličkou aplikují účinné látky, jako je kyselina hyaluronová, vitaminy, peptidy či polynukleotidy. Pokožka se díky tomu vypne, hydratuje, zpevní a viditelně omladí. Doporučuji zaměřit se i na hyperpigmentaci. Odstranění tmavých skvrn, pih, rozšířených žilek a dalších barevných nesrovnalostí k viditelnému omlazení těchto partií dost pomůže.“

Multifunkční
třpytivý suchý
olej Huile
Prodigueuse,
Nuxe, 1 140 Kč,
fann.cz

Na pupínky
a záněty
v dekoltu použijte
lokální antiseptickou
péči. Přípravky pro
problematickou pleť nikdy
neaplikujte na celou
pokožku, zbytečně
by se vysušila.

Anti-aging krém na krk a dekolt,
Dr. Barbara Sturm, 6 000 Kč,
ingredients-store.com

Zpevňující sérum na krk a dekolt,
Naydaya, 1 305 Kč, madeformoms.cz

Sérum
na pigmentové
skvrny s duálním
účinkem Anti-
pigment, Eucerin,
1 300 Kč

Bronzující pudr s přirozeným
a zářivým efektem, Kosas,
990 Kč, sephora.cz

Opalovací anti-aging krém
SPF 50, Sothys, 1 860 Kč,
prodává Glamedic

PRAVIDELNÉ ČISTĚNÍ

Stejně jako obličej i krk a dekolt potřebují pravidelné čištění. Každý večer proto odstraňte make-up, pot a další nečistoty. Použijte k tomu jemný čistící přípravek, který nevysušuje pokožku. Ideální jsou odličovací mléka nebo jemné pěny určené pro citlivou pleť. Kůži jemně očistíte vatovými tamponky a na závěr ji klidně osvěžte jemnou pleťovou vodou ve spreji.

Pokud máte hluboký výstřih, můžete pokožku v dekoltu zkrášlit i pomocí make-upu, korektoru, bronzeru či rozjasňovače.

HYDRATACE

Hydratace je klíčová pro udržení pružnosti a pevnosti pokožky. Používejte hydratační krémy a séra, které obsahují kyselinu hyaluronovou, glycerin nebo ceramidy. Nemusejí být speciálně určené na tyto partie. Hydratační péče, kterou používáte na obličej, udělá stejně dobře i vašemu krku a dekoltu. Jednou týdně si dopřejte taky hloubkově regenerační a hydratační masku.

EXFOLIACE

Pravidelná exfoliace pomůže odstranit odumřelé buňky a podpořit obnovu pokožky, ideálně jednou za čtrnáct dní. Používejte jemné přípravky, nejlépe ty, které jsou určené na pleť – jsou šetrnější. Určitě se vyhněte peelingům s hrubými částicemi – mohly by jemnou pokožku krku a dekoltu poškodit. Peeling nikdy neprovádějte těsně před ani po slunění. Pokud máte pokožku hodně citlivou, zkuste exfoliační polštářky, jimiž kůži jemně ošetříte.



Zpevňující péče na dekolt a poprsí, Dermacol, 199 Kč



Omlazující krém na krk a dekolt Pro Décolleté Sculpture, Dafna's Skincare, 2 290 Kč, licirna.cz



Sérum na poprsí s push-up efektem Lift Buste 3D, Biologique Recherche, 3 290 Kč

SPECIÁLNÍ PÉČE

Samozřejmě že pro co nejlepší výsledek existují v nabídce kosmetických přípravků i speciální krémy a séra, které jsou určené přímo pro péči o krk a dekolt. Tyhle přípravky často obsahují zpevňovací a vyhlazovací látky, jako jsou peptidy, retinol nebo vitamin C. Když se do nich rozhodnete investovat, můžete svoji pleťovou péči dále používat pouze na obličej. Pokud navíc bojujete třeba s hyperpigmentací, zařaďte do péče i přípravky, které eliminují vzniklé pigmentové skvrny a zároveň zabraňují tvorbě dalších. A samozřejmě nezapomínejte na vysokou SPF ochranu.



Čistící emulze pro hypercitlivou pleť, 2Derm Duobase, 464 Kč, forlifemadaga.cz



Denní omlazující krém s SPF 30, Anna Brandjes, 1 800 Kč, annabrandjes.cz



Stimulační tělový olej Revive, Jane Scrivner, 1 059 Kč, sielbeauty.cz



Zpevňující krém na krk a dekolt Q10, Nivea, 350 Kč

EXTRA TIP

Krk a dekolt chraňte v létě před sluncem dvojnásob. Kůže je tady nejtenčí a nej náchylnější ke spálení, krém s SPF 50 by tak měl být samozřejmostí. Dekolt můžete kromě toho zkrášlit pomocí třpytivých olejů, které zvláště v létě přitáhnou pozornost.

MASÁŽE A CVIČENÍ

Masáže a speciální cvičení přispějí k udržení pevnosti a pružnosti pokožky. Krk a dekolt masírujte jemnými krouživými pohyby, ideálně s použitím hydratačního oleje či krému. Cviky zaměřené na posílení svalů krku, třeba ty z face jógy, taky pomůžou zlepšit kontury téhle oblasti. Masáž ledovými kostkami (zabalenými třeba v šátku) zase pomůže pokožku rychle vypnout. ●