

JARNÍ POVZBUZENÍ

TRÁPÍ VÁS PO ZIMĚ UNAVENÁ, MDLÁ A ZAŠEDLÁ PLEŤ? PODPOŘTE JI VITAMINY A MINERÁLY, ZINTENZIVNĚTE SVOJI PÉČI, DOPŘEJTE SI I HLOUBKOVÉ ESTETICKÉ OŠETŘENÍ A NEZAPOMÍNEJTE NA SPF.



RADÍ
DERMATOLOŽKA
ZUZANA KULÍKOVÁ
laserplastic.cz

Vlivem nedostatku slunce, chladného počasí a dehydratace může pleť po zimě vypadat mdlé a unaveně. Jak ji lze připravit na jaro? Jaké přípravky a vitaminy jsou vhodné?

Dobře fungují různé pleťové masky, které pokožku hydratují a dodají jí ztracené živiny. Používejte je alespoň jednou týdně, a to po důkladném očištění pleti. Je dobré doplnit i vitaminy a minerály, například vitamin D, který vlivem nedostatku slunce v zimě klesá, ale i vitaminy C, A a E a z minerálů pak hořčík, zinek a selen, protože dodají tělu po zimě potřebnou energii. **Které aktivní ingredience bychom měli zařadit do kosmetické péče?**

Mladá pleť si vystačí s hydratací pomocí kyseliny hyaluronové. Pro regeneraci jsou vhodné přípravky s aloe vera. S přibývajícím věkem doporučuji zařadit antioxidanty, jako jsou vitaminy A, C a E a koenzym Q10, které neutralizují působení volných radikálů. Vysušené pleť dobře udělají hutnější konzistence krémů s ingrediencemi, jako jsou bambucké máslo (obsahuje nenasycené mastné kyseliny a vitaminy) nebo oleje. Smíšená a mastnější pleť ocení lehčí konzistence.

Jak mohu nejlépe posílit kožní bariéru?

Kožní bariéra je vnější vrstva kůže, která nás chrání proti vlivům zevního prostředí a zabraňuje dehydrataci. Při jejím porušení dochází k většímu propouštění škodlivých a dráždivých látek do pokožky, která je pak citlivá, náchylná k ekzémům, mdlá a dehydratovaná. K jejímu posílení doporučuji kombinaci kyseliny hyaluronové a ceramidů. Ceramidy mají lipidovou povahu a jejich úkolem je podporovat ochrannou kožní bariéru a udržovat a obnovovat přirozenou hydrataci pokožky, kterou zase zajišťuje právě kyselina hyaluronová.

Jaké estetické procedury byste doporučila podstoupit v tomto ročním období?

Osobně doporučuji mezoterapii s vitaminy a aminokyselinami, která pleť vždy oživí a revitalizuje. K povzbuzení doporučuji hydrataci za pomoci kyseliny hyaluronové. Při této proceduře se vpichují aktivní látky do pokožky tenkými jehličkami nebo k tomu určeným přístrojem, který přesně dávkuje určité množství látky do předem nastavené hloubky vpichu.



OSVĚDČENÝ TIP JE NUTNÉ POUŽÍVAT DENNĚ SPF?

Sluneční záření má na kůži časné i pozdní účinky. Mezi časné patří zarudnutí a tvorba puchýřků, mezi pozdní nežádoucí účinky spadá předčasné stárnutí pokožky, snížení její elasticity, dehydratace a tvorba vrásek. Jedním z hlavních preventivních opatření je rozhodně každodenní používání vysoké SPF ochrany.



- 1 Doplněk stravy Ceramides+, Anna Brandejs, 1490 Kč, annabrandejs.cz
- 2 100% kyselina hyaluronová Hyaluron, N-Medical, 1445 Kč, shop.n-medical.cz
- 3 Ochranný krém pro mastnou a citlivou pleť Anthelios UVMUNE 400, La Roche-Posay, 659 Kč