

Studený vítr, kolísavé teploty nebo přechody z mrazu do tepla. Zima znamená opravdovou výzvu.

Nenechte PLEŤ TRPĚT

V chladných měsících pokožka trpí, snadno se vysušuje, červená, šupinatí, kůže je napjatá nebo se objevují nepříjemné pupínky. Co můžete udělat, aby byla pleť přes zimu zdravá a zářila?

HYDRATACE JAKO ZÁKLAD

Je alfou a omegou zimní péče. Pokožka musí snášet studený a suchý vzduch. Nedomákuje si udržet svou hydrataci, vysušuje se a někdy až šupinatí, což vede ke snadnějšímu poškození kožní bariéry. „Základem

péče v zimě je přejít na hutnější krémy, než které používáme po zbytek roku. Důležité je promazávat kůži pravidelně, kdo doteď nepoužíval krém dvakrát denně, měl by začít,“ vysvětluje Gabriela Kičmerová, dermatoložka a expertka značky Revalid.

NENÍ KRÉM JAKO KRÉM

Na zimu by se měly používat výživnější na olejové bázi s obsahem lipidů, kyseliny hyaluronové nebo bambuckého másla. „Doporučuji se zaměřit na produkty obsahující jak složku hydratační, tak okluzivní (zakrývací nebo uzavírací). Kyselina hyaluronová je skvělá kvůli vázání vody, a to až tisíckrát. Vlivem zimního počasí se ale voda může rychle z naší kůže doslova vypařit, proto je nezbytná složka okluzivní, která ji udrží tam, kde má být. Mezi takové látky patří např. jojobový olej, ten na povrchu pokožky vytváří jemný film, který omezí ztrátu vody,“ říká odbornice. Ráno aplikujte hutnější krém s obsahem glycerinu, ceramidů nebo kyseliny hyaluronové. Na noc zvolte výživný regenerační krém. Pro maximální efekt aplikujte hydratační sérum nebo arganový či šípkový olej ještě pod krém.



PŘIDEJTE MASKU I PEELING

Do své péče zařadte minimálně jednou týdně také vyživující masku, ať už plátýnkovou, nebo ve formě krému. „Masky mají zpravidla efekt hloubkové hydratace, protože obsahují kromě hydratačních látek i koncentrované účinné látky. Co se týče peelingů v domácím prostředí, volila bych spíše jemnější formy ovocných kyselin, protože vyšší koncentrace patří do rukou odborníků,“ míní Gabriela Kičmerová.



PÉČE O RUCE

Samostatnou kapitolou je i kůže na rukou. Ta má specifickou stavbu, která ji činí náchylnější k vysychání a poškození. „Na rukou je velmi tenká rohová vrstva a minimum mazových žláz, proto se zde rychleji ztrácí hydrolipidický film. Častý kontakt s vodou, dezinfekčními prostředky a změnami teplot tuto bariéru oslabuje. Základem péče je pravidelná obnova kožní bariéry pomocí krémů s obsahem humektantů (látky, které vážou a zadržují vlhkost), například glycerinu nebo ury v nižších koncentracích, a okluzivních látek, které zamezí nadměrným ztrátám vody – vhodná je vazelína nebo bambucké máslo,“ doplňuje odbornice.

A CO RTY?

„Rty jsou extrémně citlivé na vysychání, UV záření i chlad. Ideální je pravidelné používání balzámů s obsahem přírodních vosků, rostlinných olejů a lanolinu, které pomáhají udržet hydrataci a pružnost. Nevhodné je časté olizování rtů, které zhoršuje ztrátu vody a může vést až k zánětlivým změnám,“ uzavírá dermatoložka.

MŮŽE SE HODIT



BALZÁM NA RTY KARITÉ,
Yves Rocher, 119 Kč



TEXTILNÍ PLEŤOVÁ MASKA
BETA HYAURONIC 100, OTTIE,
dm drogerie, 60 Kč

HYDRATAČNÍ
A ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM
PRO CITLIVOU PLEŤ
HYDRO X-CELL, ASTRID,

Rossmann.cz, 199 Kč



SÉRUM
S KYSELINOU
HYALURONOVOU
HYALU B5,
**La Roche-Posay,
1189 Kč**

PLEŤOVÝ KRÉM EXTRA-
FIRMING DAY CREAM,
Revalid, 799 Kč



HYALURONOVÉ
PLEŤOVÉ SÉRUM,
Nobilis Tilia, 409 Kč



JEMNÝ
PEELING,
**Astrali,
320 Kč**

LIFTINGOVÝ
DENNÍ KRÉM
MODRÝ HOŘEC
A PROTĚŽ ALPSKÁ,
Weleda, 649 Kč



ARGANOVÝ OLEJ
100% BIO,
**SynCare,
702 Kč**



PLEŤOVÝ KRÉM
BAMBUCKÉ MÁSLU,
L'Occitane, 1090 Kč



KRÉM NA
RUCE
INTENSIVE
CARE,
**NIVEA,
120 Kč**

