

SOS

pre suchú pokožku
v zime



Našu pokožku môžu nenávratne poškodiť nielen slnečné lúče počas horúcich mesiacov a opalovania sa, ale aj prechody zo zimy do prekúrených priestorov alebo mráz, ktorý ju dokáže „spáliť“ obrovským chladom. Ako ju chrániť pred tým, aby na nej chladné počasie napáchalo nenávratné škody?

MUDr. Zuzana Kožuchová

korektívna dermatologička, dermatovenerologička a primárka oddelenia dermatológie kliniky ENVY

Koža predstavuje bariéru medzi vonkajším svetom a našim organizmom. Chráni pred negatívnymi vonkajšími vplyvmi, ako je napríklad ultrafialové žiarenie, tlak, teplo, chlad, baktérie a iné mikróby, ktoré na ňu každý deň útočia.

V zimnom počasí naša pleť extrémne trpí. „Vplyvom chladu, výraznými výkyvmi teplôt počas prechodov zvnútra von napríklad pri prechode

z klimatizovaného auta alebo z vykúrených miestností do mrazu a naopak, sa naruša povrchový ochranný lipidový film, čím sa pleť stáva krehkou a vysušenou, a tým viac citlivou. Následkom toho sa rozširujú a praskajú povrchové cievy hlavne v oblasti líc a nosa a v neposlednom rade pokožke chýbajú aj vitamíny, ktoré sa prirodzene počas zimy v potrave vyskytujú oveľa menej,“ upozorňuje MUDr. Kožuchová.

K typickým prejavom nedostatočnej starostlivosti o kožu v zimnom období patria:

- pocit napätia pokožky v oblasti tváre,
- suchá a svrbivá pokožka v oblasti tela,
- pálenie a začervenanie po sprchovaní
- v najväznejších prípadoch sa môže objaviť vznik ľudovo nazývaných lišajov.

Chyby v starostlivosti a ako ich napraviť

Aby sme predišli nepríjemným príznakom podráždenej či dokonca poškodennej pokožky je potrebné venovať jej v zimnom období zvýšenú starostlivosť.

1. Problémom býva hygiena, v ktorej podľa odborníčky robíme najväčšiu chybu: „Klasické telové mydlá, gély a šampóny aj keď obsahujú prípravky na hydrataciu pleti, pokožku vysušujú najmä v kombinácii s teplou vodou.“ Počas zimného obdobia je preto vhodné prejsť na telové kozmetiku s obsahom olejov a relipidčných prípravkov – najideálnejšie bez parfumácie.

2. Tvár by sme si nemali umývať vodou. Teraz si asi v duchu hovoríte, čím by ste ju teda mali očistiť od

denných nečistôt a mazu? „Voda plet výrazne vysušuje, preto je namiesto nej vhodné odstrániť nánosy z celého dňa jemnou micelárnou vodou,“ odporúča MUDr. Kožuchová. V prípade suchej pleti by sme mali zvoliť jemné pleťové mlieka.

3. V zimnom období iba krém na starostlivosť nestačí. Je potrebné pleti dodať aj hlbokú hydrataciu vo forme hydratačných sér s obsahom vitamínov A, C a E a hydratačných látok (sérum obsahuje malé molekuly, ktoré prenikajú aj do hlbších častí kože).

4. Nie je krém ako krém. Je potrebné vybrať si ten správny, ktorý by mal byť výdatnejší ako v lete, no musí sedieť danému typu pleti. To, čo vyhovuje suchej pokožke, nemusí vyhovovať napríklad mastnej. Kým na mastnú plet by mal byť krém jemnejší a ľahší, aby sa výrazne nezaťa-

Inzercia BMZF18000300 ▼

NOVÁ SÉRIA obohatená o nové vysokoúčinné a čisté prírodné zložky

australian
bodycare®
healing ground



ORIGINÁLNA
KVALITA SPRACOVANIA
abc Tea Tree oleja

v jedinečných abc produktoch najvyššej kvality. Vyskúšajte silu austrálskej flóry a liečivej zeme!

original
tea tree
Oil



Žiadajte/objednajte si v lekárni

abc Body Lotion / Telové upokojujúce mlieko obnova pokožky s príjemným osviežením - 200 ml

Jedinečné svieže mlieko pre dennú hydrataciu pokožky s ochranou pred množením nežiaducich baktérií. Špeciálne pripravené pre všetkých, ktorí ocenia prírodné účinky originálneho abc Tea Tree oleja. Extra vhodné na schladenie a upokojenie po opaľovaní i spálení slnkom a účinné pri zaceľovaní rôznych poškodení pokožky tela. Prekrvuje a zvláčňuje suché plochy, čím podporuje jej okysličovanie a rýchlu regeneráciu. Vhodné pre celú rodinu.

abc Body Wash / Sprchový antibakteriálny gél hojenie a sviežosť - 200 ml

Jedinečné osviežujúce a prirodzene antibakteriálne mydlo do sprchy, určené na dennú hygienu aj citlivej a jemnej pokožky tela. Šetrne zmýva nečistoty, ľahko odstráni masť, oleje, škvrny (bez zvyškov mydla na vani). Podporuje hojenie drobných poškodení, prasklínok, začervenanie od slnka, vyrážok, ekzémov, tlmí svrbenie a nedráždi ani pri intimnej hygiene. Hojivé zložky originálneho abc Tea Tree oleja prenikajú do pokožky a prirodzene obnovujú jej obrannosť. Vhodné pre celú rodinu.

abc Body Cream Intensive / Intenzívny krém na ruky i telo hojenie a obnova - 100 ml

Vysokoúčinný a ošetrojúci krém na obnovu vláčnosti, výživu a hojenie veľmi suchej i popraskanej pokožky (ruky, lakty, kolená, chodidlá, aj ekzémy). Pomáha jej udržiavať zdravie a pružnosť, chráni pred vznikom problémov. Prírodné esenciálne zložky a Alantoin spoločne zmierňujú poškodenia a obnovujú povrch kože. Používajte spolu s abc Tekutým mydlom.

Viac info a zorky žiadajte na tel.: 0907 906 906 alebo na info@australian-bodycare.sk, Poprad * www.australian-bodycare.sk



žovala a predišlo sa upchatiu pórov a zhoršeniu kvality pleti v zmysle vytvárania akné, na suchú môžeme použiť aj masťnejší krém s obsahom minerálnych olejov, ktoré ju zvláčnia a vyživujú.

5. Dostatočný pitný režim je alfa a omega pri starostlivosti o telo, a to isté platí aj pri starostlivosti o pleť. Bez dostatku tekutín nemôžeme chcieť mať krásnu a vláčnu pokožku, ktorá žiari. Tak to jednoducho nefunguje. V zime síce necítíme potrebu piť veľa vody, ale pre pleť môže byť takéto konanie devastujúce a okamžite ho zaznamená. Pôsobí zvädnuto, nezdravo a dehydróvané a nie je schopná správne si plniť ochrannú funkciu organizmu. Z estetického hľadiska si tak navyše môžeme zarobiť na vznik nových drobných vrások.

Preto je nutné zvýšiť príjem tekutín napríklad aj vo forme čajov alebo ovocných štiav, čím si zabezpečíme

aj dostatok vitamínov. Na presladené ovocné džúsy či sladené nápoje však rovno zabudnite, tie sa do pitného režimu rozhodne nepočítajú.

6. Pokiaľ v zime športujete v interiéri alebo chodíte do wellness a sauny a následne idete do chladného počasia, pleť trpí. Po tejto aktivite si ju pri návšteve vonkajších priestorov, kde je značný teplotný rozdiel, musíme chrániť aj mechanicky – napríklad prostredníctvom veľkého šálu.

Špecifiká starostlivosti o atopickú a inak postihnutú pokožku

Atopický ekzém sa prejavuje najmä nepríjemným svrbením a začervenaním vysušenej pleti. Ideálnym prostriedkom, ktorý pomáha pri zmierňovaní príznakov, sú emoliená vo forme krémov, mliek alebo masť, ktoré kožu zmäkčia a zvláčnia. Cie-

lom je na pokožke vytvoriť ochranný film, vďaka ktorému dokáže lepšie odolávať vplyvom vonkajšieho prostredia. Vďaka svojmu zloženiu v nej emoliená dokážu efektívne udržiavať i vodu a navyše sa dajú kúpiť v lekární aj bez nutnosti predpisu od kožného lekára.

V prípade atopického ekzému či inak precitlivej pleti je vhodné vyhnúť sa aj klasickým umývacím prostriedkom, ktoré pokožku vysušujú a uprednostniť špeciálnu kozmetiku v podobe takzvanej syndety alebo umývacieho emoliená. Tak isto sa odporúča umývať sa menej často a dopriať si len krátku sprchu vlažnou vodou namiesto horúceho kúpeľa.

Pleť je ukazovateľom toho, ako sa o svoj organizmus staráme, rozmaznávame ho a chránime. Preto je potrebné venovať jej dostatočnú pozornosť a vyberať si len kvalitnú kozmetiku, ktorá jej dokáže zabezpečiť potrebné vitamíny, minerály a hydratáciu.