

V zimnom období potrebuje pleť tváre a pokožka tela inú starostlivosť ako počas roka. Čo robiť, aby stále pôsobila zdravo a sviežo, aj keď vonku zúri chlad a mráz?

Ak je navyše naša koža citlivejšia alebo trpíme alergiou s nepríjemnými kožnými prejavmi, treba práve v zimnom období venovať starostlivosť o seba zvláštnu pozornosť. Ako sa o pokožku starať v chladných dňoch, aby sme nemuseli bojovať so suchými šupinkami, začervenanými miestami či svrbením?

ZABOJUJME SO SUCHOU POKOŽKOU

V sychravom jesennom a zimnom období je nevyhnutné venovať dostatočnú starostlivosť suchej pleti, ktorá je proti pôsobeniu chladu menej odolná. Intenzívne ošetrovanie potrebuje tiež koža atopická. Okrem toho, že je suchá, veľmi citlivo reaguje na nepriaznivé vplyvy vonkajšieho prostredia. Na suchú pleť tváre a krku sú vhodné prípravky vysoko hydratačné, obsahujúce látky, ktoré na seba viažu vodu a udržiavajú ju v dostatočnom množstve v pokožke. Patrí medzi ne napríklad urea alebo kyselina mliečna. Tieto látky pleť zvláčňujú a upokojujú podráždenie. Na suchú pleť sú vhodné prípravky dodávajúce pleti výživné látky a lipidy alebo látky stimujúce ich tvorbu. U zrelej a starnúcej pleti sa osvedčuje kyselina hyaluronová, ktorá udržiava pleť pružnú a bráni vzniku vrások. Nezabudnite, správna starostlivosť o pleť zvyšuje jej odolnosť.

OBALTE PLEŤ DO TUKU

Rovnako ako pleť tváre a krku, nevyhnutné je pravidelne ošetrovať aj kožu celého tela. Na zimné obdobie sú vhod-

né prípravky, vracajúce koži hydrataciu a dopĺňajúce nedostatok potrebných mastných kyselín. Používanie kozmetík s vyšším obsahom urey pomáha odstrániť zrohovatenú vrstvu kože, takže je pružnejšia a menej praská. Na zimné obdobie musíme vyberať prípravky s ingredienciami, ktoré zaručia pokožke správnu starostlivosť – predovšetkým v oblasti hydratacie a výživy. Mali by aj potlačiť ďalšie príznaky suchej pokožky ako sú vrásky, šupinatost, napätie a drsnosť. Na aké látky by sme sa mali zamerať?

UREA

Kozmetické prípravky s ureou môžu pokožke vrátiť schopnosť viazať vodu, a tak zlepšia alebo znormujú stav suchej a dehydratovanej.

KYSELINA HYALURONOVÁ

Účinná anti-age látka pomáha pokožke v boji so starnutím. Vďaka pôsobe-

Čo na to odborník?

MUDr. Tatiana Hudáková, dermatovenerologička Envy Klinika

Odporúčam používať v zime hydratačné výživné krémy podľa typu pleti s polomasťou až masťou textúrou. Mali by obsahovať vitamíny A, C, D, E, prípadne prírodné extrakty ako výťažok z aloe vera, nechtíka lekárskeho, bambucké maslo a oleje, napríklad arganový, mandľový či hrozňový a ochranné faktory. Pri umývaní sa vyhňte horúcej vode, neumývajte pleť pred odchodom z domu, uprednostnite sprchovanie pred kúpeľom. Je vhodné dodržiavať pitný režim a konzumovať vitamíny A, C, E. A vhodné je dopriať si aj profesionálne ošetrovanie spojené s príjemnou masážou a aplikáciou výživných hydratačných masiek. Účinným ošetrením je aj mezoterapia. Niekedy pomôžu aj babské rady, napríklad taká medovo - drozdová maska.

niu kyseliny hyaluronovej sa zvyšuje vláčnosť pleti a zároveň sú viditeľne redukované linky a vrásky.

DEXPANTHENOL

Mimoriadne účinná zvláčňujúca zložka zlepšuje hydrataciu vonkajšej vrstvy kože, zachováva hebkosť a pružnosť pleti, posilňuje tiež regeneráciu a obnovu kože.

GLYCERÍN

...alebo glycerol je zvlhčujúca látka, ktorá pomáha priťahovať vlhkosť a zadržiavať ju v pokožke. Vďaka týmto schopnostiam pôsobí ako veľmi účinná hydratačná zložka na zvláčnenie a ochranu suchej pokožky.

OLEJE

Zvoľte hydratačné a výživné prípravky s ingredienciami ideálnymi na zimnú starostlivosť – k osvedčeným patria mandľový a arganový olej, bambucké maslo i aloe vera.

BARBORA VOLNÁ,
foto: archív



Krásna pleť AJ V ZIME