



Pokožka po laserovaní nemá rada slnko.

Vlasy

Určite nevyniechajte kaderníku a dodajte svojej korune krásy nový výčes. Ak máte chuť, zmenťte účes, ale v každom prípade si nechajte vlasy prestrihať, a teda aj ozdraviť. Dopravte si profesionálnu kúru, ale podstatná je aj domáca starostlivosť.

TIP: Olivový olej nalejte do misky, pridajte med a rozmixovaný banán. Na vlasoch nechajte pôsobiť 20 minút a opláchnite.

■ Viete si správne nanášať kondicionér? Z vlasov najskôr vyžmýkajte vodu, až potom ho naneste. Lepšie sa tak dostane do vlasu.



Nechty

■ Aj nechty dostali v zime zbrať a jar si doslova pýta dokonale vyzerajúce ruky. Zvládnete to aj doma v obývačke. Kým sa posadíte k televízoru, zohrejte olivový olej a nakvapkajte doň citrónovú šťavu. Namočte si doň ruky, potom zabalte do igelitu a nechajte pôsobiť počas toho, ako večer sledujete film. To isté môžete urobiť aj s medom. Nechty aj ruky si natrite sladkou dobrotou, zabalte a nechajte pôsobiť.

■ Čo sa týka farebných trendov, na čierny lak zabudnite. Trendom jari budú čisté púdrové odtieňe, podľa výkusu si ich môžete jemne ozdobiť kamienkom. Nosiť sa budú rôzne vzory a úplne najväčším trendom je obrátená francúzska manikúra. Znamená to, že špičky nechtov už nebudú biele, ale farebné.

Krása last minute

Na omladenie máte približne už iba mesiac. Ktoré procedúry ešte stihate, kým nezasveti poriadne slnko?

Plán pre pleť'

Korektívna dermatologička a dermatovenerologička MUDr. Zuzana Kožuchová upozorňuje, že všetky zákroky a ošetrovia, ktoré vplyvom silného slnečného žiarenia môžu spôsobiť pigmentácie, treba podstúpiť v zimnom období. „Sú to všetky ošetrovia, kde sa nejakým spôsobom zasahuje do pokožky, respektívne sa pokožka poškodzuje,“ hovorí. Sú to:

- laserové zákroky
- epilácie
- resurfacing pleti – odstránenie jazvičiek a vrások
- nezabudnite na kontrolu znamienok, výrastkov a prípadné odstránenie nevhodujúcich
- odstránenie tetovania, cievok

Aj v lete

„Ak si idete dať odstrániť znamienko alebo bradavičku, alebo sa ošetrovia pleti vykonáva na mieste, ktoré nevystavujete silnému slnečnému žiareniu, môžete ho absolvovať aj cez leto. Aj epilácie podpazušia sa dajú absolvovať celý rok. Možnosťou je aj nastavenie nižšej intenzity lasera. Zmenší sa sice účinok ošetrovia, ale nehrózi pigmentácia pokožky. Tiež sa dá upraviť

čas pôsobenia. Po epilácii môžete ďalšie ošetrovia absolvovať po šiestich až ôsmich týždňoch, takže si ešte do apríla vieme pokojne oddepilovať nohy a cez leto a najväčšie slnko dopriať potrebnú pauzu,“ radí odborníčka, ako si naplánovať zákrok.

- Určite neodporúča chirurgické zákroky, napríklad operáciu viečok alebo facelifting. V horúcich dňoch je náročnejšie nielen hojenie, ale hrozí riziko spigmentovania jazvičiek.

Kyselina po celý rok, ale...

Ak potrebujete vyhľadiť alebo vyplniť nejakú vrásku, ošetrovia botulotoxinom aj kyselinou hyalurónovú môžete absolvovať počas celého roka. Ale! „Odporúčam vyhnúť sa minimálne päť hodín horúcemu slnku. Platí to aj pri aplikácii botulotoxínu proti poteniu. Skrátka, neisť okamžite na kúpalisko alebo dovolenku k moru. Treba si dopriať päť dní pauzu,“ hovorí lekárka. Po celý rok sú vhodné mezoteráprie zamerané na hydratáciu pokožky alebo kozmetické ošetrovia, ktoré pokožke doprajú látky potrebné na jej regeneráciu či ochranu pred slnečným žiareniom.



Pri boji s vráskami pomocou botoxu sa nemusíte obmedzovať ročným obdobím.