

Aby vás mráz nevysušil

V zime na horúcu vodu radšej zabudnite. Ublíži ju pleti.

Aj keď nám zima lezie pod kožu, neznamená to, že sa máme zavrieť doma a prečkať mrazivé počasie na gauči pod dekou. Aj keď ani to vlastne nie je zlá predstava... Prechádzky, lyžovanie, sánkovanie aj beh však patria k zime, a keď sa o pár mesiacov budeme vyzliekať do plaviek, budeme radi, že sme nelehošili. No ako prežiť zimu bez toho, aby sme sa hanbili za pleť, pripomínajúcu sušenú slivku? Dermatovenerologička Tatiana Hudáková to vie.

Správne krémy

Pokožku zatažuje nielen chlad, ale aj striedanie vonkajšieho prostredia a vykú-

rených miestností. A to na celom tele! Narúša sa prirodzený kožný film a vysušuje sa povrch kože. Môžete cítiť svrbenie, zaskočí vás ekzém, popraskajú vám žilky a v zrkadle sa budete pozeráť na začervenanú tvár. „Podľa typu pleti odporúčam používať v zime výživné hydratačné polomastné alebo mastné krémy. Mali by obsahovať vitamíny A, C, D, E a ak nie ste alergici, môžu obsahovať aj prírodné extrakty. Napríklad výťažky z Aloe vera, nechtíka lekárskeho, bambucké maslo a oleje – arganový, mandľový či hrozňový,“ radí odborníčka. Tým sa to však nekončí. Má pre nás aj ďalšie dobré tipy. ■

Rady nad zlato

- Nezabúdajte na slniečko, ktoré môže pleť poškodiť aj v zime, preto by mali krémy a mejkapy obsahovať aj ochranný faktor.
- V zime sa pri umývaní pleti vyhňte horúcej vode, zbytočne dehydratuje pokožku. Dávajú jej zabráť už mínusové teploty.
- Pleť si neumývajte tesne pred odchodom z domu.
- Dajte prednosť rýchlej sprche pred dlhým kúpeľom.
- Používajte jemné odličovacie mlieka a pleťové vody bez obsahu alkoholu.
- Vyhýbajte sa prekúreným miestnostiam a fajčiarskym priestorom.
- Starajte sa o pleť nielen zvonku, ale aj zvnútra. Dodržiavajte pitný režim.
- Konzumujte vitamíny, najmä A, C, E.

Neutralizuje začervenanie, zjednocuje sfarbenie a znižuje pocit pálenia, 42 eur

Balm na vysušenú, popraskanú a citlivú pokožku, 6,25 eura



Maska na intenzívnu starostlivosť o pleť, 14,21 eura

Vyživujúci a ochranný balm na pery, 19 eur

Regeneračný olej na zjemnenie pokožky, 13,72 eura



Pomôžu aj kvasnice

Tatiana Hudáková je za to, aby ste sa aspoň raz za mesiac zverili do rúk odborníkov a dopriali si profesionálne ošetrovanie pleti, spolu s príjemnou masážou a aplikáciou výživných, hydratačných masiek. „Prípadne vyhľadajte lekársku starostlivosť, lekár vám odporučí vhodné hydratačné ošetrenia, ako napríklad mezoterapiu. Niekedy pomôžu aj rôzne babské rady, napríklad medovo-droždňová maska,“ dodáva kožná lekárka s úsmevom.



Tatiana Hudáková