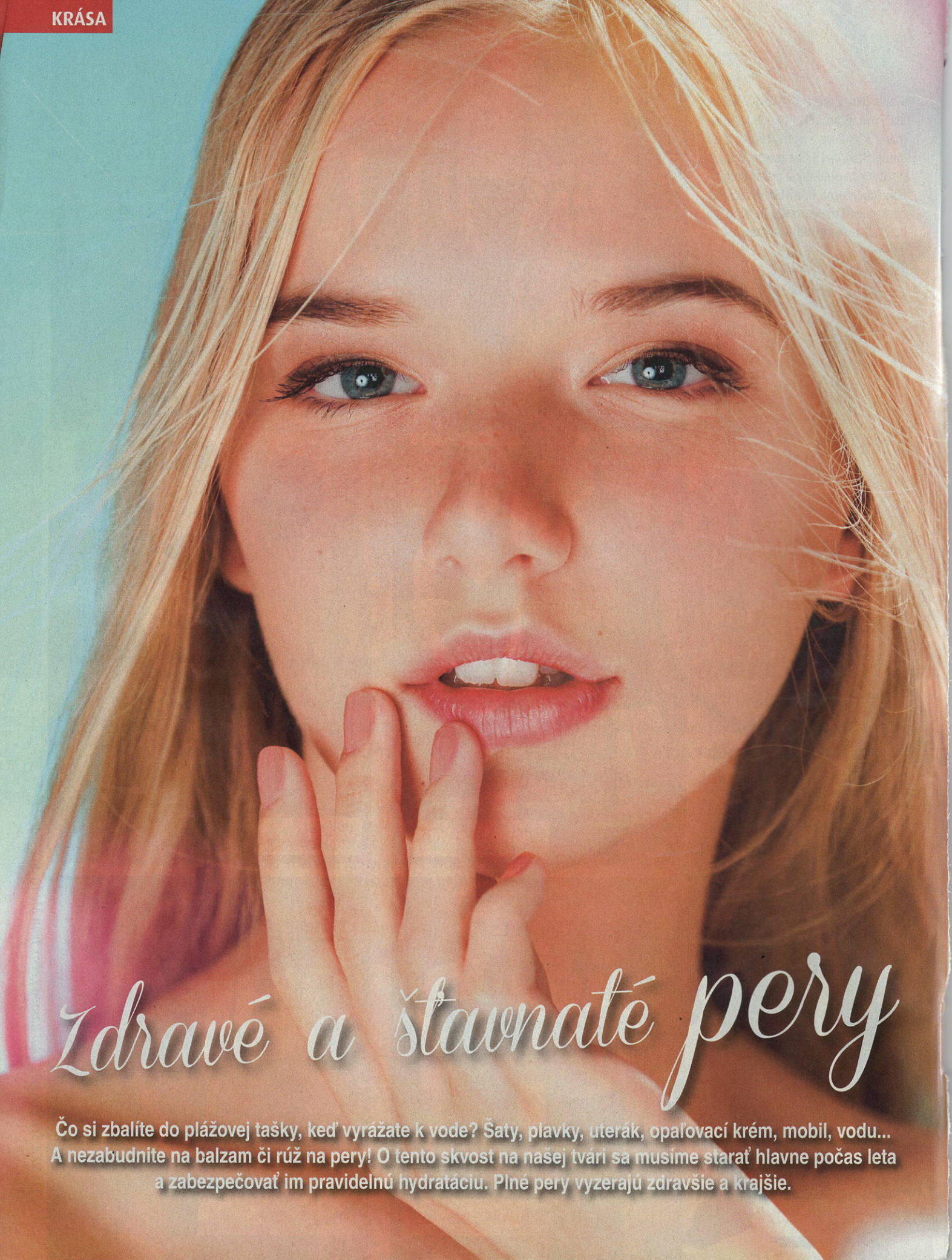




Zdravé a šťavnaté pery

Čo si zbalíte do plážovej tašky, keď vyrážate k vode? Šaty, plavky, uterák, opaľovací krém, mobil, vodu... A nezapudnite na balzam či rúž na pery! O tento skvost na našej tvári sa musíme starať hlavne počas leta a zabezpečovať im pravidelnú hydratáciu. Plné pery vyzerajú zdravšie a krajšie.

PRÍRODZENÉ PRECITLIVÉ

Pokožka pier je veľmi tenká, bez akýchkoľvek mazových žliaz, ktoré by jej zabezpečovali pravidelnú hydrataciu, vlhkosť alebo ju zásobovali tukom. Naše pery sú teda veľmi precitlivé a rýchlo reagujú na vonkajšie podnety. Horúce dni im dajú riadne zabráť, či už ide o priame slnečné žiarenie, nedostatočný príjem tekutín alebo sú vysušené od slanej vody z mora či chlôru z bazéna. Navyše, spálené pery na prvý pohľad veľmi nespôsobujú. Prvé signály – vysušené, popraskané, páľivé a svrbivé pery sa prihlásia až neskôr. Okrem toho, že bolia, cítime ich pri každom jedle a pití, ich pokožka sa hojí naozaj veľmi pomaly.

PREVENCIA JE ZÁKLAD

Stačí tak málo a pritom tak často na to zabúdame – piť veľa tekutín a pravidelná hydratacia, či už v podobe balzamov na pery, rúžov

alebo hydratačných leskov, ktoré sú v ponuke už aj s UV ochranou. Sú malé, v praktických baleniach a zmestia sa nám do každej kabelky alebo do príručnej batožiny, ak už za letom cestujeme napr. lietadlom. Okrem toho nám k plnším a hydratovaným perám dopomôže aj správna strava a teda dostatočný prísun vitamín C, B, a E. Hlavné vitamíny E dôkladne pery hydratuje a je silným antioxidantom. Navyše ich chráni aj pred slnečným žiarením, čo počas leta oceníme dvojnásobne.

BALZAM, RÚŽ ALEBO LESK?

Balzam na pery podčiarkne prirodzenosť, ženskosť a jemnosť. Dokonale pery chráni, hydratuje a ak siahnete po balzamocho, ktoré obsahujú vitamíny a majú liečivé účinky, dokážu vaše pery aj upokojiť, ošetriť a prinavrátiť im prirodzenú plnosť. Perám síce dodáva len jemnú farbu, v ponuke sú

dokonca i bezfarebné, ale zato mnohé z nich obsahujú UV ochranu, čo oceníte hlavne počas leta.

Rúž na pery zvýrazní, čo zvýrazniť treba. Jeho aplikovanie je trochu náročnejšie, ale výsledok vždy stojí za to. V ponuke je mnoho rúžov, v rôznych farebných prevedeniach, takže už neplatí staré známe – rúž len na špeciálnu príležitosť, pretože je dramatickej farby. Je jedno, či si vyberiete rúž v matnom prevedení alebo v lesklom, takmer všetky už obsahujú veľa ochranných látok, ktoré vaše pery budú vyživovať a dodajú

im správnu plnosť. Počas leta používajte rúž s UV ochranou.

Lesk na pery podčiarkuje ženskú zmyselnosť, vaše pery sa stanú plnšie a zvodnejšie. Tento typ dekoratívnej kozmetiky je vhodný pre každú ženu. V ponuke sú už aj lesky, ktoré spĺňajú základnú starostlivosť o pery, ktorou je hydratovanie, a ak budete dobre hľadať, nájdete dokonca aj lesky, ktoré obsahujú UV ochranu. Tyčinky s leskom sú už vybavené aplikátormi, ktoré sa prispôbia tvaru vašich pier, preto nanášanie je pomerne jednoduchá záležitosť.

DOMÁCE RADY PRE SVIEŽE A HYDRATOVANÉ PERY:

- Milujú med – kvalitný včelí med naneste na pery a niekoľko minút nechajte pôsobiť. Budú hladšie a hydratované.
- Potrebujú zinok – ten im dodáte napríklad konzumáciou orechov, semienok či marhúľ.
- Domáci piling – zmiešajte pomletú kávu s bielym jogurtom, touto zmesou jemne pretrite pery a nechajte pôsobiť aspoň dve minúty.
- Masáž – so zubnou kefkou s jemnými a rovnými štetinkami. Stačí raz do mesiaca jemná masáž počas dvoch minút a vaše pery budú krásne prekrvené. Neaplikovať v čase, keď sú vaše pery vysušené.

Skúste tieto produkty!



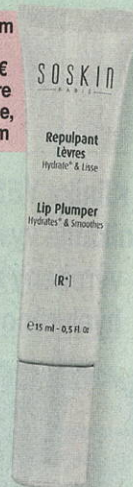
Balzam na pery v tyčinke CORAL, Nivea



Cukrový piling na pery s bambuckým maslom White Tea & Citrus, Mary Kay



Vodoodolný pleťový krém na opaľovanie 2v1 SPF 30, Dermacol



Balzam na pery so zväčšujúcim efektom, Soskin-Paris, medicals-cosmetics.com, 27 €
Obnovujúci balzam na pery pre výživu, hydrataciu a upokojenie, zmäkčuje a zväčšuje ich objem



Inglight Bio sérum na pery, Biorganica.cz

Zázračný balzam s olejom z granátového jablka, Oriflame



Lesk zväčšujúci objem pier s peptidmi, HydroPeptide, medicals-cosmetics.com, 39 €. Zväčšuje objem pier a zlepšuje presnosť kontúr, dlhodobu podporuje plnosť a hydrataciu pier



Ochrana a výživa pier, HydroPeptide, medicals-cosmetics.com, 27,20 €. Hlboko a dlhodobu hydratuje jemné pery a chráni ich pred poškodením slnečným žiarením

ČO RADÍ ODBORNÍČKA?

MUDr. Tatiana Hudáková
Dermatovenerologická Klinika Envý

Rovnako ako o pleť odporúčam aj starostlivosť o pery. V lete im škodí sucho, vietor, slaná voda, slnečné žiarenie, v zime a na jeseň chlad a studený vzduch. V lete je dôležité pery hydratovať balzomom, v zime skôr hutnej-

ším, mastnejším prípravkom s nízkym obsahom vody, aby nedošlo k podráždeniu pier. Môžete im dopriať jemný piling s mäkkou zubnou kefkou, čím odstránite z povrchu starú kožu, prekrvíte pokožku a dosiahnete sviežejší vzhľad. Najmä v lete odporúčame pery chrániť krémom s obsahom UV filtra. Na trhu sú aj opaľovacie krémy vo forme „pomády“.

Jedzte stravu bohatú na vitamíny a minerály, ich nedostatok by sa mohol taktiež prejaviť. Nezabúdajte na pitný režim, vhodnejšie sú čisté vody a nesladené nápoje. Ak túžite po šťavnatých perách, vhodná je aplikácia kyseliny hyalurónovej – či už s cieľom hydratovať a osviežiť pery, prípadne aplikácia tejto kyseliny so zámerom zväčšiť pery.