



ZDRAVÍ A KRÁSA 09. 01. 2015

## Tipy na péči o pleť v zimním období

**Očista pleti a pokožky je základ. Obličejové partie ráno i večer očistíme pleťovým mlékem a čistícím gelem, tento proces zakončíme ještě použitím...**

Jakmile venkovní teplota poklesne k 5 °C, mazové žlázy zpomalí svoji činnost a naše kůže je pak mnohem sušší, než je tomu v jiných obdobích roku. To platí jak pro pleť, tak i pro zbytek těla.

### **Čištění pleti a základní péče o pleť v zimě**

Očista pleti a pokožky je základ. Obličejové partie ráno i večer očistíme pleťovým mlékem a čistícím gelem, tento proces zakončíme ještě použitím pleťového tonika. Pro **čištění pleti** volíme šetrnější přípravky a při ošetřování na pleť příliš netlačíme. Pokud používáte make up, pak nejlépe takový, který je i s UV filtrem.

Na očištěnou pleť aplikujeme **výživný krém s vitamíny**. Suchá a citlivá pleť vyžaduje krémy mastnější, pro pleť přirozeně mastnou nebo se sklony k akné spíše krém hydratační. Vyloučíme přípravky s obsahem alkoholu, neboť alkohol přirozeně vysušuje.

V zimních obdobích netravte příliš mnoho času horkými koupelemi.

Lehké denní krémy a letní emulze v zimě přestaňte úplně používat. Zejména máte-li citlivou pokožku, pak bez ochranného krému nevycházejte - pro toto období jsou vhodné mastné a hutné krémy.

Dříve se hodně varovalo před používáním hydratačních přípravků v zimních měsících, avšak moderní hydratační přípravky mají zdokonalenou technologii, díky které se hydratační látky dostávají do

hlubších vrstev, odkud se postupně uvolňují.

## Hydratace pokožky

Tedy to, že **hydratační krémy** se nesmí v zimních měsících používat, je tedy dnes již mýtus, stejně je však lépe používat v zimě krémy, které jsou mastnější a pomohou nám vodu v pokožce lépe udržet. Při optimální hydrataci pleti je pokožka elastická, vláčná a jemná.

K různým poruchám hydratace dochází při změnách teploty i při změnách vlhkosti vzduchu. Pokožka pak může být přesušená, napjatá, svědivá, podrážděná nebo drsná. Mohou se objevit i šupinky nebo prasklinky, které se stanou vstupní branou patogenních organismů. V mrazivém počasí pak průtok krve v kůži, která není chráněná proti zimě, zpomaluje metabolismus kůže. Při přechodu do tepla pak dojde k překrvení a drobné kapiláry v kůži mohou vlivem jejich namáhání popraskat.

## Vitamíny nejen pro Vaši pleť

V průběhu zimních měsíců hrozí [chřipky a nachlazení](#), jejichž dopady se projeví i na naší pleti, jejím vzhledu i kondici. Užívání vitamínů je proto velmi potřebné. Do svého jídelníčku můžete zařadit exotické ovoce, potraviny bohaté na vitamín C, nezapomínejte na saláty, ovocné koktejly, multivitamíny.


V zimě potřebujete především trojici vitamínu A, C a E pomáhající pleti zvládnout drsné podmínky.

- **Vitamín A** působí proti škodlivým účinkům volných radikálů, zpomaluje stárnutí pokožky.
- **Vitamín E** podporuje zejména antioxidační účinek vitamínu A.
- **Vitamín C** je mocný antioxidant, který se podílí na neutralizaci škodlivých vlivů volných radikálů v buňce, tkáních i orgánech.

## Speciální péče o rty v zimním období

Mnoho lidí v zimě trpí na **vysušené a popraskané rty**. Pokud však budete dodržovat zásady péče o rty, pak Vám tyto potíže ani v mrazech nehrozí. Pokožka je citlivá a pokožka rtů pak obzvláště. Rychle reaguje na teplotu i vlhkost.

Naše rty, na rozdíl od pokožky, neobsahují žádný přirozený tuk, kterým by se chránily. Právě proto je nutné, dodržovat pitný režim. Nedostatek vody v organismu se ostatně projevuje nejčastěji bolestmi hlavy a právě suchými, popraskanými rty.

Klasický balzám na rty by měl být zejména v zimních měsících roku samozřejmostí, ale dalším  skvělým pomocníkem je olivový olej. Jeho účinky na pleť jsou všeobecně známé. Olivový olej naneste na rty na noc, vzniklé prasklinky se krásně zhojí a rtům se dostane potřebné péče.

Od věci ani není svým rtům dopřát peeling. Pokožku je třeba jednou za čas odumřelých buněk zbavit. Postupovat je však třeba opatrně a s citem. Nejlepším pomocníkem je obyčejný zubní kartáček, rty jím jemně promasírujte. Rty, stejně jako pokožka těla by měly být hydratované. Nejlépe je hydratovat obyčejným balzámem na rty (naopak v zimě se vyhněte leskům na rty) a prověřeným pomocníkem je také vazelína. V kvalitních tyčinkách na rty pro zimní péči by neměly chybět látky jako bambucké máslo, mandlový a olivový olej, vitamíny, panthenol a podobně.

# I ruce si v zimě zaslouží speciální péči

Problematickou partií jsou v průběhu zimních měsíců i ruce. V péči o ně nám pomohou kvalitní krémy i nošení rukavic. Lepší ochranný prostředek než rukavice v zimě není, ochrání pokožku před mrazem a chladem, díky čemuž zůstanou ruce vláčné a jemné. Pokud kůže na ruku vlivem chladu popraská, má potom tendenci štípat a špatně se hojit. Základem je pravidelná **denní péče o pokožku**, nejlépe za pomoci krémů proti chladu.

Vyzkoušet můžete i domácí zábal na ruce. Do hrnku ohřátého polotučného mléka přidejte dvě lžice medu a na 10 minut do něj ruce namočte a poté namažte výživným krémem.

Mandlovo - medový zábal rovněž skvěle pomáhá. Dvě lžice mandlového oleje smíchejte se lžící medu, naneste na ruce, natáhněte bavlněné rukavice a nechejte přes noc působit.

Zkuste i domácí masku na ruce. V misce rozmačkejte banán, smíchejte se dvěma lžicemi kokosového oleje a lžící oblíbeného oleje, který máte ráda (např. jojobový apod.). Všechny ingredience dobře promíchejte a poté směs rozdělte do dvou latexových a nepudrovaných rukavic. Natáhněte na ruce a nechte působit půl hodiny.

V rámci domácí péče je možné pokožce rukou dopřát i regenerační kúru připravenou ze směsi mandlového, sezamového a olivového oleje zahřáté na 37 - 40 °C. Do lázně ponořte svoje ruce na 10 až 20 minut a nechejte olej působit. Po vyndání rukou z lázně je pouze osušte a zbytek oleje vmasírujte do pokožky a okolí nehtů. Olejová směs ruce promastí a dodá jim potřebné vitamíny a další výživné látky.

## Zimní pleťové masky

V zimním období vyzkoušejte některou ze zklidňujících a výživných masek:

Doporučit lze **avokádovou masku s olivovým olejem**. Avokádo má totiž skvělé účinky pro zimním sychravým počasím podrážděnou, a vysušenou pokožku. Na přípravu je navíc velmi jednoduchá a vyjde i poměrně levně. Zralé avokádo oloupejte a rozmačkejte vidličkou, přidejte trošku olivového oleje a naneste na vyčištěnou pleť. Maska dodá pleti potřebnou hydrataci i vitamíny, minerály, antioxidanty. Přirozenou vlastností avokáda navíc je, že dokáže vyhlazovat jemné vrásky.

Vynikající je také **okurková zklidňující maska**. Malou salátovou okurku nastrouhejte a přidejte k ní lžici zakysané smetany. Na obličej nechte působit na vyčištěnou pleť po dobu 20 minut. Poté masku odstraňte teplou vodou.

Rovněž **maska z vaječného žloutku** je osvědčeným zimním receptem pro zdraví a krásu pleti. Směsí jednoho žloutku, trochy nastrouhané kůry z půlky citrónu a lžičky olivového oleje potřete pleť i dekolt.

Zkuste i domácí masku na ruce. V misce rozmačkejte banán, smíchejte se dvěma lžicemi kokosového oleje a lžící oblíbeného oleje, který máte ráda (např. jojobový apod.). Všechny ingredience dobře promíchejte a poté směs rozdělte do dvou latexových a nepudrovaných rukavic. Natáhněte na ruce a nechte působit půl hodiny.

## Tipy pro šetrnost k ochrannému kožnímu filmu v průběhu

## **zimy**

- S příchodem chladných dní omezte používání pleťových vod s alkoholem. Alkohol pokožku odmašťuje a tím dochází ke ztenčení ochranného kožního filmu, v důsledku toho je pokožka přesušená a ztrácí hydrataci.
- Pokožku také odmašťuje používání pleťových mýdel. Ochranný kožní film se ztenčuje a tím se opět dostáváme ke ztrátě tolik potřebné vody.
- Používání peelingů rovněž ztenčuje ochranný kožní film. Ani jejich používání proto v zimě není vhodné. Navíc použití peelingu u chladem vysušené pokožky výrazně zvyšuje i riziko mechanického poškození pleti.

## **Péče o dětskou pokožku v zimě**

Dětská pokožka je mnohem tenčí, než u dospělých, takže bychom k péči o ni měli přistupovat ještě zodpovědněji. Především u kojenců a malých dětí hrozí riziko omrzlin, používejte proto krémy určené speciálně pro děti do nevlídného počasí.

Pozor také na zvyk některých maminek dávat dětem v zimě přes ústa šálu. Pokožka tak není před chladem chráněna, právě naopak. Jak dítě do šály dýchá, vlhkost z vydechnutého vzduchu se sráží a kapičky vody z vydechnutého vzduchu mohou začít k dětské pokožce přimrzat.

K ochraně jemné dětské pokožky se hodí především **kvalitní mastné dětské krémy**.

## **Pobyt na horách a péče o pleť**

Při pobytu ve vyšších nadmořských výškách, na sněhu a při slunečním záření, používejte krémy s UV filtrem 12 a více. V průběhu dne nepoužívejte raději hydratační krémy, užijte je spíše na noc, aby pokožce hydrataci dodaly. V období velkých mrazů lze doporučit používání vitamínového séra.