

TRENDY

Hydratace je klíčem ke

krásné a zdravé pokožce

Dodejte

pleti vláhu

VODA PATŘÍ MEZI ŠEST ZÁKLADNÍCH ŽIVIN, BEZ KTERÝCH BY LIDSKÝ ORGANISMUS NEMOHL FUNGOVAT. POTŘEBUJE JI NAPŘÍKLAD K REGULACI TĚLESNÉ TEPLOTY, KE ZDRAVÉMU TRÁVENÍ A VYLUČOVÁNÍ, K ROZVÁDĚNÍ ŽIVIN, K UDRŽOVÁNÍ FYZICKÉ ENERGIE A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ TAKÉ KE SPRÁVNÉ »PRÁCI« POKOŽKY. NEDOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM TOTIŽ MŮŽE VÉST TAKÉ K NARUŠENÍ OCHRANNÉ KOŽNÍ BARIÉRY, COŽ ZPŮSOBUJE PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ PLETI I ŘADU DALŠÍCH POTÍŽÍ. JAK V TOMTO OHLEDU O PLEŤ PEČOVAT?

Co je třeba vědět

Voda, která tvoří až 65 % našeho těla, ovlivňuje kůži možná víc, než si myslíte. Kromě toho, že pomáhá předcházet předčasné tvorbě vrásek a ztrátě pružnosti a elasticity pleti, hraje také zásadní roli v udržování správného pH kůže. To přispívá ke zdravé kožní bariéře, brání růstu bakterií a omezuje škodlivý vliv volných radikálů. „**Pokud je vaše pokožka napjatá, bez jasu a objevují se na ní šupinky, trpíte s největší pravděpodobností dehydratací. Jde pouze o přechodný stav, kdy pleti schází dostatečná vláha v horní vrstvě pokožky. Paradoxně nejvíce bývá dehydrataci ohrožená mastná pleť, jejíž majitelky totiž často používají agresivnější odličovací prostředky s obsahem alkoholu, které pleť nadměrně vysušují,**“ vysvětluje Zuzana Gavendová, beauty expertka společnosti Amway, a připomíná, že mnoho žen dehydrataci zaměňuje za suchou pleť, projevují se totiž velice podobně. Suchá pleť však představuje konkrétní typ pleti. Je zarudlá, stažená, často ji doprovází ekzémy, a kromě vody potřebuje doplnit také lipidy. Dlouhodoběji dehydratovaná pleť, nehledě na její typ, trpí ovšem také nedostatkem živin a má slabé cévy, které praskají, což se projevuje nevzhlednými červenými žilkami.



Zuzana Gavendová

Voda nejen zvenčí

Dostatečně hydratovaná pleť působí svěže, je zářivá, má sjednocený tón. Jak toho dosáhnout? Důležitým krokem je dostatečný příjem tekutin, ideálně kvalitní pramenité vody v kombinaci s bylinnými, ovocnými nebo zelenými čaji. V této souvislosti je však třeba připomenout – ve chvíli, kdy pocítujeme žízeň, je už pokožka dehydrovaná. Proto je nutné myslet na prevenci a dodávat tekutiny tělu v předstihu, aby stav žízně vůbec nenastal. Obecně se doporučuje vypít denně osm větších sklenic vhodných tekutin, samozřejmě dle životního stylu, aktuálního zdravotního stavu a aktivity.



I na výživě záleží

Vyvážený jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu může pomoci nejen s hydratací, ale také s ochranou pokožky před škodlivými účinky slunečního záření. Více než 20 % denního příjmu vody by mělo pocházet ze stravy. Potraviny s nejvyšším obsahem vody jsou čerstvé ovoce a zelenina. Ty jsou bohatým zdrojem nejen vody, ale i antioxidantů, které mohou oddalovat stárnutí pokožky při opalování. Jednou ze sezonních potravin, která nás nejen hydratuje, protože obsahuje až 94 % vody, ale má i pozitivní účinky na naši pokožku, jsou rajčata. „**Rajčata obsahují látku, která se nazývá lykopen. Ta je silným antioxidantem a může snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, snížit hladinu cholesterolu v krvi, podpořit imunitní systém a chránit kůži před negativním vlivem UV záření, které je během léta nejintenzivnější,**“ vysvětluje Ing. Monika Zábajníková, koordinátorka projektu Půl Talíře, který se zaměřuje na vyvážené stravování Čechů. K dalším skvělým »hydratačním« potravinám patří také okurky, melouny, citrusy či jahody.



Ing. Monika Zábajníková

Pro tvář i tělo

Ziaja MED Iněné semínko pleťová mycí emulze jemně čistí a odstraňuje make-up, aniž by pokožku vysušovala, neobsahuje parfém, **189 Kč.**



Sprchový gel Dove Advanced Care Deeply Nourishing s řadou účinných látek pokožku jemně čistí a hydratuje v jediném kroku, **189,90 Kč.**

Green idea Hydratační aktivní krém s vysokým obsahem hydratační bylinné kompozice je vhodný pro všechny typy pleti, www.greenidea.cz, **198 Kč.**



Hydratační pleťová maska Artistry Signature Select™ s výtažkem ze zeleného čaje dodá pleti okamžitou a především dlouhotrvající hydrataci, www.amway.cz, **990 Kč.**



Essenté Intenzivní hydratační booster zajistí intenzivní, okamžitý i dlouhodobý přísun vlhkosti také do silně vysušené pleti, www.moje.essente.cz, **1060 Kč.**



Hydratační bioaktivní sérum s okurkou zajišťuje pleti okamžitou i dlouhodobou hydrataci, navíc ji zjemňuje a zklidňuje, www.saloos.cz, **331 Kč.**



Tělovým balzám SynCare se 100% kyselinou hyaluronovou vydatně hydratuje, vyhlazuje a viditelně zjemňuje pokožku těla, www.syncare.cz, **476 Kč.**



Kosmetičtí pomocníci

Kromě vnitřní optimální výživy a hydratace je ovšem alfou a omegou úspěchu krásné pleti také kvalitní hydratace dodávaná zvenčí. Ideální je přidat do kosmetické výbavy celou škálu hydratačních přípravků – šetrný čistící přípravek, nejlépe bez mýdla i bez parfemace, pečující denní a noční krém, masku, ale také sérum, které obsahuje větší množství aktivních látek. „Ženy často dělají zásadní chybu, když ve snaze vylepšit stav suché pokožky opakovaně nanášejí na pleť vrstvy hutných mastných krémů, což následně způsobuje ucpávání pórů,“



Denisa Jasinská

varuje Denisa Jasinská, zakladatelka české kosmetické značky Essenté, a doporučuje vybírat takový hydratační prostředek, který pleti dodá vláhu, vláčnost, hebkost a zároveň předchází tvorbě vrásek.

„Pamatujte také na základní pravidlo, že vše, co se za den na pokožku nanese, se musí před spaním odstranit kvalitním odličovacím přípravkem a poté nahradit účinným nočním krémem. Pro větší efekt je možné použít i sérum,“ dodává dále odbornice.



Inzerce

Lokální produkce?
Vaše volba



Bezpečné ke konzumaci?

Naše priorita