



LEKCE ZIMNÍHO ROZMAZLOVÁNÍ

O tom, jak nenechat pleť zaskočit zimou, jak o ni správně pečovat, ale i rozmazlovat ji a hýčkat, jsme si povídali s Annou Hromádkovou, majitelkou společnosti, která představuje luxusní kosmetickou značku Biodroga.

Čím to, že s přicházející zimou vypadá naše pleť unaveněji než obvykle?

V zimě se méně pohybujeme na čerstvém vzduchu a trávíme čas především v kanceláři a doma. Tedy v prostředí, kde se topí, vzduch je suchý a více působí umělé světlo. To všechno naši pleť stresuje, připravuje ji o živiny a přirozenou vlhkost.

Jaké konkrétní vitaminy pleť v zimě nejvíce postrádá?

Nejčastěji nám schází vitamin C. Věděla jste, že je velmi důležitý pro pleť s výskytem kuperózy (rozšířených žilek)? Posiluje totiž stěnu cév

a může tak výrazně zlepšit začervenalou pleť a zamezit dalšímu šíření nepříjemných popraskaných žilek. Jeho sníženou hladinu v organismu lze naštěstí velmi snadno a rychle kompenzovat formou doplňků stravy anebo přírodními zdroji. Na citrusech, šípících, kiwi nebo granátovém jablku si tak nejen pochutnáte, ale i nadopujete své tělo a pokožku.

Vitaminy rozpustné v tucích (A, E) jsou důležité pro hebkost a regeneraci pleti, působí rovněž jako antioxidanty. V zimním období je lze čerpat z ořechů, kvalitních olejů a exotického ovoce.

Minerální látky můžete zakoupit také v lékárně, anebo si je dopřát v přírodní formě – například v kořenové zelenině.

Hydratační krémy byly v zimě dlouho tabu. Jaká je realita?

Dodnes se šíří mýtus o tom, že se v zimě nemají používat hydratační krémy, protože v buňkách pleti zamrzá voda a rozbíjí se tak buněčná membrána zdravých buněk. Pravdou je, že v kvalitních krémech jsou obsaženy tzv. nosiče, které přenášejí do pleti účinné látky a také hydratační složky. Díky tomu, že je dokážou „propašovat“ do hlubších vrstev, krémy pleti neškodí. Jejich účinek je naopak díky tomu mnohem intenzivnější a trvá déle.

Jaké vlastnosti by tedy měl mít správný zimní krém?

Především by měl obsahovat látky chránící pleť před působením chladu a výkyvy teplot: nezbytné hydratační složky pro udržení dostatečné vlhkosti pleti, olejové složky pro přísun vitamínů, zjemnění pleti a zamezení vzniku šupinek. Důležitá je také ochrana před slunečními paprsky (UV faktor minimálně 8). Bombónkem v obsahu by pak měly být látky působící proti tvorbě vrásek. Jestliže si chcete dopřát kvalitní a komplexní péči o pleť v zimním období, můžeme doporučit rozmazlující zimní krém Biodroga Perfect Winter Wellness s lehkou, příjemně svěží vůní.

Samotný krém ale určitě nestačí...

Vhodným doplňkem jsou koncentráty či pleťová séra, která dodají pleti to, co právě potřebuje. Je-li příliš vysušená, sáhneme po hydratačním séru např. s velmi účinnou kyselinou hyaluronovou. Potřebujeme-li zabojovat proti vráskám, doplníme péči o sérum s anti-aging efektem... Důležité je pamatovat na to, že fluidy, séra a koncentráty nanášíme vždy na vyčištěnou pleť (ráno i večer) pod krém.

Co byste poradila citlivé pleti?

Jestliže je pleť extrémně citlivá na chlad a teplotní výkyvy, je potřeba ji „vytříbovat“. Právě pro tento typ pleti jsou velice účinné mo-

derní kmenové buňky v kosmetice. Např. extrakt z kmenových buněk alpské růže, květiny, která roste ve švýcarských horách a naprosto odolává extrémním podmínkám. Její extrakt chrání životnost, vitalitu a přirozenou regeneraci kmenových buněk stresované pleti. Funguje tak jako fitness trenér kmenových buněk pleti. Produkty s extraktem z kmenových buněk z alpské růže nabízí Biodroga v produktové řadě Repair+CellProtection.

Na co bychom se měli zaměřit při péči o celé tělo?

Ideální prohrátí a očistu těla zaručuje pravidelné saunování. Tuto rozkoš si ale každý dopřát nemůže – ať ze zdravotních důvodů nebo nedostatku času. V tomto případě skvěle poslouží i domácí koupel ve vaně s olejem nebo koupelovou solí, která uvolní všechny smysly, otevře póry pokožky a dodá jí hydrataci i regeneraci a zvláčnění. Po této relaxační oáze nechte tělo volně uschnout – nepoužívejte osušku.

Také peelingem z mořské soli se pokožka krásně vyčistí a rozproudí se krevní oběh. Po sprše se opět nesušte a do ještě vlhké pokožky vmasírujte oblíbený tělový olej, tělové mléko. V péči o pokožku těla po koupeli by neměly chybět hydratační složky (např. extrakt z mořských řas či meruňkový olej) a regenerační látky (jako kokosový olej či olivový olej).

A kdybychom chtěli své pleti nadělit nějaký relaxační a hýčkácký dárek?

K zimě patří teplo, vůně medu, horké čokolády a skořice. Navozují vánoční náladu a hlavně pohodu a uvolnění. Ze salonu Biodroga bych vám proto doporučila medovo-mléčný relaxační zábal, který patří mezi nejoblíbenější tělové kúry. Pokud jde o ošetření pleti, mým favoritem je ošetření kaviárovou řadou GoldenCaviar s masáží s javentýnskými kamínky (měšci). Neuvěřitelná relaxace, která je požitkem nejen pro pleť, ale i pro smysly. Dává pocit naprostého uvolnění celému organismu. □