

Šest nejčastějších kosmetických hříchů. Expertky radí, jak je napravit.

3. července 3.6.2014 1:30

Většina žen ví, jaké prohřešky pleti nebo vlasům škodí, ale většina se některého z nich dopustila. Odříkat pětkrát otčenáš sice tentokrát nepomůže, ale napravit chyby můžete vždycky. Pomůže neodkladná péče i užitečné rady odbornic na krásu.



1. Pravidelně jste se neodličovala

"Vaše pleť je nejspíš dost znečištěná, proto doporučuji začít čištěním pleti v salonu," říká estetická dermatoložka Yvonne Bergerová z [pražské BcD Clinic](#). Pak radí neváhat a zařadit do každodenní rutiny kvalitní přípravky.

Chybět by vám nemělo pleťové mléko, které odstraní nečistoty a pleťová voda na dočištění; pak naneste denní nebo večerní krém. Někdo ještě přidává mycí gel na tvář, peeling nebo zklidňující termální vodu. Vyzkoušejte, co vám sedí.

Tvář byste měla čistit ráno i večer. "Je to základ krásné pleti," vysvětluje Anna Pašková z pražského salonu Institut Sothys. Večerní odličování by podle ní měla být stejná samozřejmost jako třeba čištění zubů. Dokonce i když se pravidelně nelíčíte: "Během dne totiž na obličejí ulpí mnoho nečistot, jako je prach, smog, dokonce náš vlastní pot. Je důležité vše večer pečlivě odstranit."

2. Mačkala jste si pupínky tak, že se zanítily

Hlavní zásada zní: nedráždit. Je přirozené, že chcete zanícený pupínek zakrýt, ale make-up nebo korektor může jeho stav ještě zhoršit. Raději ho nechte dýchat a ošetřete produktem, který jemně dezinfikuje – třeba s obsahem tea tree oleje. "Můžete ho také překrýt lehce vysušující antibakteriální pastou, nejlépe s obsahem zinku," podotýká Yvonne Bergerová.

Vymačkávat bychom podle ní měly jen akné s vyvrálým projevem, to znamená s bílou čepičkou. "Když její obsah vytlačíte, měla byste oblast hned vydezinfikovat," doporučuje dermatoložka. "Potom, co se pupínek zahojí, může na místě nějaký čas zůstat růžová ploška. Je dobré ji krýt krémem s vysokým SPF, aby se neproměnila v pigmentovou skvrnu."

3. Přehnal jste to s trháním obočí

Snad každé ženě se občas přihodí, že si chloupky v zápalu zkrášlování vytrhá do příliš úzkého tvaru. Obvykle vás zachrání tužka na obočí; ale co když jste trhala a trhala tak dlouho, že obočí přestalo dorůstat? "Můžete vyzkoušet podpurné přípravky, které povzbuzují růst chloupků – stejné jako ty, co se aplikují na prořídle vlasy," radí Bergerová. "Pokud ale vlasové cibulky nenávratně zanikly, máte bohužel jedinou možnost: nechat si obočí dokreslit permanentním make-upem."

4. Máte zničené nohy z nepohodlných bot

Některé boty jsou prostě tak krásné, že jim nedokážeme odolat. I když víme, že se nám postarají o nehezké ztvrdlé paty nebo nepříjemné puchýře. Gelové náplasti sice pomůžou, ale Anna Pašková je přesto nekompromisní: "Pokud máte z bot puchýře, měla byste je vyměnit za kvalitnější variantu."

Horší je to se ztvrdlou kůží na patách. "Někomu se tvoří rychleji, zčásti je totiž daná geneticky," popisuje expertka. "V každém případě co nejdřív navštivte pedikérku, které ji odstraní během první návštěvy."

Doma pak pokračujte v pravidelné péči: "Pořídte si pemzu, speciální peeling na paty a změkčující krém na chodidla. Aspoň každý druhý večer si paty obruste nejprve peelingem a pak pemzou, před spaním naneste dostatečné množství krému," doporučuje Anna Pašková.

5. Oslabila jste vlasy domácím barvením či odbarvováním

"Pokud vaše vlasy zeslábly kvůli nekvalitním přípravkům, bude potřeba je dostat do původní kondice. Žádný strach, nemusíte se ostříhat nakrátko," říká brněnská kadeřnice Táňa Kmenta. Nejlepším, a přitom často opomíjeným, řešením jsou podle ní regenerační zábaly a masky. "Při pravidelném a dlouhodobém používání se vlasy hloubkově obnoví, posílí a vrátí se jim lesk."

O vhodný zábal se vám postarají v salonu, ale je dobré nezapomínat na domácí péči. "Vyberte si masku podle typu vlasů a podle toho, jak silně jsou poškozené," popisuje kadeřnice. "Používejte ji na začátku každého druhého mytí: důkladně ji naneste po celé délce vlasů, nechte působit aspoň patnáct minut a důkladně vypláchněte – vlasy by neměly být na dotek 'klouzavé'."

6. Máte vlasy poškozené kvůli častému žehlení

Možná je váš přístroj nekvalitní, možná jen nastavený na příliš vysokou teplotu: "Pak se může stát, že se vlasy naruší nebo dokonce spálí," říká Táňa Kmenta. Doporučuje nákup iontové žehličky s nastavitelnou teplotou, ale také přípravku, který vlasy ochrání. "Nejlepší je vlasy ošetřit sprejem, který je chrání před teplem. Nepoškodí se ani nespálí, navíc budou ohebné, lesklé a po žehličce budou lépe klouzat," dodává expertka.

Autor: Marie Barvínková

Kam dál?

Zdroj: http://ona.idnes.cz/jak-napravit-kosmeticke-hrichy-dmo-/krasa.aspx?c=A140702_151819_krása_brv