

**Ona Dnes idnes.cz**

## **Pleť nemá zimní dovolenou. Na horách jí věnujte maximální péči**

5. února 2014 0:30

Zimní pobyt na horách bývá osvěžující a náročný zároveň. Tělo dostává zabrat při sportu, na výletě, v některých případech i během večerních sedánek ve skibaru. Při všech zmíněných aktivitách ale slušně potrápíme také svou pleť, proto je potřeba ji pečlivě vyživovat a chránit. Od čeho se odpíchnout?



Na horách potřebuje naše pleť pravidelnou péči a zvláštní ochranu.

### **Nevynechejte rutinní péči**

Prázdniny a dovolená svádějí k nezdravým návykům. Co se stane na horách, to na nich i zůstane, říkáme si – a tak se po lyžování pořádně zaplácneme smaženým sýrem, zapijeme ho bombardinem nebo několika panáčky Krakonošových kapek a na konci dne padneme únavou. Kdo by se obtěžoval s hydratačním krémem?

Pravda je ale trochu jinde: naše pleť nemá dovolenou nikdy. A zimní období je pro ni zvlášť vyčerpávající. "Nízké teploty zpomalují krevní oběh, takže se do horních vrstev pokožky hůř dostává kyslík i potřebné živiny," popisuje estetická dermatoložka Yvonne Bergerová z pražské BcD Clinic. "Regenerační procesy se zpomalí, pleť začne být přesušená a drsná na omak."

Zanedbávat ji proto není radno. Právě teď si zaslouží kvalitní výživu zevnitř i zvenčí víc než kdy jindy. Smažená jídla a těžké omáčky zkuste občas vyměnit za salát,

místo žaludečního likéru si dejte malé pivo. Pijte hodně vody, zvláště při sportu, a pravidelně pleť čistěte, i když se na svah nelíčíte.

## Obrňte se ochranným faktorem

Jistě, není to nic nového. Krém s SPF je základ, ať už vyrážíte na Benecko nebo do Chamonix. Věděla jste ale, že sníh odráží až 80 % UV záření? "Právě proto je jeho intenzita na horách o tolik silnější," vysvětluje Yvonne Bergerová. A právě proto je nutné zvolit stejně silný ochranný faktor, jako když vyrážíte na dovolenou letní. "Dvacítká" je minimum.

Nepodceňujte ani sluneční nebo lyžařské brýle. Oči jsou citlivé a potřebují ochranu, takže na hory nevyrážejte bez kvalitních brýlí s UV filtrem. Totéž platí pro balzám na rty; rozhodně si vyberte alternativu s SPF.

---

## Chraňte pleť před vysušením

Aby toho rozmazlování nebylo málo, ve vaší kosmetické taštičce by neměl chybět ani silně hydratační, výživný krém, klidně i sérum. Hlavní je chránit pleť před vysycháním. K tomu se nejvíc hodí přípravky, které obsahují zvlhčovačla: kyselinu hyaluronovou nebo třeba výtažky z mořských řas.

Suché starší pokožce podle něj prospějí hlavně látky, které umí zvýšit produkci tuku, jako je koenzym Q10. Vyzkoušet můžete také produkty s obsahem přírodního skvalenu. Organická sloučenina, která se dřív získávala jen ze žraločích jater, se dnes extrahuje i z olivového oleje, pšeničných klíčků nebo lněných semínek. Pro kvalitní výživu ideální.

Zdroj: [http://ona.idnes.cz/jak-se-starat-o-plet-na-horach-djc-/krasa.aspx?c=A140204\\_155912\\_krasa\\_brv](http://ona.idnes.cz/jak-se-starat-o-plet-na-horach-djc-/krasa.aspx?c=A140204_155912_krasa_brv)