

# ONA DNES.cz

## Zima pleti nesvědčí. Čtyři chytré kroky ji pomůžou vrátit do formy

15. ledna 2014 0:30

V zimě je naše pokožka doslova podvyživená. Bývá suchá, podrážděná, zarudlá, řečeno laicky: odmítá spolupracovat. Právě teď je proto na místě zapátrat po tom, co pro naši namáhanou ochrannou schránku můžeme udělat. Abychom vám to usnadnili, dali jsme dohromady to nejdůležitější.



Chladné počasí je pro naši pokožku zátěž. Vyžaduje proto zvláštní výživu i ochranu. |  
foto: Profimedia.cz

### 1. Zdraví pleti prochází žaludkem

"Pokožku v zimním období zatěžují jak nízké teploty, tak prudký vítr. Vysušují a narušují její ochrannou bariéru," shrnuje sezonní trable pleti Yvonne Bergerová, estetická dermatoložka z pražské BcD Clinic. "Chladné počasí má navíc na svědomí horší krevní oběh v pokožce obličeje, ta pak nemá dostatek živin ani kyslíku, a všechny regenerační procesy se tak zpomalí."

Výživě ale můžeme pomoci, podotýká expertka. Nezbytné je podle ní dodat tělu vitaminy, zejména A, C a E. Když nesvítlí slunce, sníží se také tvorba vitamínu D, který se stará mimo jiné o zdravý, mladistvý vzhled pleti. "Nestačí dodávat vitaminy skrze krémy," myslí si dermatoložka, "důležitá je i pestrá strava."

Rozhodně neuděláte chybu, když si budete dopřávat sezonní, nejlépe lokálně vypěstovanou zeleninu, jako je celer, červená řepa a kořenová zelenina vůbec, červené i bílé zelí, cibule a česnek. Z ovoce jsou ideální jablka, v jídelníčku by neměly chybět ani ryby a další plody moře. Právě ty jsou skvělým zdrojem důležitého "déčka".

## 2. Bez kvalitních přípravků to nepůjde

"Mráz pokožku vysušuje, proto vám nejspíš nebude stačit lehký hydratační krém," vysvětluje Yvonne Bergerová. "Vyměňte ho raději za přípravek mastnější, který ji lépe ochrání, a aplikujte ho nejen na tvář, ale i na krk a dekolt. Právě teď jsou vhodné ty na bázi oleje – čím víc ho krém obsahuje, tím účinněji chrání pleť před ztrátou vlhkosti."

Make-upu se podle ní vzdávat nemusíte, naopak. "Pokud je kvalitní, funguje jako druhá vrstva, která zlepší ochranu pleti před vysušením," tvrdí odbornice. Opatrnější ale musíme být při odličování: "V zimě se vyhněte pleťovým vodám s obsahem alkoholu, ty totiž pleť vysuší ještě víc," radí Yvonne Bergerová. "Nepoužívejte ani mýdla, jejich účinek je obdobný."

## 3. Poradte si se zarudnutím

Pohled do zrcadla po návratu ze zimní procházky nepatří mezi naše oblíbené momenty. Můžou za to všudypřítomná zarudlá místa, šupinky na kůži či rozšířené žilky. To všechno k mrazivému období patří.

Hlavní důvod? "Přechody z vytopených místností do venkovního chladu a naopak," popisuje expertka. Drobné cévky v pleti se totiž v chladu stahují a v teple zase roztahují. Pro pleť je to nepochybně zátěž – i z dlouhodobého hlediska.

"Může se stát, že zarudne trvale," říká Yvonne Bergerová. "Jste-li k červenání nebo praskání žilek náchylná, je dobré používat přípravek, který má za úkol mu předcházet." Na vhodný produkt se zeptejte u kosmetičky nebo v lékárně.

## 4. Nezanedbávejte citlivé oblasti

"Zvláštní pozornost si podle Yvonne Bergerové žádají oční partie. "Pleť v okolí očí má málo mazových žláz a chybí jí ochranný tukový film. Když se k zimě a větru přidá nedostatečná péče, rychleji se na ní tvoří vrásky." Stejně jemné a citlivé jako okolí očí jsou i rty, které v zimě snadno popraskají. Balzám na rty proto noste stále při sobě a nanášejte ho opakovaně, radí dermatoložka.

Stejná pravidla platí pro vysušenou pokožku rukou: Ruce v zimě velmi trpí. "Častěji je proto promazávejte vhodným krémem. A samozřejmě je nezapomeňte chránit rukavicemi." Ať se nám to líbí nebo ne, telefony s dotykovým displejem v zimě patří do kabelky.