

3 tipy jak pečovat v zimě o pokožku

Zimní období je pro naši pokožku a pleť náročné. Časté střídání teplot, mrazy a déšť se sněhem, jim příliš neprospívá. Lidské tělo přirozeně preferuje teplo, proto je toto období pro pokožku nepříznivé. Všechny tyto změny ji vysušují, dráždí, pokožka má sklony k začervenání a díky menší produkci kožního mazu, se ztenčuje její ochranná vrstva. V dnešním článku vám poradíme, jak o ni správně pečovat.

Pozor na dlouhé koupání

Děláme to jistě všechny. Po dlouhém náročném dni, se zejména v zimě těšíme na horkou vanu plnou pěny, v které dokážeme trávit spoustu času. Věděli jste však, že příliš horká voda a dlouhý pobyt v ní, pokožku zbytečně namáhá a ta díky tomu ztrácí svou přirozenou hydrataci? To může být důvod, proč máte pocit, že jste stále vysušená.

Nejlepší je proto teplá sprcha s použitím sprchového oleje. Nezapomeňte po koupeli použít vyživující tělový krém.

Krásná pleť i v zimě

Právě pleť je nepříznivým zimním vlivům vystavena nejvíce. Pokud nechcete nosit kuklu, neubráníte se jim a musíte pleť věnovat extra péči. K tomu vám pomůžou krémy a pleťové oleje, které obsahují např. jojobový, arganový či pupalkový olej. Nezapomínejte také na pleťové masky, které doplní potřebnou péči. Denní a noční péči navíc můžete obohatit o vyživující ampulky či séra.

Rudé rty i o Vánocích

I naše rty samozřejmě velmi trpí. V zimě je jejich povrch až o 70% tenčí než v letních měsících, proto bychom neměli zapomínat i na jejich péči. Vždy když budete mít pocit vysušených rtů, sáhněte do kabelky pro vyživující balzám, nejlépe s včelím voskem či mandlovým a olivovým olejem. Můžete vyzkoušet i dlouho tradující babskou radu – naneste na rty med a nechte jej 10 minut působit.

Stop vysušeným rukám

Právě ty jsou také velmi namáhány, protože musí vzdorovat velkým teplotním výkyvům, a navíc je několikrát za den zatěžujeme mytím. To se dá však velmi snadno vyřešit, a to častým mazáním. V dnešní době jsou k sehnání krémy, které jsou rychleschnoucí, takže vás namazané ruce nebudou nijak omezovat.