Jak být krásná i v zimě

Bojujeme s mrazem

Mrazivé počasí, časté střídání teplot, suchý vzduch v interiéru, špatné povětrnostní podmínky, ale také nevhodná životospráva – to všechno se negativně podepisuje na stavu naší pokožky v zimních měsících. **Chcete-li si alabastrovou pleť zajistit v průběhu celého roku, je třeba přiložit ruku k dílu.** Nežli sáhnete po své oblíbené kosmetice, zajímejte se o její složení. Lehké pleťové krémy na vodní bázi a pleťovou kosmetiku s vysokým obsahem alkoholu raději schovejte na teplejší měsíce. **Lepší službu vám nyní udělají hutnější krémy** – ovšem je nutné přihlédnout k typu vaší pokožky. V dnešní době už **není třeba zcela vynechávat hydratační krémy** – díky moderní technologii dochází k hloubkové hydrataci a nehrozí proto narušení pokožky.

Na trhu je k dostání **kosmetika speciálně připravená pro zimní měsíce**, kterou ocení především majitelé citlivé pleti. Tyto výrobky mají vyvážený obsah živin, pleť zklidňují a hydratují. Pleť je vhodné promazat delší dobu před plánovaným odchodem na mráz. **Neplatí také, že silnější vrstva krému ochrání naši pleť lépe. Kvalita by měla mít přednost před kvantitou.** Ani v zimě se nemusíte ochudit o oblíbený peeling. Ten je u zdravé pleti naopak pravidelnou žádanou péčí – při frekvenci 1krát za dva týdny odstraní odumřelé buňky a zajistí dokonalou výživu pleti. Stejně tak se hýčkejte pravidelnou pleťovou maskou. Omezíte nepříjemné zarudnutí pleti a pocit napětí. Během slunečných dní a při zimních radovánkách na horách nezapomeňte na přípravky s UV faktorem.

Domácí lázně

Přestože právě v zimě si rádi dopřáváme horkou koupel, pro vaši pokožku je učiněnou zkázou. **Chcete-li si přesto čas od času lázeň dopřát, vyměňte pěnu do koupele za olej.** Ten zajistí, aby se vaše pokožka nevysoušela. Při sprchování se zase budou hodit **sprchové gely na olejové bázi**. Pokud dáváte přednost přírodním přípravkům, sáhněte po heřmánku, meduňce, levanduli, mátě či lipovém květu. Při boji se suchou a podrážděnou pokožkou je skvělým pomocníkem také **konopná kosmetika**. Nepříjemné zarudnutí pleti zklidní měsíček lékařský, ať už v podobě oleje, krému či obkladů z odvaru.

Jako v bavlnce

Rukavice vás v zimě ochrání nejenom před chladem, ale zároveň zabrání vysušování pokožky rukou a případnému popraskání. Ale ani rukavice samy o sobě nesvedou zázraky. V domácí výbavě by vám neměl chybět kvalitní podkladový lak, který vyživí nehty a ochrání je před okolními vlivy. Díky němu se nehty méně lámou a jsou na pohled krásnější. Nezbytnou součástí domácí manikúry by měl být nejen v zimě **nehtový olejíček pro upravené pevné nehty a nehtová lůžka**. Ten je vhodné nanášet během dne a zejména pak na noc spolu s kvalitním mastným krémem. Jednou za čas **rozmazlete své ruce peelingem a následným bylinným zábalem**. Peeling odstraní odumřelé buňky a umožní rukám zaslouženou regeneraci a hydrataci. Vytvořit si jej můžete i v domácích podmínkách, jeden z receptů najdete v závěru tohoto článku.

Ani vaše chodidla by neměla v chladném počasí přijít zkrátka. V zimě máme nohy častěji uzavřené většinu dne v botách, mnohdy je třeba řešit promočené boty a s nimi také prokřehlé prsty na nohou. Je třeba **odstranit zrohovatělou praskající pokožku**. Pokud se vám nechce navštěvovat pedikúru, vybavte se pemzou a kvalitní solí do vody, **na noc chodidla promasírujte hutnějším krémem**. Jako rychlá pomoc pro unavené nohy poslouží také peeling. V zimních měsících sáhněte po skořicovém peelingu. Nejenom že vaše nohy zbaví odumřelých buněk, ale zároveň je krásně prohřeje.

Pro medový úsměv

V zimních měsících nezapomínejte na rty a koutky. **Kvalitní balzám na rty byste měli mít neustále při ruce.** Vybírejte **hutnější pomádu**, která je obohacena o vitamíny a další cenné látky, jako je vitamín E, včelí vosk, bambucké máslo, heřmánek a měsíček. **Z babských rad vyzkoušejte šetrně odstranit odumřelé buňky na rtech zubním kartáčkem a následně promazat rty medem.** Jako první pomoc pro vysušené a popraskané rty výborně poslouží také olivový olej.

Jako zlatovláska

Ani vlasy nezůstávají v teplotách okolo nuly ušetřené. Třepí se, vypadávají, ztrácejí lesk i objem. Něžné pohlaví trápí v zimě častěji zelektrizované vlasy. Tuto potíž můžete omezit pomocí dostatečné hydratace a použitím speciálních přípravků, které si se statickou elektřinou poradí. S bojem pomůže také kartáč s přírodními štětinkami a přestříkání účesu lakem na vlasy. S ním ovšem opatrně, protože vlasy ještě více vysušuje.

Odborníci doporučují před zimou i po zimě **zastřižení vlasových konečků**. Zamezíte jejich třepení a účes bude působit zdravějším a bohatším dojmem. Každý týden si navíc dopřejte **výživnou vlasovou masku na olejové bázi**, díky které zůstanou vlasy hladké a vyživené. Snažte se také omezit časté mytí vlasů – raději vyzkoušejte jiný šampón. Časté vysoušení totiž vlasům škodí. Fén tedy zapínejte maximálně na střední teplotu a při kulmování či používání vlasové žehličky nezapomínejte na ochrannou vlasovou kosmetiku.

Neopomíjejte ani zdravou vlasovou pokožku. V zimě nás častěji trápí lupy, svědění pokožky a její zvýšená citlivost. Kromě chladného počasí je příčinou také nošení čepic a klobouků, pod kterými se vlasová pokožka zapařuje. **Pomoci mohou speciální šampóny i vlasová tonika a lotion.** Z domácí lékárny můžete vyzkoušet **koupel z citronové šťávy, tymiánu či jablečného octu**.

Zdraví na talíři

Ke krásné pleti a zdravým vlasům nám dopomůže i **správná životospráva**. Důležité jsou **zejména esenciální mastné kyseliny, které najdeme v oříšcích a nejrůznějších semínkách**. Dostatečný **přísun zeleniny, ovoce a mléčných výrobků** jistě není třeba připomínat. Pro zdravý úsměv, pleť i bohaté vlasy zařaďte do jídelníčku **potraviny bohaté na vitamíny skupiny B** nebo je doplňujte pomocí potravinových doplňků.

Vyzkoušejte naše domácí tipy:

Medový zábal na ruce

Dvě lžičky medu smícháme se dvěma lžičkami ohřátého olivového oleje. Výslednou směsí natřeme ruce, zabalíme do mikrotenových sáčků, přikryjeme nahřátým ručníkem a necháme 30 minut působit.

Banánová maska na vlasy

Banánová maska je vhodná především pro suché a lámavé vlasy. Banán rozmixujeme se dvěma lžičkami medu a olivovým olejem. Vmasírujeme do vlasů a necháme 15 minut působit. Poté vlasy umyjeme.