

Krása začíná u zdravé pleti



Základem péče o tělo je voda

Jak své tělo po ránu rozpohybovat a dopřát mu energii do celého dne? Pořádnou sprchou!

Dokonale vás probudí a nastartuje. Pomocí nejrůznějších přípravků dodá i příjemnou svěžest. Ovšem hlavně odstraní nečistoty a pot. Také večer se nezapomeňte hýčkat a dopřejte si koupel, která vás zbaví povinností z celého dne, uklidní ke spánku a naladí na dobré sny.

Ale pozor! **Příliš časté a nadměrné mytí a používání nešetrných mycích přípravků může vést k vysušování pokožky a oslabit její funkci ochranné bariéry.** Proto je důležité nekoupat se moc dlouho a hlavně ne v příliš horké vodě. Po každé koupeli či sprše si vyšetřete pět minut a věnujte je hydrataci celého těla. Pokožku ručníkem netřete, ale spíš jen poklepávejte a po mytí tělo dostatečně namažte mastnějším krémem.

Muži versus ženy

Že pleť mužů je jiná než pleť žen, je všeobecně známo. A hádáte správně, pokud předpokládáte, že za to může vyhlášený testosteron. Tento hormon způsobuje, že mužská pleť je mastnější, více se leskne a má sklon k nečistotám a ucpaným póřům. Zase na druhé straně vrásky a stárnutí pleti se u mužů projevují později než u žen, někdy až s odstupem deseti let. Ovšem objevují se náhle a jsou výraznější. Kromě toho musejí pánové v souvislosti s holením dennodenně bojovat s podrážděním pokožky.

Je tedy logické, že jak muži, tak ženy potřebují vlastní řadu pečující kosmetiky šité na míru speciálně

potřebám jejich pokožky. Nicméně **obecně pro muže a ženy platí používat hydratační prostředky pro dodání vláčnosti**. S pomocí tělového mléka dopřejte kůži i jemnou masáž. Pokud si stěžujete, že po namazání tělovým mlékem musíte čekat, než se můžete obléknout, protože je vaše kůže lepkavá a na oblečení by vám zůstaly skvrny, stačí změnit značku.

COOP vám pod značkou Inspired nabízí jedinečné zvláčňující olivové tělové mléko, jež se do pokožky vpijí téměř okamžitě.

Součástí denního rituálu v péči o tělo by mělo být i **používání deodorantů. Celoročně!** Je s podivem, kolik lidí kolem nás na to zapomíná. Každému vyhovuje jiná forma, ať už tuhý, kuličkový či ve spreji. Hlavní je ho používat!

Nejčastější příčiny špatného stavu pokožky

- Suchá a vráscitá kůže se často objevuje u lidí, kterým chybí vitamíny A ,B, C, E.
- Suchá a vráscitá kůže může být i důsledkem snížené činnosti štítné žlázy.
- **Kůži poškozují stres a kouření.**
- K vysoušení kůže přispívají i diety založené na minimálním nebo žádném příjmu tuků.
- **Velkou zátěží je pro kůži i strava obsahující mnoho cukru.**
- Ztenčení kůže mohou mít na svědomí různé léky.
- **Kůži oslabují i UV paprsky.** Den na slunci bez přípravku s dostatečně vysokým faktorem může vést k předčasnému stárnutí nebo i k rakovině kůže.

Mažte se

Základním předpokladem zdravé a krásné pokožky je hydratace. K poruchám hydratace kůže dochází při změně teploty a při změně vlhkosti vzduchu. Pokud je vzduch okolo nás sušší, pokožka může být přesušená, zarudlá, napjatá, podrážděná, drsná, svědivá, objevují se i šupinky a praskliny.

Zvýšenou pozorností si zaslouží také ruce, proto jim jednou za týden dopřejte výživnou kúru. Na hodně namazané ruce si na noc navlékněte bavlněné rukavice. Tato jednoduchá kúra je výborná i pro změkčení kůže na chodidlech.

A hlavně! Abychom svému tělu dodali vše, co potřebuje, neměli bychom se zaměřit jen na vnější, ale i vnitřní péči. Prospěšné je změnit jídelníček a zaměřit se na zdravé základní potraviny.