

RADY - PORADY

Péče o oční okolí v zimě

Tak jako na podzim ošetřujeme zahrádku a připravujeme ji na



zimu, tak i oční okolí vyžaduje v zimních mrazivých měsících zvláštní péči. V zimě je celkově naše pokožka citlivá, sušší a ochablější. Dochází k jejímu ochlazení a také se obtížněji prokrvuje. Naše pleť trpí dehydratací a případně mohou vznikat i rozšířené drobné žilky na obličeji (teleangiektázie).

I v zimě bychom měli oční okolí pravidelně nejméně dvakrát denně odličovat (ráno a večer). Nejprve mastnějším

základem a následně pleťovou vodou či tonikem na dočištění. Peeling ani v zimních měsících není na škodu, zbavuje povadlého vzhledu a pomáhá urychlit regeneraci pokožky. Jen ho musíme provádět pomalu a dle stavu pokožky, nejčastěji však pouze 1x za dva týdny. Tím nejdůležitějším kosmetickým pomocníkem v zimním období je bezesporu krém. Jaký ale zvolit? Doporučuje se s obsahem avokádového či mandlového oleje. Tyto oleje mají totiž skvělé účinky. Zvláčňují, vyhlazují, zbavují vrásek, hojí, regenerují, působí proti praskání a vysoušení pokožky. Krém by měl dále vyživovat, podporovat regeneraci a především být hutnější, aby zabránil povětrnostním vlivům a mrazu vniknout do pokožky. Ani v zimě nesmíme zapomenout na škodlivé sluneční záření. Na trhu je dnes velký výběr opalovacích krémů, které jsou určeny především pro pobyt na horách.

Pečujeme o své oči, jistě si to zaslouží za jejich celodenní namáhavou práci.

Jitka Pokorná, UOV

