

abychom byly krásné

NEBÝT POKOŽKY,
JEN TĚŽKO
BYCHOM DRŽELI
POHROMADĚ.
PŘESTO SE K NÍ
ČASTO CHOVÁME
PONĚKUD
MACEŠKY
A NEDOPŘÁVÁME
JÍ PÉČI, KTEROU
POTŘEBUJE NEJEN
K TOMU, ABY BYLA
KRÁSNÁ, ALE
PŘEDEVŠÍM
ZDRAVÁ.
PORADÍME
VÁM, JAK
JI HÝČKAT!

TĚLO

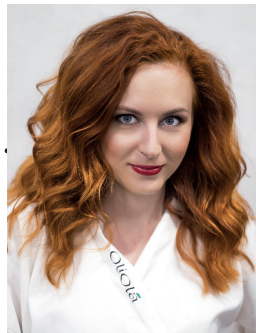
jako hebký samet

ZAČNĚTE PŘI OČISTĚ

„Teplotu vody při sprchování je dobré střídát, pokožka se tak krásně prokrví a rozproudí se lymfatický systém,“ radí kosmetička Barbora Blahůšková ze Studia OliOla organic beauty. Pokud dávejte přednost napuštěné vaně, voda by měla být pocitově teplá, ale nikdy horká! Ta totiž pokožku vysušuje a může způsobit její citlivost, svrbení či začervenání. Lázeň si dopřávejte maximálně patnáct minut. „Do koupele je dobré přidávat epsomskou sůl, která pomůže od otoků, těžkých nohou a doplní hořčík,“ radí kosmetička. Ideální přísadou jsou i pečující koupelové oleje, pěny s blahodárnými éterickými oleji a soli s bylinami. Oleje pokožku regenerují, zabraňují jejímu nadměrnému odmaštění a zvláčňují ji. Dobrou volbou jsou i koupelová mléka například s obsahem ovesných vloček a ovesného mléka, které pokožku zjemňují, regenerují a hydratují. Co se týká sprchových gelů, volte šetrné s obsahem přírodních složek, jež se postarají o výživu a regeneraci a zároveň nevysušují a nenarušují přirozené pH pokožky. Ideální jsou třeba gely s výtažky z aloe vera, která dokonale hydratuje a regeneruje, nebo s obsahem olejů, například mandlového, který díky vitamínům A a E skvěle pečuje o kůži. „Jednou až dvakrát měsíčně si dopřejte celotělový peeling. Osobně mám nejraději třtinový cukr s olejem,“ doporučuje Barbora Blahůšková.

RENESEANCE KLASIKY

Mluvíme o tuhých mýdlech, která se vracejí do našich koupelen. Pokud zvolíte šetrná s obsahem rostlinných a esenciálních olejů, drcených bylin či například bambuckého másla, získáte skvělého pomocníka pro každodenní péči o pokožku celého těla. Přednost dávejte těm, která neobsahují chemické konzervanty, barviva, parfemace a další syntetické látky. Pro peelingovou péči můžete zvolit mýdla s obsahem přírodních složek, jako jsou různá zrníčka nebo ovesné vločky, která jemně odstraňují nečistoty, odu-



**BARBORA
BLAHŮŠKOVÁ,**
kosmetička Studio
OliOla organic
beauty,
www.oliola.cz

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Doporučujete i nějaké speciální rituály, které bychom pokožce těla měli dopřát?

Speciální rituály bychom měli dopřát nejen našemu tělu, ale i duši. Nejlepší je svěřit se profesionálům. U nás v salonu OliOla organic beauty nabízejí masáže rituály, při kterých vám udělají peeling celého těla, olejovou masáž a na závěr zábal z vyživujícího másla. Kůže je po takových procedurách krásně vyhlazená, vyživená a vypnutá.

mřelé kožní buňky a zanechávají kůži krásně projasněnou a čistou.

PŘÍRODNÍ NEZBYTNOSTI

Mořské houby jsou jedinečnými přírodními pomocníky při osobní hygieně. Vynikají vysokou savostí a jemným způsobem díky nim zbavíte pokožku všech nečistot a odumřelých buněk. Navíc jsou zdrojem minerálů, které pokožka přirozeně přijímá, a také jodu, jenž má dezinfekční a antibakteriální účinky. Houby kupujte pouze nebělené a lovené ručně a udržitelým způsobem tak, aby se zachovaly jejich populace, okolní prostředí i celý ekosystém. Jedinečná je i unikátní tělová konjaková houba, která má vynikající antibakteriální, protiplísňové a čisticí účinky, v kombinaci s rostlinou loofah, která je královnou v exfoliaci. Než opustíte sprchu nebo vanu, důkladně tělo opláchněte. Nikdy se neosušujte ručníkem agresivním třením, ale jemným poklepáváním po nohou, hrudníku, zádech a pažích. Skvělé jsou hedvábně jemné, vysoce savé (mají až čtyřikrát lepší absorpční schopnosti než bavlněné), hypoalergenní a antibakteriální ručníky z bambusových vláken.

VHODNÁ PÉČE PO MYTÍ

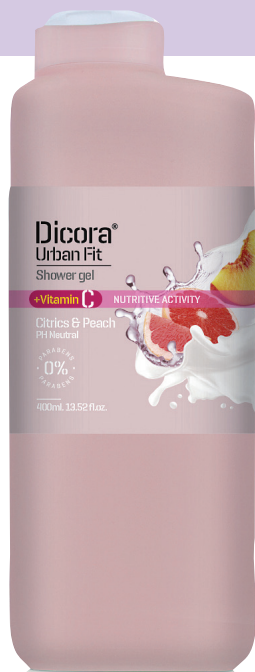
„Po koupeli je dobré pokožku ošetřit kvalitním bambuckým nebo kakaovým máslem a samozřejmě můžete použít i jakýkoliv oblíbený olej. Důležité je, aby byl lisovaný za studena a měl tak

v sobě zachované všechny prospěšné látky,“ říká kosmetička Barbora Blahůšková a přidává ještě důležitou radu: „Oleje a másla jsou produkty, které neobsahují vodu, a tak je důležité je nanášet na vlhkou pokožku hned po koupeli.“ Velmi oblíbenou složkou se v poslední době stává i kozí mléko, z něž se v kosmetických přípravcích využívají dvě hlavní složky – tuk a syrovátka. Tuk přenáší účinné látky do hlubších vrstev pokožky, obsahuje fosfolipidy a ceramidy a obnovuje povrchový film kůže, který ji chrání před vnějšími vlivy. Surovátka stabilizuje pH pokožky, zabraňuje vysušování, pomáhá obnovovat kožní bariéru a aktivuje regeneraci stárnoucí kůže. Kyseliny mléčná a citronová obsažené v syrovátce zlepšují mikrocirkulaci a hydrataci, hojí a působí antibakteriálně.

NEPOSTRADATELNÉ VITAMINY A MINERÁLY

„Pro péči o kůži jsou důležité hlavně antioxidanty, z nichž nejznámější je vitamin C, které působí jako lapače volných radikálů, které právě zapříčiňují stárnutí pokožky. Nepostradatelný je i betakaroten a vitamin A, který také oddaluje stárnutí pokožky a chrání pleť před UV zářením,“ doporučuje kosmetička Barbora Blahůšková. Dalším silným antioxidantem je koenzym Q10. „Z minerálů bychom měli dbát na přísun zinku a selenu, ty jsou důležité nejen pro kůži, ale i pro vlasy a nehty. Zinek také pomáhá při léčbě akné,“ radí zkušená kosmetička.

abychom byly krásné



Dicora Urban Fit Sprchový gel Vitamin C Citrusy a broskev – obsahuje vitamin C chrání pokožku před vnějšími vlivy a pomáhá zabraňovat jejímu předčasnému stárnutí. FAnn parfumerie 89 Kč.



BioAroma Exfoliační sprchový gel – dikta-mos a pupalka regenerují pokožku, karobová zrníčka ji nejen čistí, ale i prokrvují a tonizují, a bohatou výživu dodává karobový sirup. Bio- aroma.cz 265 Kč.



Koží tělové maslo VIVAPHARM – s komplexem složek z kozího mléka vyživuje, hydratuje a zjemňuje pokožku. Mléčné proteiny spolu s vitaminy E a A napomáhají regeneraci pokožky. Vivaco.cz 109 Kč.

NĚKOLIK TIPŮ NAVÍC



Tělová houba konjac a lufa 100% přírodní – kombinuje dvě zázračné rostliny, konjac a loofah, a dopřává pokožce dokonalou očistu a jemnou exfoliaci. gravitas.cz 454 Kč.



Fikkerts Koupelová olejová esence Zelený čaj – obsahuje kokosový olej, extrakt ze zeleného čaje, citrusových plodů a bylinek. Při kontaktu s vodou se olej rozptýlí a vytvoří lehkou mléčnou pěnu. 401 Kč.



Liha Idan Raw Kokosový olej – panenský kokosový olej zvláčňuje a hydratuje pokožku; je obohacený o vůni tuberózy, která má uklidňující účinky a provoní pokožku na dlouhé hodiny. belovedshop.cz 1299 Kč.



LoveOlli Luxusní Mýdlo Levandule a Pačuli – vyrobeno z olejů prvotřídní kvality, přírodních ingrediencí a bambuckého másla, které pokožku rozzáří, hydratuje a dodá sametovou hebkost. Domdaco.cz 124 Kč.



Holika Holika Sprchový gel 92% Aloe vera – čistí pokožku, které dodává vlhkost, zklidňuje ji, odstraňuje odumřelé buňky a díky obsahu vitaminů ji vyživuje a regeneruje na buněčné úrovni. korean-kosmetika.cz 285 Kč.