

Abychom byly krásné



Anti-age tipy pro krk a dekolt



Také tyto často opomíjené partie si zaslouží vlastní precizní péči a rituály!

POKOŽKA V OBLASTI KRKU

A DEKOLTU je tenčí, má méně mazových žláz a je náchylnější k dehydrataci, poškození a oslabení přirozených ochranných mechanismů. Negativně na ni působí i vnější vlivy slunečními paprsky a znečištěným prostředím počínaje přes dlouhé hodiny strávené u displejů a konče nevhodnou polohou při spánku. A ruku na srdce, ačkoli je péče o pleť obličeje součástí naší každodenní rutiny, na krk a dekolt mnohdy zapomínáme. Přitom právě v této oblasti se mnohem rychleji projevují známky stárnutí, jako jsou vrásky, ztráta elasticity, pružnosti, jasu či pigmentové skvrny.

KOSMETIKA I RITUÁLY

I krk a dekolt si zaslouží pravidelné odlíčení, jemné čištění, peeling, hydrataci a výživu. Osvědčenými ingrediencemi pro péči jsou kyselina hyaluronová, aloe vera, koenzym Q10, peptidy, CBD, přírodní alternativa retinolu bakuchiol, květinové vody, rostlinné oleje, ale také fermentované ingredience či výtažky z různých druhů řas. Pokožce zajistí vláhu, zklidnění, regeneraci, obnovu lipidové bariéry a kožního mikrobiomu, ochranu před působením volných radikálů a podpoří přirozenou produkci elastinu a kolagenu.

Na anti-age efektu se podílí i samotná aplikace: Na krk nanášejte přípravky vždy jemnými tahy směrem vzhůru od klíčních kostí až k bradě

a do stran k čelistem. U dekoltu postupujte od jeho středu směrem do stran a nahoru pod klíční kosti. Krátká masáž stimuluje mikrocirkulaci, podporuje lymfatický systém a lepší vstřebávání aktivních látek.

DRŽENÍ TĚLA A OBLIČEJOVÁ JÓGA

Vrásky, dvojitá brada i unavený vzhled často souvisí s tzv. tech neck, tedy s dlouhým předkláněním hlavy k obrazovce notebooků nebo telefonů. Kromě minimalizace sledování displejů jen na pracovní povinnosti pomůže také vědomé narovnání – ramena dolů, hlava vzpřímená, brada lehce zasunutá. Úlevu i prevenci přináší pravidelné protahování šíje, ramen, páteře včetně hrudní a také jednoduché cviky obličejové jógy. Ty jsou založeny na posílení, respektive zapojení svalů, díky čemuž dochází nejen k uvolnění, ale také vyhlazení a omlazení pokožky.

Vyzkoušejte tyto cviky: Kdykoli a kdekoli, aniž byste vypadali jako blázní, kteří se na své okolí šklebí, můžete „cvičit“ s jazykem. Napřed ho opřete a zatlačte na horní patro a pak jej položte a přitlačte dolů za zuby. U dalšího cviku vysuňte bradu, našpulte rty a pošlejte polibky do dálky. Můžete také přehnaně vyslovovat samohlásky A – E – I – O – U. A poslední „posilování“ určitě znáte! Položte ruce pod bradu a budete otevírat ústa proti odporu.

VYŽIVUJTE A CHRAŇTE

Vzhled pokožky, krk a dekolt nevyjímaje, ovlivňuje nejen to, co naneseš zvenku, ale i to, jak o sebe pečujete zevnitř. Opět musíme vyzdvihnout důležitost hydratace, tedy pitného režimu. Přidejte i stravu bohatou na antioxidanty, mezi které patří bobulové ovoce,

listová zelenina, zelený čaj nebo vysokoprocenní kakao, a organismu dopřejte i omega-3 mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou například ryby a ořechy.

Nikdy nezapomínejte: Na pravidelnou ochranu před UV zářením, které stojí za tzv. fotostárnutím, tedy předčasným stárnutím pokožky od vrásek až po pigmentové skvrny. Sáhněte po krémech či fluidech bez chemických filtrů, které můžete používat celoročně.

KDYŽ SNÍTE...

Máme špatnou zprávu pro všechny spáče na boku a břiše. Právě v těchto polohách vznikají mechanické vrásky na obličeji, krku a dekoltu. Odborníci tedy doporučují spánek na zádech. Jako pomocníka můžete využít anti-age polštáře, které jsou navrženy tak, aby rovnoměrně rozkládaly tlak, uvolňovaly svaly krku a ramen a bránily vzniku otlaků. Některé mají potahy obohacené o pečující látky, jako je třeba aloe vera nebo jojobový olej, pro podporu hydratace a pružnosti pokožky.

Tip pro všechny: Povlečení nebo alespoň povlak na polštář ze stoprocentního hedvábí, které je k pokožce mimořádně šetrné a je ceněno právě pro svůj jemný anti-age efekt. Navíc hedvábí neabsorbuje použitou noční kosmetiku. ▷



Abychom byly krásné

Několik tipů navíc

Nuxe Merveillance Lift Zpevňující aktivující pleťové olejové sérum – makadamový, jojobový, slunečnicový a obnovující olej ze zelených mikrořas aktivně rozjasňují, zpevňují, vyhlazují a působí proti známám únavy pleti obličeje, krku a dekoltu. Fann.cz 1 660 Kč.



Oncle Biorganic Tělové mléko pro citlivou pokožku – přírodní prebiotikum Biolin P, squalan, švestkový a arganový olej chrání pokožku těla i dekoltu před dehydratací, vyživují ji, zpevňují, zjemňují a podporují optimální rovnováhu kožní mikroflóry. oncle.cz 289 Kč.



deNatura přírodní Anti-age sérum s bakuchiolem a CoQ10 – přírodní alternativa retinolu, bioplacenta, ceramidy či karotenoidy působí proti známám stárnutí, podporují pružnost pleti, regeneraci kožních buněk, hydratují, snižují hyperpigmentaci a chrání před modrým světlem. Denatura.cz 997 Kč.



Florentine Along Comes Mary SPF 25 – tónovací krém s minerálními filtry, zlatou mořskou řasou, hydrolát z fermentovaného bambusu a černého rybízu vytváří ochranný štít s anti-age efektem, stimuluje buněčnou obnovu a tvorbu kolagenu, hydratuje a vyživuje pleť. Florentine-cosmetics.com 850 Kč.



via natura Rejuvenator denní krém – vysoce čistý biobetaglukan v kombinaci s bio panenským kokosovým olejem hydratují, chrání, zpomalují stárnutí, zlepšují metabolismus pleti a podílejí se na její rejuvenaci. Natures.cz 370 Kč.



Green idea Bio Včelí přírodní krém – propolis a mateří kašička revitalizují pokožku na buněčné úrovni, vyživují ji a hydratují, působí antimikrobiálně, regenerují, napomáhají vyhlazovat vrásky, zvyšují pružnost a hebkost. Pro ranní i večerní péči. Greenidea.cz 298 Kč.



PHAEDRA Revitalizing Mask – prášková maska na obličej, krk a dekolt se spirulinou a baobabem stimuluje tvorbu kolagenu, posiluje kožní bariéru, pomáhá zmírnit nedokonalosti a tmavé skvrny, zlepšuje mikrocirkulaci a obnovuje pružnost pleti. Afterglowclub.cz 1 090 Kč.



Puaree Pleťová mlha Lavender & Lactobacillus – laktobacily, aloe vera, květinové vody z levandule, růže a geránia, extrakt z ovesa a z malachitu pleť zpevňují, regenerují, detoxikují, zklidňují a chrání. Rozprašte na obličej, krk a dekolt před aplikací pečujících produktů. Puaree.cz 459 Kč.