

Jaké ingredience potřebuje vaše pleť po létě?

  Kosmetička Eva • 15. září 2024 • 8 min čtení

Léto je krásné období, které si všichni společně užíváme. Pro naši pleť je to ale nejvíce náročné období. Působení slunce, slaná voda, častý pobyt venku a klimatizace mají často negativní vliv na pokožku – způsobují suchost, mdlý tón, zvýšenou citlivost, podráždění nebo první známky pigmentace.

V tomto článku rozebereme, jaké ingredience zařadit do denní rutiny péče o pleť pro navrácení svěžího a zdravého vzhledu pokožky.

Klíčové kategorie ingrediencí:

  Hydratace

  Regenerace a zklidnění

  Ochrana

Rozjasnění



1. Hydratace – základ pro každou pleť

Pokud během dne míváte pocit pnutí nebo dyskomfortu z důvodu dehydratace, zaměřte se na následující látky v kosmetické rutině.



Kyselina hyaluronová

Královna hydratace – nejznámější a nejúčinnější složka na hydrataci. Funguje jako magnet – přitahuje vodu a udržuje ji v pokožce. Aplikujte vždy na vlhkou pleť nebo ve formě mlhy.

Kód produktu: **INS0044**

  Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)



Glycerin

Ingredience s dlouholetou tradicí a prokázanou účinností. Pomáhá přitahovat a udržovat vodu v pleti, díky čemuž je dlouhodobě hydratovaná a vypnutá. V kombinaci s kyselinou hyaluronovou funguje jako magnet a zámek – kyselina hyaluronová vodu přitáhne a naváže, glycerin ji v pleti zadrží.

Kód produktu: **PV105-502**

  Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)



2. Regenerace a zklidnění

Nepříznivé faktory způsobují nejen mikro-poškození buněk, ale také zrychlují proces stárnutí pokožky. Zvyšují citlivost a reaktivitu pleti. Po létě proto pleť často vypadá podrážděně, objevují se červené flíčky nebo šupinatění. Proto je důležité mít v péči přípravky s regeneračním a zklidňujícím účinkem.



Allantoin

Má zklidňující a regenerační účinek, podporuje hojení a dodává komfortní pocit na pleti. Je vhodný i po dermatologických zákrocích.

Kód produktu: **8100**

  Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)



Centella Asiatica (pupečník asijský)

Rostlina známá již od roku 1850 svými hojivými vlastnostmi. Často se využívá k léčbě dermatitid, ekzémů a narušené kožní bariéry. Má silně zklidňující, hojivé a protizánětlivé účinky.

Kód produktu: **PV205-101**

  Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)



3. Ochrana – prevence poškození nejen v létě

I mimo letní sezónu je vhodné pokožku chránit před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Kromě SPF doporučuji zařadit i další ochranné složky.



Antioxidanty (vitamin C, vitamin E)

Působením UV záření a znečištěného prostředí vznikají volné radikály, které způsobují předčasné stárnutí pokožky. Předcházet jejich vzniku lze pomocí antioxidantů. Ty mají kromě ochrany i další účinky – vitamin C podporuje tvorbu kolagenu a rozjasnění, vitamin E posiluje kožní bariéru.

Kód produktu: **740100-50; 75024**

  Kopírovat

[Zobrazit produkty →](#)



Oleje

Nejsem zastáncem olejů v domácí péči, ale v chladnějším období jako složka rutinní péče pomáhají vytvářet na povrchu pleti ochranný film, který brání ztrátě vlhkosti a chrání pleť před nepříznivými vlivy prostředí. Používejte je v malém množství a vždy jako doplňkový krok rutiny.

Kód produktu: **PV402-102**

Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)

4. Rozjasnění – proti pigmentovým skvrnám a mdlému tónu

Období po létě je často spojeno s bojem proti pigmentacím, mdlé pokožce nebo nerovnoměrnému tónu pleti. Zařaďte do rutiny následující ingredience pro intenzivní zesvětlení a rozjasnění.



Vitamin C

Nejen antioxidant, ale i účinný rozjasňovač. Pomáhá redukovat pigmentové skvrny a sjednocuje tón pleti. Nejlépe jako složka séra.

Kód produktu: **670100-50**

Kopírovat

[Zobrazit produkt →](#)

Niacinamid

Multifunkční látka, která pomáhá obnovovat buňky kůže a zároveň zabraňuje šíření melaninu (pigmentu) ve vrstvách pokožky. Reguluje také hromadění produktů glykace, (způsobuje žlutý a mdlý ton pleti) díky čemuž pleť získává

svěží a odpočatý vzhled.

Kód produktu: **PV112-1502; PV121-501**

  Kopírovat

[Zobrazit produkty →](#)



Jak to vše poskládat do rutiny?



Ranní rutina

 Hydratační látky

 Antioxidanty

 SPF krém

Kombinace hydratační látky + antioxidanty je ideální na ráno – dodají pleti hydrataci a komfort a zároveň zajistí prevenci před předčasným stárnutím. I mimo letní sezónu je nutné používat krém s SPF, pokud je naším cílem zdravá a mladistvě vypadající pokožka.



Večerní rutina

 Regenerační ingredience

Rozjasňující ingredience

Večerní rutina by měla zahrnovat regenerační a rozjasňující ingredience – pomohou pokožku obnovit, nastartovat její regeneraci a připravit ji na podzimní a zimní sezónu aktivních ošetření a zákroků.

Závěr

Péče o pleť po létě by měla zahrnovat ingredience na hydrataci, regeneraci, ochranu a rozjasnění. Lze je dodat ve formě doplňkové péče (séra, peelingy nebo masky), takže nemusíte měnit všechny kroky kosmetické rutiny, ale jen je doplnit o ty s potřebným složením. Pleť tak získá vše potřebné a odmění se krásným a zářivým vzhledem.



Kosmetička Eva

Profesionální kosmetička se zaměřením na dermatologii a anti-aging péči. Pomáhám klientům najít správnou cestu ke zdravé a krásné pleti.

[Instagram](#) • [Facebook](#) • [LinkedIn](#)