

## Základní kosmetické desatero

### Co by měla mít každá žena v kosmetické taštičce na cestách?

Odličovací mléko, tonikum, denní a noční krém.

### Jaký denní krém používáme v létě, jaký v zimě?

Denní péče – ochrana pleti je dnes důležitější než kdykoli předtím. V létě nanášíme na kůži hydratační přípravky a v zimě mastnější, výživné.

### Co je úkolem nočního krému?

V noci je kůže zcela zaměstnaná regenerací a noční přípravky by proto měly podpořit noční regenerační proces.

### Dá se poznat kvalitní krém?

Krém zkusíme nanést na pokožku na vnitřní část předloktí, kde je kůže nezasažená sluncem. Musí se dobře zasáknout, pokožka nesmí zčervenat. Krém může i trochu chladit, jeho vůně nám musí být příjemná.

### A naopak, který bych si nikdy neměla koupit?

Dráždivý. Po aplikaci nesmí pokožka zčervenat. Nepoužíváme přípravek, na kterém jsou patrné změny již při otevření obalu. Podívat bychom se měli také na dobu trvanlivosti – pokud je dlouhá nebo naopak nezjistitelná, radím – nekupovat.

### Mám krém pravidelně měnit, i když mi vyhovuje?

Rok je dobré zůstat u stejného přípravku,

pak si můžete, ale nemusíte zvolit jiný, příbližně stejně mastný. Je dobré prostřídat aktivní látky. I zde platí pravidlo nový přípravek nejdříve vyzkoušet.

### Co je koenzym Q10?

Pomáhá využít energii v buňce, hraje klíčovou roli v její ochraně před poškozením a je dobrý proti předčasnému stárnutí.

### Jak poznám, že krém Q10 opravdu obsahuje?

Pokud přípravek obsahuje vyšší množství koenzymu Q10, je nažloutlý.

### Vadí, když mladá žena používá krém na zralou pleť?

Pokud na to má pleť (suší), tak nevádí. Naopak.

### Jaké byliny by měl obsahovat krém pro ženu?

**Od 30 let:** aloe vera, bílé a červené hrozny, klíčkový olej, mořské řasy, měsíčkový olej.

**Od 40 let:** mandlový olej, klíčkový olej, karotenový olej, avokádový olej, fytoceramidy, Q10, betaglukan.

**Od 50 let:** kaviár, nutně Q10, ASCIII (aktivní látka užívaná v kosmetice – tato složka aktivuje činnost zmíněných buněk, fibroblastů, které jsou zodpovědné také za tvorbu kolagenu), amarantový olej, jojobový olej, makadamový olej.

**Citlivá pleť:** amarantový olej.

MIRKA NEJEDLÁ



Medový krém proti vráskám spolu s vitamíny a minerály pozitivně ovlivňuje stav pokožky. Aktivně působí proti vzniku vrásek, napíná pleť a zpevňuje ji. Navíc hojí drobné ranky a viditelně zlepšuje vzhled. Dobře vstřebává a příjemně voní. Nedoporučuje se ale při alergii na med.

Eva, 83 Kč



Denní krém s UV filtry a koenzymem Q10 se lehce vstřebává. Hodí se pro celoroční péči. Podporuje elasticitu a ocení ho ženy nad třicet let se smíšenou, normální, suchou i citlivou pleť.

Ryor, 110 Kč



Noční krém výrazně působí proti vzniku vrásek a napomáhá zpevnění kůže. Je určen pro všechny typy pleti.

Ryor, 110 Kč



Intenzivní oční krém Faces MY AGE viditelně vyhlazuje drobné vrásky a stopy únavy v okolí očí. Obsahuje bio kofein a pečující směs bio olejů z mandlí a jojoby, které pleť zpevňují, povzbuzují a regenerují.

Lavera, 417 Kč



Luxusní noční výživný denní avokádový krém je vyvinutý pro normální až suchou nebo zralou pokožku, kterou během spánku hydratuje, regeneruje a zároveň na ní vyhlazuje jemné vrásky.

Essential Care, 609 Kč



Doslova zázračný krém, díky kterému je pleť hladká a zářivá, obsahuje látku MSM, které se též říká přírodní minerál krásy. Jde o organickou sloučeninu síry používanou v doplňcích stravy, která je základním prvkem při tvorbě kolagenu, elastinu, chrupavek a keratinu. Hodí se pro všechny typy pokožky, zejména pro zralou, unavenou nebo poškozenou.

Raw Gaia, 462 Kč