

Letní reset krásky

TEPLEJŠÍ ČÁST ROKU PŘEJE JEDNODUCHOSTI. POKOŽKA MÁ PŘEDEVŠÍM DÝCHAT, VLASY SE S POMOCÍ DOBRÉHO STŘIHU OBEJDOU BEZ STYLINGU A PÉČE SE PŘESOUVÁ OD SLOŽITÝCH RUTIN K CHYTRÝM ŘEŠENÍM. STAREJTE SE O SVÉ TĚLO S LÁSKOU, ALE BEZ ZBYTEČNÉHO ZATĚŽOVÁNÍ, AŽ JSTE U MOŘE, NEBO DOMA NA ZAHRADĚ.

Moderní trendy v oblasti krásy se v poslední době posunují směrem k přirozenosti. Pleť už nemusí být ani dokonale matná, ani výrazně lesklá. Do popředí se dostává takzvaný efekt „cloud skin“ nebo „blurred skin“, tedy jemně sjednocená a hydratovaná pokožka, která si zachovává přirozenou strukturu a nepůsobí jako instagramový filtr. Zásadní proměnou prochází samotný přístup k péči – dřívější vrstvení séra, krému, podkladové báze a make-upu ustupuje jednodušším a chytřejším kombinacím. Nastupuje éra hybridních produktů, které spojují více funkcí v jednom kroku. Tónovací krémy s ochranným faktorem, hydratační make-upy nebo lehké gelové textury reagují na potřebu rychlosti a komfortu. Podstatnou roli hraje hydratace – těžké krémy ustupují gelovým texturám, mlhám a sérům, které se rychle vstřebávají a nezanechávají pocit „masky“. Pleť potřebuje především dýchat a udržet si rovnováhu i při vysokých teplotách. Současně se vracejí přírodní ingredience jako aloe vera, zelený čaj nebo vilín. Jejich zklidňující a hydratační účinky pomáhají pokožce zvládat zvýšenou zátěž, pocení i podráždění. Výsledkem není dokonalé sjednocené povrch, ale svěží, přirozený vzhled, který působí odpočatě a zdravě.

Do tohoto trendu zapadá i rostoucí zájem o neinvazivní metody péče. Patří k nim například kosmetické tejpování, které pracu-

je s jemným napětím pokožky a podporou mikrocirkulace. Elastické pásky aplikované přes noc pomohou omezit vrásky, redukovat otoky nebo podpořit celkově svěžejší vzhled pleti. „Tejpy sama pravidelně používám a během pár hodin dokážou pleť vyhladit, zjemnit hluboké vrásky a ty jemné téměř vyhladit,“ popisuje Markéta Ježková, výhradní distributorka CureTape Beauty pro Česko a Slovensko. Princip stojí na podpoře přirozených procesů v pokožce. Tejpování zlepšuje prokrvení i lymfatický tok, čímž přispívá k lepší kondici pleti bez invazivních zásahů. Používá se cíleně, nejčastěji v oblasti očí, čela, kolem úst nebo na krku a dekoltu, nejlepší výsledky pak dosahuje v kombinaci s masážemi nebo obličejovou jógou. Proměnou prochází i péče o vlasy a jejich úprava. Do popředí se dostávají stříhy, které nevyžadují složitý styling a fungují i v proměnlivých podmínkách. Kratší délky, jako je mikádo nebo takzvaný pixie stříh, reflektují potřebu praktičnosti a lehkosti. Přirozená textura má přednost před uhlazeností a barvy vlasů směřují k jemnému zesvětlení, které evokuje efekt slunce. Vlasy tak působí nenuceně a autenticky, bez zjevné stylizace.

SLUNCE – PŘÍTEL I NEPŘÍTEL

Pokud byste si měli vybrat jen jeden kosmetický anti-aging produkt, je to rozhodně opalovací krém. UV záření je prokazatelně nejzákladnějším faktorem stárnutí pokožky a jejího poškození. I v této oblasti se přístup za →



Cestovní lékárnička

Pravidelně užívané léky

Teploměr

Léky na horečku s paracetamolem

(Paralen nebo Panadol) i s ibuprofenem (Nurofen, Brufen či Ibalgin) – dají se použít i při bolesti hlavy či zubů

Domácí CRP test – pokud vás postihne bakteriální infekce, což vám test ukáže, je třeba vyhledat lékaře i na dovolené

Léky na bolest v krku

(STKill, Tantum Verde, Orofar)

Léky na bolest břicha, pálení žáhy (Iberogast)

Léky na kašel (sirup ErdoHerbal, vhodný i pro děti)

Panthenol – na podrážděnou a spálenou pokožku

letní

Chladicí taška,
Tchibo, 249 Kč



Osuška,
Lisca, 779 Kč



Kelímek,
Starbucks,
190 Kč



Sluneční brýle Crullé,
Alensa.cz, 1049 Kč



Klobouk,
Bonprix, 549 Kč



Vějíř,
Primark, 90 Kč



Pantofle,
Deichman, 449 Kč

Plážová kolekce
tašky a osušky
Crab Cin Cin
inspirovaná
novým Mionetto
Orange Spritz
„Ready to Serve“,
229 Kč



poslední roky výrazně posunul. U SPF ochrany se stále setkáváte se základním rozdělením na chemickou a minerální, která je často označována jako přírodní. Chemické filtry fungují tak, že UV záření absorbují a přemění na teplo. Jsou lehké, snadno se roztírají a nezanechávají bílý film. Minerální filtry naopak vytvářejí na pokožce ochrannou vrstvu, která záření odráží. Jsou šetrnější k citlivé pleti, ale často hutnější a viditelnější. Rozdíl už dnes však není tak černobílý. Moderní receptury kombinují výhody obou přístupů a minimalizují jejich nevýhody, současně roste důraz na šetrnost k životnímu prostředí. U některých chemických UV filtrů studie naznačují možný negativní dopad na mořské ekosystémy, zejména korálové útesy. Nejčastěji se zmiňují látky jako oxybenzon (benzophenone-3) nebo oktinoxát (ethylhexyl methoxycinnamate), které jsou v některých přímořských oblastech dokonce regulovány. Reakcí na tuto debatu je širší nabídka opalovacích přípravků, které tyto složky neobsahují a bývají označovány jako šetrnější k přírodě.

S ochranou před sluncem dnes pomáhají také technologie. Existují aplikace (například UV index: Opalování a slunce), které podle polohy sledují aktuální UV index a průběžně ukazují, jak se během dne mění. Některé pracují i s typem pokožky a snaží se odhadnout, jak dlouho je bezpečné zůstat na slunci, případně kdy znovu použít opalovací krém. Pokud si nedokážete odříci opalování,

praktikujte postupné a kontrolované vystavování slunci. Velkým hitem jsou malé opalovací tyčinky, ideální na nos, rty nebo uši, tedy místa, na která se často zapomíná, případně ideální pro děti, které se odmítají nechat namazat opalovacím krémem.

Vrací se rovněž zájem o přirozené benefity moře. Slaná voda má jemně antiseptické účinky, pomáhá při drobných kožních problémech a spolu s mořským vzduchem vytváří prostředí bohaté na minerály. Není náhoda, že se objevují zařízení, která se snaží tento efekt napodobit – čističky vzduchu s ionizační nebo solné difuzéry, které imitují mořský aerosol. Není to úplně totéž jako dovolená u moře, ale jako kompromis do rozžhaveného městského bytu uprostřed léta se podobné pomůcky hodí.

VODA JE ŽIVOT

Pitný režim, na nějž má řada lidí sklony zapomínat, má okamžitý dopad na to, jak se cítíme i jak fungujeme. „Obecně platí, že dva litry jsou v létě minimum, pod které by většina dospělých neměla jít,“ upozorňuje nutriční terapeutka Věra Boháčová. Potřeba tekutin se ale v průběhu života liší. Zatímco u novorozenců tvoří voda až tři čtvrtiny těla, v dospělosti je to přibližně polovina. S věkem navíc klesá i citlivost na žízeň, což je jeden z důvodů, proč jsou dehydratací ohrožené nejen děti, ale i senioři. Právě nenápadnost je na nedostatku tekutin zrádná. Nemusí se projevit dramaticky, ale ovlivňuje každodenní →



Dovolená na poslední chvíli?

Last minute zájezdy lákají na nižší cenu, ta by však neměla být jediným kritériem. Důležitější je kvalita hotelu a služby, které jsou v ceně zahrnuty. „U last minute zájezdů se slevy nejčastěji pohybují kolem 10 až 25 procent. Nelze to ale zobecňovat, proto se vyplatí jednotlivé nabídky porovnávat,“ říká Jiřina Ekrt Jirušková z cestovní agentury Invia. Stejná destinace může znamenat úplně jiný zážitek, proto si zjistěte polohu hotelu, kvalitu stravy a dostupné recenze. Pozor také na to, co všechno zahrnuje udaná cena. Zavazadla, transfer z letiště, klimatizace nebo pojištění mohou výslednou částku výrazně navýšit. Last minute se hodí hlavně pro flexibilní cestovatele a například rodiny s dětmi by neměly čekat příliš dlouho, protože kvalitní hotely a rodinné pokoje mizí rychle. „Při dobrém výběru může last minute nabídnout skvělý poměr ceny a kvality. Je ovšem potřeba dívat se na zájezd jako na celek a nebrat v potaz jen slevu,“ dodává mluvčí Invia. Samozřejmostí by měla být kontrola dokladů, podmínek vstupu i kvalitní cestovní pojištění. „Nemoc nebo nečekané komplikace patří mezi nejčastější důvody, proč lidé neodcestují. Pojištění storna jim tak může ušetřit nemalé částky,“ upozorňuje mluvčí. I při rychlém rozhodování se vyplatí projít smlouvou a mít v ní jasně uvedené všechny služby i případné speciální požadavky.

letní TIPY



Opalovací mléko
Glowing Protection,
SPF 50+, Sun OZON,
Rossmann.cz, 139 Kč



Voděodolný sluneční
krém, SPF 50+, Skin 79,
Hebe.com, 286 Kč



Sérum po opalování
After Sun, Nivea,
280 Kč



Kaštanový gel proti
otokům nohou,
Alpa, 55 Kč

fungování – nastupuje únava, horší soustředění nebo bolesti hlavy. „Mírná dehydratace se navenek neprojeví, ale ovlivňuje rovnováhu v organismu. Dochází ke změnám, které mohou narušit soustředění, vnímání i paměť,“ vysvětluje lékař Petr Tláškal. Zajímavý je i pohled na to, co vlastně pijeme. Kohoutková voda a balená voda mají totiž z legislativního hlediska odlišné postavení. Zatímco voda z kohoutku slouží primárně pro široké domácí využití, balená voda je považována za potravinu a podléhá přísnějším požadavkům. Minerální vody pak tvoří specifickou kategorii. „Přírodní minerální voda musí mít prokazatelné blahodárné fyziologické účinky, což ji odlišuje od ostatních balených vod,“ vysvětluje balneotechnička Jana Ježková. Výhodou balené vody je také stabilní složení, které výrobci nemohou zásadně měnit. V praxi tak může mít výběr konkrétní vody větší význam, než se na první pohled zdá, a to zejména v situacích, kdy tělo ztrácí nejen tekutiny, ale i minerální látky, například při sportu nebo v horku.

DETAILY, KTERÉ ROZHODUJÍ

Ochranu před sluncem dnes nenabízejí jen krémy, ale i oblečení. Nejčastěji se objevuje u sportovních a outdoorových kousků, jako jsou funkční trička, plavky, lehké košile nebo klobouky, na nichž je uveden tzv. UPF faktor. Ten udává, kolik UV záření látka propustí – například UPF 50 zachytí zhruba

98 procent paprsků. Nejlépe chrání hustě tkané syntetické materiály, jako je polyester nebo polyamid.

Vedle technologických inovací se ale prosazuje i návrat k jednoduchosti, volné střihy, minimum vrstev a důraz na pohodlí. Velkou roli hraje i to, co zůstává skryté, tedy spodní prádlo. Oblíbená bavlna nemusí být v horku vždy ideální, neboť sice dobře saje vlhkost, ale hůř ji odvádí a pomaleji schne. V průběhu dne tak může ztrácet lehkost a svěžest, které od ní v létě čekáte. „Pokud spodní prádlo nestihá reagovat na změny teploty a pohyb, poznáte to rychle. Nejvíce je to znát při cestování, delším sezení v autě nebo ve dnech, kdy jste neustále v pohybu,“ říká Adam Rožánek z e-shopu Trenýrkárna.cz. Proto se v letních měsících dostávají do popředí lehčí a prodyšnější materiály jako modal, viskóza nebo bambusové vlákno, které působí vzdušněji, rychleji schnou a lépe se přizpůsobují tělu. Zároveň zůstávají nenápadné i pod tenkými látkami, což v letním šatníku oceníme. Kromě materiálu rozhoduje i střih, protože v horku tělo reaguje citlivěji a jakýkoli diskomfort se rychle projeví. „Vyplatí se sledovat detaily jako ploché švy, jemnější gumu v pase nebo bežešvé provedení. Často stačí malá změna a rozdíl poznáte hned první horký den,“ doplňuje Rožánek. Bavlna z letního šatníku nemizí, jen přestává být univerzálním řešením.

Nezbytným letním doplňkem jsou sluneční brýle. Nosí se velké obroučky, futuristické tvary i retro návraty z devadesátek, vše je dovoleno. Jedinou podmínkou je kvalitní UV filtr. Především oči těch nejmenších jsou na slunce citlivé a reagují intenzivněji. „Dětské oko má širší zornici a jeho čočka je natolik průhledná, že propustí k sítnici podstatně více UV záření. Nekontrolované vystavení slunci může u dětí vést k akutnímu podráždění, zánětům spojivek či rohovky a v dlouhodobém horizontu riskujeme i trvalé poškození zraku,“ vysvětluje optometristka a vedoucí optik Lentiamo Petra Průchová. Zároveň ale není cílem schovávat dětské oči za tmavá skla při každé cestě ven. V prvních letech života se zrak stále vyvíjí a přirozené denní světlo je pro něj důležité. V běžných podmínkách stačí jednodušší řešení – stín, klobouček nebo kšiltovka. Sluneční brýle dávají smysl ve chvíli, kdy je světlo opravdu ostré, zejména u moře, na horách nebo i na koupališti, kde se paprsky odrážejí od vodní hladiny. Zásadní je ale kvalita. U slunečních brýlí totiž neplatí, že cokoli je lepší než nic. „Tmavá skla bez kvalitního UV filtru mohou být pro oko nebezpečnější než žádné brýle. Zornice se za nimi rozšíří a do oka pak pronikne ještě více škodlivého záření,“ upozorňuje Průchová. Základním pravidlem tak zůstává jasné označení stoprocentní ochrany proti UVA a UVB záření, ideálně s certifikací UV400. •

letní TIPY

Opalovací mléko urychlující opálení, SPF 15, **Piz Buin**, 520 Kč

Roll-on proti pocení, **Perspirex**, 331 Kč

Voděodolná ochranná tyčinka na citlivá místa obličeje, SPF 50+, **Dermacol**, 299 Kč

Ochranný krém s minerálními filtry ZINCI SUN, SPF 50+, **SynCare**, 491 Kč

Black & White Authentic antiperspirant ve spreji, **Nivea**, 113 Kč