**Jak se nejlépe v létě starat o naši pokožku?**

**Letní a sluneční počasí je často velmi náročné na zdraví naši pleti. Samozřejmě kromě důležité SPF ochrany se musíme o pokožku starat jinak než v chladných měsících. Díky pocení, opalování, častějšímu koupání totiž dostává pokožka více „zabrat“.**

Důležité je také říct, že i když se to nezdá, tak v létě máme pokožku méně vysušenou než například v zimě. Je to dané tím, že v chladném počasí je nižší vlhkost vzduchu než v létě. Ale díky intenzivnějšímu záření potřebujeme pokožku i tak více hydratovat a starat se o ní velmi svědomitě. Jak se tedy v prosluněných měsících o naši pleť nejlépe postarat?

**Pleťový krém do kabelky s sebou**

Teplé a sluneční počasí je ve znaku odlehčení, a to nejen našeho šatníku a jídelníčku, ale i co se týká péče o pleť. V teplých měsících jsou je lepší používat spíše lehké hydratační krémy, které ale dokážou hydratovat i přesto, že jsou vodnatější konzistence. Vhodné složky jsou například ceramidy nebo kyselina hyaluronová. Dobré jsou přípravky na gelové bázi, které nebudou zanechávat mastnou pokožku a tím, že jsou tvořeny především vodou skvěle osvěží a hydratují. Pokud nenosíte například make-up či bb krémy, které často mají také SPF ochranu. Tak je důležité mít krémy s Důležité je vybírat přípravky s UVA a UVB ochrannou. Pokud budete během dne hodně na sluníčku nebo například pracujete u okna, kam svití slunce, tak si krém vezměte s sebou do kabelky a aplikujte na pleť každé 2 až 3 hodiny, aby měl stále ochrannou funkci. Místo klasického make-upu volte v létě spíše lehké tónovací krémy, které pleť sjednotí a zároveň jí nezatíží. Hutné make-upy mohou společně s pocením stát za vznikem akné či ucpané pleti. Navíc během horkého počasí nemusí na pleti vydržet a mohou na obličeji vznikat nehezké barevné mapy. Ideální make-up produkty jsou ty, které mají 30 SPF a mají v popisku, že jsou lightweight, tinted či BB. Pokud nechcete měnit make-up, který používáte celý rok, tak můžete použít odlehčenou verzi: A to že trochu produktu smícháte se svým pleťovým krémem. Vytvoříte si tak domácí BB krém.

**Čistěte pleť do hloubky**

Během léta se pokožka často zanáší různými opalovacími krémy, olejíčky, potem, prachem. Je proto důležité jí důkladně odličovat/čistit (a to i pokud se nemalujete). Ve velkých vedrech čistěte pleť i ráno, kdy setřete přebytečný pot a maz (zejména lidé s mastnou pokožkou). V létě také hrozí vznik nejen ucpané pokožky ale i pigmentových skvrn. Do své beauty rutiny tak zařaďte exfoliaci neboli pleťový peeling. „Ten dobře odstraňuje odumřelé buňky a udržuje pleť jemnou, čistou bez šupinatění, pomáhá v novotvorbě kolagenu. S chemický peelingem ale dávejte v létě pozor. Nechoďte na ten, které obsahují klasické AHA kyselin jako je například kyselina glykolová, ty jsou vhodné spíše na podzim. V létě je naopak vhodnější volbou chemické peeling s obsahem jemnější AHA kyseliny – kyseliny mandlové. Ten je možné aplikovat i během slunečních měsíců, což u ostatních peelingů tak jednoduché. Navíc se po něm minimálně loupete. V létě se také v rámci anti-age péče doporučujeme chemický peeling kombinovat s řadou dalších omlazovacích metod, jako je Skinbooster, Plazmaterapie či mezoterapie. Laserové ošetření pleti se naopak hodí spíše na podzim či v zimě,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

**Nezapomínejte na rty**

Během slunečních dní byste zvláštní pozornost měli věnovat také rtům. Ty jsou velmi choulostivé na spálení. A je to i dáno i tím, že mají málo melaninu a tím pádem jsou více citlivé na sluneční paprsky. Na rty jsou ideální volbou tyčinky s SPF faktorem. Při výběru správného balzámu je důležité vybrat takový, který chrání jak proti UVB ale i UVA (toto stejné platí i u pleťových krémů). Tyčinku používejte několikrát denně ze rtů se totiž ochrana velmi rychle odstraním (pitím, jídlem, mluvením).