

## Letní péče pro všechny typy pleti a líčení, které přežije horko i pot

4. července 2014 4:44

Letní péče o pokožku má svá specifika. Během nejteplejší sezony musíte myslet na ochranu před slunečním zářením a zároveň přípravky musejí odolat potu a vysoké vlhkosti vzduchu.



Péče o pokožku v létě má svá specifika. | foto: Chanel

Připravili jsme pro vás kompletního průvodce letní péčí o pokožku včetně trendového líčení, které přečká bazén i [party](#).

Letní péče o pokožku se v první řadě zaměřuje na ochranu před UV zářením, které je právě nyní nejsilnější a tudíž má i největší vliv na pleť. Sluneční záření je problematické ze zdravotního hlediska, ale také se dlouhodobě podepisuje na kvalitě kůže. Způsobuje předčasné stárnutí, vrásky, pigmentové skvrny, dehydrataci a ubírá pokožce zdravý, mladiství jas.

### UV ochranu vrstvěte

Každý typ pokožky však má zcela jiné požadavky na péči včetně sluneční ochrany. Místo celoročního denního krému sáhněte po kvalitním opalovacím krému (bez ohledu na to, zda jste ve městě, či na dovolené u [vody](#)). Na denní ochrannou péči úzce navazuje make-up či BB a CC krém s vysokým UV faktorem. Ty se sice nesčítají, vždy máte ochranu proti [slunci](#) podle nejvýše použitého [filtru](#), ale poskytují lepší ochranu.

### Smíšená pokožka s rozšířenými póry



Proti vráskám a rozšířeným pórum: Zjemňující ochranný pleťový krém s SPF 30, Gisele Delorme, 1 355 Kč; omlazující sérum proti rozšířeným pórum Pores No More, Dr. Brandt, prodává Sephora; korektivní ochranný CC Cream s SPF 30, Chanel, 1 740 Kč

Smíšená pokožka kolem třičítky začíná nést stopy času a zároveň se potýká s rozšířenými póry, pupínky v T-zóně a v létě nadměrnou mastnotou. Denní krém si vyberte ve formě lehkého fluidu, který ji nezatíží, ale poskytne jí dostatečnou dávku hydratace a ochrání ji před vráskami z vysušení. Na opalovací krém naneste tónovanou péči ve formě CC krému, který ochrání, sjednotí barevnost a zakryje drobné nedostatky.

Na noc se skvěle hodí lehké sérum s aktivními látkami pro čistou pokožku i proti vráskám, které se objevují stále častěji. Kvalitní kosmetikou je dokážete držet na uzdě.

## Suchá pokožka



Suchá pokožka: Bohatý opalovací krém Cellular Anti-Wrinkle Sun Cream SPF 30, La Prairie, 3 490 Kč; výživný noční krém Ligne Sévactive, Pevonia Botanica, 1 159 Kč; ochranný BB krém Age Defense, Clinique, 790 Kč

Suchá pokožka v létě mimořádně trpí, neboť ji slunce a horko ještě více vysušují. Potřebuje tudíž dostatečně hutnou denní péči obsahující hydratační látky a lipidovou ochranu. Na trhu najdete klasické krémy s vysokou ochranou proti UV záření. Tónovaný krém ucelí ochranu před sluncem i vysušením.

Na noc aplikujte vrstvu výživného nočního krému, který pokožku zklidní po náročném dni, [dodá](#) jí důležité látky pro

přirozené fungování. Noční péče v létě ovšem nemusí být tak hutná a těžká jako v zimě.

## Mastná pokožka



Mastná pokožka: ochranný opalovací gel Anthelios XL s SPF 50+, La Roche Posay, 410 Kč; sérum Clear Difference pro čistší a jasnější pleť, Estée Lauder, 1 600 Kč; zmatňující BB krém Big Easy s SPF 35, Benefit

Mastná pokožka se v horkém, letním počasí bez potřebné ochrany mastí ještě více. Na vině je často nedostatečná hladina hydratace, pokožka cítí narušení své přirozené ochrany a brání se produkcí séba. Sluneční ochranu vybírejte mezi lehkými fluidy a matujícími gely, v nabídce značek najdete tyto textury s vysokou sluneční ochranou. Tónované péči se nebraňte, zvolte si matující přípravek, který se na pokožce změní v lehký pudr. Tento typ přípravku velmi oceníte.

Na noc sáhněte po séru vhodném pro mastnou a problematickou pokožku, které navrátí hydrataci a zároveň během spánku aktivně bojuje proti pupínkům.

## Citlivá pokožka



Citlivá pokožka: Lehký, zmatňující fluid Jenipapo s SPF 30, L'Occitane, 625 Kč; pleťový olej s 11 esenciálními oleji, [Rodin olio lusso](#), 3 490 Kč; tónovaný krém pro citlivou pokožku s SPF 50+, Bioderma, 485 Kč

Citlivá pokožka nemůže existovat bez kvalitní ochranné péče, potřebuje totiž bariéru proti UV paprskům, sama se moc

bránit neumí. Hutné, mastné krémy se pro ni nehodí, neboť způsobují pupínky a nadměrnou mastnotu, ultra lehké vodní gely zase nestačí. Sáhněte po opalovací péči určené právě pro citlivou pleť bez zbytečné parfemace a problematických ingrediencí, které ji dráždí. Totéž platí i o tónované kosmetice, která sjednotí a zlepší její vzhled a poskytne ještě lepší ochranu.

Na noc sáhněte po přírodním pleťovém oleji, který citlivou pleť navrátí do rovnováhy po náročném dni na slunci. Vhodně zvolené esenciální a rostlinné oleje představují ideální noční péči pro citlivou pleť.

## Pryč s pigmentovými skvrnami



Péče o pleť s pigmentovými skvrnami: Opalovací krém Photo Regul, Esthederm, 1 890 Kč; noční krém Bright Now Visible Repair, Lumene, 625 Kč; ochranný BB krém Nude BB Base Premium UV s SPF 50, Helena Rubinstein, 1 700 Kč

Pokud se potýkáte s pigmentovými skvrnami, vaše pokožka bez vysoce kvalitní sluneční péče nemá na slunci vůbec co dělat. Jakmile opustíte pohodlí domova, vaše pokožka musí být bezpodmínečně chráněná. Jinak reaguje dalšími tmavými skvrnkami. Proto se naučte používat vysoce kvalitní přípravky s maximální ochranou proti UV záření. Na trhu najdete speciální produkty proti pigmentovým skvrnám.

Noční péči zaměřte na eliminaci pigmentových skvrn, nebojte se kvalitních bělicích krémů, bronzového tónu se nezbavíte, ale rozjasníte a sjednotíte barevnost pokožky.

## Ochranná péče k vodě



Péče odolávající vodě: ochranný ultra-lehký fluid Anthelios XL s SPF 50+, La Roche Posay, 449 Kč; noční detoxikační olej Polyphenol, Caudalie, 30 EUR; ochranný kompaktní tónovaný krém s SPF 30, Vichy, 525 Kč

Jakmile zamíříte k vodě, sáhněte po péči, které je na vodní hrátky uzpůsobená. Sluneční ochrana v tomto případě musí vydržet alespoň 30 minut vodě a zároveň být vyšší, než když jen chodíte městem. Sluneční paprsky se od vodní hladiny odrážejí a o to intenzivněji bombardují vaši pleť. Pamatujte, že i s UV filtrem 50 se opálíte, jen to bude trvat déle. Máte-li pocit, že potřebujete zamaskovat pupínky, zarudnutí či tmavé kruhy pod očima, sáhněte po voděodolné tónovací péči s UV ochranou.

V noci dodejte pokožce ztracenou hydrataci a výživu, ideální službu vám poskytnou kvalitní pleťový olej.

### Péče odolná vodě i potu



Péče odolná vodě a potu: ochranný opalovací krém Protection 50 Sport, Dermalogica, 895 Kč; chladivý gel po opalování After Sun Cooling s jogurtem, Korres, 535 Kč; matující BB krém Camera Ready s SPF 35, Smashbox, 910 Kč

Oblíbené sportovní aktivity během letních měsíců také představují pro pokožku pořádnou zátěž. Slunce a pot se na jejím vzhledu dokážou velmi neblaze podepsat. Potřebujete vysokou UV ochranu, která na povrchu pokožky vytvoří déletrvající bariéru. Nemusíte na její obnovu myslet tak často. V nabídce celé řady značek najdete přípravky určené právě na sport, které odolávají vodě i potu, a to včetně tónované péče a make-upů.

Noční péče po sportu by se měla zaměřit na zklidnění po slunění, ochlazení pleti a obnovení její rovnováhy.

## Dokonale přirozený falešný bronz



Bronzery: rozjasňující kompaktní bronzer Fresh Glow, Burberry, 39 EUR; bronzující make-upová báze Soleil de Chanel, Chanel, 1 160 Kč; voděodolný kompaktní bronzer Superficial, 45 USD; tekutý bronzer Tea to Tan Aqua, By Terry, 42 EUR

Nebojte se bronzerů, právě nyní je pro ně naprosto ideální čas. Nenahrazují opalování či samoopalovací přípravky, ale přirozeně zdůrazňují sluncem políbenou pokožku. Tvoří jeden ze zásadních trendů v letním líčení, neboť po jejich použití získá pokožka dokonale letní vzhled a mnohem lépe na ní vyniknou módní [barvy](#) líčidel. Na trhu najdete rozjasňující bronzové pudry v kompaktní podobě, lehké tónované báze i vodní fluidy, které vykouzlí perfektní odstín a přirozeně svěží vzhled.

Bronzery nanášejte především na místa, kde se tvoří přirozené stíny na tváři – pod lícní kosti, na bradu, spánky a nadočnicové oblouky. Lehkou vrstvičku aplikujte také na nos a vše pečlivě rozetřete. Není od věci dotek bronzeru i na uši, krk a ramena.

## Letní hit - oranžové rty



Oranžové rtěnky: Lip Glow Balm v odstínu Orange Poppy, Burberry, 28 EUR; lesk na rty Levres Scintillantes v odstínu Sunny, Chanel, 810 Kč; rtěnka Rouge d'Armani Sheer v odstínu 305 Corail, Giorgio Armani, 990 Kč; barva na rty a tváře Babydoll Kiss & Blush v odstínu 7 Corail

Affranchi, YSL, 1 050 Kč

Hitem v letním líčení jsou oranžové rtěnky, které dokonale vyniknou na bronzové pokožce. Nosí se jásavé odstíny, které momentálně nahrazují klasické červené tóny i neutrální rtěnky a lesky. Oranžové rty byly k vidění na mnoha přehlídkách zvučných jmen, odkud se dostaly na stránky prestižních magazínů, na červený [koberec](#) i do [ulic](#).

Nebojte se oranžových tónů, existuje jich celá řada, takže si každá žena dokáže najít ten správný právě pro ni. Nemáte-li zářivě bílé zuby, pozor na oranžovou s teplými podtóny, ty žlutou velmi zdůrazňují.

### Odvážné tyrkysové linky



Tyrkysové oční linky: Voděodolné oční stíny v tužce 24H Perfect Stay v odstínu Intense Blue, Astor, 129 Kč; voděodolná oční kontura Aqua Matic v odstínu Turquoise, prodává Sephora; voděodolná oční konturka Contour Clubbing, Bourjois, 189 Kč

V líčení očí se do letošních trendů prosadily hned dva trendy, které navíc snadno vzájemně zkombinujete. Prvním jsou tyrkysové oční linky. Nic nového pod sluncem, i ony se vracejí na výsluní s periodickou přesností, letos jsou však zábavnější než v minulých sezonách. Sáhněte po voděodolných konturovacích tužkách z limitovaných letních kolekcí.

### Třpytivé oční stíny v barvách zlata a stříbra



Metalické oční stíny: Krémový, dlouhotrvající oční stín Long-Wear Cream v odstínu Beach Bronze, Bobbi Brown, info o ceně v obchodě; pěnové oční stíny Moon Touch, Dermacol, 149 Kč;

voděodolné oční stíny v tužce Perfect Stay v odstínu Sunny Gold, Astor, 129 Kč; lehké oční stíny Eye Paint v odstínu Iskandar, NARS, prodává Sephora, info o ceně v obchodech

Druhým trendem pro vyletněný [pohled](#) jsou metalické oční stíny, ideálně v odstínech zlata a stříbra. I ony se ve velkém prosadily na přehlídkových molech, mnohdy v kombinaci právě s tyrkysovými linkami. Na uvolněný prázdninový vzhled se skvěle hodí. Chcete-li, aby vaše líčení vydrželo i v náročném letním počasí, vyberte si krémové produkty s pěnovou texturou. Víčka nezatíží a zároveň vydrží déle než klasické pudry.

**Autor:** Cindy Kerberová

## Obsah

### MÓDA

Trendy  
Přehlídky  
Doplňky  
Móda slavných  
Prádlo a plavky

### KRÁSA

Tělo a pleť  
Vlasy a účesy  
Líčení  
Plastiky

### ZDRAVÍ

Medicínské kalkulačky  
Zdravá výživa  
Vaše tělo  
Můj boj s nemocí  
Domácí lékař

### DIETA

Hubnutí  
Zdravý sport  
BMI kalkulačka  
Vím, co jím

### NAŠI MUŽI

O mužích  
Pánská móda

### VZTAHY A SEX

Psychologie  
Partnerství  
Práce  
Vaše příběhy  
Sex

### STYL

Byt a zahrada  
Design  
Volný čas

### MAMINKA

Těhotenství  
Porod  
Výchova dětí

### RECEPTY

Snadno a rychle  
Česká kuchyně  
Kulinární poradna  
Recepty čtenářů  
Vložte recept

### SPOL

Aktuali  
Rozhov  
Charita  
Manže

### OSTA

Poradr  
Kavárn  
Testy  
Soutěž  
Mýty

© Copyright 1999–2015 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA, a. s., zakázáno. Provozovatelem serveru iDNES.cz je MAFRA, a. s., se sídlem Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 1328. Vydavatelství MAFRA, a. s., je součástí koncernu AGROFERT ovládaného Ing. Andrejem Babišem.