

STOP PRIŠTIĆIMA OD ZNOJA: MLAKI TUŠ PA LOSION

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Dok vježbate, važno je održavati higijenu jer su gimnastičke dvorane rasadnici bakterija i zato treba stavljati ručnike na svaku spravu ili prostirku.

Nakon svakog vježbanja odmah se istuširajte, osobito ako imate osjetljivu kožu sklonu ekcemima i prištićima, bilo na licu, vratu, prsima, leđima ili po rukama...

TUŠIRAJTE SE TOPLOM VODOM

- I lice i tijelo treba oprati odmah nakon vježbanja kako bi se bakterije što kraće zadržale na koži, i to toplom vodom. Ne tuširajte se vrućom jer ona nije pogodna za osjetljivu kožu koja se jače iritira i crveni, a posebno loše vruća djeluje na kapilare - kaže kozmetičarka Petra Kump, vlasnica istomenog salona. Dodaje da se

tuširati možete i u hladnoj vodi iako i ona izaziva svojevrsan stres za kožu.

Kožu je nakon treninga preporučljivo čistiti preparatima na bazi zelenog čaja jer sadrže velike količine antioksidansa koji sprečavaju ili usporavaju oksidativnu štetu na koži.

- Ako nemate vremena otuširati se odmah, operite barem lice, dekolte i ruke mlakom vodom, a to možete učiniti i nekoliko puta tijekom vježbanja - kaže Kump. Ručnikom pokupite višak znoja koji može ritirati kožu. - Tuši-



KOŽA BEZ TVRDOGLAVIH AKNI
Odmah nakon treninga otuširajte se mlakom vodom, a za prvu pomoć uzmite vlažne maramice i spriječite upale

IZBJEGAJTE PILINGE

NEČISTA KOŽA Prištići na leđima i prsima najčešće iskaču zbog stresa, hormona i genetike, ali i znojenja i mašćenja kože. Imate li kožu sklonu aknama, ne koristite grube pilinge jer se tako skida masni sloj i koža dodatno isušuje.

rate li se tek kod kuće, poslužiti se možete i vlažnim maramicama na bazi salicilne (glikolne) kiseline, koja djeluje kao dezinficijens i blagi piling koji će odčepiti pore i smanjiti moguću upalu folikula i nastanak prištića. U kozmetičkim salonima koriste se AHA kiseline, koje su mnogo jače i djeluju tako da rastapaju površinski rožnati sloj kože koji uklanjaju, djelujući kao dubinski piling - kaže kozmetičarka Kump. Ako su se bakterije već i zadržale na koži i ušle u pore,

MOĆNI LOSIONI

NJEGA Nakon svake tjelesne aktivnosti nanesite losion s glikoličnom kiselinom 10-15 minuta nakon tuširanja kako bi se pore odčepile.

maramicama će se lakše odstraniti i spriječit će se nastanak akni i drugih upala kože. Osim čišćenja i uklanjanja površinskog sloja kože, izrazito je važno i njeno vlaženje. Vodite brigu da pijete dovoljno tekućine za vrijeme i nakon treninga.

KOŽA TREBA HIDRATACIJU

Obavezno nakon treninga nanestite hidratantnu kremu koja će kožu u tren oka učiniti nježnijom i baršunasto mekom. - Koristite kreme s hijaluronskom kiselinom, koja je odgovorna za vlaženje kože. Kreme neka sadrže i ceramide. To su lipidi u rožnatom sloju kože, koji prirodno štite kožu. Ovi sastojci će vam omogućiti da kožu navlažite i nahranite je, te stvorite okluziju, zaštitni hidrolipidni omotač kože, jedan od najvažnijih elemenata u održavanju zdrave kože - zaključuje majstorica Petra Kump.