

ŠKODÍ IM svetlo i vzduch

Vitamíny sa do krémov zapracujú buď ako súčasť rastlinných extraktov, alebo ako chemická zložka. Samotný účinok závisí od koncentrácie, ktorá je v kréme použitá, a mala by byť aspoň 5 percent. Krémy by mali byť zabalené tak, aby sa k nim nedostalo svetlo ani vzduch – teda v tubách, vo fľaštičkách s pipetami alebo s pumpičkami. Ich životnosť aj účinnosť predĺžite skladovaním na suchom a tmavom mieste.

BETAKAROTÉN proti žiareniu

Betakarotén je provitamín, predstupeň vitamínu A. V krémoch pôsobí v spojení s inými látkami a zásobuje tak pleť účinnými látkami. Zachytáva voľné radikály a zlepšuje znášateľnosť pleti na slnko.

Kde sa nachádza: v telových olejoch, krémoch proti pigmentovým škvrám, tabletkách na lepšie opálenie.

RETINOL pre mladost'

Retinol je vitamín A, ktorý podporuje rast a tvorbu nových kožných buniek a tvorbu kolagénu v spojivovom tkanive. Spojivové tkanivo je spleť zložená z kolagénu a elastínu, v ktorom sa ukladá vlhkosť a ktoré zabezpečuje pevnosť pleti. Ak nie je dostatočne pevné, objavujú sa na nej vrásky. Vitamín A vyhladzuje pleť, dodáva jej jas a žiarivosť.

Kde sa nachádza: v antiage produktoch, sérach, nočnej starostlivosti a kozmetike po opaľovaní.

VITAMÍN C ako piling

Kyselina askorbová je lapač voľných radikálov, čistí pleť, pretože kyselina uvoľňuje šupinky, bunky a maz bez toho, aby ste si museli na pokožke robiť piling. V hlbšej vrstve pokožky reguluje objem hydra-

tácie, stimuluje tvorbu kolagénu a zabraňuje tvorbe zapálení. Navyše má vypínací účinok.

Kde sa nachádza: v antiage sérach, denných krémoch, starostlivosti o očné okolie a pilingoch na báze ovocných kyselín.

VITAMÍN E pre ochranu

Jeho najcennejšou úlohou je ochrana proti voľným radikálom. Urýchľuje regeneráciu buniek a vďaka regulácii vlhkosti vyhladzuje povrch pokožky, ktorá je pružnejšia a žiarivejšia. V krémoch vás chráni pred škodami spôsobenými z UV žiarenia a pomáha predchádzať zápalom.

Kde sa nachádza: v pleťovom oleji, mejkapoch, korektoroch a samoopaľovacích prípravkoch.

VITAMÍN B₅ pre zdravú pleť

Kyselina pantoténová, teda vitamín B₅, je dôležitá pre látkovú premenu vašej pleti. Podporuje premastenie a elasticitu. Je prospešná pri krehkej a popraskanej pokožke, účinkuje proti začervenaniam a spáleniu od slnka. Navyše aktivuje tvorbu nových buniek.

Kde sa nachádza: v liečivej masťi, telovom spreji, krémovej maske, pleťovej vode, čistiacej emulzii.

VITAMÍNY v téglíku

Vyživujú pleť, pôsobia antioxidantne a chránia vás pred voľnými radikálmi. Ktoré sú pre vás najdôležitejšie?



1. Pletový elixír - protivráskový & liftingový krém pre zrelú pleť s ružovým olejom, komplexom vitamínov A, C, E a koenzýmom Q10 na mimoriadnu hydratáciu, ochranu a regeneráciu, **Manufaktura, 17,15 €**
2. Prírodný ošetrojúci olej, ktorý zjednotí tón pokožky. Je zložený z troch olejov – zo sójového, slnečnicového a z repkového, **Bi-Oil, 14,45 €**
3. Rozjasňujúce sérum Liftactiv Supreme Vitamin C obsahuje kombináciu účinných látok na rozjasnenie pleti a vyrovnanější tón, 15 % vitamínu C, antioxidantné zložky napomáhajúce k vyššiemu jas, vitamín E a termálnu vodu, **Vichy, 38,79 €**
4. Nočný antiage krém s HyRetiném MOON je nabitý aktívnymi látkami, ktoré bojujú proti známkam starnutia. Obsahuje novú formu kyseliny retinovej HyRetin, ktorá podporuje tvorbu kolagénu a redukuje vrásky či začervenanie pleti, **Iuvenio, 23,60 €**
5. Dokonalá regenerácia nielen po opaľovaní je koncentrát vitamínu E, ktorý posilňuje vitalitu a zvyšuje odolnosť pokožky, hydratuje a vyrovnáva začervenané a suché miesta, **Nobiles Tilia, 12,56 €**
6. Nočný krém Age perfect cell renew s okamžitým a dlhodobým účinkom obsahuje vitamín E, esenciálny antioxidant, ktorý pleť rozžiari, vyhladí a regeneruje. Ideálny pre pleť pod stresom či s nedostatkom spánku, **L'Oréal Paris, 18,99 €**
7. Pre potreby citlivej, poškodenej a poranenej kože je ideálny sprej CICAPLAST B₅, ktorý upokojuje pokožku a pomáha obnove kožnej bariéry vďaka obsahu 5 % pantenolu (B₅), **La Roche-Posay, 15,90 €**
8. Rozjasňujúce sérum proti pigmentovým škvrnám obsahuje 3,5 % komplex látok s intenzívnym efektom na pokožku, ktoré sú v boji s pigmentovými škvrnami skutoční odborníci. Výťažok z citróna má rozjasňujúce účinky, **Garnier, 10,99 €**

Vyskúšajte

3/

6		8	1		5	4		3
	2		8		6		1	
1								5
				6				
2	3	1				6	7	4
				2				
7								8
	6		4		7		9	
5		4	2		9	7		6

4/

	6			5			2	
		1	7		6	5		
5								6
	4		2		3		7	
	1						3	
	7		1		9		5	
6								8
		9	4		5	2		
	3			8				4

Správny výsledok si skontrolujte na strane 44.