

**13. 6. 2022**

# TZ - Proč je hydratace pleti (nejen v létě) důležitá

Věděli jste, že lidské tělo obsahuje asi 60 % vody? Naše kůže je v tomto ohledu ohromně inteligentní – sama o sobě vytváří bariéru, která zabraňuje úniku vlhkosti. Přesto se může stát, že bude náš organismus dehydratovaný (a s ním i naše pokožka).



**Podstata hydratace pro naše zdraví**

Správná hydratace je **zásadní pro naše ledviny**, protože jim umožňuje efektivně pracovat. Je také nesmírně **důležitá pro mozek**(a pití většího množství vody dokonce zvyšuje náš kognitivní výkon). Zapomenout nemůžeme ani na **srdce**, protože tekutiny pomáhají udržovat správnou regulaci krevního tlaku. Hydratace pomáhá **regulovat tělesnou teplotu**, **pohání náš metabolismus**, **usnadňuje vylučování toxinů**a také ovlivňuje správnou**elasticitu a tonus našich svalů a kloubů**. Za důkladnou hydrataci děkují i naše **střeva**. Shrneme-li to, udržování správné hydratace nám jednoduše dodává energii a výrazně přispívá k celkové pohodě.

**Proč hydratovat svou pokožku**

Dobře hydratované pokožka je **zdravější, jasnější a méně náchylná ke stárnutí**. Základní, co pro ni můžeme udělat, je **pít hodně vody**.

**Věděli jste, že?** Za běžných podmínek náš organismus ,,vyplaví“ cca 2 litry vody? Vliv na množství má fyzická aktivita, klima a osobní fyzické faktory.

Může se zdát, že používání hydratační kosmetiky je vhodné pouze pro starší ročníky. Není tomu tak. Zde jsou důvody, proč jí začít věnovat pozornost:

* **Pleť bude zdravá a zářivá**

Pokud se vám zdá, že je vaše pokožka suchá a matná, pravděpodobně za to může nedostatečná hydratace. Používání zvlhčující kosmetiky jí dodá přirozený, hezký lesk.

* **Zlepší se její elasticita**

Pokožka se s přibývajícím věkem mění, ztrácí pružnost a jemnost. Pozorovat to můžeme poměrně brzy, už okolo 30 let věku. Pravidelná hydratace každopádně vede k dlouhotrvající, mladistvě vypadající, ,,naducané“ a lehce pružné pokožce. Stačí ve své epidermis (vrchní vrstvě pokožky) udržovat dostatek vody, aby neztrácela vlhkost.

* **Nebude zanícená ani svědivá**

Nedostatek vlhkosti vede ke svědění, podráždění a zanícení. To nikdo nechce. Pití optimálního množství vody a používání správné kosmetiky na to může vyzrát.

**Doporučení:** Mějte po ruce vždy lahvičku s [květovou vodou](https://www.goodie.cz/kvetove-vody-2/) a použijte ji kdykoliv, když pocítíte svědění či pnutí.

* **Líčidla na ní déle vydrží**

Nejde si nevšimnout, že se make-up za letních dnů rychleji rozmazává. Může za to produkce kožního mazu způsobená dehydratací. Namísto obnovování líčení je lepší průběžně udržovat úroveň kožní hydratace. Make-up pak lépe přilne a zůstane déle krásný.

**Kvůli čemu je pokožka dehydratovaná?**

Důvodů je mnoho. Že se naše**tělo vody zbavuje samo** o sobě, jsme již zmínili. V létě jsou ale důvody zřejmé. Za rychlejší úbytek vlhkosti z naší pokožky mohou především**klimatizace**, zvýšený**pobyt na slunci**(a také opakované spálení), časté **holení**, ale také **chlór** z bazénů. Nejen kvůli tomu jsou produkty pro hydrataci pleti nutností.

**GOODIE si s hydratací rozumí**

Nejlepší tip na krásu? Pít více vody! Ten další? Pořídit si **přírodní kosmetiku**, která dodá důležité živiny a hydrataci.

Máme hned několik tipů:



[**FACE CREAM - PREBIOTICKÝ DENNÍ KRÉM S ALOE VERA 50 ML**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/prebioticky-krem-s-aloe-vera-50-ml/)

Je lehký, voňavý a o hydrataci v něm se kromě aloe stará také jojobový a mandlový olej v bio kvalitě.

Cena: 1045 Kč

[](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/hyaluronove-serum-s-extraktem-z-malachitu-30-ml/)

[**HYALURONOVÉ SÉRUM S EXTRAKTEM Z MALACHITU 30 ML**](https://www.goodie.cz/pece-o-plet/hyaluronove-serum-s-extraktem-z-malachitu-30-ml/)

Kyselina hyaluronová je známá tím, že v pokožce uzavírá vlhkost a umí ji hydratovat do hlubších vrstev.

Cena: 895 Kč

[](https://www.goodie.cz/potraviny-a-napoje/hermankova-voda-bio-100-ml/)

[**HEŘMÁNKOVÁ VODA BIO 100 ML**](https://www.goodie.cz/potraviny-a-napoje/hermankova-voda-bio-100-ml/)

Je z ekologického zemědělství, krásně voní a pleť zanechává hydratovanou a svěží.

Cena: 205 Kč

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vybírat můžete na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)