

Jak pečovat o oči a řasy v zimě? Jezte pistácie, smějte se, zkuste detox od líčení

Česká Lípa, 1. prosince 2024

Zimní měsíce doprovázené chladným počasím představují náročné období nejen pro naši pleť, ale také pro oči a řasy. Ty jsou častým líčením namáhány více než ostatní části obličeje, proto je dobré jim věnovat zvláštní péči. Ulevit jim přitom mohou činnosti, do nichž bychom to na první pohled neřekli. Jak a proč nám pomůže například jezení pistácií nebo smích?

Tip 1: Jezte hrst pistácií denně

Zimní měsíce bývají pro náš organismus a imunitu náročné, proto je důležité dbát na správnou výživu. Dobrou službu očím dělají nenasycené omega 3 mastné kyseliny v rybách, jako jsou tuňák, losos nebo makrela. Ty navíc obsahují i mastnou kyselinu DHA, která příznivě působí na zdraví očí. Kromě ryb přispívají ke zdraví očí také pistácie. Podle nejnovější [studie](#) odborníků z Tuftsovy univerzity stačí konzumovat hrst pistácií denně. Pistácie totiž obsahují rostlinný pigment lutein, který filtruje škodlivé modré světlo, jež může poničit sítnici. Lutein chrání část sítnice zvanou makula, která je zodpovědná za centrální vidění, barevné vidění a zachycení jemných vizuálních detailů jako třeba rysů obličeje nebo psaného textu. Filtrací pronikání modrého světla na sítnici lutein snižuje oslnění, zlepšuje kontrast vidění a pomáhá udržovat zrakovou ostrost. Zdravé tuky v pistáciích navíc zvyšují vstřebávání luteinu, čímž se jeho účinnost zlepšuje. Pravidelná konzumace pistácií tedy může pomoci chránit zrak a snížit riziko makulární degenerace, která je častou příčinou ztráty zraku ve vyšším věku.

Tip 2: Čtyřikrát denně se smějte

Začátek topné sezóny představuje více času stráveného v suchých prostorech. V takové situaci není oko schopné vytvářet optimální množství slz, dochází často k zarudnutí a nepříjemnému pálení – tzv. syndromu suchého oka. Po očních kapkách již sahat nemusíte. Z [výzkumu](#) publikovaného v British Medical Journal totiž vyplývá, že pro snižování příznaků syndromu suchého oka (DED) je takzvané cvičení smíchem stejně účinné jako používání očních kapek s kyselinou hyaluronovou. Výzkum ukázal, že lidé, kteří cvičili smíchem čtyřikrát denně po dobu osmi týdnů, zaznamenali zlepšení stability slzného filmu a snížení nepříjemných symptomů DED.

Tip 3: Dopřejte si detox od líčení

Zimní období může být pro naši pleť, ale i oči namáhavé. Kromě častého střídání teplot a mrazivého počasí je oslabuje výraznější líčení a následné odličování po vánočních a silvestrovských večírcích. Dopřejte proto nejen pleti, ale i řasám a očnímu okolí odpočinek a naordnujte si detox od líčení. Odborníci doporučují použít hydratační masky s uklidňujícími přísadami. Ideální je zdvojnásobit hydrataci používáním séra, složeného například z kyseliny hyaluronové, a to dvakrát denně v dopoledních i odpoledních hodinách.

„Kyselina hyaluronová je látka nacházející se v pojivových tkáních těla, jako jsou oči a klouby, kterou tělo přirozeně produkuje. Je známá svou schopností přitahovat a zadržovat vlhkost, díky



*čemuž pomáhá hydratovat vnější vrstvy pokožky, a tím zlepšuje její vzhled a texturu,” vysvětluje **Michaela Gorčíková**, kosmetická a nutriční poradkyně ze společnosti [deNatura.cz](https://denatura.cz), která se specializuje na vývoj přírodní kosmetiky. „Pro zlepšení kvality řas a stimulaci jejich růstu jsou vhodné séra na řasy, které kombinují tři klíčové skupiny účinných složek – komplex bioaktivních peptidů, rostlinné extrakty a synergicky působící látky, jako kyselina hyaluronová, panthenol, biotin a vitamín E. Tyto látky působí přímo na folikuly řas, které vyživují, hydratují a podporují k růstu nové i stávající řasy,” doplňuje Gorčíková.*

O deNatura.cz

[DeNatura.cz](https://denatura.cz) je česká značka funkční přírodní kosmetiky, která se specializuje na vývoj a výrobu růstových sér na řasy a obočí, pleťové kosmetiky a beauty doplňků stravy. Na vzniku kosmetických produktů se podílí desítky odborníků, kteří sází na propojení síly přírodních látek s moderní vědou. Kosmetika proto obsahuje vysoký podíl přírodních složek rostlinného, živočišného či minerálního původu, a také pečlivě vybrané, klinicky ověřené syntetické látky, které výrazně zvyšují účinnost přírodních produktů. Díky tomu mají produkty deNatura prokazatelné výsledky, které interní tým odborníků průběžně testuje a dokumentuje ve vlastním testovacím studiu.

Kontakt

Ondřej Spilka

Zakladatel **e-shopu deNatura.cz**

+420 720 020 654

press@denatura.cz