

Co je to doopravdy sérum? Kdy a jak sérum používat?



Přemýšlíte také nad otázkou zda krém nebo sérum, co si máte vybrat? Používat je společně nebo střídavě? Jak dlouho? Pro více informací, čtěte dále ...

Tyto otázky jsou časté a opodstatněné, protože jak se ukázalo, tyto kosmetické přípravky obvykle používáme, aniž bychom přemýšleli o rozdílech mezi nimi a lámeme si hlavu s rozhodováním, které kosmetické prostředky budeme v tuto chvíli používat. V jiném případě se řídíme zvyky a opět např. vybereme zase ten stejný krém.

Nebo možná stojí za to prozkoumat toto téma a zjistit, kdy a proč byste měli používat sérum.

Jak charakterizovat sérum?

Sérum je typ koncentrátu obsahující vysokou koncentraci účinných látek. Pracuje intenzivněji než krém, ale zároveň má **lehčí konzistenci**. Sérum by mělo být používáno, když problém s pokožkou se zhoršuje, například když se potýkáme s vysušenou pokožkou, lámajícími se vlasy, nehty nebo změnami pleti způsobenými stárnutím. Vzhledem k velkému množství koncentrovaných účinných látek bude sérum fungovat jako lék. Jak již bylo zmíněno, navzdory vyšší koncentraci účinných látek má sérum obvykle lehčí konzistenci než krém. Obvykle má formu gelové nebo vodnaté masky. Výběr této konzistence není náhodný. Takové složení umožňuje, aby účinné látky pronikly do hlubokých vrstev pokožky. Zároveň nezanechává mastný film na kůži nebo na vlasech a ani neucpává póry. Koncentrace požadovaných účinných látek a působení v hlubokých vrstvách pokožky se promítá do účinnějšího působení další kosmetiky.

Jak a kdy použít sérum?

Jako koncentrát, sérum rychle přináší viditelné, dobré výsledky. Nemělo by se však používat déle než několik týdnů. Po této době byste se měli vrátit k používání krému, kondicionéru nebo šamponu s podobnými vlastnostmi, ale s menší koncentrací složek, aby si pokožky, vlasy nebo nehty nezvykly, na nepřetržité působení s koncentrované síly aktivních složek, ale aby pouze stimulovali jejich přirozené regenerační procesy.

Sérum by měly být použito jako **prostředek podporující péči** ráno a večer. Mělo by to být první kosmetikou, kterou aplikujeme ihned po očištění pleti. Pokud navíc hodláte použít krém, **musíte mezi aplikací séra a dalších kosmetických přípravků udržet alespoň 10minutový rozestup.**

Po několika minutách můžete použít krém, protože:

1. krém se na obličeji udrží lépe, a pak také chrání sérum před odpařováním,
2. pokožka potřená krémem je lepší nanešení další vrstvy např. make-upu,
3. při použití dobrého krému s filtrem nám také současně poskytuje ochranu před sluncem.

Sérum by nemělo být náhradou za standardní krém nebo jinou použitou kosmetiku a mělo by být použito, když naše pokožka, vlasy nebo nehty potřebují intenzivnější pomoc k regeneraci. Sérum aplikujeme tehdy, když je naše pokožka nebo jsou naše vlasy poškozené a vyžadují důkladnou a účinnou revitalizaci. Mnoho lidí se rozhodne pro aplikaci séra po absolvování dovolené, nebo na regeneraci po rekonvalescenci, nebo na první progresivní známky stárnutí nebo jednoduše pro zlepšení špatného stavu vlasů, pokožky nebo nehtů. **Je však třeba znovu zdůraznit, že sérum by mělo být pouze doplňkem každodenní péče.**

Koncentrovanou kosmetiku např. séra je nejlépe používat 2 - 3krát ročně, omezeně a pouze na několik týdnů.

Nejvhodnější je použít séra po zimě, kdy je pokožka suchá, unavená a šedivá, aby se správně zpevnila, vyživila a regenerovala. Podruhé používáme séra po létě, kdy je stav pokožky poškozený a oslabený vnějšími faktory jako je slunce, vítr nebo mořská voda. Potřetí je použití séra je individuální záležitost – jednoduše použijeme sérum, když cítíme, že to naše pokožka, vlasy nebo nehty jasně potřebují.

Typy sér

Na trhu najdete mnoho kosmetických prostředků jako – rozjasňující, hydratační, regenerační, sérum proti vráskám apod. Je důležité vybrat si produkt přizpůsobený typu pokožky, vlasů, nehtů a jejich aktuálnímu stavu. Nejpopulárnější jsou:

- **séra na obličej** – v závislosti na složení může plnit různé funkce: hluboká hydratace, odstranění mělkých vrásek, jemně vytáhnout a vyhladit pokožku, zesvětlit pigmentové zbarvení a vyrovnat tón pleti atd.,
- **tělová séra** – proti celulitidě, odstranění strií, zpevnění, vyhlazení a vypnutí pokožky břicha, stehen, hýždí atd.
- **Vlasová séra** – úkolem je především obnovit stav vlasů; problémem jsou obvykle slabé, suché, křehké vlasy a roztřepené konečky – sérum obnoví strukturu vlasů, posílí ji, učiní ji zdravější a lesklejší.
- **sérum na nehty** – nečastěji na štěpení nehtů a křehké nehty; sérum zasahuje hluboko do nehtu a dodává mu nezbytné vitamíny a další živiny.

Opatření při používání séra

Navzdory mnoha výhodám sér existuje několik případů, kdy byste **neměli** sérum použít.

1. sérum se nedoporučuje, pokud je pokožka v procesu revitalizace pokožky, např. po poměrně intenzivním kosmetickém ošetření, protože vysoká koncentrace účinných látek může navíc pokožku podráždit,
2. Měli byste si vždy pozorně přečíst složení používané kosmetiky, např. sérum s obsahem vitamínu A by nemělo být používáno v létě, protože retinol „nespolupracuje“ dobře se sluncem.

Co je důležité, nebo jaké sérum si vybrat?

Jak jsme se zmínili, sérum je druh koncentrátu, protože čím více aktivních složek, tím lepší výrobek, a **to je jediný případ, kdy dlouhý seznam složek (INCI) je lepší než krátký** – je důležité si přečíst, jaké složky obsahuje. Máte-li dilema, který produkt si vybrat, porovnejte popisy a vyberte si bohatší nebo se poraďte se svou kosmetičkou.

Dalším kritériem může být podíl vody v séru. Ne každý ví, že tuto základní složku lze do značné míry nahradit hydroláty z různých rostlin, které doplňují aktivní funkci séra. Bohužel to ovlivňuje cenu výrobku, ale jsou prospěšné pro pokožku a rozšiřují působení sér.