

ZBRUSU NOVÁ SEZONA

Každý den se z vaší pokožky samovolně odloupne kolem milionu odumřelých kožních buněk. Vyjdete-li tomuhle procesu chytře naproti, kůži nejen opticky vyhladíte a rozjasníte, ale hlavně urychlíte její regeneraci. Pravidelný peeling vám v tom pomůže.

LENKA LYSOŇKOVÁ

Na pravidelné obrušování přisahají modelky, hollywoodské celebrity i dermatologové. Máloco totiž dokáže vzhled pokožky ovlivnit tak rychle a razantně jako právě peeling. „Cílem peelingu je odstranění poškozené vrstvy a následná regenerace pokožky. Výměna buněk díky němu proběhne zrychleně, odumřelé buňky z povrchu jsou nahrazeny mladšími. Peeling je podstatou omlazení pleti, ať už zvolíte fyzikální, enzymatický, chemický či laserový,“ vyjmenovává přínosy peelingu dermatoložka Yvonne Bergerová z pražské BcD Clinic.

Také zjemňuje a vyhlazuje povrch pokožky, zmenšuje vrstvu kožního mazu a stahuje póry. Peelingem ošetřená pleť navíc dokáže lépe vstřebat účinné látky z pečující kosmetiky, takže si můžete být jista tím, že doputují skutečně tam, kam mají.

MRTVÉ, ALE UŽITEČNÉ

Než se ale pustíte do samotného obrušování, vyplatí se vědět, že i když odumřelé kožní buňky nevypadají dvakrát užitečně, mají stran fungování kůže svoji důležitou úlohu. Jsou součástí nejsvrchnější vrstvy pokožky neboli epidermis a pomáhají tak kůži chránit před vnějšími vlivy.

„Epidermis se skládá z pěti vrstev buněk, které postupně vyžívají a posouvají se směrem k povrchu. Buňky, které jsou úplně na povrchu, jsou právě ty zrohovětělé a odumřelé,“ vysvětluje dermatoložka Bergerová.

Jinými slovy: peeling chce tu správnou míru. Budete-li kůži obrušovat příliš horlivě, rozhodně jí tím neprospějete. Naopak. „Pokud se peeling používá příliš často nebo je nadměrně hrubý, může zasáhnout do hlubších vrstev pokožky, než je žádoucí. Kvůli tomu může pokožka přijít o část své obranyschopnosti a být podrážděná, přesušená a citlivější vůči vnějším podnětům,“ varuje lékařka.

SPRÁVNÁ MÍRA

Zpátky se držte i tehdy, když máte suchou, citlivou nebo dokonce atopickou pleť. „Současně s odstraněním odumřelých rohových buněk totiž dochází i ke snížení povrchového mazu, který je součástí kožní bariéry a zadržuje významné množství vody,“ upozorňuje dermatoložka Bergerová s tím, že všechny zmíněné typy pleti s oslabenou nebo narušenou kožní bariérou bojují už samy o sobě, natož budete-li je k tomu ještě obden obrušovat peelingem. Pokožce se sklonem k vysoušení, stejně jako citlivé

RUCE A NOHY

Broušení povoleno! Nebojte se razantních peelingů s abrazivními zrníčky.



1 Vyživující peeling na ruce a nohy Planet Spa, Avon, 159 Kč

Kombinace hnědého cukru s bambuckým máslem kůži vyhladí a zároveň vyživí.

2 Rychlý peeling na ruce, L'Occitane, 465 Kč

Pouhá minuta stačí tomuto peelingu k tomu, aby vaše ruce výrazně zjemnil a vyhladil.

3 Zjemňující krémový peeling na nohy, Mavala, 299 Kč

Drobné mikročástečky mořských řas šetrně obrousí hrubou kůži na patách.

4 Exfoliační ponožková maska na nohy, Patchology, 350 Kč

Nasaďte si speciální ponožky a nechte je, aby odvedly všechnu práci za vás.

OBLIČEJ

Buďte k sobě jemná. Volte přípravky s obsahem kyselin a enzymů.



1 Youth Grain Exfoliating Face Cream, Matis, 949 Kč

Najdete v něm abrazivní zrnka i enzymy, které působí ve vzájemné souhře. Kůži zjemní a vyhladí.

2 Mikropeeling No-vAge, Oriflame, 399 Kč

Kyselina mléčná s exfoliačními mikročástečkami zjemní texturu pleti a zmenší viditelnost pórů.

3 Čistící peeling proti černým tečkám, L'Oréal Paris, 255 Kč

Spolu s odumřelými kožními buňkami odstraní i nečistoty a kožní maz.

2 Peelingový pudr, Yves Rocher, 299 Kč

O síle tohoto peelingu rozhodujete vy sama. Záleží na tom, kolik exfoliačního pudru smícháte s čistícím gelem.



CELÉ TĚLO

Sůl, nebo cukr? Pokožce těla prospěje obojí, zvláště v kombinaci s esenciálními oleji.



1 Tělový peeling, Clarins, 1135 Kč

Krystalky mořské soli a cukru pročistí vaši kůži a zbaví ji odumřelých kožních buněk.

2 Opojný tělový peeling irská káva, Dermacol, 149 Kč

Peeling na bázi cukru vyhladí pokožku těla a vrátí jí vitalitu. Milujete-li vůni kávy, rozhodně ho vyzkoušejte.

3 Tělový peeling The Rough With The Smooth, Lush, 265 Kč/130 g

Přírodní peeling s obsahem cukru a murumuru zjemní kůži a províní ji.

4 Tělový peeling Réve de Miel, Nuxe, 520 Kč

Kombinace cukru, medu a vzácných olejů kůži zbaví odumřelých buněk a dodá porci výživy.

pleti, bude bohatě stačit, když je peelingem ošetříte jednou za tři týdny.

Opatrně byste s peelingem měla zacházet i v létě, zvláště před sluněním. Jemná pokožka má totiž větší sklon k nežádoucí pigmentaci. Úplně tabu by pak měl být peeling v případě virových a bakteriálních infekčních onemocnění pokožky. Nejenže byste kůži mohla ještě více rozdráždit, ale infekci byste si mohla roznést na další místa.

CO SI MYSLÍ VAŠE KŮŽE

Vrstva odumřelých kožních buněk není všude stejně silná, proto byste měla jinak obrousovat obličej a jinak třeba paty. Zatímco tělo obvykle snese drsnější zacházení v podobě mechanického peelingu, obličej si žádá jemnější a sofistikovanější přípravky na bázi enzymů či kyselin. Použít samozřejmě můžete i ty klasické s obsahem zrníček, vždy ale volte ty určené speciálně na obličej. Tělové totiž bývají podstatně hrubší a křehkou a citlivou pokožku obličej by mohly snadno podráždit.

Peeling se doporučuje dělat jednou až dvakrát týdně. Řiďte se ale názorem své kůže. Obecně platí, že pokud po něm bude sušší nebo citlivější, měla byste na frekvenci a dost možná i razanci obrousování ubrat. V každém případě ale kůži ošetřenou peelingem na závěr vždy pečlivě promažte.

ŠETRNÉ ZACHÁZENÍ

Hledáte-li jemnější způsob, jak se zbavit odumřelých kožních buněk, doporučujeme vyzkoušet peelingy na bázi přírodních enzymů či kyselin. Pracuje se s nimi podobně jako s maskou – to znamená, že je nanese na vyčištěnou pleť a necháte chvíli působit. Účinné látky mezi tím zbaví povrch pokožky odumřelých buněk. Výhodou tohoto typu přípravků je, že po něm klidně můžete sáhnout častěji než po klasickém peelingu se zrníčky.

Potřebuje-li vaše pokožka skutečně výraznou vzpruhu, doporučujeme objednat se na chemický peeling k dermatologovi. Funguje na podobném principu, ale koncentrace účinných látek je v jeho případě mnohem vyšší.