

Kůže volá SOS

Léto prostě zbožňujeme. Když na nás přijdou podzimní sklíčenosti a depky, je naším vzpomínkovým životabudičem. Jenže slunce má na člověka kromě příznivých vlivů i ty ne příliš vlídné, které nejvíc pocítí právě vaše pokožka. Jak o ni pečovat, aby se dostala po létě zase do kondice?

PŘIPRAVILA: MÍNA HAVRÁNKOVÁ

V dnešní době, kdy už i v České republice je síla slunečního záření téměř srovnatelná s tou africkou a rakovina kůže stoupá neúměrnou rychlostí, byste si měla ze slovníku vyškrtnout slovo opalování a nahradit ho slovem ochrana před UV zářením. A pokud je chytání bronzu vaší velkou vášní, snad jste během léta nezapomněla na opalovací krémy. Co se děje s vaší kůží, když na ni dopadají sluneční paprsky? Trochu „opáčka“ ze školních lavic neuškodí: Kůže se skládá ze tří vrstev, tedy pokožky, škáry a podkožní tukové tkáň. Z hlediska opalování je horní vrstva nejdůležitější. Skládá se ze zrohovatělé vrstvy mrtvých buněk a vrstvy živých buněk, v nichž je obsažen pigment. Pigmenty mají slabě růžovou barvu a pod vlivem UVA záření se přebarvují. Pod vlivem UVB záření se mohou buňky tvořící pigment dělit a čím silnější buněčné dělení je, tím více pigmentu vzniká. UVA záření urychluje stárnutí kůže, UVB záření má nejvýznamnější podíl na vzniku rakoviny

kůže. Sluníčko je tedy určitě dobrý sluha, ale zlý pán, vaše kůže by vám o tom mohla vyprávět. Pojďme ji tedy spolu hýčkat...

PROMAZANÝ PODZIM

Ten bývá barevnější než léto a také proměnlivější, co se počasí týče. Slunce střídá vítr, plískanice a déšť... A vysušená pleť po létě potřebuje stále větší ochranu před vnějšími vlivy. Je jí třeba hydratovat zevnitř (alespoň 2 litry tekutin denně), ale samozřejmě také zevnějška. Jakákoli disharmonie se na pleti hned projeví, takže pokud vás pokožka nepříjemně pne, je dehydratovaná, mazové žlázy produkují příliš málo tuku. To znamená, že kožní buňky už nejsou tak blízko u sebe, tvoří se mikroskopicky malé mezery, kterými se ztrácí vlhkost z pleti, a tím trpí zvláště nejsvrchnější vrstva pokožky. Rychlé vysoušení pokožky vede k tomu, že se brzy vytvářejí vrásky. „Je vhodné obnovit povrch pokožky hutnějšími krémy a maskami s hydratačním efektem. K zesílení

VSAĎTE NA OLEJE

Oleje jsou v kosmetickém průmyslu hitem číslo jedna. Olivový, arganový, kokosový, makadamiový, růžový, jojobový, bio i nebio si oblíbily ženy po celém světě. Hydratační a regenerační účinky olejů jsou neoddiskutovatelné. Věděla jste například, že působí i proti zánětům a vráskám? Dodávají pokožce potřebnou výživu, změkčují ji a zvláčňují? Zklidňují také sluncem podrážděnou pokožku a poradí si i s aknézní pletí.

elasticity a pevnosti pleti je však již třeba hlubší zásah. Existuje řada metod, kterými se snažíme napravit narušené podkoží. Laserové, radiofrekvenční či ultrazvukové přístroje svou energií stahují kolagenová vlákna a pleť na povrchu vypínají. Nepravidelná pigmentace a hrubost povrchu se může snížit i chemickým peelingem,“ doporučuje doktorka Yvonne Bergerová, spolujatelka BcD Clinic, která se specializuje na estetickou, cévní medicínu



KULIČKOVÝ LEKNÍN
Pro citlivou a čerstvě depilovanou kůži. Hypoalergenní, bez parfemace a alkoholu. Deodorant Anti-perspirant, Vichy, 299 Kč

SMYSLNÁ KAPKA OLEJE
Vyživující olej z mučenky pečuje o pokožku a zanechává ji hedvábně jemnou. Body oil, Fenjal, 189 Kč



ZÁZRAK V KAPSÍCH
Hydratační kapsle s efektem vyplnění vrásek okamžitě zvlhčí a vypnou pokožku. Hyaluron Sensation Caps, Phyris, 1265 Kč

BROSKEV NA RTY
Balzám s broskvovou příchutí rty zvláční, vyživí a tónuje. Peach Shine, Labello, 53 Kč



SÍLA LÉKOŘICE
Mléko prodlužující opalování s výtažky z lékořice pokožku zklidňuje a zajistí, že pokožka zůstane déle opálená. After Sun, Nivea, 190 Kč

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM A ARCHIV; ODBORNÁ SPOLUPRÁCE: MUDR. YVONNE BERGEROVÁ

a miniinvasivní plastickou chirurgii. Je namístě ale dodat, že všechny laserové, radiofrekvenční i ultrazvukové zásahy do těla jsou kontraindikovány u těhotných a kojících žen.

POZOR NA PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ PLETI!

Přílišné opalování a vystavování se slunci, zvláště v poledních hodinách, způsobuje předčasné stárnutí pleti, proto je potřeba jí dodat výživu a hydratovat. Součástí péče u vás doma by měla být hydratační krémová maska, kterou byste pleti měla dopřát několikrát týdně. Dobrým pomocníkem je i avokádo. Když jej rozmělníte a nanese na pleť, tak vám ji nejen vyčistí, ale i „zrestartuje“. Je důležité pleť ráno i večer dokonale vyčistit, poté si dopřát ošetření minerální vodou ve spreji, dokud kapky nezůstávají na povrchu. Pod krém s obsahem minerálu, kolagenu nebo kyseliny hyaluronové je vhodné po slunečné dovolené nanést hydratační sérum a pro sušší a zralější pleť sérum proti vráskám. Vhodný make-up nejen zakryje vzniklé pigmentace, ale poskytuje i ochranu proti vnějším vlivům během dne.

S DĚTÁTKEM V BŘÍŠKU

„V těhotenství může pokožka změnit svůj charakter, většinou se stává citlivou, na některé přípravky, na které byla zvyklá, reaguje začervenaním a svěděním. Tomu je třeba péči přizpůsobit, to znamená zvolit přípravky, které jsou určeny pro citlivou pleť, včetně pleťové vody bez alkoholu. Nejlépe vody micelární, ty pleť účinně vyčistí, ale nedráždí. V rámci hormonálních změn má pleť v těhotenství výrazný sklon k pigmentaci, je tedy velmi vhodné ji pečlivě chránit přípravky s ochrannými faktory před UV zářením,“ vysvětluje doktorka Bergerová. Co se týče zvýšené pigmentace (chloasma) v těhotenství, většinou po porodu časem zmizí. Pokud se tomu tak nestane, navštivte dermatologa. Dnes je již řada možností, jak se s touto drobnou kosmetickou vadou na kráse vypořádat.

BALZAMUJTE, VYŽIVUJTE!

Spočítala jsem, že vlastním třináct jeleních lojů nebo balzámů na rty. Řekla bych, že je to až takový tik, ale nemůžu si pomoci. Jakmile ucítím, že mám jen trochu suché rty, mažu a mažu. Totiž to nejhorší, co můžete udělat, je, že při pocitu suchosti začnete rty olizovat, což je běžná praxe téměř každé z nás. Rty ale

tak vysušujeme ještě víc, proto si teď po létě vytvořím ještě mohutnější zásobu balzámů na rty. Samostatnou kapitolou je pokožka kolem očí. Tam se totiž to, co jste během léta napáchala, zúročí nejvíce. „V této oblasti je pokožka velmi jemná, navíc jí chybějí mazové žlázy, které by vytvářely povrchní ochranný film. Proto se v očním okolí objeví vrásky mezi prvními, zpočátku drobné jemné, postupně se prohlubují. Mastnější oční krém je vhodné nanášet dvakrát denně, večer i v silnější vrstvě s obsahem speciálních látek určených k reparaci očního okolí,“ radí Yvonne Bergerová.

CO NEJDĚLE ČOKOLÁDOVÁ ANEB JAK PRODLOUŽIT OPÁLENÍ

Chcete si udržet vzhled mléčné čokolády? Základem je samozřejmě hydratace pokožky v podobě lotionů a tělových mlék. Určitě také na nějaký čas vyměňte sprchové gely za sprchové oleje a vynechte domácí peelingu. Zapomeňte rovněž na epilaci, depilační vosky nebo cukrové pasty. Ty totiž společně s chloupky odstraňují i vrchní vrstvu kůže. Pár měsíců po létě jsou bezpečné akorát žiletky a depilační strojky. Hnědý zabarvení pokožky podpoří beta-karoten v tobolkách a hodně tekutin. Do jídelníčku zařaďte lososa, jenž obsahuje tyrosin, který pomáhá produkci melaninu. Ten ovlivňuje právě barvu vaší kůže. Tyrosin najdete také v krůtím mase, mandlích, sóji a vaječných bílých. Po čase přidejte do své péče o pleť i trochu samoopalovacího krému, ať vám „dovolenkový efekt“ vydrží co nejdéle. ■

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

- * ...bambucké máslo má silné regenerační účinky?
- * ...aloe vera ve formě doplňku stravy vyhlazuje pleť?
- * ...olej z pšeničných klíčků ukrývá vitamin E?
- * ...urea (močovina) udržuje vlhkost?
- * ...lanolin zlepšuje schopnost vázat vlhkost?
- * ...kolagen váže vlhkost?
- * ...kyselina hyaluronová fixuje vlhkost pleti?