

## Staráte se dobře o dekolt? Nikdy není pozdě začít

21. října 2013 0:30

Přiznejme si to, zatímco obličej denně opečovává drtivá většina žen, na krk a dekolt si často ani nevzpomeneme. Přitom právě tato oblast je náchylná k podráždění a k prvním známám stárnutí.



I pleť v oblasti krku a dekoltu vyžaduje pravidelnou péči.

Pleť v dekoltu je na tom podobně jako pokožka obličeje. "Je velmi jemná a nepříznivé vlivy se na ní projevují mnohdy ještě intenzivněji," upozorňuje estetická dermatoložka Yvonne Bergerová z pražské BCD Clinic. "Nemá mnoho mazových žláz, proto kůže v této partii snadněji vysychá a při nedostatečné péči rychle ochabuje a řasí se."

Z vlastní praxe pak dodává, že kromě dvojité brady a vrásčitého krku si ženy nejčastěji stěžují na nepravidelné pigmentace, červené žilky a podélné rýhy v dekoltu. Ty se často objevují už mezi třicátým a čtyřicátým rokem.

## Lekce pro začátečníky

Stejně jako v případě tváře nemůžeme tenhle přirozený proces zcela zastavit, ale můžeme s ním pracovat. I tady platí, že vše začíná u kvalitního spánku a zdravého jídelníčku. Dalším krokem by mělo být zařazení péče o dekolt (a krk, pokud jste ho dosud zanedbávala) do ranního a večerního rituálu. Postup je obdobný jako u obličeje:

### Čištění

Sprcha nestačí. S vyživujícím sprchovým gelem rozhodně nešlápnete vedle, ale dekolt byste měla ještě dočistit pomocí pleťové vody.

### Hydratace a výživa

Někdo používá běžný hydratační krém, někdo tělové mléko, někdo speciální přípravky určené pro dekolt. Pokud už pozorujete známky stárnutí, zvolte takový produkt, který pleť nejen vyhladí, ale také vyživí. Jednou za týden naneste na oblast masku.

### Obrušování

Raději než tělový peeling zkuste jemnější variantu určenou pro tvář. Nedoporučuje se používat ho každý den, stačí dvakrát nebo třikrát do týdne.

### Ochrana

I tady platí to samé co pro tvář. V létě vždy preventivně používejte krém s ochranným faktorem – i ve městě. V zimě zase můžete vyměnit běžný hydratační přípravek za mastnější verzi.

## Lekce pro pokročilé

Velkým hitem se v poslední době stávají odborná ošetření dekoltu. "Pro větší účinnost se metody kombinují tak, aby se podpořily všechny vrstvy pokožky," vysvětluje Yvonne Bergerová a dodává, že k neúčinnějším patří laserová rejuvenace. Té se říká "metoda polední pauzy", protože trvá jen kolem dvaceti minut, je neinvazivní a hned po skončení se můžete vrátit do běžného provozu.

Metoda rejuvenace slibuje podpořit tvorbu elastických a kolagenních vláken – a podobně tomu má být i u populární mezoterapie. Zatímco v případě první se využívá tepelná energie "zvnějšku", u druhé už se připravte na jemné vpichy. Při mezoterapii se totiž do partie krku a dekoltu injekčně aplikuje kyselina hyaluronová.

Podobně vypadá i hydrolifting, při kterém se pro aplikaci kyseliny používají mikrokanyly. Mezi další neinvazivní metody patří oblíbený chemický peeling, který má za úkol pokožku zregenerovat a odstranit pigmentace, ultraterapie založená na ultrazvuku, a také mikrožehličková radiofrekvence.

Autor: Brv

