

Péče o pleť a vlasy

- Péče o pleť v každém věku
- Bylinky v kosmetice
- Celulitida

Marie Finsterlová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Marie Finsterlová

PÉČE O PLEŤ A VLASY

Tato publikace je určena pro odborné pracovníky ve zdravotnictví.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2537. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská Kubínová

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 184 + 4 strany barevné přílohy

Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1340-3 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6237-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva	11
1 / Péče o zralou pleť	15
Co je to zralá pleť	15
Některé pověry v používání kosmetiky	17
Vypadat dobře bez ohledu na věk	18
<i>Ve dvaceti</i>	18
<i>Ve třiceti</i>	19
<i>Ve čtyřiceti</i>	19
<i>V padesáti</i>	20
<i>V šedesáti a více</i>	20
<i>V jakémkoliv věku</i>	21
Kuřácký obličej	21
Jak na vrásky	22
<i>Botulotoxin</i>	22
<i>Fotorejuvenizace</i>	23
<i>Peeling</i>	23
<i>Výplně vrásek</i>	23
Laserový výbrus pleti	24
2 / Péče o kůži seniorů	25
Pohybem ku zdraví	26
Stravování ve stáří	27
Nejčastější kosmetický problém – stařecké skvrny	27
Inkontinence, únik moči	28
Svědění genitálu neinfekční povahy	28
Suchá kůže	29
Péče o kůži v zimě	30
Péče o ruce	30

Péče o nohy a nehty na nohou	31
Křečové žíly	32
3 / Péče o kůži při sportu	33
Sport a pocení	33
Sport a akné	33
Sport a nohy	34
Sport a slunce	34
Péče o kůži při sportování v zimě	35
Vodní sporty	36
Kontaktní sporty	36
Sportování „pod střešou“	36
4 / Zdravé vlasy jsou stále žádané	38
Víme o vlasech víc, než jen to, že je máme na hlavě?	38
Kouzlení s vlasovými barvami	39
Postup při domácím barvení vlasů	40
Typy barev na vlasy	40
Odbarvování vlasů	43
Trvalá ondulace	44
Šampony	45
Vlasové kondicionéry	47
Další produkty vlasové kosmetiky	47
Nejčastější poruchy vlasů	49
<i>Ložiskový nebo plošný výpad vlasů</i>	<i>50</i>
<i>Androgenetická alopecie, „mužská plešatost“</i>	<i>51</i>
<i>Transplantace vlasů</i>	<i>51</i>
<i>Lupy</i>	<i>52</i>
Některé pověry na závěr	53
5 / Péče o tělo	54
Koupel – starobylý rituál	54
Pevné nebo tekuté mýdlo?	56
<i>Co všechno mycí prostředek zpravidla obsahuje?</i>	<i>56</i>
<i>Jaká úskalí může mít mytí kůže?</i>	<i>57</i>
Suchá kůže a emolienca – co jsou a proč je tak potřebujeme	57
<i>Co je to suchá kůže?</i>	<i>57</i>
<i>Jaké jsou nejčastější příčiny suché kůže?</i>	<i>58</i>

	<i>Jak zlepšit kvalitu suché kůže?</i>	58
	<i>Co to jsou emolienca a jak fungují?</i>	59
	<i>Kombinace dalších látek s emolencií</i>	60
	<i>Vedlejší účinky emolencií</i>	60
	Masáž k posílení těla a relaxaci	61
	<i>Masáž s esenciálními oleji</i>	61
	Nadměrné pocení a jeho řešení	63
	<i>Co je to hyperhidróza?</i>	63
	<i>Jaké jsou možnosti ovlivnění nadměrného pocení?</i>	64
	Rozšířené žilky na nohou, křečové žíly	65
6 /	Jak lze odstranit nežádoucí chloupky?	66
	Depilace	66
	Epilace	67
	Bělení chloupků	68
	Zarůstající chloupky	70
7 /	Celulitida – předem ztracený boj?	72
	Co je to celulitida?	72
	Máme opravdu jen celulitidu?	73
	Jak na dolíčky	74
	Termofolie na měření stupně celulitidy	77
	Nevěšte hlavu	77
8 /	Bělení nežádoucích pigmentových skvrn	79
	Které typy skvrn obtěžují?	79
	Jak se skvrny bělí?	80
	<i>Krémy, masti, roztoky</i>	80
	<i>Laserové ošetření</i>	83
	<i>Fotorejuvenizace</i>	83
	<i>Ošetření tekutým dusíkem</i>	84
	<i>Chemický peeling</i>	84
9 /	Chemický a mechanický peeling	85
	Co je to peeling?	85
	<i>Mechanický peeling</i>	85
	<i>Chemický peeling</i>	86
	<i>Jak se provádí povrchový chemický peeling?</i>	87

10 / Zdobící techniky – tetováž a piersing	89
Tetováž	90
<i>Co je to tetováž?</i>	90
<i>Čím a jak lze tetovat?</i>	90
<i>Nese tetování nějaká rizika?</i>	90
<i>Co je to permanentní make-up?</i>	91
<i>Existuje alternativa permanentního tetování?</i>	92
<i>Lze tetování odstranit?</i>	92
Piersing, další možnost zdobení těla	94
<i>Co je to piersing?</i>	94
<i>Přináší piersing nějaká rizika?</i>	94
<i>Je možné piersing odstranit?</i>	95
11 / Péče o ruce a nohy	96
Péče o ruce	96
Péče o nehty	98
<i>Domácí manikúra</i>	98
Některé mýty	99
<i>Umělé nehty</i>	100
<i>P-shine</i>	100
Některé hříchy	102
Bradavice, kuří oka, plíseň	103
12 / Kůže a sluneční paprsky – přátelé nebo věční bojovníci?	104
<i>Co je to ultrafialové záření?</i>	104
<i>Účinky slunečního záření na kůži</i>	105
<i>Co je to SPF, IPD, PPD?</i>	107
<i>Jak se mám vypořádat s aplikací ochranného opalovacího přípravku při líčení?</i>	109
<i>Co je to water resistant nebo very water resistant?</i>	110
<i>Složení opalovacích přípravků</i>	110
<i>Ochrana oblečením</i>	113
<i>Ochrana očí slunečními brýlemi – EPF</i>	113
<i>Péče po opalování</i>	115
<i>Co dělat, když se přece jen spálím?</i>	115
<i>Způsobují opalovací faktory rakovinu?</i>	116

Samoopalovací přípravky – varianta zdravého opálení?	117
Opalovací pilulky	119
13 /Estetické operace – co od nich očekáváme a co nám neposkytnou?	120
Předtím, než půjdeme na plastiku	121
Fakta společná pro všechny operace	123
Vitamin K v estetické chirurgii	124
Přehled nejčastějších estetických operací	124
Shrnutí	128
14 /Péče o jizvy	129
Co je to jizva a jak vzniká?	129
Každá jizva je jiná	130
Keloid	130
Léčba šitá na míru	131
<i>Jak by měla vypadat optimální péče o jizvu?</i>	<i>131</i>
<i>Metody k ovlivnění vzhledu jizvy</i>	<i>133</i>
Co tedy poradit závěrem?	135
15 /Bylinky v kosmetice	136
Účinné látky v rostlinách	136
<i>Produkty primární látkové výměny</i>	<i>136</i>
<i>Produkty sekundární látkové výměny</i>	<i>137</i>
Nálevy, odvary, masky	138
Bylinné koupele	139
Přírodní barviva	140
Přírodní repelenty	141
Nejčastější kosmetické potíže a jejich zklidnění použitím bylinek	141
Kosmeticky zajímavé suroviny	143
Závěrečné upozornění	144
16 /Svět vůní	145
Jak vnímá naše tělo vůně a pachy	146
Nevhodné účinky silic	147
Nejčastěji používané vonné látky	147
Vonné látky živočišného původu	148
Získávání vonných látek, silic	149

Jak se tvoří parfémy?	149
Jaký je rozdíl mezi parfémem, kolínskou a toaletní vodou?	150
Skladování parfému	151
Alergie na parfém	151
17 / Vitaminy, minerály a některé součásti potravních doplňků pro krásnou pleť, vlasy, nehty	152
Vitaminy	152
Minerální látky, biogenní prvky	158
Vláknina, prebiotika a probiotika	160
<i>Vláknina</i>	160
<i>Probiotika, prebiotika</i>	161
<i>Fytosloučeniny</i>	162
Závěrečné upozornění	163
18 / Když nám kosmetika škodí	164
Kontaktní alergická reakce	164
Které kosmetické produkty nejvíce pokožku dráždí?	166
Intolerance, nesnášenlivost	169
Komedogenicita	170
Kdy je načase kosmetický výrobek raději vyhodit?	172
Jaký může být nejčastější důvod zánětu na očních víčkách?	173
19 / Tipy pro zaměstnané, jak mít čas na péči o kůži, vlasy a nehty	175
Několik tipů	175
Příloha	179
Komedogenní látky	179
<i>Vysoce komedogenní látky</i>	179
<i>Středně komedogenní látky</i>	180
<i>Slabě komedogenní látky</i>	180
Nekomedogenní látky	180
Doporučená literatura	182

Předmluva

Přesně před rokem mě nakladatelství Grada požádalo o napsání publikace Péče o kůži a pleť. Vměstnat množství informací, týkající se péče o zdravou pokožku a vlasy, do asi 100 stran se pro mě stalo velkou výzvou. Denně čteme o nových pokrocích v medicíně, o vývoji nových léků proti rakovině, AIDS a dalším závažným nemocem. Dozvídáme se o nových přístrojích, které dokáží odhalit změny ve tkáních bez zatížení organismu nevhodným zářením a podobně. Může se tedy zdát, že všechny články v módních časopisech, které píší o nejnovějších trendech v líčení, o módním oblečení pro letošní léto či podzim, kdy která celebrita podstoupila plastickou operaci, co zrovna frčí ve zpevňujících krémech, jaká barva vlasů je in, jsou nedůležité a nepodstatné. Mají však své místo na trhu a jejich čtením člověk relaxuje, nemyslí na denní starosti a alespoň na chvíli se odpoutá od reality.

Slovo kosmetika je řeckého původu a znamená starost o zachování tělesné krásy, nebo odstranění či zakrytí tělesných nedostatků. Kosmetika nás láká odnepaměti. Je součástí osobní hygieny každého z nás, děláme si jí radost sami sobě i svým blízkým. Je to zcela přirozené. Současná kosmetika se rozvíjí na vědeckém základě (pak mluvíme o tzv. kosmetologii) a uplatňují se v ní poznatky z medicíny, biologie a chemie. Správné používání kosmetických přípravků je do určité míry umění. Navíc, když si jde člověk dnes koupit kosmetický přípravek, připadá si, jako by současně maturoval z angličtiny a chemie dohromady. Ale ať už kosmetiku pokládáme za vědu či nikoliv, její cíl zachovat nebo obnovit krásu nebo alespoň přiblížit se vysněnému ideálu krásy – byl ve všech dobách neodmyslitelnou součástí lidského snažení.

Drogérie, parfumerie, lékárny jsou na své zákazníky připraveny plnými regály přípravků určených k péči o pokožku, vlasy, nehty, ruce, nohy a podobně. V nekonečných řadách jsou výrobky zpravidla seřazeny podle účelu, kterému mají sloužit, začínaje vlasovou kosmetikou a konče péčí o tělo. Vezměme tedy pomyslný nákupní košík a začněme si vybavovat svoji domácí „laboratoř“ krásy. Zpravidla začneme od vlasové kosmetiky. Vybereme si zde ze šamponů na su-

ché, mastné, trvalené či barvené vlasy, doplníme kondicionérem, tužidlem, gelem či lakem na vlasy. Odchází-li barva na vlasech, je třeba ji obnovit. Pak máme na výběr tónovací šampon, barevnou pěnu na vlasy či permanentní barvu na vlasy. Po obarvení není možné zapomenout na regenerační masku na vlasy, která nám vlasy vyživí a navrátí jím původní lesk.

V dalším úseku si budeme lámat hlavu nad tím, zda-li koupit denní či noční krém. Typ své pleti pak zohledníme ve výběru krému pro mastnou, normální nebo smíšenou pleť. Nebo snad krém na problematickou pleť? Je-li nám víc než k maturitě, nesmíme opominout krém na oční partie a na stárnoucí pleť. Nutné je pak tyto přípravky z kůže zase odstranit vhodným odličovacím mlékem, mycím gelem a dočistit pleť pleťovým tonikem. Rozhodně nesmí v našem „arzenálu“ chybět pleťový peeling a krém s ochranným UV faktorem pro denní použití.

Popojdeme-li o kousek dál, narazíme na nepřebernou směsici přípravků určenou pro péči o tělo. Pokud jsme dosud udrželi krok, zde již pomalu propadáme beznaději. První dilema nastupuje v okamžiku, kdy je nutné si odpovědět na zdánlivě prostou otázku – čím se budu mýt? Bude to pevné mýdlo s neutrálním nebo slabě kyselým pH nebo sprchový gel? A abychom si po celodenním shonu dopřáli teplou lázeň, neměli bychom opominout do ní přidat přinejmenším olej či sůl. Nebo si dopřát hromadu bublin. Ruce a nohy si zaslouží po právu naši pozornost také. Koupíme pro ně hydratační krém, peeling, vyživující noční masku, deodoranční krém a pudr s dezinfekční přísadou.

Doma již máme oddělené sady na manikúru a pedikúru. I péče o nehty má své zkrášlující přípravky. Pokud si lakujeme nehty, tak políčku v koupelně musíme doplnit teď právě moderním odstínem laku na nehty, ale také zpevňovačem, odstraňovačem kůžičky, podkladovým lakem, krycím lakem a vyživujícím krémem na okolí nehtů. Samozřejmostí je odlakovač bez acetonu. Nabyli jste dojmu, že jsme s nákupem u konce? Nenechte se mýlit! Přece jen něco zbývá. Zahalit se příjemnou vůní a tím dovršit naše snažení. Pomyslnou třešinkou na dortu jsou luxusní parfémy a toaletní vody, jejichž účinek zvýšíme použitím antiperspirantu a deodorantu. Než dojdeme definitivně k pomyslné pokladně, jistě nemíneme stojany s dekorativní kosmetikou. Zde uplatníme rady dané nám zkušenou vizážistkou. Uvážíme nákup optimální barevné kombinace očních stínů. Ty mohou být suché, polomastné, mastné. Doplníme je oční konturou, stejně jako konturou na obočí. Možná se o něco dále zastavíme nad řasenkami. Přece jenom není jednoduché si vybrat – bude to řasenka prodlužující, zahuš-

ťující, smývateľná, nebo vodě odolávající? A až budeme druhý den ráno stát před zrcadlem, neměl by nám chybět podkladový make-up, nejlépe s ochranným faktorem proti sluníčku a korektor drobných vad na pleti. Navrch se napudrujeme syčkým či kompaktním pudrem a dílo dovršíme vhodně zvýrazněnými líčkami.

Tak co myslíte, je možné se v této nabídce svobodně rozhodnout a hlavně vyznat? Vyznat se v ní má mnohdy problém odborník, natož laik. Nová zázračná složení, kombinace známých látek umocněných obchodními názvy, které se vymýšlejí stále rafinovaněji, aby se upozornilo na zaručený efekt. Tyto zázračné směsi nám pak výrobci zabalí do atraktivních dóziček, lahviček, kelímků. Mnohdy nám je prodavačky zabalí do hezké taštičky (žádné nerecyklovatelné igelitky) a hned máme pocit, že jsme si vybrali pro svoji pleť to jedinečné. Široká nabídka kosmetických výrobků v nás budí přinejmenším pocit bezradnosti až zoufalosti, který ústí ve zcela logické střídání jednoho přípravku za druhým, pokud se slibovaný efekt nedostaví. K tomu se přidávají reklamy v tisku, v televizi, zaručené rady kamarádek a jsme zcela polapeni kosmetickým průmyslem.

Nedá mi to zde necitovat několik čísel ze zajímavého dokumentárního snímku „Ženy proměny“ mladé režisérky Eriky Hníkové, který byl natočen v roce 2004.

- ▶ V ČR se ročně utratí za kosmetické přípravky přibližně 7 832 000 000 Kč.
- ▶ V ČR se ročně utratí za ženské časopisy přibližně 1 096 000 000 Kč.
- ▶ V ČR se ročně utratí za hubnoucí prostředky přibližně 1 927 000 000 Kč.
- ▶ V ČR se ročně utratí za plastické operace přibližně 1 636 000 000 Kč.

Jsou to zajímavé sumy, které neváháme utratit v honbě za kultem krásy. Na druhé straně nelze opominout dobrý pocit, který ze sebe tak máme, dokáže nám pozvednout sebevědomí, získáme pocit jistoty a můžeme tak dosáhnout i vyšších cílů. Zní to možná trochu nadneseně, ale toto jsou například jedny z nejčastějších důvodů, proč se někteří lidé rozhodnou podstoupit plastickou operaci.

Pokud jste dočetli předmluvu až sem, jsem potěšena. Dává mi to možnost vysvětlit vám, proč jsem se rozhodla přijmout nabídku nakladatelství Grada tyto poznatky napsat. Vychází z mé každodenní praxe kožní lékařky. Víím, na co se mě mí pacienti ptají, jaké řešíme otázky týkající se kosmetických přípravků. Ty se v oboru kožní medicíny stávají neoddělitelnou součástí úspěšnosti léčby nemocí, které jen obtížně lze zamaskovat. Publikace si nečiní nárok stát se ja-

kousi „biblí krásy“, na to je její rozsah příliš malý. Věřím však, že mnohým pomůže se lépe orientovat v současné nabídce kosmetických výrobků, lépe porozumět jejich složení, rozpoznat nároky své pleti, odfiltrvat řadu mýtů. Stane se tak alespoň o kousíček více znalými zákazníky a rovnoprávnými zákazníky kosmetických firem a nenecháte sebou lehce manipulovat lacinými reklamami či se jim nebudete nekriticky přizpůsobovat.

1 / Péče o zralou pleť

Co je to zralá pleť

Co vlastně znamená zralá pleť? Je to podle biologického věku, kdy nás konečně opustí poslední pupínek dospívání, přehoupneme se přes třicítku a objeví se první vrásky? Nebo je to po čtyřicítce? Trendem doby je dělit kosmetickou péči podle věku. Ale nepřijde vám to stresující, jak nám neúprosně přibývají roky a s nimi sem tam i nějaká ta vráska a ještě k tomu ke všemu máme listovat nabídkovými katalogy kosmetických výrobků podle věkového rozdělení? Čím vyšší věk, tím v „brožůře“ postupujete na stránkách dál a dál? Není třeba se nechat rozhodit a myslet si, že přípravek uvedený v jiné věkové kategorii není možné použít v té naší a naopak. (I když jsou výjimky, pochopitelně.) Vždy a jedině záleží na typu naší pleti a na její odolnosti či naopak citlivosti. Je pravda, že s postupujícím věkem přibývá postupně vrásek, pleť je náchylnější k přesušení, dehydrataci, ztrácí svůj tonus, přirozený lesk a hladký povrch. Na obličej se neblaze podepisuje stres, tabák, alkohol, nedostatek spánku, nevyvážená strava a v neposlední řadě i nečistoty životního prostředí, z nichž nejhorší vliv na předčasně stárnutí pleti má jednoznačně slunce. Proti všem těmto přitěžujícím okolnostem je třeba napřímít naše úsilí ve snaze vypadat stále dobře. Nebudeme-li pravidelně a dostatečně dlouho spát, nebudeme-li pravidelně jíst vyváženou stravu, budeme-li opomíjet pobyt na čerstvém vzduchu, žádný kosmetický přípravek nás nespasí. Ale na druhé straně, není možné zcela opustit péči o pleť. Kosmetika nám pomáhá dodat pleti to, co jí chybí. Chrání pokožku před předčasným stárnutím způsobeným slunečním zářením. V každém věku stojí za to se hýčkat, dopřát si kvalitní péstící kosmetiku a alespoň částečně ošálit neúprosný tikot biologických hodin. V každém věku je dnes možné vypadat jako opravdová dáma, neboť platí pravidlo, že pěstěná vráska je vždy krásnější, než vráska opomíjená!

10 kosmetických rad pro ženy s citlivou pokožkou

Pro mnoho žen je ošetření pleti velmi důležitou a vyhledávanou součástí denní rutiny. Problém však nastává, máme-li citlivou pokožku. Zde se vyplatí, když víme, co používáme, jaké je složení přípravku, na jaké konkrétní složky máme eventuálně alergii a jak se konkrétní přípravek používá. Chcete-li se vyvarovat podráždění pleti kosmetickým výrobkem, vezte, prosím, na vědomí následující doporučení. Jsou-li přesto pochybnosti o citlivosti vaší pokožky, je vhodné konzultovat kožního lékaře.

- ▷ Dávejte přednost pudru před tekutým make-upem. Pudry se skvěle hodí k definitivní úpravě make-upu, lehce odstraní lesk, zmatní a sjednotí barevný odstín pleti. Obsahují velmi málo konzervačních látek a dalších látek, které mohou způsobit podráždění obličeje. Sypké či kompaktní pudry pro velmi citlivou pleť jsou vhodnější variantou, než tekuté a krémové make-upy.
- ▷ Vyvarujte se vodě odolným výrobkům. Vodě odolná kosmetika, jako jsou oční řasenky, jsou skvělé pro „uplakané“ chvíle, do bazénů a podobně. Jejich odličení však stojí více úsilí, při němž se zbytečně odstraní i kožní maz, který má funkci ochranné kožní bariéry a kůže je více náchylná k podráždění.
- ▷ Odhodte starou kosmetiku. Stará, nesprávně skladovaná kosmetika může být zdrojem podráždění pleti. Proto sledujte datum výroby a datum použitelnosti výrobku. Mnoho kosmetických výrobků má již na svém povrchu značku, která vás upozorní, jak dlouho je možné přípravek po otevření používat. Nezapomínejte na pravidelnou očistu i houbiček, štětců, štětečků a aplikátorů. Zde odkazují pro více informací na kapitolu 18.
- ▷ Používejte černou barvu řasenky a očních linek. Černá barva je nejméně dráždivou barvou.
- ▷ Používejte tužkové oční linky a linky na obočí. Obsahují méně konzervancí než tekuté oční linky a linky na obočí. Ty navíc mohou obsahovat i latex, který může být problémem pro osoby alergické na latex. Tužkové linky se také snadněji odličují.

- ▷ Lpěte na zemitých odstínech očních stínů, jako je hnědá, béžová, tělová. Čím více tmavých pigmentů, zejména do modra, tím větší možnost iritace pro citlivou pokožku.
- ▷ Kontrolujte složení opalovacích přípravků. Běžně se dnes doporučuje používat ochranný opalovací faktor 15 a výše. Volbou pro citlivou pokožku jsou minerální (fyzikální) faktory, jako je oxid zinečnatý či titaničitý (zinc oxide, titanium dioxide). Tyto faktory chrání pokožku odrazem UV záření a méně kůži dráždí.
- ▷ Zkuste vybrat přípravek obsahující méně než 10 komponent. Menší obsah látek znamená menší zátěž pro pokožku.
- ▷ Vyvarujte se laků na nehty.
- ▷ Používáte-li podkladové krémy či emulze, volte ty, které obsahují silikon. Silikon nezpůsobuje akné a je velmi vzácným zdrojem iritace pokožky.

Některé pověry v používání kosmetiky

Do třiceti nepotřebujeme žádný speciální oční krém, protože si vystačíme s obyčejným denním krémem.

Pokožka v okolí očí je oblastí s nejtencí kůží na těle, choulostivá a zvláště citlivá na vznik vrásek. Oční krém je speciálně vyvinut pro tuto partii obličeje, počítá dopředu se zvýšenou citlivostí této oblasti. I před třicítkou se může objevit podráždění pleti v okolí očí nesprávnou volbou kosmetiky.

Silná vrstva krému je účinnější.

Dnešní přípravky jsou vyvinuty tak, že tenká, konečky prstů lehce nanesená vrstvička krému je mnohdy účinnější, než vrstva krému, která se nemůže ani vsáknout a kterou si jen otřeme například do polštáře.

Mastná pleť nepotřebuje žádné krémy.

Mastná pleť sice není vystavena tak rychlé tvorbě vrásek, jako pleť suchá až

přesušená. Avšak i mastná pleť trpí nedostatkem vlhkosti, má rozšířené póry a mnohdy jizvičky po prodělaném akné. Proto je vhodné ji ošetřovat speciálními emulzemi, které nezvyšují mastnotu pleti a přitom ji dodají nezbytnou vláhu, případně pleť zmatní a stáhnou póry.

Ucpané póry se nikdy nesmí vymačkávat.

S papírovým kapesníčkem omotaným kolem konečků prstů můžete nezaničené póry klidně vymačkat. Na místě je však pleť předem napařit, počínat si jemně a nikoliv pleť škrábat a způsobovat si povrchové ranky. Po ošetření je vhodné ke zklidnění nanést stahující masku. V žádném případě se však nepouštíme do „operování“ zanícených a bolestivých projevů zejména v centru obličeje. Zde je vždy riziko roznesení infekce nejenom na obličej, ale krví i do těla.

Je nutné výrobky pravidelně střídat, protože si pleť na ně zvykne a přestává reagovat.

Odolná vůči vyživujícím složkám se naše pleť nikdy nestane. Jestliže nám krém vyhovuje, není důvod ho měnit. Většinou, jakmile začneme experimentovat, začnou potíže s naší pletí.

Vypadat dobře bez ohledu na věk

Jak všichni víme, je zde mnoho faktorů, které se podílejí na tom, jak rychle stárne naše pleť – počínaje genetikou, rasou, typem kůže, přes vliv životního prostředí, konče stresem.

Ve dvaceti

Základním předpokladem dlouho mladistvé pleti je pravidelné používání ochranného opalovacího prostředku s SPF 15 a více. Je důležité vědět, že více než 80 % celoživotní dávky slunečního záření absorbujeme právě do 18 let. Používání ochranných faktorů v denní kosmetice (nejenom, když ležíme na slunci) je důležité pro ochranu pleti před jejím předčasným stárnutím, ale je také zá-

kladní možnosti, jak se chránit před kožní rakovinou. Zde bych odkázala pro více informací na kapitolu 12.

Trpíte-li stále projevy akné, je vhodné používat adekvátní přípravky doplňující případnou dermatologickou léčbu. Většinou není pleť již mastná, má sklon spíše reagovat podrážděně. Proto se volí raději přípravky pro citlivou pokožku.

Zůstaly-li vám jizvičky po akné, je vhodné uvažovat o mikrodermabrazi či ošetření pleti zdrojem intenzivního pulzního světla. Při mikrodermabrazi se používá oxid hlinitý, diamantový či křemíkový prášek, nebo nyní nověji jemný prášek z jadérek meruněk, broskví a oliv. Těmito substancemi se zjednodušeně řečeno provede jemný mechanický peeling a následně se pleť ošetří mikroproudem vody pod silným tlakem. Toto ošetření se děje bez porušení pleti a následného procesu jizvení. Je vhodné i pro „vyšší věkové kategorie“, neboť pleť je po ošetření jemnější, vyhlazenější a rozzářenější. O metodě můžete slyšet také jako o takzvaném biopeelingu.

Ve třiceti

Pleť je již méně mastná, mohou se objevovat místa sušší, olupující se pokožky. Pokud stále obtěžuje akné, je třeba volit nekomedogenní kosmetiku a zvlhčovače. Zde odkazuji na Přílohu. Ideální přípravek obsahuje antioxidanty, SPF a pleť nedráždí. Dopřejte si ošetření pleti fotorejuvenizací či biopeelingem.

Ve čtyřiceti

Produkce mazu výrazně ustává, proto je tak důležité pokožku zvlhčovat a promašťovat. V tomto věku se postupně začínají objevovat velmi jemné vrásky zejména kolem očí. Je nejvyšší čas začít používat přípravky obsahující ovocné kyseliny (AHA), které vám napomohou k rychlejšímu odlučování odumřelých buněk z povrchu pleti a budou ji tak vyhlazovat. Vitamin C v kosmetických přípravcích je nutný pro dostatečnou tvorbu kolagenu a zlepšení pružnosti pleti.

Chcete-li se přechodně zbavit drobných vrásek kolem očí a na čele, je ideální čas k vyzkoušení efektu botulotoxinu. Jedná se o jednoduchou a účinnou metodu, jak odstranit mimické vrásky, které se tvoří kolem očí, nad kořenem nosu a na čele.

Ke zlepšení hydratace pokožky je vhodné používat přípravky i s obsahem kyseliny hyaluronové, případně podstoupit takzvaný „liftink ze stříkačky“. Mno-

hočejnými vpichy tenkou jehličkou se do pokožky vpravují kapénky kyseliny hyaluronové.

Pravidelný biopeeling umožní lepší průnik antioxidantů a dalších účinných látek do hloubky pokožky. Zlepší se prokrvení pokožky a stimuluje se tvorba kolagenových a elastických vláken. Vlastní ošetření trvá 15 minut a je možné ho opakovat. Používejte odličovací přípravky pouze pro citlivou, zralou pleť.

V padesáti

Pokožka začíná ztrácet svůj tonus, prohlubují se vrásky a mohou se začít objevovat pigmentové skvrny. V jejich případě je na čase navštívit kožního lékaře k posouzení typu pigmentových skvrn a eventuálně vhodnosti používání bělících přípravků. Zde pro více informací odkazuji na kapitulu 8.

Objevují-li se tenké rozšířené žilky a pupínky připomínající akné na nose a na tvářích, může se jednat o růžovku. Kožní lékař vám navrhne optimální léčbu místním metronidazolovým gelem doplněnou o efektní zelené korektory maskující rozšíření žilky. Používají se kosmetické přípravky tlumící překrvení obličeje. Při rozsáhlejší postizení je vhodné uvažovat o ošetření žilek fotorejuvenizací či cévním laserem vždy mimo sluneční období roku na specializovaných pracovištích.

Uvažujete-li o zlepšení vzhledu vrásek, doporučuji se zajímat o výplňové materiály, které sníží hloubku vrásek a kožních rýh. Lze použít řadu typů výplňových materiálů, jak se o nich zmíním později.

Ke zlepšení pigmentových skvrn a kvality pleti je možné také použít metody chemického peelingu. Dojde k výraznému zlepšení kvality pleti, jejímu vyhlazení a vybělení pigmentových skvrn. Opět si dovolím zde odkázat na více informací o chemickém peelingu v kapitole 9.

V šedesáti a více

V tomto věku má pleť bezpočet vrásek, ztratila tonus a jas. Procedura vedoucí k nápravě těchto „potíží“ je laserové ošetření celé oblasti obličeje. Používají se speciální lasery, které provedou „vybroušení“ pleti. Tím se pleť vypne, odstraní se i nevzhledné pigmentace a hluboké vrásky. Zkušený kožní lékař, provádějící tato ošetření, vám navrhne optimální využití správného typu laseru s ohledem na vaše potíže. Neexistuje totiž jeden univerzální laser na vše.