

KRÁSNA plet' v 40+

Vyspovedali sme päť známych
dermatologičiek a posvie-
tili si na jej najčastej-
šie problémy.

Ak sa vás
akné drží aj po
štyridsiatke, na
vine môže byť
genetika.

RADÍ

DERMATOLOGIČKA
Jana ŠRÁMEKOVÁ,
www.lde.sk

PIGMENTOVÉ FLÁKY

Hnedé fláky – hyperpigmentácie – vznikajú z dvoch hlavných dôvodov: zvýšenou tvorbou kožného pigmentu melanínu alebo väčšieho počtu melanocytov. Obe sa prejavujú rovnako. Často sprevádzajú hormonálne zmeny, ako je gravidita, dojčenie, menopauza... Najčastejšie však vznikajú po nadmernom slnení. Predispozíciu na ne majú hlavne dámy s pehami a s tmavou pokožkou.

AKO MÔŽEM znížiť riziko?

Už pri objavení prvých fliačikov, najčastejšie nad hornou perou, obmedzte pobyt

na slnku a používajte kvalitné ochranné prípravky s vysokým UV filtrom. Na tvár rozhodne 50. Dnes je v lekárňach široký výber opaľovacích krémov, ktoré sa krásne vstrebávajú a dá sa na ne aplikovať mejkap. Dokonca sú v predaji už aj mejkapy s UV filtrom 50.

NA TOTO zabudnite!

TABU je jednoznačne priame slnenie a akékoľvek prechádzky či športovanie bez UV filtra. Ak to nedodržíte, pigmentácie budú pribúdať a každý rok budú výraznejšie, až ich nakoniec neprekryje ani kvalitný mejkap. Ak sa dá, vyhnite sa aj soláriám.

PROFI pomoc

Po 30-ročnej praxi v estetickej medicíne môžem s čistým svedomím povedať,



Opaľovacia
hmla Photo-
derm SPF 50+
/ BIODERMA



Jemný sprej na tvár
**IDÉAL SOLEIL SPF
50 UVB+UVA,
/ VICHY**

MÔJ
Tip!

Keďže mám 58 rokov a celý život suchú pleť, nedám dopustiť na sérum s vitamínom E od Monodermu a Hydraphase od La Roche-Posay. Na pleť s hnedými škvrnami radím opaľovacie prípravky na tvár s UV 50.

že na odstránenie najmä mapovitých pigmentácií je najefektívnejšie takzvané fotoomladenie – IPL – intenzívne pulzné svetlo. Čo sa týka bieliacich látok, najúčinnjšou látkou v kozmetike, ktorá naozaj funguje, je 2-4% hydrochinón. Žiaľ, v EÚ je od roku 2001 zakázaný, jeho náhradou je arbutín. AHA-kyseliny pigmentácie skôr zosvetlia, ako odstraňujú.



RADÍ

DERMATOLOGIČKA
Zuzana KOŽUCHOVÁ,
www.envyclinic.sk

AKNÉ

AJ V ŠTYRIDSIAATKE

Ak sa vás akné drží aj po štyridsiatke, na vine môže byť genetika. Ak ste nikdy predtým akné nemali a objavilo sa až teraz, pravdepodobne ide o kozmetické akné. Vzniká používaním príliš mastných a výživných krémov, ktoré nie sú na danú pleť určené.

AKO MÔŽEM znížiť riziko?

Nepreháňajte to so starostlivosťou a počúvajte svoju pokožku. Ráno a večer použite pleťovú vodu. Ráno použite jemný a rýchlo vstrebateľný hydratačný, nie mastný krém. Večer kombináciu séra a jemného hydratačného prípravku. Nočný krém úplne vynechajte. Raz mesačne navštívte kozmetičku, ktorá pleť odborne vyčistí.

NA TOTO zabudnite!

Vyhýbajte sa mastným a výživným krémom, výživným maskám a masážam tváre s olejovitými prípravkami.

Redermic R,
/LA ROCHE
-POSAY

MŮJ
Tip!



PROFI pomoc

Skvelé je USG čistenie, mikrodermabrázia, jemné sťahujúce masky, chemický piling v jesennom a zimnom období, intenzívne pulzné svetlo, laserová dermabrázia a podobne. Dobré sú aj ovocné kyseliny (pozor na letné obdobie), kyselina azelaová, vitamíny A, C, E.



RADÍ

DERMATOLOGIČKA
Michaela BLÁŠKO,
www.dermajunior.sk

ZAČERVENANIE

Začervenanie pleti – rosacea, patrí k častým kožným ochoreniam tváre u dospelých. Vrchol dosahuje medzi 40. až 50. rokom. Toto chronické ochorenie tváre súvisí so zvýšenou reaktivitou kapilár na teplo. Postihuje najmä centrálnu časť tváre, čiže nos, líca, bradu a čelo, a medzi prvé prejavy patrí začervenanie týchto partií.

AKO MÔŽEM znížiť riziko?

Vieme, že ochorenie sa častejšie objavuje na svetlej pleti a na jeho prepuknutie je potrebná aj slabá imunita, cievné zmeny, UV žiarenie, voľné kyslíkové radikály, mikróby... Medzi provokačné faktory patrí hlavne teplé podnebie, horúce kúpele, sauna, emocionálny stres, pikantné a korenené jedlá, horúce nápoje, kozmetické prípravky obsahujúce fluordy, potraviny s vysokým obsahom histamínu (červené víno, zrejúce syry, jogurt, pivo, slanina...), fyzická aktivita spojená s potením, tlakom a trením, niektoré lieky, kozmetika s obsahom alkoholu či acetónu, abrazívne a pilingové prípravky. O pleť so sklonom k začervenaniam sa starajte ako o citlivú pleť. Používajte výhradne jemné prípravky a krémy s obsahom

alantoínu, enoxolónu, včelieho vosku, xylitolu. A myslite aj na krémy s vysokým UV faktorom, klobúk a slnečné okuliare.

NA TOTO zabudnite!

Celkovo sa odporúča neslaná diéta bez korenín, zákaz horúcich jedál, nápojov a alkoholu. Obmedzte priame slnečné svetlo, sálavé teplo a stres. Nevhodné sú aj akékoľvek dráždivé a prekrvujúce látky v kozmetike.

PROFI pomoc

V 1. štádiu skúste gél na stiahnutie ciev. Predpíše vám ho kožný lekár. Dobrá je aj liečba IPL - intenzívnym pulzným svetlom alebo cievny laserom. Pri terapii 2. štádia rosacey sa lokálne aplikujú prípravky s obsahom antibiotík alebo kyseliny azelaovej, pri ťažších formách lokálne retinoidy. Inak možno lokálne použiť aj síru vo forme pást či krémov. Vhodné sú automasáže, napríklad Sobyeho masáž, ktorá podporuje odtok zo žilových vlások. V 3. štádiu sa podávajú antibiotiká, u ťažkých foriem retinoidy.

Používajte jemné prípravky s UV faktorom ako pre citlivú pleť.

MŮJ
Tip!

Sensibio AR
s Rosactiv®
a komplexom
D.A.F.
/BIODERMA,

Rosaliac AR,
/LA ROCHE
-POSAY



Domáce ČISTENIE PLETI



Maska na akné,
/DERMACOL

/1,49€

Anti-wrinkle
Mask Q10,
/CIEN/LIDL

/0,69€



Jemný čistiaci krém
- HYALURON WASH
CREAM,
/DERMACOL

/3,79€



Energizujúca
maska,
/BALEA

/0,99€

Micelárna voda
Sensitive,
/L'ORÉAL
PARIS

/7,99€



Zjemňujúci
pleťový
piling,
/NIVEA



Micelárna
voda,
/MIXA





RADÍ

DERMATOLOGIČKA
Sandra NOVOTNÁ,
www.esthetic.sk

OCHABOVANIE KONTÚR

Pod vplyvom gravitácie a úbytku kolagénu, elastínu a kyseliny hyaluronovej dochádza k ochabovaniu kontúr tváre. Výsledkom je strata pevnosti najmä v strednej a dolnej tretine tváre, u niektorých žien je viditeľná aj na čele a na očných viečkach.

AKO MÔŽEM znížiť riziko?

Na spomalenie je skvelá zdravá živo-

tospráva, mezoterapia s kyselinou hyaluronovou, kozmetické masáže a kvalitné krémy, ktoré udržiavajú vlhkosť a pružnosť v pokožke. Denná starostlivosť sa začína dôkladným odlícením a aplikáciou vitamínového séra a výživného krému večer. Jedzte veľa bielkovín, obmedzte cukor, pite dostatok čistej vody a pravidelne si doprajte kozmetickú masáž.

NA TOTO zabudnite!

Ak nechcete, aby vám pleť rýchlo ochabovala, obmedzte stres, fajčenie, dehydratáciu a nepokúšajte sa o extrémne chudnutie.

PROFI pomoc

Moji klienti majú často zžitú mylnú predstavu, že najlepším riešením je napichanie kyseliny alebo botulotoxínu. Vypínanie lícnych oblúkov alebo líc je možné len u žien s atrofiou podkožného tuku, teda u tých, ktoré majú prepadnutú tvár a môžeme im pridať objem. U žien slovanského typu by sa to však nemuselo vyplatiť. Mohla by im tým vzniknúť tvár ako melón, ktorá síce bude hladká, ale nie v súlade s estetickými kritériami. Preto sú liečba a prístup

vždy individuálne. Lepšou možnosťou sú chirurgické nite. Vstrebateľný materiál odľahčí hmotnosť padnutej kože a až potom sa aplikuje MALÉ množstvo kyseliny hyaluronovej na drobné

skorogovanie. Pozor však

*V tomto
veku obmedzte
stres, fajčenie
a diétu.*

na klamlivú reklamu: nitový lifting nie sú mezonite!!! Tie sa používajú len na revitalizáciu pokožky bez žiadneho liftingového efektu.

Aké látky v kozmetike

vám ešte pomôžu? Retinol

a vitamín C, biomimetické peptidy, kmeňové bunky a drakuloterapia.

**MŮJ
Tip!**



Výživný krém s vitamínmi A, E, C a s kyselinou hyaluronovou na suchú a zrelú pleť, DR. SANDRA



RADÍ

DERMATOLOGIČKA
Adriana TOMEKOVÁ,
www.tomar.sk

SUCHÁ PLEŤ A ŠUPINKY

Hormonálne procesy sa v štyridsiatke menia a výmena starých buniek za nové už nie je taká rýchla ako predtým. Pleť ťažšie udržiava vlahu, stenčuje sa a stráca najdôležitejšie stavebné látky – kolagén a kyselinu hyaluronovú. Hydratácia kože však pochádza aj z mazových olejov rohovej vrstvy vrátane kyseliny mliečnej a urey, ktoré na seba viažu vodu a pomáhajú zachovávať pružnosť, pevnosť a vláčnosť. Ak vlhkosť rohovej vrstvy klesne pod 8 až 10 percent, pleť vyzerá unavená, je suchá, drsná, náchylná na tvorbu vrások, praskanie a tvorbu šupiniek.

AKO MÔŽEM znížiť riziko?

Pleť pravidelne hydratujte, zásobte ju vitamínmi C a E a používajte produkty s vyššou koncentráciou kyseliny hyaluronovej. Kolagén si dopĺňajte napríklad v tekutej forme. Samozrejmosťou je aj zdravý životný štýl, dostatok spánku a vody. Používajte výživné séra s vitamínmi a s kyselinou hyaluronovou.

NA TOTO zabudnite!

Tabu je pre vás všetko, čo pleť ešte viac vysuší. Patrí sem alkohol a ďalšie látky, ktoré ju dehydratujú, ale aj chlór v bazéne.

PROFI pomoc

Ideálne sú neinvazívne procedúry ako 3D bunkový lifting, Softlifting, Mezorejuvenizácia, Mezoterapia, Hydra 3Ha Hyaluronic acid.

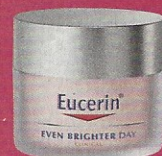
**Regeneračné
pleťové sérum
RHA Serum,
/TEOXANE**



**MŮJ
Tip!**

Starostlivosť NA DOMA

**Depigmentačný
Even Brighter
Clinical,
/EUCERIN**



/24,75€

**Aqua Bomb,
/GARNIER**



/4,33€



**Upokojujúci korektor
DermoPURIFYER,
/EUCERIN**

/18,40€
**Sébium Global Cover,
/BIODERMA**



/13,09€
**Cellular Anti-Age
Volume Filling,
/NIVEA**

