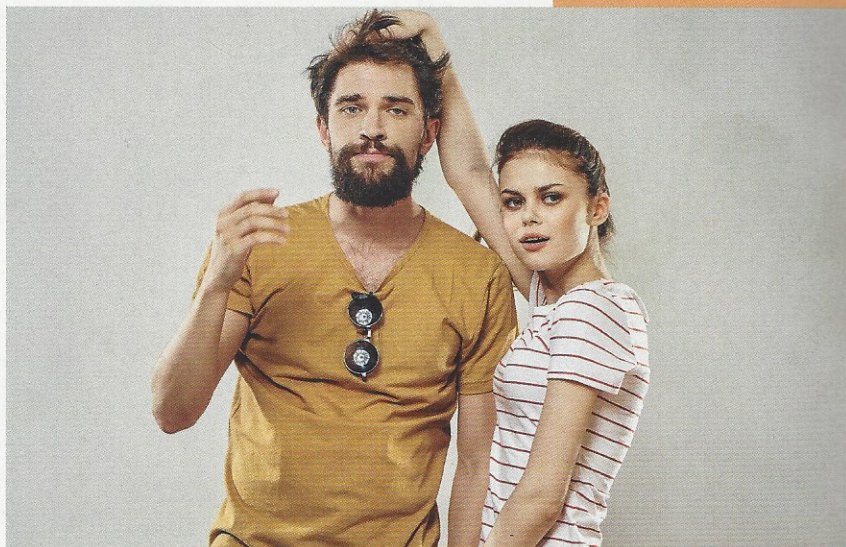


Zdá sa vám, že máte posledné týždne akúsi citlivejšiu a podráždenejšiu tvár?

Možno sa vám to iba nezdá. Pokožka a vlasy totiž reagujú na zmenu sezóny, rovnako ako naša psychika. Počúvajte svoje telo pozorne, pretože pri kožných problémoch platí dvojnásobne, že radšej skôr ako neskoro.



NEPODCEŇTE

Práve na jar, po dlhých chladných dňoch môže byť vaša pokožka mastnejšia alebo, naopak, suchšia a vlasy vám vypadávajú viac než zvyčajne. Je čas poradiť sa s odborníkmi a riešiť prvé príznaky, nie až nenapraviteľné škody.

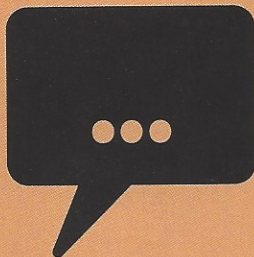
jarné signály kože



Odpovedá:

LUCIA MAGULOVÁ

dermatokozmetička



Ako povzbudiť práve v tomto období masťnú pokožku?

Pre masťnú pleť je veľmi dôležité pravidelné čistenie, dvakrát za deň, ráno a večer. Treba používať vhodné prípravky, ktoré sú určené na masťnú a zmiešanú typ pleti. Nie sú vhodné mydlá, micelárna voda a pleťové vody s alkoholom. Na pleti máme ochranný film pH asi 5,5 a tieto výrobky zbytočne odstraňujú a vysušujú pokožku, takže následne mazové žľazy začínajú produkovať viac mazu. Určite by som odporučila jedenkrát do týždňa peeling. Neodmysliteľné pre masťnú pleť je odborné hĺbkové čistenie u kozmetičky. Nikdy si pleť nechytáme rukami a už vôbec si sami nevytláčame vyrážky. Môžeme si zaniest infekciu alebo vytvoriť nepríjemné jazvičky. Po zime je vhodný čas na povzbudenie a rozjasnenie pleti, ale aj na chemický peeling, karbónový peeling alebo mikrodermabráziu. Z pleti sa tak odstráni zrohovatená časť pokožky, vyrovnáva sa tón pleti, eliminujú sa hyperpigmentácie, redukujú sa póry, ktoré sú viditeľne menšie, minimalizujú sa vrásky a znižuje sa začervenanie. Pleť zostáva jasnejšia a pôsobí jednotným tónom.

Čo teraz potrebuje suchá pokožka?

Suchá pleť nemá dostatočné vytváranie kožného mazu. Pokožka je tenká, krehká, môže byť začervenaná až náčlyná na vznik atopického ekzému. Je rozdiel, či je vaša pokožka suchá alebo dehydratovaná. Pri suchom type pleti je vhodné vynechať agresívne mydlá, kozmetické prípravky s alkoholom, nadmerné sprchovanie a umývanie sa v horúcej vode. Veľmi dôležitý je pravidelný pitný režim, najlepšie dva až tri litre tekutín denne, dopĺňanie vitamínov a zdravých tukov (A, E, D), vyhnúť sa fajčeniu a miestnostiam, ktoré sú vykurované a klimatizované, častému opaľovaniu. Soláriá sú tiež nevhodné, pretože vysušujú pokožku. Dôležité je pravidelné čistenie dvakrát za deň olejovitými čistiacimi prípravkami na odstránenie nečistôt z pokožky. Voda veľmi vysušuje, preto je vhodné používať hydratačné a tonizačné pleťové vody. Ak chcete pleti pomôcť, zamerajte sa na produkty, ktoré nie sú prechémizované, neobsahujú alkohol, parfumy či parabény. Pre suchú pleť sú vhodné krémy a masky, ktoré obsahujú vitamíny A a E, D-panthenol, kyselinu hyalurónovú, ktorá je známa tým, že dokáže viazať vodu. Veľmi prospešné je používať hydratačné a výživné sérum, ktoré pôsobí v spodných vrstvách pokožky, a následne nanášanie krému, ktorý chráni pokožku pred poveternostnými vplyvmi, smogom, slnečným žiarením a vyrovnáva správne pH v pokožke. Jeden- až dvakrát do týždňa si doprajte hydratačnú alebo výživnú masku. Neodmysliteľná je aj starostlivosť u kozmetičky, ktorá vie zdiagnostikovať vašu pleť a určiť správnu starostlivosť. Suchej pleti určite doprajte masáž aspoň raz mesačne s kozmetikou určenou na suchú pleť.

Odpovedá:

MUDr. DANIELA BALCOVÁ

špecialista v odbore vnútorného lekárstva
Vedie interné oddelenie a oddelenie optimálnej výživy a regulácie hmotnosti.

Potrebuju špeciálne na jar povzbudiť vlasy výživovými doplnkami?

Čo by mali obsahovať?

Čo sa týka vlasov, našich klientov na jar trápi najviac vypadávanie, menej ich kvalita. Pokiaľ nemali problémy s vlasmi doteraz a nevypadáva im viac ako sto vlasov denne (okrem dňa umývania), ide o normálny sezónny jav. Je to ekvivalent z ríše zvierat zmeny srsti. V danom období odporúčam masáže počas umývania vlasov, pretože sa lepšie prekrví pokožka, čím cibulka vlasu dostane viac výživy z tela, zároveň sa pokožka dobre očistí od rôznych prípravkov ako laky, gély, suché šampóny a podobne. Stále platí pravidlo používať ucelené sady starostlivosti o vlasy, napríklad šampón na suché, respektíve masťné vlasy a k tomu adekvátny set ďalšej starostlivosti (masky, kondicionéry a iné), ideálne jednej značky, kde sa výrobky vzájomne dopĺňajú. Pri sezónnom padaní vlasov na jar odporúčam pestrú stravu, ktorá zahŕňa všetky zložky stravy (bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerály) v širokom zastúpení. Práve v jarom období sa táto pestrosť dá realizovať omnoho lepšie než v zime. Vždy uprednostňujem výživu pred doplnkami pre jej prirodzenú formu, bez prísad. Odporúčam, aby sa v jedálnom lístku nevynechávali potraviny ako strukoviny (šošovica a fazuľa) pre ich obsah železa, zinku a biotínu, špenát s vysokým obsahom železa a vápnika, podobne brokolica a morské riasy. Z rýb odporúčam skôr lososa, no môžu byť aj iné, ako napríklad makrely či sardinky. Výborné sú aj naše vlašské orechy, nielen pre bielkoviny, ale i pre omega 3-masťné kyseliny, ktoré zlepšujú kvalitu vlasu. Zdrojom biotínu sú aj vajcia a avokádo. Vlasy potrebujú aj zinok, ktorý nájdeme v pečeni, hovädzine, prípadne v ustriciach. Vitamíny skupiny B sú napríklad v celozrnnom pečive. V prípade dlhodobého problému s vlasmi odporúčam navštíviť dermatológa, respektíve absolvovať trichologické vyšetrenie, kde cielene riešime problém a vtedy dopĺňame aj výživové doplnky vo forme kapsúl, a mezoterapiu, teda lokálnu výživu vlasu tenkými ihličkami. **B**