



Retinol

fixuje mladost'

Text Gabriela Šírová

Ešte ste ho nevyskúšali? Zrejme vám v hlave vrtajú otázky podobné tým našim.

PODĽA ŠPIČKOVÝCH
DERMATOLÓGOV JE
RETINOL VÝBORNÝ
PROSTRIEDOK V BOJI
PROTI AKNÉ. KEĎŽE
PÔSOBÍ AKO EXFOLIANT,
DOKÁŽE PLEŤ
PERFEKTNE VYČISTIŤ,
ZBAVIŤ VRCHNEJ
VRSTVY A PODPORIŤ
VZNIK NOVEJ.

Vitamín A sa v rôznych formách transformuje do kozmetických prípravkov. Nevola sa už vitamín A, ale retinol alebo retinoid (retin-A, retinyl). Keďže čistý vitamín A je v bežných podmienkach nestabilný, výrobcovia takto zlepšili jeho bezpečnosť. Vo zvýšenom množstve pôsobí proti vráskam, pri pravidelnom používaní podporuje obnovu buniek a tvorbu kolagénových vlákien. Čo je výborný predpoklad hladkej pleti so zdravým leskom. Obnovu si žiada pleť, aj keď nás trápia pigmentové škvrny alebo znečistené póry. Tieto prejavy sa obvyčajne začínajú po tridsiatke. Na otázky, kedy dať zelenú tejto stálici dermatológie a kedy ju nepoužívať, nám odpovedala MUDr. Zuzana Kožuchová, dermatovenerologička z kliniky Envy.

Mám citlivú pleť a na nej mimické vrásky. Môžem používať prípravky s retinolom?

Retinoidy sú látky, ktoré pri neopatrnom zaobchádzaní môžu podráždiť nielen suchú a citlivú, ale aj mastnú pleť, ktorá je na prvý pohľad odolnejšia. Keď sa kombinujú s inými dráždivými prísadami ako kyselina salicylová a alfa hydroxykyseliny, kyselina glykolová a k tomu ešte v nesprávnom pomere, môžu viac poškodiť ako pomôcť. Práve pri suchej pleti treba dbať na dôkladnú hydratáciu a zvoliť si nižšie koncentrácie retinolu v prípravkoch. Tomuto typu pleti viac prospeje hydratačný krém s retinolom ako sérum alebo booster.

Ak protivráskový krém s retinolom používam večer, čo mám aplikovať na pleť ráno?

V prípade, že sa krém s retinolom používa večer, ráno stačí ošetriť pleť jemným hydratačným nedráždivým prípravkom, prípadne hy-

dratačným sérom bez retinolu. Samozrejme, netreba zabúdať ani na ochranný krém s dostatočným SPF.

Čo urobí retinol s extrémne suchou pleťou, ktorá je napnutá a má sklon až k atopii?

Ak je pleť zdravá so sklonom k dehydratácii (iba občas napnutá), retinoly by nemali spôsobovať ťažkosti. Ak je suchá pre kožné ochorenie, napríklad atopickú dermatitídu, určite by ste mali zvoliť iný prípravok proti vráskam. Retinol by mohol zhoršiť atopiu a to by bol oveľa vážnejší problém ako prvé vrásky.

Môžem protivráskový krém s retinolom používať dlhodobo, mesiac, dva?

Podľa toho, ako reaguje vaša pleť na tento prípravok. Ak je to v pohode a ste s ním spokojná, môžete ho používať aj dlhodobo. V letných mesiacoch ho však odložte. Pokožka je pod vplyvom UV žiarenia a rýchlejšie by sa mohli tvoriť hyperpigmentácie.

Na denné použitie je retinol nevhodný, lebo naň zle vplyva UV žiarenie. To znamená, že ho mám každé ráno z pleti odstrániť a nahradiť iným prípravkom?

Keďže sa pleť používaním retinolu olupuje (pôsobí ako exfoliant) a je viac podráždená, citlivo reaguje na slnečné žiarenie. Podobné je to po použití pilingov alebo AHA kyselín. Nedokáže sa brániť proti tvorbe pigmentových škvŕn a neestetických flakov. Preto by ste ho mali v slnečných dňoch úplne vynechať.

Vitamín A team:



1. Anew Essential, intenzívna omladzujúca pleťová maska, Avon, 7,50 €
2. Soins Anti-Age, hydratačný omladzujúci krém, Eisenberg, 142 €, exkluzívne vo FAnn parfumeriách
3. Redermic R Yeux, intenzívny krém na okolie očí, La Roche-Posay, 27 €
4. Liftactiv Retinol HA, nočná starostlivosť proti vráskam, Vichy, 41 €
5. Anti-Aging Serum, retinol s kyselinou hyaluronovou, kolagénom a vitamínom E, Envy Therapy, 89 €
6. Reversalist Duo, obnovujúci nočný krém s retinolom, Avon, 26,90 €



NA KAŽDÝ PRÍPRAVOK MÔŽE PLEŤ REAGOVAŤ INAK. NAJ- MÄ KEĎ MÁ SKLON K CITLI- VOSTI ALE- BO BÝVA ČASTO VY- SUŠENÁ. PRETO HO NAJPRV OTESTUJTE NA ZÁPÄSTÍ RUKY. AK PO- KOŽKA NEZMENÍ FARBU A NEREAGUJE, MÔŽETE HO POUŽIŤ AJ NA TVÁR.

10 faktor o retinolo- vom ošetro- ní:

1. Zvyšuje produkciu kolagénu a tým aj pruž- nosť pleti.
2. Urýchľuje obnovu kožných buniek.
3. Nemusí sa aplikovať denne.
4. Výborne spolupracuje s inými hydratačnými látkami.
5. V malom množstve sa pridáva do deko- ratívnej kozmetiky (rúžov na pery Collistar Puro Lipstick, Avon Mark Epic Lip).
6. Ako súčasť očného krému môže zredukovať vzhľad strachých nôžok pri kútikoch očí.
7. Používa sa v kozmetic-

- kej dermatológii na účinný piling.
8. Pri citlivej pleti sa vo vysokých koncentráciách neodpo- rúča.
9. Je citlivý na UV žiarenie, preto by sa mal aplikovať pre- dovšetkým na noc. Cez deň prekryte pleť ochranným UV krémom.
10. Pri obnove pleti nastáva pri jeho používaní aj úbytok pigmentových škvŕn a pleť sa vyjasní.

V čom sú výhody retinolu oproti iným protivrásko- vým zložkám?

Všetky zložky používané v protivráskových prípravkoch majú opodstatnenie. Jedny sú hydratačné, iné regeneračné. Retinol pri- spieva hlavne k obnove tvorby kolagénu, čím vyhládza povrchové vrásky. Pleť má potom plnšiu textúru.

Mám 25 rokov. Je už v tomto veku vhodné začať používať protivráskové ošetrovanie s retinolom?

Predchádzať vzniku vrások už od 25 rokov je v dnešnej dobe veľmi moderné, no v tomto veku býva pleť ešte problematická a nesprávne zvolený prípravok ju môže zbytočne zatažovať. Ak hľadáte vhodnú prevenciu proti vráskam, volila by som len kvalitné hydratačné krémy (kyselinu hyalurónovú, Aloe vera, prírodné oleje) a UV ochra- nu pred fotostarnutím.

RETINOL PRE KAŽDÝ ROZPOČET:

1. Bio Mineral hydratačná rozjasňujúca maska na suchú pleť, **SynCare**, 11 €
2. Vitality Bio Vitaminic s antioxidantmi, **Renlive**, 46 €
3. Cellular Power Serum, **La Prairie**, 380 €

