



Text Marika Valčeková

Všetko pre oči

Táto delikátna oblasť potrebuje naozaj účinné riešenia, ktoré ju zbavia opuchov, vrások i tmavých kruhov, aby mohli oči zažiaríť v celej svojej kráse.

Oči sú prvým kontaktom s okolím. Denne ich namáhajú mnohé podnety a vnemy. Aby si udržali potrebnú vlhkosť, musia priemerne mrknúť asi dvadsať- až dvadsaťosemtisíckrát

za deň. Oblast očí je vystavená trvalému streisu a koža s hrúbkou len 0,5 milimetra tu je štyrikrát tenšia ako na zvyšku tváre. Aj preto očné okolie vyžaduje zvýšenú hydratáciu a ochranu.

VRÁSKY

Prečo vznikajú

Koža v oblasti očí je tenšia a jemnejšia, preto sa tu známky starnutia prejavujú ako prvé. Okrem toho je pokožka vystavená trvalým vplyvom životného prostredia a UV žiarenia. To znižuje aktivitu buniek i produkciu kolagénu a elastínu, ktoré posilňujú spojivové tkanivá a poskytujú pevnosť. „Celkový obsah kolagénu v koži klesá ročne asi o jedno percento. Zmeny na elastických vláknoch, ktoré sú podmienené UV žiareniom, sa považujú za typický znak fotoagingu,“ vysvetľuje dermatovenerologička MUDr. Michaela Blaško, PhD., z ambulancie Derma junior.

Ako ich riešiť

Domáca starostlivosť

Je fajn poobzerať sa po kvalitnom očnom krémre už okolo dvadsaťpäťky. Dôležité je, aby obsahoval kyselinu hyalurónovú a glycerín (vyplňajú jemné vráske), vitamíny a enzymy (napríklad Q10, ktorý chráni pred voľnými radikálmi) a retinol (zjemňuje hlbšie vráske, pre istotu ho aplikujte vo forme nočnej starostlivosti). Koža okolo očí nemá mazové ani potné žľazy, a preto si nedokáže zachovať potrebnú vlahu. Masky s vysokokoncentrovanými hydratačnými zložkami sú preto vitaným bonusom.

Účinná kombinácia

Vysokokoncentrované vyplňajúce hyalurónové sérum Revitalift Filler (HA), L'Oréal Paris, 17,90 €, zvláčňuje, stimuluje väzivové bunky fibroblastov na rýchlejšiu produkciu kolagénu. Ľahký krycí korektor Even Better All-Over Concealer + Eraser, Clinique, 20,90 €, s krémovou textúrou, kyselinou hyalurónovou a viatmínom C dokonale zamaskuje jemné linky.

U odborníka
Botulotoxin A je jednou z mála omladzujúcich metód, pri ktorých výsledný efekt nastupuje veľmi rýchlo, zvyčajne v priebehu dvoch až piatich dní sa mimické vráske, takzvané vejáriky pri očných



kútikoch vyhľadia. „Ošetrenie je takmer bezbolestné. Tenkou inzulínovou ihlou sa aplikuje malé množstvo roztoku do svalu. Zablokovanie svalovej aktivity je dočasné a pretrváva tri až štyri mesiace,“ vysvetľuje dermatovenerologička. Obľúbeným a účinným ošetrením je aj injekčná aplikácia kyseliny hyalurónovej. Ľahké začervenanie a mierny opuch ustupuje do tridsiatich až deväťdesiatich minút od ošetrenia. Výsledok je badateľný okamžite a pretrváva niekoľko mesiacov v závislosti od použitého materiálu. Elasticitu kože a elimináciu jemných vrások zlepšuje aj chemický píeling a aplikácia obohatenej krvnej plazmy či rôznych mezoterapeutických kokteľov,“ dodáva odborníčka.

TMAVÉ KRUHY

Prečo vznikajú

Tmavé kruhy pod očami vypovedajú veľa o našom životnom štýle. „Dôležitú úlohu zohráva aj vek, genetika a tvar lebky. Ľudia s vystúpenejšími lícnymi kostami a vpadnutejšími očami sú náchylnejší na vznik tmavých kruhov a pigmentácií, pretože slnečné lúče im dopadajú na kožu kolmejšie,“ hovorí MUDr. Blaško. „V niektorých prípadoch tmavé kruhy súvisia aj so zdravotnými problémami, časté sú pri endokrínologických ochoreniach či pri atopickom ekzeme,“ dodáva dermatovenerologička MUDr. Tatiana Hudáková z kliniky Envy. Málo spánku, niektoré lieky a nedostatok kyslíka spomaľujú mikrocirkuláciu v kapilárnych cievach kože. Ak je podkožné tukové tkanivo zvlášť tenké alebo oslabené, krvné cievy presvitajú a prejavujú sa ako modrasť, hniedasté alebo zelenkasté tiene, čo môžeme vnímať ako tmavé sfarbenie.

Ako ich riešiť

Domáca starostlivosť

Vo väčšine prípadov pomáhajú ľahké očné krémy alebo prípravky obsahujúce pigmenty odrážajúce svetlo.

Účinná kombinácia

Očný krém Cosmeceutical, Dermageal, 65 € s rastovými faktormi, peptidmi, vitamínom E a kyselinou hyalurónovou rozšíaruje a spevňuje očné okolie.

Korektor nabity kyselinou hyalurónovou Correctors, KKW Beauty, 18 €, ponúka štyri odtiene neutralizujúce farebnú nejednotnosť.

Koža v okolí očí nemá mazové ani potné žľazy, a preto si nedokáže zachovať vlahu.



U odborníka

„Tento problém spoľahlivo vyrieši laser, intenzívne pulzné svetlo alebo aplikácia kyseliny hyalúrbovej špeciálne vyuvinutá na oblasť očného okolia. Tmavé oblasti pod očami zmierňajú aj jemná mezoterapia,“ hovorí MUDr. Hudáková.

VAČKY

Prečo vznikajú

Koža viečok je o niečo tmavšia ako zvyšok tváre, je tenšia a podkožné tkanivo je redšie. „Tukovú vrstvu tvoria tukové zrná, ktoré sa zhlukujú do vankúšikov obalených v ‚puzdrách‘. Tieto puzdra strácajú časom pevnosť a tukové vankúšiky sa začnú pretláčať do podkožia očného viečka a vznikajú vačky,“ vysvetľuje MUDr. Michaela Blaško. Tieto zmeny môžu ovplyvniť aj iné faktory ako dedičnosť, typ kože, životospráva, alergie i niektoré ochorenia. „Veľakrát nejde

len o estetickú stránku, ale aj funkčnú, pretože vznikajúci problém vyvoláva pocit únavy, bolestivosť očí, slzenie, zhoršené videnie či bolest hlavy.

Ako ich riešiť

Domáca starostlivosť

Budíte sa s opuchnutými očami? Možno to spôsobuje nevhodný vankúš. Čím nižšie máte položenú hlavu, tým ľahšie odtekajú nahromadené tkaninové tekutiny. Za vačky pod očami môže

**Na noc sa
hodia prípravky
s obsahom
retinolu či
peptidov.**

často aj neskorá slaná večera a nadmerná konzumácia alkoholu. Mikrocirkuláciu naštartujú a zadržiavanie tekutín vyriešia chladivé očné gely. Vynikajúco pôsobia aj studené obklady, ktoré sa nechávajú pôsobiť desať minút. Osvedčilo sa aj jemné masírovanie očných viečok, ktoré pomáha odtoku tekutín zo žliaz. Dôležité je počas dňa piť dostatok vody, dopriať si vitamíny A, C a D, v noci spať na vyšom vankúši a dožičiť si kvalitný minimálne osemhodinový spánok. Očné krémy by mali byť najmä hydratačné s kyselinou hyalurónovou a antioxidantmi. Kofein a resveratrol majú tiež osviežujúci účinok, stahuju krvné cievky a pomáhajú rýchlejšie zmierni opuchy. Na noc sa hodia prípravky s obsahom retinolu, ceramidov či peptidov. Dôležitá je aj primeraná ochrana pred UV žiarením, chrániť oči pred slnkom treba po celý rok. Investícia do kvalitných slnečných okuliarov sa vráti v podobe žiarivého očného okolia.

Účinná kombinácia

Sérum Total Eye Lift, Clarins, 86 €, s obsahom kofénu zlepšuje cirkuláciu, redukuje opuchy a podporuje tvorbu kolagénu.

Korektor Luminous Silk Concealer, Giorgio Armani, 36 €, s obsahom kofénu dokonale zamaskuje opuchy, ak sa použije o dva alebo tri odtiene svetlejší produkt ako zvyčajne.

U odborníka

„Najefektívnejším riešením je chirurgické odstránenie vačkov – blefaroplastika. Z menej invazívnych metód sa používa výplň oblasti slzného kanálika kyselinou hyalurónou, ktorá sa aplikuje kanylovou technikou. Výsledný efekt závisí od viacerých faktorov, môže byť vynikajúci, ale i čiatočný, a pretrváva niekoľko mesiacov,“ hovorí MUDr. Blaško. ME

