

# Dobrá noc a krásnu PLET'

V DOKONALOM SVETE BY SME SI KAŽDÚ NOC DOKONALE ODDÝCHLI A RÁNO SA PREBUDILI KRÁSNE A SVIEŽE.

V REÁLNO M SVETE NA SPÁ NOK VÄ ČŠ INOU DOSTATOK ČASU NEMÁ ME. KE Ď SI ZO SPÁ NKU UBERÁ ME, VPLÝ VA TO NA FUNGO VANIE ORGANIZMU AJ PLETI A ZRÝ CHÍ UJE SA PROCES STARNUTIA.

**1** Keď si želáme dobrú noc, neznamená to len dobre si oddýchnuť. Spánok zlepšuje aj zdravie a vzhľad pleti. „Bez dostatku spánku nebude pleť pekná, zdravá ani svieža,“ hovorí dermatologička MUDr. Tatiana Hudáková z kliniky Envy. V noci sa pleťové bunky regenerujú, naprávajú sa škody spôsobené environmentálnymi stresormi, ktoré nás ovplyvnili počas dňa. „Vytvára sa hormón melatonín, ktorý pomáha regenerovať pleť. Jeho zásluhou je pokožka jasná a pôsobí zdravo. S vekom tvorba hormónu klesá, preto by sme si mali dopriať výdatný a dlhý spánok. Najlepšie sedem hodín a viac,“ radí lekárka. Kožné bunky sa v noci obnovujú osemkrát rýchlejšie ako počas dňa. Najintenzívnejšie medzi polnocou a štvrtou hodinou ráno, keď je znížená hladina hormónu kortizolu. „Tento hormón je totiž pôvodcom kruhov pod očami, ochabnutej pleti i prehĺbených vrások,“ upozorňuje MUDr. Hudáková.

**2** Počas spánku akékoľvek prípravky aplikované povrchovo ľahšie prenikajú do pleti. Organizmus sa môže zamerať aj na veci, na ktoré sa nemohol sústrediť vo dne. Na vrchole zoznamu jeho priorít je rast a regenerácia buniek. Aby ste dosiahli tie ma-

ximálne benefity, pleť večer odličte a vyčistite, najlepšie pleťovým mliekom a vodou alebo tonikom bez alkoholu. Zbytočne to nepreháňajte, aby sa pleť nevysušila. Na noc sú ideálne produkty s obsahom retinolu alebo retinoidov, ktoré majú množstvo výhod – vyrovnávajú pigment a podporujú produkciu kolagénu. Super sú aj hydratačné krémy a séra s rastovými faktormi a antioxidantmi, ktoré naprávajú poškodenia. „Do starostlivosti v nočnom režime môžete zaradiť aj peeling na odstránenie odumretých buniek z povrchu pleti. Ideálne raz až dva razy týždenne. Nezabúdajte ošetriť aj krk a dekolt,“ radí odborníčka.

### Čo sa deje s pleťou počas spánku

- obnovuje sa
- vznikajú nové pleťové bunky
- chráni sa pred nedostatkom hydratácie a poškodením voľnými radikálmi
- zvyšuje sa produkcia proteínov
- znižuje sa produkcia mazu
- uvoľňujú sa rastové hormóny

### Ako privolať spánok

Pomôže starý dobrý med či medovkový čaj, najlepšie oboje. Sladká dávka glukózy tesne pred spaním naladí organizmus na príjemný nočný odpočinok.

### 6 až 9 hodín

Toľko spánku potrebuje dospelý človek na regeneráciu každú noc.

## Noční experti

V noci pleť intenzívnejšie využíva účinné látky. Produkty určené na noc ich preto obsahujú vo zvýšenej koncentrácii:

**3** V noci je najlepší čas na samoopravné mechanizmy pleti, keď nie je bombardovaná škodlivými UV lúčmi. Uvoľňujú sa rastové hormóny, ktoré sú nevyhnutné pre zdravú, mladú pleť. Ľudské rastové hormóny majú veľa dôležitých funkcií v tele vrátane hojenia rán. Sú to proteíny, ktoré stimulujú delenie buniek, zvyšujú prienik aminokyselín cez bunkové membrány a rýchlosť syntézy bielkovín. Vyhládzajú vrásky, obnovujú elasticitu pleti, spevňujú nechty a vlasy. Uvoľňuje sa hormón melatonín, ktorému sa hovorí aj hormón mladosti, pretože okrem iných funkcií pomáha prirodzene obnovovať bunky. Vďaka nemu si pokožka udržiava hebký a mladistvý vzhľad.

**4** Ležíte už dobrú polhodinu v posteli a nie a nie zaspať? Nepomáha ani počítať ovečky? Telo sa ešte nepreplo do fázy relaxu a myseľ stále pracuje. Na zdravý hlboký spánok treba vytvoriť upokojujúcu atmosféru (žiadny televízor v spálni), správne umiestniť posteľ (s čelom pri stene, nie oproti dverám) a zabezpečiť príjemnú teplotu (okolo 20 stupňov). Stále nič? Možno vám pomôže spánkový rituál: tlmená obľúbená hudba, vôňa

navodzujúca spánok (levanduľa a medovka) a biely šum (monotónny zvuk, ktorý sa používa aj na uspávanie bábätiok – dážď, vodopád, zrníaca televízia, vzdialená diaľnica).

**5** V spánku sa strieda niekoľko fáz, ktoré sa cyklicky opakujú celú noc. Najdôležitejšia je REM fáza, keď sa nám sníva a telo duševne relaxuje. Druhá hlavná fáza, NREM, prispieva k relaxácii svalstva. Jeden cyklus trvá 80 až 120 minút a zopakuje sa štyri- až päťkrát za noc. Krátke zdriemnutie počas dňa preto kvalitný nočný spánok v žiadnom prípade nenahradí.

**6** Telo funguje na základe vlastných biologických hodín. Tie, ktoré sa týkajú rekonštrukcie pleti, sa začínajú už skoro večer. Od ôsmej do jedenástej hodiny sa telo chystá na to, aby sa upokojilo, je to čas vyhradený na hydratáciu a stimuláciu. Od jedenástej do tretej ráno prebieha výživa a regenerácia buniek pleti a napokon čas do piatej ráno je vyhradený na odpočinok. Zatiaľ čo spíme, prebieha regeneračný proces na plné obrátky. Telo sa viac zahreje, krv cirkuluje rýchlejšie, spotrebúva viac živín a kyslíka potrebných na opravu buniek. ME