

# CHCETE BYŤ

NECH ROBÍTE, ČO ROBÍTE, VAŠA PLEŤ JE STÁLE MATNÁ, DRSNÁ NA DOTYK A VRÁSKY SA VÁM ZDAJÚ HLBŠIE A VÝRAZNEJŠIE. MOŽNO JEJ CHÝBA IBA VODA, TAKŽE JU ZAČNITE ČO NAJRÝCHLEJŠIE HYDRATOVAŤ. VYTVORTE SI SYSTÉM, KTORÉHO SA BUDETE PRIDRŽAŤ A VAŠA PLEŤ SA VÁM ČOSKORO ODVĎAČÍ.

Ako si dobre a kvalitne dopĺňať do pokožky vodu sme sa pýtali MUDr. Tatiány Hudákovovej, dermatologičky a dermatovenerologičky z kliniky ENVY.

**KEDY A PREČO POKOŽKA STRÁCA NAJVIAC VODY? SÚVISÍ TO AJ S GENETIKOU, ALEBO JE TO IBA KOMBINÁCIA VEKU A ZLEJ STAROSTLIVOSTI?**

Až sedemdesiat percent nášho tela je voda. Voda sa nachádza vo všetkých vrstvách kože, dostáva sa do pokožky smerom z hĺbky na povrch, na povrchu kože je hydrolipidový plášť, ktorý chráni našu kožu pred stratou vody. Zloženie je, samozrejme, ovplyvnené geneticky, vekom, životným štýlom, stravovaním i vonkajšou starostlivosťou. Stres, strava, fajčenie, UV žiarenie, prostredie, to všetko môže narušiť povrch kože, čo vedie k úniku vody z kože. Dehydratovaná pleť je potom matná, stráca lesk, je drsná, náchylnejšia k infekciám, môžu sa na nej objavovať suché, červené ložiská, môže svrbieť a páliť.

**MOŽNO TENTO PROCES SPOMALIŤ?**

Áno. Treba si v prvom rade uvedomiť, čo pokožka potrebuje a čo jej škodí. Zlý pitný režim, nesprávna životospráva, teda nedostatok spánku, fajčenie, nevhodná strava, ďalej klimatické podmienky ako napríklad zima, vietor, časté striedanie teplých vykúrených miestností a studeného prostredia, nadmerné opaľovanie, a aj niektoré ochorenia ako štítna žľaza, cukrovka jednoznačne, vplývajú na dehydratáciu kože.

**DO AKÉHO VEKU SA NETREBA ŠPECIÁLNE ZAOBERAŤ HYDRATÁCIU PLETI?**

Od dvadsiateho roku veku života už musíme pleti s hydrataciou pomôcť.

**V AKOM VEKU PLEŤ UŽ NEVYSTAČÍ S HYDRATÁCIU**



**MUDR. TATIANA HUDÁKOVÁ,**  
dermatologička

**IBA KRÉMAMI, ALE POTREBUJE ŠPECIÁLNE OŠETRENIE U DERMATOLÓGA?**

Je to prísne individuálne, no zhruba od dvadsiateho piateho roku veku



# PEKNÁ?

života je možné pleti pomôcť mezoterapiou, ale v úvode určite vystačia aj hydratačné ošetrenia na lekárskej kozmetike.

## AKÉ METÓDY PATRIA K NAJÚČINNEJŠIM. KTORÉ ODPORÚČATE PO TRIDSIATKE, ŠTYRIDSIA TKE, PÄŤDESIATKE, ŠEŠŤDESIATKE?

Jednoznačne, čo sa týka hydratácie pleti, v každom veku je to mezoterapia, líši sa potom iba zložením účinných látok podľa potreby pleti.

## ČO DOKÁŽE UROBIŤ S PLEŤOU KVALITNÁ A ODBORNÁ HYDRATÁCIA?

Pleť je napnutá, žiarivá, lesklá, pružná, môže zmiznúť nepríjemný pocit pnutia či svrbenia pleti.

## TREBA RIEŠIŤ HYDRATOVANIE POKOŽKY INAK V LETE A INAK V ZIME?

Áno, v zime je pleť vystavená nepriaznivému počasiu vtedy sú lepšie hydratačné prípravky s obsahom lipidov, na jar a v lete zase s obsahom SPF faktora.

## STAČÍ NA DOBRE HYDRATOVANÚ POKOŽKU PODPORA DOBRÝM PITNÝM REŽIMOM ALEBO TREBA SA ZAMERAŤ AJ NA ŠPECIÁLNE POTRAVINY A ČAJE?

Pitný režim je dôležitý. Denne by sme mali vypiť 2,5 až 3 litre

tekutín. Nielen minerálky, ale aj čistú vodu a nesladené ovocné nápoje. Po káve, čiernom či zelenom čaji, ktoré pôsobia močopudne, treba vypiť pohár vody, aby sme vrátili telu vodu. Odporúčam nekonzumovať veľmi slané jedlá a prijímať tekutiny priebiežne, nie až pri pocite smädu.

## AKÉ DOMÁCE OŠETRENIE DOKÁŽE POKOŽKU UDRŽAŤ DOBRE HYDRATOVANÚ A SVIEŽU?

Existujú určite vhodné masky na hydratovanie. Suchú pleť však netreba zaťažovať častým umývaním, na tvár môžete používať minerálku alebo prevarenú vodu, netrápte ju pilingami či kefkami na čistenie pleti.

## AKÁ DOMÁCA MASKA DOKÁŽE PODPORIŤ HYDRATÁCIU PLETI?

Internet je plný domácich receptov, vždy však treba prihliadať na typ pleti a alergické reakcie, napríklad pri maske zo žĺtkov, z olivového oleja či pri medovej maske.

## VYSKÚŠAJTE

### DOMÁCE ZDROJE

Dnes už stačí vojsť do toho správneho obchodu a nájdete tam všetko, čo ste si napísali do zoznamu. Niekedy je však lepšie trochu spomaliť a nedávať pokožke dokola iba hotové prípravky. Domáce masky z čerstvých surovín vám urobia rovnako dobrú službu.

### BANÁN S MEDOM

Roztlačte jeden banán a zmiešajte ho s lyžicou medu a pár kvapkami z citróna. Nechajte pôsobiť desať minút, potom umyte vlažnou vodou.



### AVOKÁDO S MEDOM

Zmiešajte polovicu avokáda s trochou medu. Je to výborná maska na hydratáciu, ale aj proti akné. Na tvári nechajte pôsobiť desať minút. Umyte vlažnou vodou.



### BIELKY S JOGURTOM

Zmiešajte dve lyžice bieleho jogurtu s bielkami z dvoch vajčiek. Zmes naneste na tvár a nechajte desať minút pôsobiť. Potom umyte teplou vodou.

