

JARNÁ KOM

SEZÓNNA STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU V NAŠICH ZEMEPISNÝCH ŠÍRKACH UŽ PATRÍ K PRAVIDELNÝM RITUÁLOM. ČO POTREBUJE TERAZ NA JAR, ČO BY SME JEJ MALI URČITE DOPRIAŤ A NA ČO BY SME NEMALI ZABUDNÚŤ?



**LUCIA
MAGULOVÁ,**
dermatokozmetička
kliniky Envy



**MUDR. TATIANA
HUDÁKOVÁ,**
dermatovenerologička
a korektívna
dermatologička kliniky
Envy

**POTREBUJE VÔBEC
POKOŽKA JARNÚ OČISTU?
AKO NA TO? STRAVOU,
MECHANICKY,
VITAMÍNMI ALEBO
TREBA NAVŠTÍVIŤ
ODBOBNÍKA?**

Samozrejme. Tak ako sa príroda zobúdzza po zime, aj naša pleť má iné nároky. Pleť po zime zvykne byť zašedlá, s nejednotným tónom, vysušená, či dehydratovaná. Vykurené miestnosti, mráz, nedostatok slnečného žiarenia a málo pohybu urobí svoje. Tak ako všetko spolu súvisí, dôležité sú všetky tri kroky detoxikácie pre pleť. V prvom rade jej treba zabezpečiť pitný režim, ideálne čistou vodou a bylinnými čajmi. Veľmi vhodná je žihľava, mäta a biely čaj. Zvýšte príjem sezónnej zeleniny a ovocia, obmedzte príjem mliečnych a mäsových výrobkov. Vhodný je vitamín C, ktorý rozjasňuje pleť a zinok, ktorý pôsobí protizápalovo. Miesto použitia jedenej masky, ktorá vás nespasí, odporúčam navštíviť odborníka v kozmetickom salóne pre kompletné poradenstvo a následnú starostlivosť v domácom prostredí. Ak slnečné lúče nie sú ešte príliš silné, sú vhodné ošetrenia na rozjasnenie, napríklad chemický piling a mikrodermabrázia. Pilingy, masáže a masky určené pre váš typ pleti by sa mali stať vašou pravidelnou starostlivosťou. Jarnú očistu môžeme podporiť aj saunou, neodmysliteľná je prechádzka na čerstvom vzduchu.

**KTORÉ KOŽNÉ OCHORENIA SA NA
JAR ZHORŠUJÚ, AKO SA SPRÁVA
AKNÉ?**

Vplyvom slnečného počasia, pôsobením UV žiarenia a ideálne v kombinácii s morskou vodou sa niektoré ochorenia, ako atopický ekzém, psoriáza, zlepšujú. Naopak pribúdajú fotodermatitidy, teda alergické reakcie na slnko, prípadne kombinácie slnečného žiarenia s niektorými rastlinami. Akné sa väčšinou zlepšuje, najmä vplyvom slnečného žiarenia, ktoré pokožku jemne vysušuje. Mierne opáli, čím sa pigmentové nerovnosti po akné zjemnia. V lete trpia pacienti s citlivou pleťou rosaceou. Zhoršujú sa napríklad infekčné ochorenia, mykotické infekcie, kde sa vplyvom tepla, vlhka množia plesne, vírusové ochorenia kože, napríklad vírusové bradavice majú v lete možnosť i „prostredie“ viac sa rozširovať.



**LUCIA
MAGULOVÁ,**
dermatokozmetička
kliniky Envy

AKO POVZBUDIŤ MASTNÚ POKOŽKU?

Pre mastnú pleť je veľmi dôležité pravidelné čistenie, dvakrát za deň, ráno a večer. Treba používať vhodné prípravky, ktoré sú určené na mastný a zmiešaný typ pleti. Nie sú vhodné mydlá, micelárna voda a pletové vody s alkoholom. Na pleť 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 piling. Neodmysliteľné pre mastnú pleť je odborné hĺbkové čistenie u kozmetičky. Nikdy si pleť nechytáme sami 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 aj na chemický piling, karbonový piling alebo mikrodermabráziu. Z pleti sa tak odstráni zrohovatená časť pokožky, vyrovnáva sa tón pleti, eliminujú sa hyperpigmentácie, redukovávajú sa póry, ktoré sú viditeľne menšie, minimalizujú sa vrásky a znižuje sa začervenanie. Pleť zostáva jasnejšia, rozžiarenejšia a pôsobí jednotným tónom.

AKO POMÔCŤ SUCHEJ PLETI?

Suchá pleť nemá dostatočné vytváranie kožného mazu. Pokožka je tenká, krehká, môže byť začervenaná až náchlylná 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 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, najlepšie olejovými čistiacimi prípravkami na odstránenie nečistôt z pokožky. Voda veľmi vysušuje, preto je vhodné používať hydratačné a tonizačné pletové vody. Ak chcete pleť pomôcť, zamerajte sa na produkty, ktoré nie sú prechemizované, neobsahujú alkohol, parfémny 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 následné nanášanie krému, ktorý zasa 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 zdiagnozovať vašu pleť a určiť správnu starostlivosť. Suchoj pleti určite doprajte masáž aspoň raz mesačne s kozmetikou určenou na suchú pleť.



**MUDR. DANIELA
BALCOVÁ,**

špecialista v odbore vnútorné lekárstvo. Vede interné oddelenie a oddelenie optimálnej výživy a regulácie hmotnosti.

ČO TRÁPI VLASY NA JAR NAJVIAC? POTREBUJÚ VLASY A POKOŽKA ŠPECIÁLNE NA JAR POVZBUDIŤ 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 (mimo dňa umývania), ide o normálny sezónny jav. Je to ekvivalent z riše zvierat zmeny srsti. Odporúčam v danom období masáže počas umývania vlasov (lepšie sa prekrví pokožka, čím cibulka vlasu dostane viac výživy z tela, zároveň sa dobre pokožka očistí od rôznych prípravkov ako laky, gély, suché šampóny a podobne). Stále platí pravidlo používať ucelené sady starostlivosti o vlasy, napríklad šampón na suché respektive farbené vlasy a k tomu adekvátne sada 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 jarnom období sa táto pestrosť dá zrealizovať omnoho lepšie než v zime. Ja vždy uprednostňujem výživu pred doplnkami, pre jej prirodzenú formu, bez prísad. Odporúčam, aby sa v jedálničku nevynechávali potraviny ako strukoviny (šošovica a fazuľa) pre ich obsah železa, zinku a biotinu, špenát (má vysoký obsah železa a vápnika), podobne brokolica a morské riasy. Z rýb odporúčam skôr lososa, no môžu byť aj iné, ako makrely či sardinky. Výborné sú aj naše vlašské orechy, nielen pre bielkoviny ale i pre omega 3-mastné kyseliny, ktoré zlepšujú kvalitu vlasu. Zdrojom biotinu sú napríklad aj vajcia a avokádo. Vlasy potrebujú aj zinok, ktorý nájdeme v pečeni, hovädzine, prípadne, ak máte radi, aj v ustriciach. Vitamíny skupiny B sú napríklad v celozrnnom pečive. V prípade dlhodobiejšieho problému s vlasmi, odporúčam navštíviť dermatológa, respektive absolvovať trichologické vyšetrenie, kde cielene riešime problém a vtedy doplníme aj výživové doplnky (celkovo vo forme kapsúl) a mezoterapiu (lokálnu výživu k vlasu tenkými ihličkami).