

# Zázrak menom H<sub>2</sub>O

Viac vody pod  
kožou rovná sa  
viac hladkosti na  
povrchu.

Text Gabriela Šírová



## Do hĺbky

MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka estetickej medicíny, je v tejto oblasti ako doma. Ako hovorí, v našej koži sa nachádza kyselina hyalurónová. Má výraznú schopnosť viazať na seba vodu, a to až tisícnásobne väčšie množstvo vody, ako je jej vlastná hmotnosť. Preto je vynikajúcim zdrojom hydratácie našej pokožky. Vekom však jej množstvo klesá. V kombinácii s letným počasím to môže mať za následok dehydratáciu, mdlú pleť s drobnými jemnými vráskami. Na trhu nájdeme veľa prípravkov, ktoré ju dopĺňajú. Či už vo forme nápojov, krémov, alebo injekčných dávok. Práve aplikácia do kože injekčne zaručuje najefektívnejšiu hydratáciu počas celého leta. Máme k dispozícii rôzne druhy kyseliny hyalurónovej určenej na takzvaný skinboosting,

čiže hydratáciu „zvnútra“. Líšia sa formou aplikácie a dĺžkou trvania efektu. Aplikujú sa pomocou jemných ihlíc, kanýľ alebo prístrojovo. Medzi najnovšie produkty s takouto výhodou patrí Juvederm Volite s dlhotrvajúcim účinkom (až 9 mesiacov). Doktorka odporúča aj Belotero Renvive, ktorý okrem hydratácie znižuje začervenanie kože a vyhladzuje nerovnosti. Výhodou je jednorazové ošetrenie, ktoré táto novinka vyžaduje. Dlhotrvajúci efekt prináša aj aplikácia plazmy spolu s kyselinou hyalurónovou. Toto ošetrenie si však vyžaduje opakovanú aplikáciu. Po dvoch až troch sedeniach už krásne hydratovaná pleť odolá všetkým letným nástrahám. Ešte jedna poznámka k ošetrovaniu. Netreba zabúdať ani na pery, ktoré hydratáciu v lete potrebujú rovnako ako pleť tváre.

**A**lebo ako by povedal kozmetický slovník – viac rozjasnenia. Hladká pleť je totiž základom vynikajúceho vzhľadu bez pórov, bez vrások a šupiniek, základom dobrého mejkapu aj zdravého jasu. A čo môže za hladkosť pleti?

### Pleť ako špongia

Z okolitého prostredia pleť získava vlhkosť a snaží sa ju udržať čo najdlhšie. Práve na to máme kyselinu hyalurónovú, ktorá priťahuje vodu. Pomáha všetkým typom, farbám pleti aj ženám rôzneho veku. Ak ju pridáte do svojho denného ošetrovania, dokáže „naplniť“ povrchovú vrstvu i hlbšie vrstvy kože. Závisí od veľkosti jej molekúl. Menšie molekuly, ktoré prenikajú hlbšie do kože, sa nachádzajú v sérach. Ak však žijete v suchšom prostredí, nemusia vám stačiť. Keď nie je vo vzduchu dostatok vlhkosti, trpí aj naša pleť. V tomto prípade by ste mali zmeniť svoju rutinu a siahnuť po intenzívnejších receptúrach. Rôzne viskozity dovoľujú dermatológom aj rôzne využitie. Kyselinu hyalurónovú možno použiť ako výplňový materiál pod vrásky, do pier alebo líčok. Sú však aj možnosti hydratácie bez zväčšenia objemu. Niektoré štúdie ukázali, že HA stimuluje tvorbu kolagénu, ktorý je potrebný na dlhodobý anti-aging efekt.

### Suchá verus dehydratovaná

Rozdiel je v type pleti. So suchou ste sa narodili, dehydratovanú získate v nevhodných podmienkach. Obe majú nepríjemné príznaky a následky. Ak by sa povrch kože poškodil, môžu do tela preniknúť nežiaduce látky, stratí svoju ochrannú funkciu. Dermatológovia varujú pred prehnaným používaním hrubých pilingov aj pred „predávkovaním“ retinolom. Tieto dve ošetrovania by ste nemali vykonávať každý deň, ale iba raz do týždňa. Na stav pleti môže vplývať časté cestovanie, klimatizácia, stres a diéty. To všetko vedie k dehydratácii. Prejavuje sa diskomfortom, začervenaním, fliačikmi, svrbením, citlivosťou na dotyk.

### Posilnenie bariéry

Prvou pomocou je masťnejší krém, ktorý pomôže upokojiť napätie. Nanášajte ho na navlhčenú pleť, aby v nej „uzamkol“ vodu. Ten by mal nahradiť lipidy, ktoré pleti chýbajú. Zmeňte aj spôsob čistenia pleti. Zjednodušte postup, používajte len jemné čistiace prípravky na maslovej báze. Pleť veľmi prospieva zdravý mikrobióm, teda vyvážené baktérie s probiotikami. Všetky prípravky synteticky parfumované, hlbkovo čistiace s obsahom alkoholu či mydiel vylúčte. Aj do telového krému pridajte ošetrojúci olej alebo maslo. Podporiť zdravie pleti môžete aj zvnútra. Každú bunku tvoria omega kyseliny, tak sa nimi zásobte. Je načase doplniť ich v strave či vo výživových doplnkoch. Obe formy výrazne podporujú regeneráciu kože. Vichy Mineral 89 Hyaluron Booster pleťová maska je obohatená o kyselinu hyalurónovú prírodného pôvodu v čerstvom spojení (v oddelených vreckách) s textilnou maskou z mikrorias, ktorá po zmiešaní nadobudne gélovitú textúru. Hladko priľne k pokožke a okamžite ju naplní vodou. Ak už sa na pleti objavujú jemné vrásky, pomôže vyplňujúca starostlivosť Anew Clinical Plumping Concentrate s 1,5 % kyselinou hyalurónovou od Avonu. Čím častejšie ich použivate, tým lepšie výsledky sa dostavia.

DERMATOLÓGOVIA VARUJÚ  
PRED „PREDÁVKOVANÍM“  
PÍLINGOM ČI RETINOLOM.  
TIETO PROSTRIEDKY  
NEPOUŽÍVAJTE KAŽDÝ DEŇ.

### Na každý problém

1. Nočná hydratácia – medzi 23. a 4. hodinou sa pokožka obnovuje rýchlejšie, dochádza k lepšiemu využitiu účinných látok.
2. Na suchú pleť – napätie potlačí intenzívna hydratačná maska alebo sérum.
3. Do premenlivej teploty – lipidový krém alebo kapsuly, prírodné maslo z manga alebo z orechov shea.
4. Na pleť namáhanú slnkom – chladivá gélová hydratácia s Aloe vera alebo kyselinou hyalurónovou.
5. Pleť v prašnom mestskom prostredí – 24-hodinová hydratácia obohatená o antioxidanty.
6. Mastná pleť s nedostatkom vlahy – prípravky bez olejov a masiel – probiotické formuly podporujúce rovnováhu.
7. Pod mejkap – rýchlo sa vstrebávajúci krém alebo nemastné sérum s kyselinou hyalurónovou.
8. Na veľmi dehydratovanú pleť – booster s protizápalovým účinkom, upokojujúce ingrediencie.

e



### HYDRATÁCIA CELÉHO TELA

Nezabúdajte na pokožku, ktorá je v lete vystavená rôznym nežiaducim vplyvom. Imunoglukan P4H® lotion 250 ml je kozmetický prípravok vo forme telového mlieka. Obsahuje originálnu aktívnu látku Imunoglukan®, rastlinné oleje (arganový olej, makadamiový olej, mandľový olej, olivový olej, bambucké maslo), pantenol a vitamín E. Telové mlieko intenzívne hydratuje všetky typy pokožky, regeneruje, ochraňuje a udržiava dobrý stav kože. Je vhodné na starostlivosť o pokožku po opaľovaní, ožiarení a na suchú kožu so sklonom k atopii. Telové mlieko je ľahko rozotierateľné na veľké plochy. Nájdete ho v každej lekární alebo na stránke [www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com).