

## Deset prohřešků, kvůli nimž vaše pleť stárne rychleji

18. února 2011 3:01

Čas sice nezastavíme, ale pokud nechceme vypadat starší, vyplatí se dodržovat pár základních pravidel. Jaké jsou nejčastější chyby, kvůli nimž naše kůže stárne zbytečně rychle?



Pokud se často mračíte, budete mít brzy vrásky (ilustrační fotografie) foto: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

První známky stárnutí jsou na pleti patrné už po třicítce a nastupují pozvolna. Objevují se první vrásky, kůže je sušší a ochablější.

"S přibývajícím věkem se ztenčuje vnější vrstva kůže, zkracuje se životní cyklus kožních buněk a klesá možnost jejich obnovy. Starší kůže je náchylnější k propouštění cizorodých látek a není schopna udržet dostatečnou hydrataci. Ubývá kolagenních a elastinových vláken, která se navíc zkracují, proto ztrácejí svou pevnost a pružnost," vysvětluje změny ve stárnoucí kůži dermatoložka Helena Jančová z Dermatologické ordinace Polikliniky profesora Řeháka v Praze.

Podle lékařky se s přibývajícím věkem také snižuje obranyschopnost a lokální imunita kůže. "Kožní buňky ztrácejí schopnost produkovat pigment a na kůži mohou vznikat bělavá místa," upozorňuje Jančová.

Na jiných místech se kožní buňky naopak množí a vedou k pigmentovým skvrnám. Dalším projevem stárnutí jsou metličkovitě se rozšiřující viditelné žilky. Cévy se zlehčují, mohou se lámat a nedostatkem krevního zásobení se mění i barva kůže.

"Stárnutí kůže je fyziologický proces, který nemůžeme úplně zastavit, ale díky mnoha novým poznatkům i celé řadě korektivně dermatologických metod účinně ovlivnit," říká primářka kliniky laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie LaserPlastic Marta Moidlová.

Co jsou tedy nejčastější prohřešky vůči vlastní pleti?

## 1. Nechráníte se před UV zářením

Mnohé ženy jsou snědou kůží doslova posedlé, pokud nemohou svou kůži vystavit slunci, patří mezi časté návštěvnice solárií. Pokud si však chcete uchovat svěží pleť co nejdéle, před sluncem se raději schovejte. Kromě vrásek a pigmentových skvrn můžete vážně ohrozit své zdraví.

"Ultrafialové záření ovlivňuje kůži ve všech jejích vrstvách. Způsobuje zhrubnutí povrchové vrstvy kůže či úbytek kolagenních vláken. Ultrafialové záření je zodpovědné také za vznik četných nezhoubných i zhoubných nádorů kůže," říká Lenka Faltová, lékařka kliniky laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie LaserPlastic.

Hlavní podíl na vzniku nádorů má přitom intenzita a frekvence působení ultrafialového záření v dětství a mladším dospělém věku.

## 2. Kouříte

Pokud jste se dosud nerozhodla típnout svou poslední cigaretu ze zdravotních důvodů, možná vás přesvědčí důvody estetické.

"Kouření urychluje stárnutí kůže, ovlivňuje soudržnost buněk horní vrstvy kůže, snižuje podíl látek, které jsou schopny vázat vodu, nepřímo ovlivňuje cévy spodních partií kůže," upozorňuje Lenka Faltová.

Kouření vám přidává na letech i z jiného důvodu: držení cigarety v ústech (podobně jako třeba svírání rtů při pití s brčkem) podporuje tvorbu vrásek kolem úst.



## 3. Špatně jíte a málo pijete

Důležitý je dostatečný příjem vitaminů, zejména E a C, které jsou významnými antioxidanty. Vsadte především na středomořskou dietu bohatou na omega mastné kyseliny z ryb, zeleninu, ovoce, luštěniny a olivový olej. Silné antioxidační účinky mají také polyfenoly obsažené například v zeleném čaji.

Pro svěží pleť je nesmírně důležitý dostatečný příjem tekutin. Denně vypijte aspoň dva litry vody a nezapomeňte na hydratační krémy a masky, abyste předešla vysušenosti a mdlosti pleti.

#### **4. Mračíte se**

Pokud se často mračíte, mhouříte oči či krčíte čelo, můžete počítat s tím, že mimické vrásky na sebe nenechají dlouho čekat. Zkuste se proto zbavit těchto svých zbytečných zlovyků.

#### **5. Příliš holdujete alkoholu**

Alkohol připravuje buňky o vodu, což vede k předčasnému stárnutí pleti, sušší pokožce a jemným vráskám. Alkohol navíc spotřebovává důležité živiny včetně vitaminů A, B a E. Alkohol navíc může napáchat škody v krevních cévách, které rozšiřuje: a vašemu vzhledu tak přidává léta.

#### **6. Kosmetiku považujete za vyhozené peníze**

"Pokud je pleť mastnější a pórovitá, čištění a pravidelné návštěvy kosmetičky jsou velice důležité," upozorňuje Lenka Faltová. Doporučuje pravidelně používat kosmetické přípravky především s deriváty vitamínu A, C a E a koenzymem Q 10.

Velkou chybou je také usínat bez důkladného odličení pleti, protože zbytky make-upu zanášejí póry a pleť nemůže dýchat.

#### **7. Jste odpůrkyní korektivních zákroků**

"Pomocí řady omlazujících technik lze dnes zmírnit a zpomalit projevy stárnutí kůže. Dobrou zkušenost mám s mechanickým i chemickým peelingem kůže, pravidelnou aplikací krémů s obsahem ovocných kyselin, retinoidů a antioxidantů nebo mezoterapií, což je injekční aplikace kyseliny hyaluronové. Pozitivní vliv na mimické vrásky má ošetření pomocí botulotoxinu," říká dermatoložka Helena Jančová.

#### **8. Žijete ve stresu**

Na pleti se negativně odrážejí i únava, stres a nedostatek spánku, během kterého se pleť regeneruje. Unavená kůže je bez energie, chybí jí jas, je povadlá. Její stárnutí pomáhají zpomalit různé relaxační techniky jako jóga, meditace nebo tai-či.

Když je organismus ve stresu, cévy v kůži se stahují, zatímco ve stavu psychické pohody se roztáhnou a pleť se lépe prokrví. Za účelem zkoumání vztahů mezi psychikou a stavem pleti ostatně vznikl vědecký obor zvaný psychodermatologie.

#### **9. Střídavě hubnete a tloustnete**

Pokud nechcete vypadat starší rozhodně to nepřehánějte s hubnutím. Možná budete spokojenější se svým tělem, ale tvář najednou začne vypadat starší a povislejší. Stejný efekt má i takzvaný jo-jo efekt (střídavé přibývání a ubývání na váze).

#### **10. Po menopauze odmítáte hormonální substituci**

Hormony hrají v procesu stárnutí kůže důležitou roli. "Snížení hladiny hormonů, především estrogenů, nastává u žen po menopauze a podepisuje se na rychlejším stárnutí pleti. Tvorbu vrásek však zmírní hormonální substituce, díky níž se zastaví úbytek kolagenu, zlepší se hydratace kůže i hojení případných poranění,"

upozorňuje lékařka Lenka Faltová.

"Účinné jsou také fytohormony, které lze podávat lokálně i celkově. Fytohormony, které se připravují hlavně ze sóji, jsou totiž schopny nahradit pokles vlastních hormonů," dodává Faltová.

ima  
pro iDNES.cz