

20 + VÁŠ PLÁN ZATOČTE S PUPÍNKY

„Pravidelným používáním krému s vysokým SPF předejdete předčasnému stárnutí pokožky.“
– dermatoložka Helena Aksamítová

Krásná V KAŽDÉM VĚKU

Také jste si myslela, že péče o pleť je něco jako alchymie? S cennými radami našich předních dermatoložek, novými přípravky i metodami estetické medicíny vás přesvědčíme, že mít krásnou pleť bez ohledu na věk nebylo snad nikdy jednodušší.

PŘIPRAVILA BARBARA JUZLOVÁ

FOTO: MICHAEL DVORÁK (8)

Konzentrát proti akné, Normaderm Hyaluspot, Vichy, 340 Kč

Hydratační krém, Moisture Match, Garnier, 159 Kč

Čistící pleťový gel, Dermato Clean, Eucerin, 269 Kč

Čistící pleťová maska, Super-Mud Clearing Treatment, GlamGlow, 1290 Kč

Hydratační emulze na tvář, oči i krk, Advanced Marine Biology Revitalizing Emulsion, La Prairie, 3580 Kč

Čistící pleťový gel, Dermato Clean, Eucerin, 269 Kč

Rozjasňující a pleť sjednocující fluid, Idealist Even Skintone Illuminator, Estée Lauder, 1900 Kč

PLEŤOVÉ MINIMUM
„Již po dvacátém roce se v pleti přestává tvořit kolagen, a proto je o ni třeba pečovat,“ upozorňuje dermatoložka kliniky Asklepion Helena Aksamítová. Nepodceňujte ranní i večerní čištění a vyberte si správný pleťový krém. „Používejte hydratační krémy s přísadkami vyživujícími látkami, které zabraňují ztrátě vlhkosti a zároveň poskytují pleti potřebnou výživu. Také nezapomínejte na ochranu před slunečním zářením,“ dodává lékařka.

EXTRA PÉČE
Pozor si dejte na zvýšenou tvorbu mazu, rozšířené póry a pupínky. Používejte speciální péči a čistící masky. Pokud je třeba, dopřejte si ošetření v kosmetickém salonu. „U těžších forem akné akné je po konzultaci s dermatologem možné využít i laserové ošetření,“ říká Helena Aksamítová. A nepodceňujte spánek, pitný režim a správnou životosprávu, ty jsou pro krásnou pleť nezbytné.

VSAĎTE NA ČISTICÍ MASKU
Jednou týdně si naneste čistící masku. Tahle obsahuje jíl a stačí ji dát jen na T-zónu či problematická místa. Perfektně zbaví pleť nečistot – dopustit na ni nedají ani hollywoodské hvězdy.

FOTO: MICHAEL DVORÁK (12)

30 + VÁŠ PLÁN ROZJASNĚTE PLEŤ

„Nepodceňujte ani pravidelnou péči kosmetických odborníků. Kromě toho, že si odpočínáte, péče z rukou profesionálů vám pomůže udržovat pleť v lepším stavu.“
– dermatoložka Andrea Kubátová

PLEŤOVÉ MINIMUM

„Zejména po létě může být pokožka dehydratovaná, takže používejte kvalitní hydratační krémy,“ připomíná Andrea Kubátová, dermatoložka kliniky Esthée. Jednou týdně by měl být samozřejmostí peeling, který pleť zbaví horní zrohovatělé vrstvy. Protože kromě začínajících vrásek trápí hodně třicátnic i nerovnoměrná pigmentace, vyberte si přípravky rozjasňující tón pleti – ty vyhladí barevné nerovnosti a dodají vám mladistvý vzhled.



Čisticí peeling pro citlivou pleť, Avène, 379 Kč

Krémové omlazující rozjasňující sérum, Forever Youth Liberator, Yves Saint Laurent, 4350 Kč

Hydratační oční krém, Super Aqua-Eye Serum, Guerlain, 2160 Kč



Noční obnovující maska, Skin Regimen Night Renewer, Comfort Zone, 1650 Kč

EXTRA PÉČE Pokud se chcete zbavit pigmentu, zkuste po poradě s dermatologem některé z laserových ošetření. Na doplnění hydratace zase Andrea Kubátová doporučuje mezoterapii, při které se pomocí mikrojehliček aplikuje do kůže kyselina hyaluronová. „Tato procedura zabraňuje vzniku vrásek, ztrátě elasticity a pokožka je po ní hladší, napjatá a působí mladistvým dojmem.“



Hydratační koncentrát, Hydraphase Intense Serum, La Roche-Posay, 620 Kč



FOTO: MICHAEL DVORÁK (8)

40 + VÁŠ PLÁN ZJEMNĚTE VRÁSKY

„S věkem se poškozují kolagenová vlákna zodpovědná za pevnost a hutnost. Váš krém by měl být hydratační a vypínací zároveň.“
– dermatoložka Věra Terzijská



Intenzivní vypínací péče, Sérum de La Mer, The Lifting Intensifier, La Mer, 3980 Kč

Obnovující krém, Bio Performance, Advanced Super Restoring Cream, Shiseido, 2750 Kč

PLEŤOVÉ MINIMUM „Pleť po čtyřicítce ztrácí pružnost a vrásky jsou viditelnější. Snižuje se produkce kolagenu i elastinu, což je způsobeno snížením hladiny estrogenu,“ říká dermatoložka Věra Terzijská. „Začněte používat i intenzivní pleťová séra, protože účinné látky v nich obsažené se rychle vstřebávají a působí hluboko v kožních vrstvách. Dobré jsou přípravky s obsahem retinolu (čistý vitamin A), který podporuje regeneraci buněk a produkci kolagenu. Důležitý je i peeling, neboť pokožka se v tomto věku sama již tak rychle neobnovuje,“ dodává.



Omlazující čisticí krém, Sublimage, Essential Comfort Cleanser, Chanel, 2410 Kč

Vyhlazující oční krém, Repairwear Laser Focus, Clinique, 1340 Kč

EXTRA PÉČE Dermatoložka Věra Terzijská doporučuje k liftingovému efektu tzv. mezonitě. Jde o minimálně invazivní zákrok, kdy se díky vstřebatelným vláknům vytvoří v pleti „kolagenová kostra“, jenž zpevní povadající kontury obličeje. Tento efekt přetrvává, i když se nitě po 10 až 18 měsících zcela vstřebají. Pokud chcete spíše obnovit hydrataci a zlepšit celkový stav pokožky, zkuste metodu Skinbooster. Při ní se aplikuje kyselina hyaluronová do hlubších vrstev kůže. Kromě hydratace se zlepšuje i struktura a pružnost pleti.



Noční obnovující sérum s retinolem, Overnight Resurfacing Serum, Glow by Dr. Brandt, 2590 Kč

Váleček Derma roller Medik8 s mikro-jehličkami 0,3mm, Medaprex, 1270 Kč



UMOCNĚTE VSTŘEBÁVÁNÍ

Díky tomuto válečku s mikro-jehličkami se účinné látky obsažené v krému či séru dopraví hlouběji do pokožky.



Regenerační olejové sérum na noc, Blue Therapy Serum-in-Oil Night, Biotherm, 1800 Kč



Čisticí peelingsová maska, Anew Vitale, 2 v 1 Avon, 200 Kč



Regenerační noční krém, Capture Totale, Dior, 4400 Kč

FOTO: MICHAEL DVORÁK (12)

ZDOKONALTE ČIŠTĚNÍ

Pomocí sonického kartáčku vyčistíte pleť do posledního póru. Používá se ráno a večer s vaším oblíbeným odličovačem. K dostání je i varianta s kartáčkem pro citlivou pleť.



Sonický kartáček, Clarisonic Plus, Clarisonic, 5850 Kč



Fluid sjednocující tón pleti, Dream Tone 1, Lancôme, 2380 Kč

DREAMTONE CORRECTEUR TACHES INTEGRAL, CREATEUR DE BELLE COULEUR DE PEAU, ULTIMATE DARK SPOT CORRECTOR, BEAUTIFUL SKIN TONE CREATOR

50

VÁŠ PLÁN ZÍSKEJTE ZNOVU OBJEM

„Správná péče musí být komplexní, proto se starejte i o fyzické a duševní zdraví – dodržujte zdravou životosprávu, dostatečně pijte a vyhybejte se kouření a slunci.“
– dermatoložka Lenka Faltová

ZATOČTE S UNAVENOU PLETÍ

Tuto masku aplikujte alespoň jednou týdně nebo když se cítíte unavená. Obsahuje vitamin A, E a hroznová jádérka, má liftingový efekt, dodá pleti objem a hodí se i na krk a oční okolí.

Intenzivní liftingová maska, Firming Remodeling Mask, Eisenberg, 1950 Kč

Liftingový matrix krém, Matriciane Fermeté, Bioderma, 749 Kč

VYHRAJTE BALÍČEK KOSMETIKY. INFO NA STR. TKT.



Vyhlažující ceramidové kapsle (60 ks), Elizabeth Arden, 2250 Kč

DENNÍ MINIMUM

„Po padesátce již nejsou jediným projevem stárnutí vrásky, ale také ztráta objemu,“ říká dermatoložka kliniky LaserPlastic Lenka Faltová. Ta se projevuje tak, že kontury obličeje ztrácí svůj plný tvar a výraz tváře vypadá unaveně. Proto kromě anti-aging péče používejte podpurné přípravky s obsahem kolagenu, kyseliny hyaluronové, koenzymu Q10 či aminokyselin, které nejenže redukuje vrásky, ale i obnovují objem pleti.



Krém na oči s liftingovým účinkem, Supreme Yeux, Sisley, 5500 Kč



Noční liftingový krém s černou borovicí, Korres, 1175 Kč



Omlazující sérum s tetrapeptidem 2, HGF Youth Serum, Dr. Entner, 3490 Kč



Zpevňující liftingové sérum s černou borovicí, Korres, 1125 Kč



Denní krém pro obnovu ztraceného objemu, Volume-Filler, Eucerin, 649 Kč

EXTRA PÉČE „Mezi nejnovější metody estetické medicíny patří například ultrazvukový lifting pomocí přístroje Ulthera anebo aplikace vstřebatelných mezovláken. Obě tyto metody napomáhají ke zpevnění kůže v oblasti obličeje, krku i dekoltu a oddálí tak případné chirurgické zákroky,“ říká Lenka Faltová.

FOTO: MICHAEL DVORÁK (8)

60

VÁŠ PLÁN REGENERUJTE A VYZIVUJTE

„V tomto věku mají největší vliv na stárnutí pleti hormony. Používejte přípravky s aktivními látkami, které posilují kožní bariéru a dokáží tak alespoň částečně nahradit hormonální substituční léčbu.“
– dermatoložka Miroslava Pelechová

– dermatoložka Miroslava Pelechová

DENNÍ MINIMUM

„Na stavu kůže se podepisuje nejen čas, ale i pokles hladiny ženských hormonů. Kvůli tomu je pokožka suchá, papírová a tenoučká. Výrazně také postrádá hydrataci, která nejenže zlepšuje vypnutí pleti, ale též oživí její metabolickou aktivitu,“ říká primářka Ústavu lékařství akosmetiky Miroslava Pelechová. Proto kromě hydratačních přípravků používejte především krémy, které obnovují hutnost pleti a zároveň ji regenerují. Jednou za půl roku si také můžete dopřát speciální intenzivní kůru, jenž díky vysoké koncentraci aktivních látek rychle oživí unavenou pleť.



Péče pro zhuštění pleti, Redermic C, La Roche-Posay, 750 Kč



Liftingový krém, Re-Nutriv, Estée Lauder, 3830 Kč



Výživný balzám obnovující hutnost pleti, Neovadiol Magistral, Vichy, 800 Kč



Koncentrovaná péče o oční okolí, Super Restorative Total Eye Concentrate, Clarins, 1650 Kč

Bio-Regenerační krém s výtažkem z kaviáru, Grand Canaria Natural, 982 Kč

DOPŘEJTE SI VZPRUHU
Intenzivní kúra je ideální na jaře a na podzim, kdy pokožka potřebuje povzbudit. Nanásejte ji ráno i večer a poté aplikujte svoji obvyklou péči.



Oční péče, Volume-Filler, Eucerin, 519 Kč

EXTRA PÉČE Miroslava Pelechová nedá dopustit na novou metodu Vitalinjektor. Jde o pistoli, do níž se upevní stříkačka s kyselinou hyaluronovou, která je zakončená pěti jehličkami. Ty se všechny současně vystřelí do takové hloubky, kterou dle stavu pokožky určí lékař. Pleť se díky tomu rovnoměrně hydratuje, vypne a zpevní. Vhodná je také mikrojehličková frakční radiofrekvence, při níž se do kůže vpichují minijehličky. Z jejich konců se uvolňuje energie, která prohřívá vazivo, čímž dochází k vypnutí kůže a následně i k tvorbě nového vaziva.

Intenzivní omlazující kúra v ampulích, Cellular Performance, Extra Intensive Recovery Concentrate, Kanebo Sensai, 10100 Kč