



# Co nás dělá staršími?

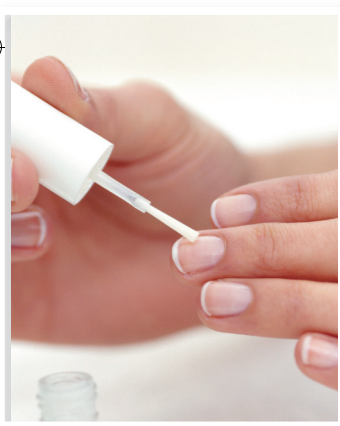
## Zažloutlé nehty

**+5**  
let

Nehty se žlutým podtónem rukám nesluší. Bohužel na to nemá vliv jen kouření nebo laková- ní tmavými laky, ale zvláště u pevných nehtů to bývá způsobeno vysokým obsahem keratinu.

**JAK SE JICH ZBAVIT:** Použijte speciální bělicí laky. Jsou zabarvené do fialova, takže žlutý tón opticky neutralizují. Ihned po použití nehty vypadají bíle, upravené a zdravé. Zakoupíte je u značek Alessandro nebo u L'Oréal Paris.

**JAK SE JIM VYHNOUT:** Vyhněte se obloukem fast-foodům, nehty jsou na špatné stravování háklivé! Pokud používáte barevné laky, zejména v červených odstínech, nikdy nezapomeňte jako první vrstvu nanést na nehty podkladový lak.



## Pigmentové skvrny

**+10**  
let

Určitě je znáte. Tmavé skvrny na kůži, které se rychle objeví a těžko odstraňují. Dříve jste o nich mohla slyšet jako o jaterních skvrnách, dnes se o nich mluví jako o skvrnách stáří. Přestože jsou spojovány s věkem, největším rizikem jejich vzniku je slunce.

**JAK SE JICH ZBAVIT:** Vyzkousejte speciální kosmetiku, jako je například Neostrata nebo sérum od značky Clinique. Kde kosmetika nezabírá, obraťte se na dermatologa, který doporučí chemický peeling nebo laserové ošetření. Nejvhodnější dobou na tyto zákroky je podzim a zima.

**JAK SE JIM VYHNOUT:** Důležitá je prevence. Používejte jen denní krémy, které mají minimálně UV faktor 15. A to i v zimě. Pokud jedete k moři nebo do hor, chraňte svoji pleť vysokým faktorem (alespoň SPF 30) a nezapomeňte aplikaci po dvou hodinách opakovat.



## Rozšířené póry

**+3**  
roky

Sluneční záření kromě pigmentových skvrn může způsobit také uvolnění struktury pórů.

**JAK SE JICH ZBAVIT:** Kosmetickým peelingem (krémy s brusnými částicemi) nebo chemickým peelingem u dermatologa.

**JAK SE JIM VYHNOUT:** Zkuste produkty obsahující retinol či kyselinu salicylovou, například Pure Zone Perfect-Clear od L'Oréal Paris.

## Ustupující dásně

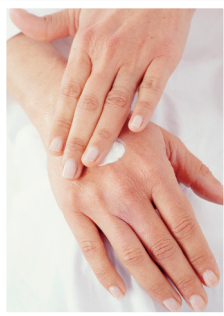
**+10**  
let

Odhalování krčků způsobuje několik faktorů. Mezi ty nejdůležitější patří nevhodná technika čištění zubů, špatný výběr pomůcek

(jako jsou tvrdé zubní kartáčky nebo pasty), tah slizničních řas a uzdiček nebo například i přetížený skus. „Nejčastější příčinou však bývá zánětlivé onemocnění tkání obklopujících zub, tzv. parodontitis,“ říká dentální hygienistka Klára Jedličková z kliniky American Dental.

**JAK SE JICH ZBAVIT:** Navštivte stomatologa nebo lépe parodontologa, který zjistí příčinu a navrhne léčbu.

**JAK SE JIM VYHNOUT:** Dbejte na správné a šetrné čištění zubů, používejte vhodné hygienické pomůcky a masírujte si dásně. S tím vším vám poradí na dentální hygieně.



## Vystouplé žíly na rukou

**+7**  
roky

Za nápadné žíly, které nevypadají hezky, může bohužel genetika.

**JAK SE JICH ZBAVIT:** „Lze je „přikrýt“ výplňovým implantátem, který nám zároveň vyrovná pomačkanou kůži a vytvoří pěkný vypnutý „polštářek“ jako zamlada,“ říká dermatoložka a primářka kliniky LaserPlastic Marta Moidlová.

**JAK SE JIM VYHNOUT:** „Vrozené dispozici se bohužel nevyhneme. Doporučuji se vyhýbat těžší manuální práci či cvičení, u kterého jsou ruce zvýšeně zatěžovány. A například těsto by měl místo vás raději zadělávat robot,“ radí dermatoložka.