

MÁTE-LI ČERNÉ TEČKY, NEVYMAČKÁVEJTE JE A RADĚJI SE SVĚŘTE KOSMETIČCE. TA PÓRY ŠETRNĚ VYČISTÍ POMOCÍ ULTRAZVUKOVÉ ŠPACHTLE.

NAŠI EXPERTI



**MUDr. Katarina Trísková**  
korektivní dermatoložka



**MUDr. Zuzana Kulíková**  
korektivní dermatoložka



**Filip Sam Dolce**  
make-up artist

vyretušujte je ve třech krocích

# VELKÉ PÓRY

Pro začátek na rovinu: rozšířených pórů se úplně zbavit nedá. Zmenšit je ale můžete. **Pomohou séra s kyselinou salicylovou nebo glykolovou, adstringentní pleťové vody i triky s bází pod make-up.** A doporučujeme vyzkoušet také chemický peeling nebo ošetření laserem.

LENKA LYSOŇKOVÁ

**S** rozšířenými póry se nejčastěji potýkají ženy, které mají mastnou nebo smíšenou pleť. Ušetřeny ale rozhodně nejsou ani ty ostatní. „Ať už máte jakýkoli typ pleti, na nose a v oblasti T-zóny bývají póry zpravidla viditelnější. A s věkem se často rozšiřují ještě víc,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Katarína Trísková z pražské kliniky Asklepion. Svou roli přitom hraje i genetika. I když se tohoto kosmetického trápení úplně zbavit nedá, zkrotit ho můžete. Je ale zapotřebí nasadit víc zbraní naráz a v boji s nimi být nemilosrdně důsledná.

## 1 Krok č. 1: Cílená péče

Kosmetická péče, a nejvíc ze všeho důkladné čištění, je v boji s rozšířenými póry absolutní základ. K jejich zvětšování totiž přispívá hlavně nadměrná tvorba kožního mazu a usazování nečistot v jejich ústí. Póry jsou vlastně malé cestičky vedoucí hlouběji do pokožky, které slouží k vylučování toxinů, k udržování svrchního ochranného filmu kůže prostřednictvím mazu a také k regulaci teploty. Jsou-li zatarasené nadbytečným mazem, odumřelými buňkami, nečistotami, nebo dokonce vším zároveň, je nashod, že nemohou správně fungovat

se kromě samotného rozšíření často i takzvané komedony, které mohou být buď tmavé nebo světlé. Tmavé, které vnímáme jako černé tečky, vznikají oxidací povrchových vrstev mazu a světlé hromaděním mazu v pórech, které na povrchu ještě uzavírají odumřelé buňky,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Zuzana Kulíková z pražské kliniky LaserPlastic.

Čištění pomáhá tok mazu regulovat a zároveň pleť zbavuje přebytečných odumřelých buněk. Nezbytnou výbavou je dobrý odličovač či micelární voda, čistící gel nebo pěna a adstringentní tonikum, které na závěr celého očištného rituálu póry stáhne. Vyplatí se investovat i do jemného peelingu a čistící masky, kterou doporučujeme nanášet jednou až dvakrát týdně. Pleť čistěte ráno i večer, přičemž ráno stačí použít jen micelární vodu nebo odličovač.

Máte-li smíšenou pleť, hlídejte si, abyste používala přípravky pro ni určené. Ty na mastnou pleť by ji totiž mohly vysušovat. Masky a tonikum pak nanášejte jen na problematická místa, což je většinou oblast T-zóny. Kromě čištění na rozšířené póry dobře zabírají i speciální séra s obsahem kyseliny glykolové nebo salicylové. I ty v případě smíšené pleti nanášejte jen do T-zóny. Kromě nadměrné produkce kožního mazu za rozšířené póry může i věk, protože kůže se postupně ztenčuje a ztrácí elasticitu, takže póry vypadají větší. A v tomhle případě maz nemusí dokonce hrát vůbec žádnou roli. Nejlepší prevencí je důsledné používání opalovacích krémů, které jsou nejúčinnější ochranou proti stárnutí, a také svědomitá hydratace. Tu v problematických partiích doplňte séry proti rozšířeným pórům nebo těmi s vyšším obsahem retinolu.

VLIV KOSMETIKY JE VŽDYCKY JEN DOČASNÝ. PROTO V PÉČI O PLEŤ NEPOLEVUJTE, PÓRY TAK UDRŽÍTE V ŠACHU.

a začnou vznikat problémy. „Je-li pleť mastná nebo smíšená, a to v případě rozšířených pórů většinou je, objevují

## Na nákupech hledejte:



**1 Adstringentní pleťová voda Effaclar, La Roche-Posay, 400 Kč**  
Okamžitě stahuje póry, a brání tak nejen jejich ucpávání ale i dalšímu rozšiřování. Používá se na závěr čištění pleti.



**2 Micelární pleťová voda, Mixa, 120 Kč**  
Obsahuje micely, které důkladně ale přitom jemně zbaví pleť make-upu a nečistot. Pokožka po ní zůstane svěží a zklidněná.



**3 Jemný čistící peeling DermoPURIFYER, Eucerin, 229 Kč**  
Šetrně z povrchu mastné pleti odstraní odumřelé buňky a pomocí peelingských mikročásteček uvolní ústí pórů. Navíc působí antibakteriálně.



**4 24 h lehký hydratační krém, Mixa, 150 Kč**  
Na dobře hydratovanou pleť nejsou póry tolik nápadné. Pořádnou porci vláhy najdete v tomhle hydratačním krému od Mixy. Pleť hydratuje a zároveň redukuje její lesk.



**5 Maska s minerály a 0,5% kyselinou salicylovou, Avon, 99 Kč**  
Kromě kyseliny salicylové tahle maska obsahuje i jíl a minerály. Do hloubky čistí póry, odstraňuje přebytečný maz a matuje.



**6 Zklidňující sérum na rozšířené póry, Ryor, 152 Kč**  
Najdete v něm výtažky z mořských řas a rostlinné extrakty, které se dohromady postarají o redukci kožního mazu a stažení pórů.



**7 Fluide Peel Efficace, Sampar, 790 Kč**  
Tohle lehké sérum bohaté na enzymy stahuje póry a pomáhá bojovat proti nedokonalostem pleti.



## Podkladová báze: omladí, vyretušuje

### 1 Podkladová báze The POREfessional, 990 Kč

Tahle báze, kterou prodává Sephora, je speciálně určená na pleť s rozšířenými póry. Máme vyzkoušeno, že nejen spolehlivě zmenší jejich viditelnost, ale pleť zároveň příjemně zmatní, takže se nemusíte bát nežádoucího lesku. Ideální řešení pro ty, které mají mastnou nebo smíšenou pokožku.

### 2 Vyhlažující báze pod make-up base, Dermacol, 369 Kč

Tahle báze si poradí nejen s rozšířenými póry, ale i s vráskami. Doporučujeme

ji proto hlavně ženám, které póry začaly trápit až s věkem. Zbavíte se s ní dvou problémů v jednom kroku a ještě prodloužíte výdrž naličení. Navíc se s ní velmi dobře pracuje.

### 3 Retušující péče Perfect Blur, Garnier, 250 Kč

Když jsme tenhle přípravek v redakci zkoušely, absolutně nás dostal. Není to make-up ani báze, přesto s ním dosáhnete pozoruhodných výsledků, a zvláště co se pórů a vrásek týče. Perfect Blur je bezbarvý, ale obsahuje speciální mikročástičky, které odrážejí

světlo. To mu stačí k tomu, aby pleť opticky vyhladil, vypnul a projasnil.

### 4 Make-up Pore Refining Solutions, Clinique, 820 Kč

Make-upy už umí dneska kdeco, tenhle ale přeci jen vyčnívá. Vzhled pórů jen opticky nezakrývá, ale pracuje i na jejich zmenšení. Kromě barevných pigmentů obsahuje i účinné složky, které viditelnost pórů redukovat v dlouhodobém měřítku. Konkrétně jde o kyselinu salicylovou a výtažky z hnědých řas. Chválíme i jeho lehkou texturu a to, jak jemně rozptyluje světlo.



## ZAVLAŽUJTE

Hydratační péči před líčením nikdy nevynechávejte. Póry sice sama o sobě nestahuje, ale zlepšuje tonus pleti, a to stačí k tomu, že se póry zdají být méně výrazné.

ZÁKLADEM PRO RETUŠ PÓRŮ JE KVALITNÍ PODKLADOVÁ BÁZE A LEHKÝ MAKE-UP.

## Krok č. 2: Chytré maskování

Na rozdíl od kosmetiky a dermatologických zákroků pomůže líčení od rozšířených pórů během pár vteřin. Tedy alespoň opticky. „Ženám s viditelnějšími póry doporučuji nejprve nanést hydratační krém a poté podkladovou bázi,“ radí make-up artist a stylista českých hvězd Filip Sam Dolce. Báze póry vyrovná, takže v nich neulpí make-up a zbytečně na ně nebude upozorňovat. Tvář tak bude působit sjednocenějším dojmem a póry si nikdo ani nevšimne. Zvláštní pravidla platí i pro výběr make-upu. „Pořídte si lehký matující, který bude mít spíše řidší konzistenci. Naopak se vyhněte všem hutným,“ doporučuje Filip Sam Dolce. Na trhu už najdete i takové, které jsou určeny speciálně pro pleť s rozšířenými póry. Pudr na závěr buď úplně vynechte, nebo vsadte na transparentní fixační. „Ten barevně nezkrasuje líčení a navíc obsahuje dost často mikročástičky, které rozptylují světlo, a to póry opticky ještě více potlačí,“ říká Filip Sam Dolce. V nabídce je má třeba značka Make Up For Ever nebo M.A.C.

## Krok č. 3: Péče dermatologa

Kosmetickou péči se vyplatí doplnit návštěvou dermatologa, zvlášť máte-li pocit, že se póry navzdory kosmetice stále zvětšují. Ani dermatolog sice póry neumí stáhnout úplně, ale má k dispozici ty nejsilnější zbraně, které mezi sebou navíc může kombinovat tak, aby byl výsledek co nejlepší. „I když metody, které lékaři používají, působí nesrovnatelně razantněji než kosmetika, je pravda že ne vždy a ne každému musí pomoci,“ varuje korektivní dermatoložka Katarína Třísková z kliniky Asklepion před přehnaným očekáváním. Většinou ale pokrok nakonec vidět je, i když to rozhodně není otázka jednoho sezení. Metody, které vám lékař nabídne, nejčastěji pracují hlavně s povrchem pokožky, který zbavují odumřelých buněk, a zaměřují se tak vlastně na jednu z hlavních příčin rozšiřování pórů. „Klientům nejčastěji doporučujeme chemický peeling, dermabrazi nebo frakční CO2 laser,“ vyjmenovává korektivní dermatoložka Zuzana Kulíková z kliniky LaserPlastic osvědčené metody. Nejjednodušším a také nejčastěji doporučovaným ošetřením je chemický peeling, zvlášť máte-li mastnější pleť. Používají se při něm stejné látky, které najdete v exfoliačních kosmetických přípravcích – tedy kyselina salicylová, glykolová nebo kojová, ale samozřejmě v mnohem vyšších koncentracích. Většinou je třeba absolvovat tři až pět sezení, přičemž jedno vyjde zhruba na 1200 korun. Na pleť, která není vysloveně mastná, se lépe hodí diamantová mikrodermabraze, protože chemický peeling má sklon pleť vysušovat. Dermabraze je vlastně taková pokročilá forma mechanického peelingu, při které se kromě obrušujících mikročásteček využívá ještě síla vakua. Ceny mikrodermabraze jsou podobné jako v případě chemického peelingu, do ordinace ale většinou musíte víckrát – většinou čtyři až šestkrát. Jsou-li póry zaviněné hlavně stárnutím, pomohou metody, které se využívají k celkovému omlazení pleti. To je třeba případ mikrojehličkové radiofrekvence nebo frakčního CO2 laseru. Obě metody působí na hlubší vrstvy kůže a povzbuzují při tom tvorbu kolagenu a elastinu. Tím, že se pak zlepšuje struktura a pevnost pleti, se vlastně jaksí mimochodem zmenšuje i viditelnost pórů. Póry tak vyřešíte zároveň s vráskami. Ceny obou zákroků začínají na sedmi tisících za ošetření, přičemž efekt v obou případech vydrží minimálně rok, ale často i déle. ■

## Teplo & pára

I když se traduje, že teplo nebo pára otvírají póry, není to tak docela pravda. Fakticky se totiž póry samy otevřít nemohou, protože jejich součástí není žádný sval, který by pohyb ovládal. To ale neznamená, že by napařování nebo teplá žínka přiložená na obličej před čištěním pleti neměly žádný efekt. Teplo velmi dobře uvolňuje a rozpouští nečistoty z pokožky, a to včetně nenáviděných černých teček. Póry se díky teplu uvolňují a o to účinněji se pak čistí. Pokožka se teplem zároveň prokrví, čímž selepší její výživa. Dobře vyživená pokožka rovná se méně nápadné póry. Rozšířeným póřům prospívá i pobyt v sauně, pleť se po ní ale vyplatí důkladně opláchnout, dočistit micelární vodou a namazat hydratační péčí, protože sůl, která se vylučuje v potu, by mohla vést k dalšímu ucpávání pórů.

## 5 MIL.

ZHRUBA TOLIK PÓRŮ  
MÁME PO CELÉM TĚLE,  
ZVĚTŠENÝCH JE TEDY JEN  
MIZIVÝ ZLOMEK.

## ČISTÉ PÓRY, VYŠŠÍ ÚČINEK

Čisté póry automaticky znamenají, že na pleť bude lépe zabírat kosmetika. Účinné látky do ní totiž proniknou hlouběji. O důvod víc zaměřit se na každodenní čištění.

