

pro ženy, které mají energii

**+ 52 stran tipů
na vánoční dárky**

Kondice

**GABRIELA
SOUKALOVÁ****POP RVÉ ŽIJU
NORMÁLNÍ ŽIVOT****EXTÁZE NA DÁLKU**
SEXY HRAČKY
NA DÁLKOVÉ
OVLÁDÁNÍ**NEJSTE SLABÁ**
SEBEOBRANA
PRO HOLKY**AU, TO BOLÍ!**
KDY POLKNOUT
TABLETKU
A KDY RADĚJI NE?**VÁNOCE V ZENU**
STRATEGIE PRO SVÁTKY
BEZ STRESU A KIL NAVÍC

POHÁDKOVÁ ZIMA

- ★ NÁKUP SJEZDOVÝCH LYŽÍ A BĚŽEK KROK ZA KROKEM
- ★ NA SVAHU S **JIŘÍM LANGMAJEREM**
- ★ ZIMNÍ BĚHÁNÍ PODLE MARATONKYNĚ **MARCELY JOGLOVÉ**
- + VYDATNÉ POLÉVKY A ZDRAVÉ PŘÍPITKY

cena: 64,90 Kč, SR: 3,49 eur



oční okolí

Krajina kolem očí

Na těle jsou místa, která jsou tak jemná a křehká, že potřebují naprosto specifickou péči. Patří k nim i oční okolí, které však často začneme řešit až ve chvíli, kdy už bývá pozdě. Pravidlo číslo jedna zní: na oční krém je správný čas vždycky.

LENKA LYSOŇKOVÁ

Oční okolí je často tím prvním místem, kde se objeví vrásky. S péčí o tuto oblast přitom mnohdy nesmyslně otálíme. Potřebuju už oční krém? Není to zbytečnost? Není. „Kůže očního okolí je velmi specifická. Je mimořádně tenká a s přibývajícím věkem se podkožní tkáň ještě ztenčuje. Může tak být průsvitnější a cévy viditelnější. Také téměř neobsahuje mazové a potní žlázy, a proto je sušší a náchylnější na dehydrataci. Je velmi citlivá vůči vlivům zevního i vnitřního prostředí, jako jsou únava, nemoc a vyčerpání. Všechny negativní vlivy se na pokožce kolem očí brzy projeví, a proto je tak důležité o ni pečovat,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Zuzana Kulíková z pražské kliniky LaserPlastic. Oční péči se proto nezdávejte nasadit už po dvacítce. Sledujte, jak se oční okolí s věkem mění, a kosmetiku tomu přizpůsobujte. Doporučujeme také zvážit estetické zákroky, právě ty v očním okolí totiž mají výrazný omlazující efekt pro celou tvář, ať už se rozhodnete pro botulotoxin, laser nebo třeba operaci víček.

20+

Ve dvaceti pokožka v očním okolí většinou vypadá perfektně, a to dokonce i po probdělé noci. Nenechte se ale zmást, období mezi dvacátkou a třicátkou

přináší spoustu výzev, stresu a často i neúplně ideálního životního stylu, které se na křehké pokožce v okolí očí dříve či později projeví dehydratací, výraznějšími kruhy nebo obojím zároveň. Vsaďte proto na prevenci a pořiďte si svůj první krém na oční okolí. Měl by být především hydratační a rozjasňující, ideálně s aplikátorem, který podpoří krevní mikrocirkulaci okolo očí a už jen tím přispěje ke zmírnění tmavých kruhů.

„U mladé pleti je dobré začít pozvolna a nepoužívat hutné liftingové krémy. Stačí ty s kyselinou hyaluronovou, které plet hydratují, vypínají a působí preventivně proti stárnutí. K dispozici jsou přípravky v různé formě – krémy, gely, séra, emulze, oleje... U mladé pleti používáme hlavně lehčí formy přípravku,“ radí dermatoložka Kulíková. Kromě kyseliny hyaluronové v přípravcích hledejte i vitamin C nebo jiné antioxidanty, případně i kofein. To vše jsou ingredience, které umí oční okolí zase prozářit.



1. Oční krém Pep-Start, Clinique, 1020 Kč
2. Hydratační krém na oční partii, Uriage, 349 Kč
3. Oční krém Zářivý pohled, Organická apotéka, 465 Kč

Foto: Shutterstock.com a archiv firem



30+

S přibývajícím věkem bude pokožka kolem očí potřebovat víc a víc pozornosti. Třicítka je věk, kdy si to pravděpodobně poprvé uvědomíte naplno (a leckterá z nás si v panice koupí svůj první oční krém). Tím spíš, pokud se v té době stane matkou. Probdělé noci se totiž v očním okolí projeví víc než kdekoli jinde, a tak tuhle oblast neváhejte hýčkat, jak jen to bude možné. „Kromě klasických krémů, olejů a gelů lze používat i speciální oční masky, které kůži maximálně hydratují a vyživují v krátké době,“ radí Kulíková. Většinou mají formu jednorázových polštářků napuštěných účinnými látkami, které se přiloží pod oči a nechají působit. Neváhejte do téhle vymoženosti investovat, s unaveným očním okolím dokáže udělat hotové divy.

Péče by opět měla stát zejména na hydrataci, kyselině hyaluronové a antioxidantech. I když vás změny v očním okolí možná budou děsit, odolejte pokušení koupit si super drahý a super účinný liftingový přípravek pro zralou pleť. Zralou pleť ještě ani zdaleka nemáte a oční okolí by zbytečnou nálož výživy neneslo dobře.

Po třicítce si v očním okolí pravděpodobně všimnete nejprve velmi jemných a posléze možná i výraznějších mimických vrásek, a to zejména u vnějšího očního koutku, kde se začnou tvořit charakteristické vějířky. Pokud máte sklon k tmavým kruhům, nejspíš zaznamenáte, že budou tmavší, a možná dokonce i propadlejší. To všechno jsou důvody, proč mezi třicítkou a čtyřicítkou zvážit první estetický zákrok. Po třicítce dermatologové často doporučují alespoň malé množství botulotoxinu, takzvaný babybotox, případně výplně kruhů pod očima kyselinou hyaluronovou.



1. Oční sérum s vitamínem C, Kiehl's, 1310 Kč
2. Liftingové polštářky pod oči, Essente, 110 Kč
3. Oční gel-krém Sensibio Eye, Bioderma 279 Kč



Péče o oční okolí začíná správným odličováním. Naučte se ho krok za krokem!



40+

Už mezi třicítkou a čtyřicítkou některé z nás zaznamenají, že pokožka mírně ztrácí pružnost. V očním okolí se tyto změny projevují ještě výrazněji, kůže se zde totiž postupně ztenčuje. Po čtyřicítce už se vrásky kolem očí rysují zřetelně, a to často i ve chvíli, kdy jsou mimické svaly v klidu. Můžete si také všimnout vznikajících váček pod očima. Mnohdy za to mohou povadají tváře – tuk přirozeně se vyskytující pod očima pak totiž začne vystupovat a vytvářet charakteristické „pytle“.

Po čtyřicítce se pokožka v očním okolí také čím dál častěji potýká s dehydratací. Po čtyřicítce je tedy ten správný čas nasadit silnější, koncentrovanější a výživnější přípravky. „S rostoucím věkem přidáváme přípravky, které kůži regenerují. Jsou to přípravky s obsahem vitamínů A (retinolu) a E nebo ceramidů. V době, kdy na kůži očního okolí pozorujeme ochabnutí, používáme přípravky, které obnovují strukturu, pevnost a elasticitu kůže a také mají vypínací účinek. Jde o aminokyseliny, peptidy nebo kolagen,“ radí dermatoložka.

Chcete-li ale v očním okolí dosáhnout výrazného zlepšení, už se pravděpodobně neobejdete bez zásahu dermatologa. „U vysušené kůže kolem očí volíme

například mezoterapii s kyselinou hyaluronovou nebo plasmaterapii, kdy se aktivní látky anebo vlastní plasma pomocí jehliček aplikují přímo do střední vrstvy kůže. K mezoterapii používáme také vitaminy (například vitamin C), aminokyseliny a peptidy,“ říká Kulíková s tím, že ovlivnit se dá i elasticita pokožky. K tomu dermatologové využívají radiofrekvenční přístroje, některé druhy laserů nebo ultrazvuk. A na vrásky je tu samozřejmě botulotoxin.



1. Bio Retinol oční krém, Dermacol, 199 Kč
2. Bio oční sérum Supreme, Inlight, 3595 Kč
3. Oční krém Renovia, Syncare, 493 Kč

50+

Hormonální změny v období menopauzy způsobují, že pokožka celého těla dále ztrácí elasticitu. A v očním okolí je to opět vidět velmi výrazně. Pokud jste se nerozhodla jít cestou estetických úprav, vrásky už po padesátce bývají výrazné. I tak ale vždy platí, že opečovávaná

pokožka vždy vypadá násobně lépe. Poctivá hydratace zralé oční okolí projasní a zbaví ho známek únavy.

Vzhledem k tomu, že se pokožka v okolí očí (i jinde) dále ztenčuje a ztrácí elasticitu, doporučujeme sáhnout po bohatších a výživnějších texturách. Zatímco ve dvaceti by vaše oční okolí jen zbytečně zatěžovaly, teď mu naopak budou velmi svědčit. Pokožka takové přípravky s povděkem přijme. Nebojte se tedy sáhnout po očních přípravcích z nejvyšších kosmetických řad. Obvykle bývají ještě koncentrovanější než ty, které jste používala o dekádu dříve. A pokožka tak dostane vše, co bude potřebovat. Hledejte především retinol, vitamin E, ceramidy, peptidy nebo jejich vzájemné kombinace.

Trápi-li vás výrazné váčky pod očima nebo pokleslá horní víčka, je čas zvážit operaci očních víček, která zralé oční okolí umí radikálně omladit. ■



1. Péče proti vráskám v očním okolí, Yves Rocher, 949 Kč
2. Krém na oči a rty NovAge Time Restore, Oriflame, 610 Kč
3. Péče o okolí očí a rtů Neovadiol, Vichy, 879 Kč