

# Ochranný ŠTÍT

Správně fungující kožní bariéra je základem zdravé pleti. Jakmile se naruší, objeví se celá řada problémů – od ztráty hydratace přes suchost a podráždění až po ekzémy. Poradíme vám, jak tomu předejít.

**TEXT:** BARBARA JUZLOVÁ

**K**ožní bariéru sice nelze zahlédnout pouhým okem, přesto zásadně ovlivňuje to, jak naše pleť vypadá, reaguje nebo jak rychle ztrácí svěžest. Je to přirozená ochranná vrstva, která drží vlhkost uvnitř pokožky a nepříznivé vnější vlivy naopak „daleko od těla“. Představit si ji můžete jako dokonale fungující ochranný film. Je-li neporušený, je pleť klidná, pružná a vyrovnaná. Jakmile však dojde k jeho narušení – ať už vlivem počasí, stresu, či přehnané péče –, začne být pleť citlivější,

snadněji se vysušuje, nepříjemně pne, reaguje podrážděním nebo hůře snáší aktivní látky. Právě proto se dnes o kožní bariéře mluví jako o naprostém základu péče o pleť, o který je třeba zajímat se ještě dřív, než začneme řešit vrásky, pigmentaci či ztrátu elasticity. Moderní péče totiž nestojí na množství produktů, ale na respektu k přirozeným mechanismům pokožky. Jak poznáte, že je kožní bariéra oslabená? Co ji nejčastěji poškozuje? A jak ji posílit, aby správně plnila svou funkci? ●

Regenerační krém  
NeoVitalia, SynCare, 1 403 Kč

Regenerační péče pro  
extrémně suchou a citlivou  
pokožku Ultra Facial  
Meltdown Recovery  
Cream, Kiehl's, 1 070 Kč



Jemný odličovač  
s prebiotiky, Anna  
Brandejs, 1 150 Kč

Multifunkční  
hydratační krém  
Cold Plasma,  
Perricone MD, 2 990 Kč



Sérum pro posílení  
kožní bariéry  
Omega Drops,  
Weleda, 299 Kč

Regenerační balzám  
Balm Cica+ Recovery  
Balm, Mixa, 189 Kč



10% niacinamidové  
sérum s NAG  
Niacinamide  
Peptides, Medik8,  
1 600 Kč



Bio opunciový olej,  
Venira, 999 Kč



Zpevňující denní  
krém Extra-Firming,  
Revalid, 619 Kč

## POKOŽKA V ROVNOVÁZE

**Gabriela Kičmerová,**  
dermatoložka



**Které vnější vlivy nejvíce  
oslabují kožní bariéru?**

Je to především nadměrná expozice slunečnímu záření, která zároveň zvyšuje riziko takzvaných fotodermatóz. UV paprsky poškozují lipidy, proteiny a DNA kožních buněk. Ty navíc čelí vyššímu oxidačnímu stresu. Na vině může být taky časté mytí sprchovými gely, které mohou při intenzivním používání narušit kyselé pH kůže. To samé platí pro pleť, vhodné jsou proto přípravky s pH co nejbližší pokožce, což je kolem 5,5. Vliv má i prostředí – teplo, vítr či klimatizace. Všechny tyto faktory vedou ke ztrátě hydratace, čímž dochází nejen k porušení kožní bariéry, ale i k vysušení pokožky.

Zaměřte se na zklidnění a hloubkovou hydrataci. Dobrou volbou je například krém Extra-Firming od značky Revalid, který obsahuje silné antioxidanty potřebné k nápravě škod způsobených UV zářením, kolagenový komplex nebo mořské mikrořasy. Naopak neobsahuje parabeny a je nekomedogenní, takže se hodí pro všechny typy pleti.

**Liší se péče o kožní bariéru  
u různých typů pokožky?**

U suché a citlivé pleti je nutné dávat pozor na koncentraci aktivních látek. Vždy doporučuji opatrnost a vytrvalost při nasazování nového produktu do zavedené péče. Mastná pleť snáší lépe silnější přípravky, opatrně ale s olejovými složkami, protože mohou zvýšit tvorbu mazu a zhoršit stav. Ráda bych vyvrátila mýtus, že aknézní a mastná pleť nepotřebuje krém. Není to pravda – potřebuje, pouze lehčí hydratační varianty.

**Jak poznám, že se tenhle  
problém týká i mě?**

Prvním příznakem bývá pocit pnutí. Pokud nedojde k nápravě, rozjede se kaskáda jevů, které vedou k zarudnutí a následně ke vzniku šupinek. Někdy může kůže taky svědit, není to však pravidlem. To platí i u projevů typu štípání a pálení. Všechno je hodně individuální.

**Jaké kroky doporučujete  
k obnově kožní bariéry? Jsou  
nějaké konkrétní ingredien-  
ce a produkty, na které  
bychom se měli zaměřit?**

Určitě vyřadte silné aktivní látky jako retinol či AHA a BHA kyseliny. U těžších stavů doporučuji takzvanou zero therapy – na pár dní vysadit veškerou kosmetiku. Poté je vhodné začít s neperfumovaným hydratačním krémem s obsahem složek, jako je kyselina hyaluronová či ceramidy, které dokážou zadržet dostatek vody v pokožce. Mým oblíbeným přípravkem při těchto problémech jsou termální vody, které pomáhají srovnat nerovnováhu.

**Dá se posílit kožní bariéra  
i pomocí estetických  
zámků? Pokud ano,  
které to jsou?**

Nedám dopustit na mezoterapii, kdy malinkými jehličkami aplikuju do správné vrstvy kůže individuální koktejl látek – podle toho, co daná pleť potřebuje. Nyní jsou hitem i polynukleotidy, které dokážou revitalizovat staré buňky, čímž pokožku krásně rozzáří. A nezapomínejte ani na pestrou stravu bohatou na zeleninu a vlákninu, na zdravé tuky a na dostatek tekutin.