

Díky dermatologii dnes mnohem přesněji rozumíme tomu, proč se vrásky tvoří – jakou roli při tom hrají hormony, životní styl i ochranná bariéra kůže. Moderní přístup ke kosmetice staví na pochopení všech těchto procesů.

Péče o pleť dle moderní dermatologie

Vráska není jen povrchový defekt

Kvalita a pružnost pleti jsou do velké míry dány dvěma základními strukturami – kolagenovými a elastinovými vlákny. Ta určují, jak dobře si pleť udrží tvar, jak reaguje na mimiku a jak rychle se dokáže vracet do původní podoby. S přibývajícím věkem ale jejich množství i uspořádání postupně slábnou. Zároveň se mění schopnost pleti zadržovat vodu a vrchní vrstva kůže, epidermis, se postupně ztenčuje. Tím se pleť stává sušší, citlivější a méně odolná vůči vnějším vlivům. Důležitou roli hrají také stres a hormonální změny, které se u žen výrazně projevují zejména po čtyřicítce a následně během menopauzy. Právě v tomto období může docházet k rychlejšímu úbytku kolagenu a ztrátě elasticity. „Vráska není jen povrchový defekt,“ vysvětluje **dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová**. „Je to výsledek strukturálních změn, jež probíhají v kůži celé roky – od úbytku kolagenu až po oslabení ochranné bariéry. Do procesu navíc vstupují i dlouhodobé, mírné zánětlivé reakce, které si člověk často ani neuvědomuje, ale které zásadně ovlivňují kvalitu pleti. Proto je tak důležité dívat se na pleť komplexně – nestačí jen mechanicky vyhladit povrch. Je potřeba podpořit hlubší vrstvy kůže, a zároveň stabilizovat kožní bariéru, protože právě ta rozhoduje o tom, jak dobře bude pleť reagovat na protivráskovou péči.“

Po čištění pleti použijte v prvním kroku sérum, které je nabitě aktivními látkami



V tom druhém naneste buď výživný noční, nebo ochranný denní krém



Méně je někdy více

Většina potíží spojených s vráskami vzniká paradoxně z příliš horlivé péče. Dermatologové upozorňují, že častou příčinou podráždění, suchosti a narušené struktury pleti je přehnané používání kyselin a mechanické exfoliace, tedy odstraňování odumřelých buněk z povrchu pokožky. Přehnaná exfoliace vede k oslabení kožní bariéry, ztrátě vody a zvýšené citlivosti, což v dlouhodobém horizontu vrásky nejen nezmenšuje, ale naopak je často ještě zvýrazní. „Setkávám se s tím velmi často – ženy mají pocit, že když do rutiny přidají více aktivních látek, efekt se zrychlí. Ve skutečnosti pleť reaguje přesně opačně,“ vysvětluje MUDr. Kičmerová. „Narušená bariéra snižuje účinnost jakékoli protivráskové péče. Proto je vhodné vybírat produkty, které kromě aktivních látek podporují i obnovu lipidů a hydrataci. Když péče zvládne obojí současně, pleť reaguje rovnoměrněji a výsledky jsou stabilnější. Dlouhodobě je tento vyvážený postup pro pokožku mnohem efektivnější než příliš agresivní přístup.“ Dermatologové proto doporučují soustředit se na konzistenci a jednoduché rituály.