



Text Marika Valčeková

Nech **ŽIARI!**

PRAVIDELNÉ ODSTRAŇOVANIE VRCHNEJ VRSTVY KOŽE PÔSOBÍ OMLADZUJÚCO I SKRÁŠŤUJÚCO. EXFOLIÁCIA ZBAVUJE SIVÉHO ZÁVOJA, RIEŠI KOŽNÉ PROBLÉMY, REGENERUJE I PODPORUJE TVORBU KOLAGÉNU.

Obávate sa, že kyseliny by mohli byť pre pleť veľkým sústom, ktoré jej viac uškodí ako pomôže? Chápeme vaše obavy, veď označenie kyselina evokuje viac chémieu ako krásu. Lenže nie je kyselina ako kyselina.

Kyseliny používané v starostlivosti o pokožku sú odvodené z ovocia, mlieka a cukrovej trstiny a sú úzko spojené s prirodzenou kompozíciou pleti. Kyseliny sa najčastejšie nachádzajú v exfoliačných prípravkoch, ktoré pomáhajú povädnutej



koži ožiť a získať stratený jas. Najčastejšie sú to kyselina glykolová, salicylová, mandľová, kojová, citrónová či mliečna. V produktoch sa nachádzajú v rôznych kombináciách aj koncentráciách. Je preto potrebné vybrať si prípravok vhodný na váš typ pleti či problému, ktorý potrebujete riešiť: akné, anti-aging, pigmentové škvrny alebo fotostarnutie. „Exfoliácia je veľmi efektívny spôsob odstránenia odumretých buniek povrchovej vrstvy kože či už pomocou špeciálnych exfoliačných prístrojov (mikrodermabrázie), ktoré jemne mechanicky odstraňujú najpovrchovjšiu vrstvu epidermy (stratum corneum), maximálne do hĺbky 0,06 mm, alebo použitím mechanických, chemických či enzymatických pilingov. Mechanická exfoliácia povrchových vrstiev kože pleť intenzívne hĺbkovo čistí, zbavuje nadbytočného mazu, otvára zanesené póry, zároveň sa v ošetrovanej oblasti stimuluje novotvorba kolagénu a prirodzená regenerácia kože. Pri korekcii jaziev sa mikrodermabrázia môže použiť ako príprava pred ďalším ošetrením,“ vysvetľuje účinky exfoliácie dermatovenerologička MUDr. Michaela Blaško, PhD., z ambulancie DERMAjunior.

Mechanická exfoliácia

Domáce mechanické pilingy ste už iste niekedy skúsili. Sú to rôzne uteráčky, kefkы, rukavice ale i rôzne pasty z kávovej usadeniny, cukru, soli či rozomletých vložiek. Takéto zmesi znesie iba zdravá koža. Pri problematickej je mechanický piling lepšie nechať na odborníkov. „V estetickej dermatológii má mikrodermabrázia svoje stabilné postavenie pri korekcii jemných mimických vrások, zmiernení vzhľadu povrchových hyperpigmentácií a známk fotostarnutia. V liečebnej a preventívnej dermatológii sa používa ako doplnok liečby akné, pri korekcii drobných atrofických jaziev po akné, pri korekcii strií na zlepšenie prieniku lokálne aplikovaných liečiv alebo kozmetických prípravkov. Dá sa povedať, že je to procedúra vhodná takmer na každý typ pleti,“ hovorí MUDr. Blaško.

Produktový tip: Pletový piling s Goldellou, jemnou himalájskou soľou, kokosovým a mandľovým olejom podporuje regeneráciu kože. **ála Palla**, 30 €

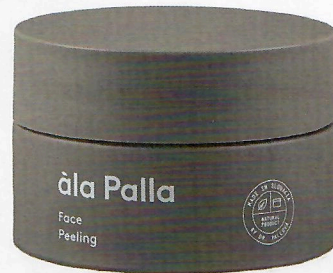
Enzymatické pilingy

Enzymatický piling funguje na báze ovocných kyselín (enzýmov), ktoré urýchľujú exfoliačné procesy v koži. „Vrchná vrstva kože je primárne tvorená proteínom keratínom. Enzymatické pilingy spôsobia hydrolyzu, teda narušenie tohto proteínu, čím odstraňujú matné, suché, poškodené povrchové bunky a nečistoty a zanechávajú pokožku jemnejšiu a hladšiu,“ hovorí lekárka. Enzymatické pilingy sú jemné a vhodné aj na citlivú pleť. Dajú sa bežne kúpiť, neriešia však vážnejšie problémy. Na tie je odborníkom chemický piling.

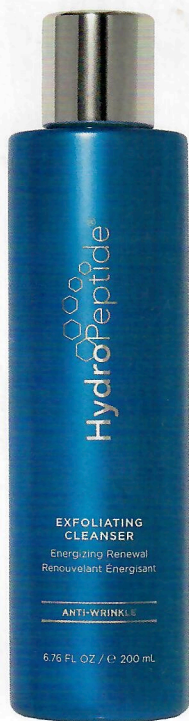
Produktový tip: Micelárny pleťový piling Nutraeffects pre citlivú pleť s výťažkom z kurkumy a pupočníka ázijského na zlepšenie mikrocirkulácie. **Avon**, 6,50 €

Chemická exfoliácia

Výber a použitie kyseliny sú podobné ako liečba. Kľúčom na dosiahnutie dobrých výsledkov je nájsť takú, ktorá je kompatibilná s vašou pokožkou a pomôže vám vyriešiť problém, na ktorý ju cielene použijete. Kyseliny sa delia podľa hĺbky účinku. Na povrchu pôsobia AHA a BHA, hlbšie preniká TCA (trichlóroctová kyselina), ktorú môže aplikovať iba skúsený odborník. AHA kyseliny sú rozpustné vo vode a pomáhajú hydratovať, obnovovať a zjemňovať pleť či jemne zosvetliť pigmentové škvrny. Medzi obľúbené AHA patrí kyselina glykolová, mliečna, jablčná, mandľová, vínná, fytová a citrónová. Novou generáciou AHA kyselín sú PHA. „Označujú kyselinu glukanolaktónovú, galaktózo- vú a laktobionovú. Vyrovnávajú tón pleti, vytvárajú jemnejšiu štruktúru pleti a pomáhajú kozmetickým produktom prenikať hlbšie do pokožky. Rozdiel je vo veľkosti ich molekúl. Molekuly AHA a BHA kyselín sú menšie, dokážu prenikať do hlbších vrstiev kože. Môžu spôsobovať podráždenie, nie sú vhodné na citlivú pleť. Molekuly PHA sú o niečo väčšie, nepreniknú tak hlboko, pleť nedráždia, sú preto vhodné aj na citlivú pleť,“ vysvetľuje MUDr. Blaško. BHA kyseliny sú rozpustné v tukoch a patrí sem kyselina salicylová, ktorá najlepšie pôsobí na upchaté póry, podkož-



Na upchaté póry či vyrážky najlepšie pôsobí kyselina salicylová.



né vyrážky či čierne bodky. Existujú aj špecifické druhy kyselín, ktoré vo svojej podstate majú s kyselinami však málo spoločné, ale vzhľadom na účinky sú im podobné. Je to napríklad urea, kyselina retinová, kyselina kojová či kyselina azelaová.

Na každý problém iný druh kyseliny

Ak je pleť hrubá a drsná, siahnite po kyseline glykolovej

Kyselina glykolová má najmenšie molekuly zo všetkých kyselín, preto môže preniknúť do hlbších vrstiev pleti. Zrýchľuje obnovu buniek a pomáha stimulovať produkciu nového kolagénu a elastínu. Ako exceletný exfoliátor odstraňuje vonkajšiu vrstvu odumretých buniek, okamžite oživuje pokožku, zjemňuje linky, vrásky a jazvy a umožňuje rast nových buniek.

Produktový tip: Čistiace anti-age pilingové mlieko Exfoliating Cleanser s peptidmi zlepšuje kožný tonus, znižuje póry a dodáva pokožke energiu. Hydropeptide, 39 €

Ak chcete stimulovať kolagén, použite kyselinu retinovú

Derivát vitamínu A odstraňuje vrchné vrstvy odumretých buniek, aby odhalil novú, zdravú pleť. Pre svoje exfoliačné vlastnosti sa kyselina používa aj na liečbu akné. Stimuluje syntézu kolagénu, normalizuje dozrievanie buniek a eliminuje odumreté bunky. Krémy s jej obsahom väčšinou predpisuje dermatológ.

Ak chce podporiť tvorbu elastínu, siahnite po kyseline laktobionovej
Táto PHA kyselina jemne exfo-



liuje, rozšiaruje, hydratuje, chráni pred oxidačným stresom a je mimoriadne vhodná na citlivú pleť.

Produktový tip: Domáci profesionálny piling Peel2glow, v jednej ampulke je kyselina laktobionová s kyselinou glykolovou, naniesiete na pleť, zmyjete a aplikujete druhú silne hydratačnú ampulku. Peel2glow, 15 €

Ak sa chcete zbaviť pigmentácií, pomôže kyselina kojová

Kyselina s výrazným bieliacim účinkom sa získava z japonských húb. Používa sa najmä na zosvetlenie pokožky, pretože svojim zložením zasahuje do produkcie melanínu a zabraňuje jeho tvorbe. Citlivej pleti môže spôsobiť začervenanie, inak to je aj veľmi účinný antioxidant, má antibakteriálne účinky a nájdete ju aj v prípravkoch proti akné.

Produktový tip: Krém proti pigmentovým škvrnám Mela-D zjednocuje farebný tón pleti. La Roche-Posay, 34 €

Ak pleť pôsobí fádne, pomôže kyselina mliečna

Jej pôsobenie je oveľa jemnejšie, preto ide o skvelú voľbu na citlivejšiu alebo suchšiu pleť. Zlepšuje hydratáciu a rozšiaruje pleť, eliminuje hyperpigmentáciu, pomáha vyhladiť jemné linky a odstraňuje odumreté bunky, aby odhalila hladšiu a jasnejšiu pleť.

Produktový tip: Rozjasňujúci dvoj-fázový piling Cooper Peel s kyselinou mliečnou viditeľne redukuje veľkosť pórov, rozjasňuje a zjednocuje tón pleti. Omorovicza, 110 €



Ak potrebujete riešiť

suchosť i vyrážky, skúste kyselinu mandľovú

Táto AHA kyselina so silou BHA kyseliny je jemnejšia, pretože ju tvoria veľké molekuly, ktoré prenikajú do pleti pomalšie. Výborne účinkuje, ak máte problémy so suchou pleťou, ale trápia

vás zároveň aj upchaté póry či vyrážky. **Produktový tip:** Denný krém Refining Moisturiser obnovuje povrch pleti, sťahuje rozšírené póry, vyživuje a hydratuje. Medik8, 52 €, www.medaprex.sk

Ak máte vyrážky, siahnite po kyseline salicylovej

Výborná voľba na mastnú pleť a pleť s akné. Protizápalovo pôsobiaca kyselina rozpúšťa všetky nečistoty, ktoré upchávajú póry, pomáha eliminovať výskyt čiernych aj bielych bodiek. Občas sa môže stať, že pleť zostane po jej použití suchá, napnutá a tvoria sa šupinky. Vtedy je lepšie použiť kyselinu v kombinácii s ľahkým nekomedogénnym hydratantom. Koncentrovanejšia sa používa na chemický piling aplikovaný dermatológom.

Produktový tip: Tekutý piling Skin Perfecting 2 % BHA s perfektnými účinkami na mastnú a zmiešanú pleť s akné a upchatými pórami. Paula's Choice, 34 €

Super tipy na používanie kyselín

Vďaka týmto jednoduchým trikom budete vedieť, ako správne používať a kombinovať prípravky s kyselinami.

Pravidelnosť sa vypláca

Koža sa prirodzene obnovuje každých 28 dní, vekom sa tento proces predlžuje na 45 až 90 dní. Preto je dôležité odumreté bunky, ktoré sa hromadia na povrchu kože, pravidelne odstraňovať. „Exfoliáciou sa odstraňujú nečistoty, maz a odumreté bunky, stimuluje sa obnova buniek, zlepšuje textúra, odstraňujú povrchové chyby a zjednocuje tón pleti. Je vhodná nielen na problémovú pleť, ale vynikajúco pôsobí aj na zrelú pleť,“ odporúča dermatovenerologička MUDr. Tatiana Hudáková z Kliniky Envy.

Iná ráno, iná na noc

Niektoré kyseliny je lepšie používať na noc, zatiaľ čo iné pracujú lepšie počas dňa. Kyseliny počas spánku odstraňujú odumreté bunky a obnovujú pleť. Počas dňa sa neodporúča používať kyselinu retinóvu a glykolovú na pleť, ktorá je nadmieru vystavovaná slnku, môže sa objaviť



nadmerná pigmentácia.

Efektívne vrstvenie

Pleťové prípravky s obsahom kyselín priateľských k vašej pleti môžete vzájomne vrstviť. Najlepšie výsledky dosiahnete pri tejto kombinácii:

na očistenú pleť naneste sérum s kyselinou, aplikujte pleťový olej na báze kyselín a napokon pripravok s UV filtrom, na ktorý by ste nemali nikdy zabúdať. „Určite však používajte produkty jednej značky, aby ste predišli zbytočným nežiaducim účinkom,“ radí MUDr. Hudáková.

Kombinácia s inými zložkami

Aby ste pleťové prípravky využili na maximum, nasledujte pleťovú starostlivosť, ktorá kombinuje kyseliny s inými anti-aging zložkami. Kyselina glykolová a mliečna sa výborne kombinujú s peptidmi a vitamínom C.

Kyseliny počas spánku odstraňujú odumreté bunky.