Letná kozmetická rutina

Zverejnené: 18. júla 2023 | Autor: Mgr. Kristína Kristályová



Čoraz viac pacientov sa začína zaujímať o aktívne látky v kozmetike. Pri ich správnom používaní sa kvalita pleti výrazne zlepšuje. Aktívne látky sa starajú o hydratáciu pleti, rozjasnenie, dokážu zmierňovať jemné vrásky, ryhy, odstraňovať pigmentové škvrny a podporovať prirodzenú ochrannú funkciu kože.

Ak sa však aktívne látky používajú nesprávne, môžu priamo zhoršiť stav pokožky. Pri ich nevhodnej kombinácii hrozí riziko podráždenia, zápalu, svrbenia ale aj hyperpigmentácie a oslabeniu kožnej bariéry.

Aktívne látky vhodné počas leta

Vitamín C – perorálne ale aj topicky funguje ako silný antioxidant. Pacientom ho môžeme odporučiť aj počas letného obdobia, chráni pred niektorými vlnovými dĺžkami slnečného žiarenia a spolu s UV faktorom má synergický účinok. Vitamín C by sa nemal používať bez následnej aplikácie SPF faktora. Pravidelné používanie vitamínu C počas letných mesiacov zabráni vzniku pigmentových škvŕn, ktoré sa najčastejšie tvoria v lete.

Kyselina hyalurónová – suchá pleť nie je len doménou zimného obdobia, objaviť sa môže aj počas leta, najmä pri pobyte v prostredí s vysokou teplotou a nízkou vlhkosťou ovzdušia. Produkty s kyselinou hyalurónovou sa môžu používať počas celého leta, neinteragujú s inými aktívnymi látkami a ich použitie je bezpečné aj pri pobyte na slnku.

Niacínamid (vitamín B3) – zložka, ktorá je na leto obzvlášť vhodná, podobne ako vitamín C aj niacínamid má antioxidačné účinky a spolu s UV faktorom pomáha chrániť pokožku pred slnečným žiarením. V niektorých produktoch nájdete túto kombináciu spolu. Niacínamid obnovuje kožnú bariéru, pomáha pri akné, čiastočne hydratuje pokožku.

Aktívne látky, ktoré v lete používame s obozretnosťou

AHA kyseliny (glykolová, citrónová, jablčná) a BHA kyseliny (kyselina salicylová) sa používajú ako exfolianty – chemické peelingy. Používanie mechanických peelingov sa v súčastnosti až tak neodporúča, pretože môžu narúšaťvrchnú vrstvu pokožky. Chemické peelingy sa používajú maximálne 1–2 krát do týždňa, pri mastnejšej pokožke aj častejšie, vždy však podľa pokynov výrobcu. Ich funkciou je čistenie pórov, pomáhajú pri akné, zbavujú pokožku odumretých buniek, koža je po ich aplikácii žiarivejšia a jasnejšia. Chemická exfoliácia so sebou nesie v lete isté riziká. Vyhnúť sa im dá výlučne používaním krémov s ochranným faktorom v dostatočnom množstve.

Okolo retinoidov koluje množstvo mýtov, jedným z nich je nevhodnosť používania v letných mesiacoch. Retinoidy, či už vo forme liekov alebo kozmetiky, sa môžu používať aj v lete, avšak len pri dôslednom dodržiavaní režimových opatrení. Retinoidy sú z chemického hľadiska deriváty vitamínu A, pri lokálnom použití zlepšujú štruktúru pleti, pomáhajú pri zmierňovaní vrások, používajú sa aj pri liečbe akné. Pacientom s akné odporúčame začínať s liečbou retinoidmi postupne, najskôr raz za týždeň. Ak sa neobjaví iritácia, frekvenciu je možné postupne zvyšovať. Retinoidy sa aplikujú večer, ráno sa musí použiť krém s SPF faktorom. SPF odporúčame pacientom používať denne, to znamená aj pri zamračenom počasí, prípadne pri pobyte v interiéri. Pri nesprávnom používaní retinoidov sa na tvári môžu objaviť hyperpigmentácie.

Letnú skin care rutinu nie je nevyhnutné meniť, ak pacientom funguje. Niektoré zložky majú nižší iritačný potenciál ako iné. Fotosenzitivitu, alergie a iné nepriaznivé reakcie kože môžeme obmedziť správnym používaním aktívnych látok.

Mgr. Kristína Kristályová