**Není vráska jako vráska**

**Jak se o ně starat dle jejich typu**

**Postupem času se na každé pleti objeví vrásky. Tvorbu vrásek nelze zastavit, jedná se o přirozený proces, který naší tváři dodává charakter. Jejich vznik ale můžeme zmírnit. Ne, každá vráska je ale stejná. Je důležité umět mezi vráskami rozlišovat, protože potřebují i rozdílnou péči. Obecně lze doporučit ochranu kvalitním SPF krémem, protože podle odborníků za předčasné stárnutí kůže může až z 80 procent slunce. Důležité je také správné odličování, používání vhodné kosmetiky dle typu pleti a zdravý životní styl.**

**Vrásky od smíchu**

Mimické vrásky neboli výrazové vrásky, vznikají mimikou. Objevují se obvykle kolem třiceti let. Máme je od smíchu či mračení – od jakýkoliv opakujících se pohybů obličejových svalů. Nejčastěji se vyskytují kolem očí (tzv. kohoutí stopy), mezi obočím (mračivka) a nejvýraznější bývají na čele. „Mimické vrásky jsou přirozené a dodávají nám na individualitě. Bývají ještě pružné, a pokud nechcete, aby se vám například na čele vytvořily statické rýhy, je dobré zkusit třeba aplikaci botulotoxinu. Injekčně aplikovaná látka v nízkých dávkách znehybní sval, který tvaruje vrásku a vyhladí tak pokožku. Botulotoxin je ideální také jako první prevence. Zákrok lze opakovat zhruba po čtvrt roce, i když účinek obvykle vydrží déle“ říká MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic.

**Jemné vrásky od sluníčka**

Častým pohybem na slunci si můžeme způsobit na celém obličeji již kolem třiceti let jemné vrásky a rýhy. Sluníčko totiž proniká hluboko do pokožky, ničí elastická vlákna a uvolňuje volné radikály. Proti takovým předčasným vráskám je nejlepší preventivně bojovat kvalitní péčí o pleť v podobě odpovídající SPF ochrany a pokožku dobře hydratovat zvnějšku i zevnitř. Co se týká radikálnějších a účinnějších procedur estetické medicíny, je dobré zkusit například. chemický peeling. Ten zlepšuje strukturu pleti a zmenšuje drobné vrásky. Vhodnou volbou je také frakční laser, který pomáhá redukovat menší vrásky. Je také vhodný k minimalizaci strií či jizev.

**Statické vrásky**

K další fázi stárnutí pokožky dochází na přelomu třicítky a čtyřicítky. Na pokožce se začínají objevovat díky ubytku kolagenu statické, hlubší vrásky, které jsou na pleti viditelné, i když nepoužíváme mimiku – především v oblastí očí, rtů, krku. Zde je jako obvykle důležitá každodenní kvalitní péče, pravidelné návštěvy kosmetiky a ke zmírnění vrásek je dobré zkusit podstoupit aplikace výplněmi na bázi kyseliny hyaluronové. Tahle tělu vlastní látka v různé koncentraci pomáhá „vyhladit“ vrásky ve spodní polovině obličeje, ale také se s ní dají vyplnit propadliny pod očima, hlubší rýhy mezi obočím a ideální je i na korekci padajících koutků, které velmi výrazně dodávají tváři roky navíc.

„Mezi statické vrásky patří i **nosoretní rýhy**, což bývají první hluboké vrásky a způsobují povislé tváře. Tzv. nosoretky přidávají na věku a vytváří ve tváři unavený výraz. Dobrou prevencí je například obličejová gymnastika. Pokud vrásky chcete odstranit, je nejlepší také zvolit možnost injekčních aplikace výplní na bázi kyseliny hyaluronové, která umí tyto rýhy přirozeně vyplnit. Možností je si nechat malinko doplnit i objem ve tvářích, a tím opticky pozvednout nejen kontury obličeje, ale i zmírnit nosoretní rýhy, “ doplňuje Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Ztráta objemu a kontur**

Stárnutí pokožky se nemusí projevovat pouze vráskami, ale také ztrátou objemu v obličeji. Díky menopauze a poklesu hladiny estrogenů začíná u žen po padesátce pokožka opravdu ztrácet na své hydrataci a elasticitě. To se může projevovat celkovým povadlým tonusem pleti, poklesem kontur obličeje v důsledku hromadění nadbytečné, neelastické kůže Tady už kosmetická péče nepomůže, ale je účinné jsou některé z moderních metod liftingů za pomoci liftingových nití Jedná se o ambulantní, rychlý bezbolestný zákrok, který dokáže navrátit obličeji pevné kontury.