**Oční vrásky způsobí i špatné usínání**

**Jak nejlépe pečovat o oční okolí?**

Vrásky kolem očí trápí mnoho žen i můžu. V očním okolí máme spousty mimických svalů. Navíc je zde pokožka velmi jemná a delikátní, a proto je toto místo i více náchylné na tvorbu vrásek. Mimické vrásky od smíchu jsou přirozené a dodávají nám charakter. Časem se ale mohou změnit v neestetický doplněk, přidávající na věku. Péče o křehké oční okolí by měla být proto důkladná a dlouhodobá. Intenzivněji bychom o oční okolí měli pečovat od třiceti let.

**Špatná poloha při spaní**

S prevencí začněte doma. Zkuste například neusínat na břiše, protože tím, že spíte se zkrabatělým obličejem na polštáři se vrásky prohlubují. Spíte-li na břichu či boku nepřirozeně tlačíme obličej do polštáře, a tím se podporuje tvorba očních vrásek či rýh v dekoltu. Vhodné je také, pokud již spíte na boku, zvolit ložní materiál, po kterém bude pokožka příjemně „klouzat“ - jako je hedvábí či satén. Bavlna je sice příjemná, ale obličej zbytečně krabatí.

**Sluneční brýle i v zimě**

Samozřejmostí by měl být i kvalitní hydratační krém, určený speciálně pro oční okolí. Aplikujte ho vždy jemným poklepáváním. S vhodnými očními krémy je dobré začít již od 25.let. Intenzivní péče by pak měla být od třiceti let. Sluneční brýle nenoste pouze na jaře a v létě, ale během slunečných dnů i v zimě. Na horách by měly být samozřejmostí. Brýle ochrání před slunečními paprsky a zároveň zabraňují mžourání do sluníčka, které prohlubuje mimické vrásky. V boji proti vráskám je důležitý i dostatečný pitný režim. Káva ani alkohol se nepočítají. Ideální je čistá voda či neslazené bylinné čaje.

**Hydratace, hydratace, hydratace**

Ideální je používat krémy obsahující kyselinu hyaluronovou, která na sebe dokáže velmi efektivně vázat vodu a skvěle tak hydratuje pleť. Dobrou volbou je si pořídit sérum z kyseliny hyaluronové a v malých dávkách aplikovat na pleť každý večer a ráno. Ideální je si pořídit sérum s 3% koncentrací kyseliny hyaluronové. Vhodné jsou také přípravky s obsahem peptidů a vitamínů C a K.

Pokud jsou vrásky kolem očí již viditelné, tak bohužel prevence ani „zázračné“ krémy nepomohou. Jednou z možností, jak dodat pokožce vláhu a zmírnit vrásky kolem očí je mezoterapie **očního okolí. „Jedná se o velmi účinný anti-agingový zákrok, při kterém se aplikuje speciální regenerační roztok s přídavkem kyseliny hyaluronové do citlivé pokožky v oblasti očí. Výsledkem je intenzivní hydratace s následným vyhlazením a zpevněním pokožky,“ říká dermatoložka Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.** Na výrazné vrásky kolem očí je vhodný Botulotoxin. Jeho efekt přetrvá 4 – 6 měsíců.

**Vhodný make-up**

Vrásky kolem očí vizuálně prohlubuje i mnoho vrstev make-upu. Používejte kvalitní hydratační make-upy, které nanášejte ve tenkých vrstvách. Korektory mějte tekuté a vždy o jeden tón světlejší, než je make-up. Vyhnout byste se měli pudru.