**Dermatolog radí, jak se nejlépe starat o zralou pleť**

S přibývajícím věkem u mužů i žen začíná díky ubytku kolagenu viditelně stárnout pokožka. Větší nevýhodu mají dámy. U těch díky menopauze dochází po padesátce i ke ztrátě estrogenu a pleť ztrácí na své hydrataci a elasticitě.

**Péče o pokožku v mládí se vyplatí…**

Péče o pokožku ve dvaceti či třiceti letech je především z pohledu vrásek a stárnutí pleti investicí do budoucnosti. Protože po čtyřicátem roce se na pleti **začínají výrazněji objevovat nejen genetické predispozice, co se týká vrásek, ale i naše dosavadní „hříchy“. Jako je například kouření, ponocování, nadměrné slunění i špatná kosmetická péče, jako je nedostatečná hydratace pleti nebo časté neodličování pokožky.**

**30 vs. 50**

Vizuálně začíná pleť stárnout po třicítce. „V těchto letech často ještě přetrvávají problémy s pozdní formou akné, pleť bývá často smíšená, se suššími a mastnějšími oblastmi. Dochází k tvorbě prvních vrásek, zejména kolem oči, na čele a mezi obočím. V padesáti letech je pleť vlivem hormonálních změn spíše **suchá, dehydratovaná. Ve větší míře se tvoří vrásky a záhyby v celém obličeji. Pokožka je povadlá, dochází k poklesu kontur a ztrátě objemu. Přibývají pigmentace, různé výrůstky na kůži nebo nerovnosti pleti**,“ říká dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Důkladná péče**

S nadsázkou by se dalo říct: Co vám projde ve 20ti, ve 40ti se objeví na pokožce. Nepodceňujte proto každodenní péči. Důležité je pravidelné čištění pleti ráno a večer, jednou týdně použit vhodné pleťové masky na hydrataci a zejména důsledná ochrana na slunci. UV záření totiž velmi urychluje procesy stárnutí kůže. Na noc je doporučeno aplikovat výživnější krémy nebo séra s antioxidanty. Vhodné jsou i krémy s vitamínem C, E, retinolem, kyselinou hyaluronovou nebo glutationem. Větší efekt docílíte aplikací těchto látek např. mezoterapeutickým ošetřením nebo mikroneedlingem.

**Jak na hluboké vrásky?**

„Po padesátce je důležitá hloubková hydratace, pouze krémy ale často nestačí. V tomto období jsou vhodná ošetření laserem či odstranění vrásek botulotoxinem. V případě vzniku hlubších vrásek, povadlosti kontur a ztráty objemu je nejefektivněji absolvovat dermokosmetické ošetření pleti, například injekční výplně kyselinou hyaluronovou nebo hydratující a vypínající elixír pro pleť v podobě Skinboosteru. Kdy je možné řešit jak povrchové změny na pleti, tak doplnit ztraceny objem a obnovit tvorbu kolagenu,“ říká dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Dejte pozor na velkou citlivost**

U zralé pleti často dochází je vzniku přecitlivělosti na kosmetiku, a to i na dosud běžně používanou. Je proto vhodné používat kvalitní hypoalergenní krémy dle typu kůže. Není proto dobré příliš časté střídání kosmetických přípravku a neuvážené experimentování s dermokosmetikou. Než použijeme nové krémy na celý obličej, je lepší je nejdřív několikrát otestovat v malém množství na místě, kde je jemná kůže např. na vnitřní straně zápěstí. Rizikem je i používání dlouho otevřených krému po expiraci. Kosmetické procedury by zase měly byt prováděny pouze zkušeným odborníkem, který garantuje použití certifikovaných kvalitních přípravku a přístrojů.