**Restart pokožky po létě**

**Dodejte své pleti hydratační šok**

Toto léto se neslo ve znamení opravdu vysokých teplot, kdy jsme naší pokožku vystavovali velkému slunečnímu i tepelnému náporu. Dny tropických teplot jsou alespoň pro tento rok za námi a naše pleť by tak po létě měla dostat zasloužený „restart“, abychom ji po měsících plných slunění a koupání dodali vláhu a připravili jí na podzim. Dermatoložka MUDr. Věra Terzijská radí, jak na to.

I když se během léta chráníme a mažeme SPF krémy, je naše pleť namáhána a vysušována díky opalování, koupání i klimatizaci více, než kdy jindy. Především toto léto se díky extrémně vysokým teplotám naše pokožka skoro „zavařila“. Je důležité jí tedy nyní věnovat větší péči. Nutná je potřebná hydratace jak v podobě dostatečného pitného režimu, tak použitím kvalitních hydratačních krémů a sér.

Po létu je dobré si na noc pořídit krémy s obsahem retinolu, kterému se také říká zabiják vrásek a pomůže pokožce zahojit se po slunečních měsících a také stimulovat v pleti aktivitu kolagenu a tím oddálit stárnutí. Do svého arzenálu si také pořiďte séra s koncentrovanou kyselinou hyaluronovou, která na sebe dokáže skvěle vázat vodu a dobře tak hydratuje pokožku. Navíc působí proti volným radikálům a podporuje tvorbu kolagenu.

**Sbohem pigmentové skvrny**

Vhodné jsou také přípravky s kyselinou glykolovou. Ta přispívá k regeneračním procesům v pokožce a navrací jí ztracený jas. Ideální je na zmírnění jemnějších pigmentových skvrn. Nejlépe se aplikuje ve formě koncentrovaných sér.

„Trápí-li vás pigmentové skvrny ve větším měřítku, zajděte si na chemický peeling, což je miniinvazivní ošetření estetické dermatologie a ideálním obdobím je právě září/říjen. Jde o lékařskou techniku, kdy se aplikací a působením jedné nebo více AHA kyselin destruuje kůže určité hloubky. Přirozeně pak dochází ke stimulaci a obnově buněk v různých vrstvách kůže. Výsledkem je zdravější a hladší pleť, s minimalizovanými projevy akné, pigmentací, vrásek a jiných nerovností,“ říká dermatoložka MUDr. Věra Terzijská z Perfect Clinic Dermatology.

**Hydratační šok**

Cítíte-li, že máte pleť po létě opravdu vysušenou, je dobrým řešením jednou za rok zajít na speciální hydratační proceduru tzv. Skinbooster, která pokožku hydratuje zevnitř. Skinbooster je účinná a hluboká hydratace pleti kyselinou hyaluronovu za pomoci jemných vpichů. Ideální je právě před a po letním období, kdy potřebujeme dodat našemu tělu pořádnou hydratační terapii.