**Jak nejlépe pečovat o suchou pokožku**

Lidé se suchou pokožkou mají v mládí výhodu v tom, že příliš netrpí na akné a jejich pleť vypadá většinou svěžeji a čistěji než pleť mastnější.. S postupem věku je však suchá pokožka velmi citlivá, může šupinatět, je náchylnější na kožní nemoci (např. ekzém) a má větší sklony k vráskám. Je proto důležité se o ní dobře a pečlivě starat.

Suchá pokožka trpí nedostatečným vytvářením kožního mazu, který zadržuje vlhkost, což má za následek ztenčení kůže a následné pnutí a zvýšení citlivosti pokožky. Příčiny jsou z velké části dané dědičností, ale svojí roli také hraje stres či životní styl (např. špatná životospráva). Citlivost suché pleti pak mohou velmi ovlivňovat vnější podněty jako je vlhkost vzduchu, chlad, topení či klimatizace.

Na suchou kůží není dobré používat příliš vody. Samozřejmě se jí nevyhýbejte, ale například při omývání obličeje používejte místo vody přípravky, které obsahují kolagen, silikon či kyselinu hyaluronovou. Ta podporuje hydrataci. Vhodné přípravky v krémech jsou i urea nebo kyselina mléčná.

**Oleje dodají vláhu**„Spíše než klasické mýdlo, které vysušuje, používejte mycí přípravky na bázi olejů. Ty na pokožce vytvoří ochranný film, který v pleti udrží vodu. Vhodné oleje jsou například mandlové, jojobové nebo avokádové“, doporučuje dermatoložka Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology. Při nákupu kosmetických produktů se jistě vyplatí číst zadní etikety o složení. „Lidé s velmi suchou pokožkou by se měli vyhnout produktům, které obsahují sulfáty, alkohol a různá barviva, které pokožku dráždí a vysušují,“ doplňuje Mansfeldová a pokračuje: „Místo vany volte rychlejší sprchu s vlažnou vodou. Vyhněte si hrubé žínce či tělovému kartáči. Na utření nepoužívejte hrubé ručníky. A kůži si utírejte pouze lehkými pohyby. „Drhnutí“ ručníkem pokožce nesvědčí.“

**Eliminujte vrásky**

Nepříjemnou „daní“ suché pleti je také častější sklon k vráskám. Jestliže na suchou pleť nebudeme používát přípravky s hydratačními složky, bude se postupem času narušovat hydratační síť v hlubších vrstvách a vše povede ke vzniku předčasných vrásek. Kromě krému či odličovadel, můžete suché pokožce dodat „vláhu“ za pomoci vhodné kosmetické procedury. Ideální metodou je například Skinbooster. „Ten je vhodný především po létě, kdy máme pokožku velmi vysušenou od sluníčka či častějšího koupání. Zatímco většina kosmetických produktů a procedur pečuje o pleť pouze na povrchu, Skinbooster ji hydratuje a omlazuje zevnitř. Skinbooster je miniinvazivní zákrok, který netrvá více než dvacet minut a jeho smyslem je hloubková hydratace pleti kyselinou hyaluronovu za pomocí jemných vpichů. Pokožku hydratuje zpevní a zvláční,“ říká MUDr. Lucia Mansfeldová.

 A samozřejmě bychom neměli zapomínat pravidelně pít, protože pitný režim je pro krásně vypadající pleť základem, a stejně tak používat fotoprotektivní přípravky v rámci prevence stárnutí a tvorby vrásek.