**Nedělejte si zbytečné vrásky**

**5 chyb kterými si přiděláváme vrásky v obličeji**

Zastavit čas nejde, ale jeho působení na naši pleť můžeme alespoň trochu zmírnit. Především v tvorbě zbytečných vrásek, které si působíme mimoděk.

**Špatná poloha při spánku**

Usínáte rádi na břiše nebo na boku? Tato poloha může být sice pohodlná, ale rozhodně není vhodná pro naše záda či obličej. Spíme-li na břichu či boku nepřirozeně tlačíme obličej do polštáře, a tím se podporuje tvorba očních vrásek či rýh v dekoltu. Bojujete-li proti vráskám, pak je nejlepší spát na zádech. 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.

**Nevhodná technika odličování**

Pravidelné a důkladné odličování je pro krásně a mladistvě vypadající pokožku velmi důležité. Špatně odlíčená pleť nemůže dýchat, zanášejí se póry a tvoří se zbytečné vrásky. Během odličování rozhodně pokožku nedrhněte, ale pouze jemnými tahy odličujete. Nejvíce si dávejte pozor v okolí očí, které je velmi náchylné na vrásky. Drhnutí může způsobit zarudnutí a přispívá k tvorbě očních vrásek. Zde jen lehce přiložte na několik sekund navlhčený tampónek, kterým zachycený obsah jemnými pohyby setřete do stran. Stírat pokožku je dobré vždy směrem proti gravitační síle, abychom její účinek nepodporovali.

**Časté kouření a pití brčkem**

Vrásky kolem úst vznikají především kvůli genetické dispozici, ale mimika má nezanedbatelný podíl. Prohloubení vrásek se může urychlit častým a nepřirozeným „špulením“ úst. Nejvíce na ně trpí kuřáci. Pozor byste si ale měli dát, i pokud rádi pijete brčkem. „Kolem úst se pak mohou nepřirozeně prohlubovat mimické vrásky. Takže zahoďte brčka a pijte rovnou ze sklenice. Máte-li již viditelné vrásky, je vhodné zkusit aplikaci injekčními výplněmi kyseliny hyaluronové. S ní je možné efektivně **vyplnit objem obličeje a modelovat kontury tváře** a přirozeně zmírnit rýhy kolem úst,“ říká MUDr. Lucie Mansfeldova z Perfect Clinic Dermatology.

**Časté podpírání obličeje**

Neustále podpírání obličeje rukou má špatný vliv nejen na zdraví pokožky, protože díky bakteriím, které máme na rukou, si můžeme zhoršit stav pleti (akné), ale zároveň si můžeme přivodit i zbytečné vrásky, protože pokožka je díky podpírání pod tlakem a mohou se tak začít oslabovat její kontury. Stejné pravidlo platí, i pokud si často třete oči. Způsobíte si tak nejen kruhy pod očima, ale může zapříčinit i časné vrásky. Pokud vás místa kolem oka svědí, tak stačí na místo pouze lehce poklepat.

**Sluníčko, sluníčko sluníčko**

„Největším spouštěčem vrásek je kromě věku i sluníčko. Sluneční paprsky mohou až z 80% za předčasné stárnutí pleti. Všichni víme, že v létě se máme chránit UV krémy. Na ochranu nezapomínejte ale i v jiná roční období včetně zimy. Především pak na horách umí být slunce velmi agresivní. Rozhodně bychom neměli zapomínat, že i pod mrakem se propouští přes 50 % UV záření. Takže vždy volte pleťové krémy či jinou kosmetiku s ochranným UV faktorem. Mimo letní období stačí, při běžném životním chodu a ve městech, ochrana do 20 SPF, “dodává dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová. I v podzimním či zimním období byste ve slunečním dni měli nosit sluneční brýle. Sluníčko způsobuje mžourání očí, a to pak vede ke vzniku zbytečných mimických vrásek.