**Krémy proti vráskám mohou pomáhat, ale nečekejte odstranění vrásek**

**Při výběru se neřiďte cenou ani značkou ale složením**

**Používání krémů patří ke každodenní péči o pleť žen i (většiny) mužů. Od určitého věku již mnoho lidí vybírá krémy tak, aby zastavili projevy stárnutí pokožky. Mohou ale krémy opravdu „vyzmizíkovat“ vrásky?**

Důležité je na začátku uvést, že bohužel ani sebelepší/dražší krém nemůže zastavit projevy gravitace, které se s přibývajícím věkem v obličeji objevují čím dál tím více v podobě povadlých kontur obličeje či hlubokých vrásek. Na druhou stranu vhodně zvolené krémy jsou skvělým doplňkem v každodenní péči o naši pleť a pomáhají mírnit vzhled drobných vrásek.

**Retinoidy pomáhají omladit pleť**

Na našem trhu je mnoho krémů proti vráskách, které všechny zaručeně pomáhají odstraňovat projevy stárnutí. „Vždy je ale důležité než na reklamu dát na samotné složení krému. Vybírejte produkty, které obsahují **retinoidy.** Ty patří do skupiny vitamínu A, jako je retinol nebo kyselina retinová, které mají podobnou chemickou strukturu, ale liší se stabilitou ve venkovním prostředí. Při pravidelném používání těchto látek může dojít ke zlepšení jemných linií a vrásek. Vědecky bylo potvrzeno, že tyto látky podporují tvorbu kolagenu a elastinu, které jsou klíčové pro pružnost a mladiství vzhled pokožky. Pomáhají také při minimalizování pigmentových skvrn. Kromě toho retinoidy představují nejúčinnější zbraň na akné. Je však důležité si uvědomit, že se nejedná o zázračný „lék“ na vrásky a jeho účinky se mohou lišit podle individuálních potřeb člověka a důslednosti aplikace. Protože účinky se často dostavují až po několika týdnech (i měsících) používání. Důležité je také retinoidy používat správně, abyste minimalizovali rizika podráždění a dalších vedlejších účinků. Praktickou radou je jejich užívaní na noc, protože se její účinek vytrácí po působení slunečního záření, dále není vhodné je používat spolu s vitamínem C nebo ovocnými kyselinami, které exfoliují pokožku. Tyto lze používat např. přes den spolu s fotoprotekcí. Příkladem pro správnou aplikaci je použití vitamínu C spolu s krémem s SPF přes den, které mají vzájemný synergický účinek, navzájem se podporují, a navíc bojují s volnými radikály, předčasným stárnutím a pigmentovými skvrnami. Takto pak lze použít retinoidy účinně na noc, “ říká dermatoložka Veronika Šelingerová z Perfect Clinic Dermatology.

Další vhodnou složkou je kyselinu hyaluronová, která hydratuje, je přirozenou součástí naší kůže a její množství v našem těle věkem klesá. Dobrou volbou je i krém či sérum s obsahem **koenzymu Q10.** Ten může pomoci zmírnit jemné vrásky kolem očí a chránit pokožku před poškozením sluncem. Zkuste také přípravky na bázi **Niacinamidu**, které patří do skupiny vitamínů B. Udržují v pokožce vodu a dobře hydratují.

**Účinky krému mají krátkodobé působení**

„Důležité je také nejen složení, ale i to, jak se pokožka po nanesení krému bude cítit, jestli není vysušená, podrážděná či naopak moc mastná. Pozor by si měli dávat milovníci přírodní kosmetiky, která pokud je kvalitní má skvělé účinky ale na druhý straně u predisponovaných lidí způsobuje časté alergické reakce. Co se týká účinnosti proti vráskám, tak vhodné ingredience krému mohou dočasně pomoci při projevech stárnutí, a to především vylepšením textury pokožky, její větší hydratací, takže pleť vypadá mladší a vypnutá. Některé produkty umí i zmírnit drobnější vrásky kolem očí. Tyto účinky ale bývají přechodné a krémy nepomáhají proti vráskám z dlouhodobého hlediska. V určitém věku je proto dobré anti-aging péči začít kombinovat s neinvazivními procedurami estetické dermatologie, jako je například **mezoterapie,** která dokáže hydratovat pleť opravdu do hloubky, efektivním řešením je také **mikrojehličková radiofrekvence**. Ta má viditelný liftingový efekt,“ upřesňuje MUDr. Veronika Šelingerová.

U prevence proti vzniku vrásek je ale kromě samotného složení krému, **nejdůležitější používání kosmetiky s dostatečnou UVB a UVA ochrannou.** Pro citlivou oblast obličeje, krku, dekoltu a rukou je nejvhodnější SPF 50 klidně i celoročně. Sluneční záření je totiž jedním z největších faktorů způsobujících předčasné stárnutí pokožky ale i „před rakovinových změn“, různých kožních nádoru včetně zhoubného melanomu.