***Pokud mám mastnou pleť, tak nebudu mít vrásky*? 5 oblíbených mýtů o vráskách**

**Neusmívej se tolik! Budeš mít vrásky! Často slýcháváme kolem sebe „zaručené“ informace o vzniku vrásek. Ale ještě před tím než si zakážete usmívat se do konce života, vám dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic vysvětlí, jak je to s nejčastějšími mýty kolem vrásek.**

**Lidé s mastnou pokožkou nemají vrásky**

Je sice pravda, že lidé s mastnější pokožkou mají díky mazu v pleti, který dokáže hydratovat pokožku menší sklon k tvorbě prvních vrásek, ale rozhodně to neznamená, že vrásky nemohou být. Například maz v kůži nemá nic společného se vznikem vrásek kolem očí tzv. vraní stopy. Tyto vrásky vznikají bez ohledu na typ pleti**. „** Na odstranění vrásek obecně je u mastné pleti možné použít stejné metody jako u jiného typu pleti: aplikaci botultoxinovu, injekční výplně kyselinou hyaluronovu a ošetření plazmou nebo laserem“, říká dermatoložka Mansfeldová. Mastná pleť bývá mnohdy sama negativně vmímána, pro snížení produkce mazu je pak vhodné provedení chemického peelingu, mikroneedlingu, a důležitá je velmi volba vhodné dermokosmetiky.

**Pokud moje máma nemá vrásky, taky je nebudu mít**

Tady je sice trochu pravdy v tom, že geny hrají určitou roli. Rozhoduje například množství melaninu, pigmentu, který dodává pleti barvu a ovlivňuje, jak naše pokožka reaguje na slunce. Lidé se světlou kůží jsou obvykle citlivější na poškození sluncem, které způsobuje předčasně stárnutí pokožky. Důležitý je ale i životní styl, který se nedědí a to, jak žijeme, má velký podíl na vzniku vrásek: Stres, strava, vhodná kosmetika, kouření, alkohol či celková péče o pokožku.

**Dostatečný pitný režim vypne vrásky**

Pít každý den hodně vody je přínosné pro náš organismus. Dostatečný přísun tekutin hydratuje pokožku. Zásadně dodává vláhu především suché pleti, kdy brání jejímu dalšímu vysušování. Ale rozhodně dostatek vypité vody nezpůsobí vypnutí vrásek či vzniku hlubokých vrásek. Skvělou hydratací je ale například procedura estetické dermatologie zvaná Skinbooster, která na rozdíl od kosmetických krémů hloubkově hydratuje pleť zevnitř. Kyselina hyluaronová, aplikovaná miniinvazivní injekční technikou během ambulantního ošetření, na sebe totiž dokáže dobře vázat vodu a i starší, povadlá a unaveně vypadající pleť se okamžitě vzpamatuje, vypne a rozjasní.

**Nesměj se, dělá to vrásky**

„V žádném případě nechci, aby se lidé přestali usmívat. Mezi mými klientkami je hodně takových, které si vějírky kolem očí samy přejí zachovat jako známku toho, ze se rády usmívají“, komentuje nesmyslný mýtus MUDr. Lucie Mansfeldová z Perfect Clinic. Vrásky v obličeji mohou vznikat ale i z častého mračení či z jakýkoliv mimických grimas, mezi které patří ovšem i mluvení. Jenomže nesmát se, rozhodně není prevence proti vráskám - nejlepší prevencí je dostatečná UV ochrana kvalitní péče o pleť. Pokud vás přece jenom už trápí vrásky způsobené grimasami, můžete je zmírnit například injekční aplikací botulotoxinu, který na dobu pár měsíců ochromí funkci mimického svalu – používá se jen do těch partií obličeje, kde ztráta mimiky nevadí – například mezi obočím či na čele, anebo kyseliny hyaluronové, která propadlinu, například v oblasti nosoretních vrásek, naopak velmi dobře vyplní. Injekčními výplněmi v kombinaci botolutoxinu a kyseliny hyaluronové se dá obličej dočasně, ale opakovaně tvarovat, a tím pádem omladit.

**Drahé krémy vygumují vrásky**

Oblíbené tvrzení drahých krémů. Lidé často investují tisíce korun do krému, protože věří, že vyšší cena skýtá zaručený výsledek. Samozřejmě krémy se liší svou kvalitou, ale je to stejné jako s jídlem. Důležité je složení. Předtím než si koupíte krém, prostudujte jeho složení. I obyčejný krém z drogérie může mít na vašu pleť dobré účinky. Obecně je v souvislosti s vráskami dobré používat přípravky s obsahem retinolu, který je jejich velmi účinnou složkou. Jedná se o antioxidant, který dokáže zmírnit negativní působení volných radikálů, jež způsobují stárnutí pokožky.