**Výběr pleťového krému je důležitý.**

**Nečekejte ale „vymazání“ vrásek.**

**Mezi časté otázky mnoha žen i mužů patří, jak správně vybrat pleťový krém, protože pokožka každého člověka potřebuje v různých životních fázích jinou péči, a tím pádem i jiné složení krému. Bohužel ale, ani sebelepší krém nemůže zastavit projevy gravitace, které se s přibývajícím věkem v obličeji zračí čím dál víc. Krémy jsou ale skvělým doplňkem v každodenní péči o stav pleti.**

Při výběru krému se rozhodně neřiďte cenou ani značkou. Důležité je složení a to, jak se vaše pokožka po nanesení krému bude cítit.

Pokud máte suchou pokožku, volte mastnější krémy, které obsahují olivový olej, bambucké máslo nebo třeba jojobový olej. Na zklidnění suché pokožky jsou též dobré krémy s kyselinou mléčnou, ureou nebo kyselinou hyaluronovou. Pokud máte velmi suchou pleť, může pomoci i lékařská vazelína. Krémy vždy aplikujte ihned po umytí obličeje. Pomůžete tak „uzamknout“ vlhkost.

„V péči o mastnou pleť, se snažte vybírat takové přípravky, které budou zabraňovat tvorbě mazu a zároveň dokážou pleť hydratovat. Používejte nemastné produkty s antibakteriálním složením, které neobsahují oleje. Vhodné nejsou příliš hutné krémy, které nedovolí pokožce „dýchat“ a krémy příliš mastné, které zhoršují ucpávání mazových žlázek. Skvělou službu u mastné pokožky odvede chemický peeling, kdy se aplikací a působením jedné nebo více AHA kyselin odstraní povrchová kůže a nastartují se regenerační procesy. Tento zákrok je tak ideální pro mastnou pleť se sklony k akné, rozšířenými póry, ale můžeme tak odstranit i hyperpigmentace a pleť omladit, říká dermatoložka Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Anti-aging krémy neudělají zázraky**

Pokud jste překročili věk 35. let, tak již pravděpodobně chcete krém, který zpomalí proces tvorby vrásek. Většina krémů, které slibují dokonalé vypnutí pleti a zázračné „vymazání“ vrásek, ale nefungují, tak jak většina žen i mužů očekává. „Spíše tedy než na reklamu dejte na složení krému. Vhodné ingredience krému mohou dočasně pomoci při projevech stárnutí, a to především vylepšením textury pokožky a její větší hydratací, takže pleť vypadá mladší a vypnutější. 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 nebo miniinvazivními procedurami estetické dermatologie, jako je například mezoterapie, která dokáže hydratovat pleť opravdu do hloubky,“ říká Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Vsaďte na Retinoidy a vitamín C**

Skvěle na pleť působí krémy a séra s **retinoidy**, které patří do skupiny vitamínu A, jako je retinol nebo kyselina retinová. Pomáhají proti jemným vráskám, jsou vhodné na aknózní pleť či na zmírnění pigmentových skvrn. Další velkým pomocníkem je i **vitamín C**. Ten nehledejte jen v ovoci, ale i v krémech. Jedná se o velmi účinný antioxidant zlepšující vzhled i barevný ton pleti. Krémy s vitamínem C by se měly skladovat mimo dosah slunečních paprsků. Dobrou volbou je i přípravek 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.

**Ale nejdůlěžitější je,** abyste používali krémy s účinnou ochrannou složkou  proti UVA a UVB záření, která způsobují rychlejší stárnutí kůže, tvorbu vrásek a mohou ji i vážně poškodit.