**Jak pečovat o pleť po náročné zimě? Základem je zasloužená regenerace**

**PRAHA, 4. BŘEZNA 2024 – Zimní období je pro pleť nejnáročnější z celého roku. Pokožka je během zimy vystavena nepříznivým povětrnostním vlivům. Což vede k jejímu vysušení, popraskání, podráždění a celkově horší kondici. S nástupem jara je čas dopřát pleti speciální, hloubkovou péči dřív, než bude slunce v plné síle.**

Kvůli mrazům, častým přechodům ze zimy do tepla nebo studenému větru je důležité se o pleť důsledně starat – dostatečně ji hydratovat, používat vhodné krémy a jíst stravu bohatou na živiny. Zdraví pleti pomáhají i doplňky stravy s ceramidy, které podpoří přirozenou ochrannou bariérou. S příchodem jara je na čase pleť zregenerovat. „Součástí jarní péče o pleť by měla být zejména její obnova a vyživení. Používejte jemné exfoliační produkty na odstranění odumřelých kožních buněk, podpoříte tak obnovu pokožky. Pokud se pleť jeví mdlá či hrubá, nabízí se chemický peeling nebo ošetření laserem. Tyto neinvazivní metody účinně omlazují, barevně sjednocují a rozjasňují pleť. Také si umí poradit s jemnými vráskami, pigmentovými skvrnami nebo zjemní jizvičky po akné. Jsou vhodné pro všechny typy pleti a podstoupit je lze v jakémkoli věku,“ doporučila Eva Harapátová, korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

Důležitý je pitný režim i zdravá strava. Lidské tělo je z 60 procent tvořeno vodou, pro jeho správné fungování je tedy nepostradatelná. Nedostatečný pitný režim může vést k celkové ztrátě vody v těle a narušení ochranné kožní bariéry. To vede k projevům předčasného stárnutí i řadě dalších problémů, jako je nadměrné vysoušení pleti. Dehydrovaná pleť navíc vypadá starší a unavená. Nejefektnější způsob, jak dodat pleti hloubkovou hydrataci, je mezoterapie nebo plazmaterapie. „Jak stárneme, pokožka ztrácí kolagenová a elastinová vlákna. Kůže se proto ztenčuje, je povadlá a stále častěji se na ní objevují vrásky. Díky mezoterapii dostane pleť potřebnou dávku cenných látek jako kyselina hyaluronová, která se postará o potřebnou hydrataci pleti, vitamíny i aminokyseliny. Velmi populární je i omlazení pleti sérem z vlastní krve, takzvaná plazmaterapie. Toto neinvazivní ošetření redukuje vrásky, vyhlazuje a regeneruje pleť. Výhodou je použití tělu vlastní látky, což ocení alergici i lidé s velmi citlivou pletí,“ doplnila Eva Harapátová.

Novinkou mezi dermatologickými ošetřeními je biostimulace polynukleotidy. Mezi ostatními estetickými procedurami vyniká díky svým regeneračním vlastnostem a schopností stimulovat přirozené hojivé procesy v těle. „Na rozdíl od dermálních výplní nebo botulotoxinu se polynukleotidová terapie zaměřuje na omlazení pokožky zevnitř a poskytuje přirozenější a jemnější vylepšení. Polynukleotidy výrazně zlepšují pevnost, hustotu a kvalitu pokožky, aniž by došlo ke změně rysů obličeje. Ošetření je bezpečné, rychlé a vhodné pro osoby s poškozenou kožní bariérou i citlivou pletí,“ zmínila Sabina Sellner, korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

Velkým tématem pro pleť není jen její dehydratace. Oblíbené zimní dovolené u moře s sebou mohou přinést i problémy s akné. Vyšší teploty, vlhkost v kombinaci se zvýšeným vystavením slunečnímu záření a opalovacími krémy mohou způsobit ucpání pórů. „Akné není zdaleka problémem výhradně náctiletých, trápí zhruba každou osmou ženu nad 25 let, výjimkou ale není jeho výskyt ani v pozdějším věku. Akné se dá ovlivnit domácí péčí – lokálně, dietními opatřeními a také tím, že se budete vyhýbat stresu. Pokud problémy přetrvávají, dermatolog může doporučit laserovou terapii, která zamezí rozvoji zánětlivé fáze, urychlí hojení a tím sníží riziko vzniku jizviček. Laser celkově vylepšuje estetický vzhled a v léčbě akné má své nezastupitelné místo,“ řekla Sabina Sellner.

**Jak po zimě pleť regenerovat?**

● Správné čištění: Jemná čisticí kosmetika, která nevysušuje pokožku.

● Exfoliace: Produkty k odstranění odumřelých kožních buněk a podpoře obnovy pokožky.

● Hydratace: Hydratační krémy, mezoterapie nebo plazmalifting.

● Ochrana proti slunci s odpovídajícím ochranným faktorem.

● Pitný režim: Ideální je čistá voda.

● Vyvážená strava + doplňky stravy: Vitamíny, ceramidy, kolagen.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**SOUKROMÁ KLINIKA PLASTICKÉ A ESTETICKÉ MEDICÍNY MEDICOM CLINIC,** [**medicomclinic.cz**](http://www.medicomclinic.cz)

MEDICOM Clinic byla založena v roce 2004 a je největším soukromým pracovištěm plastické a estetické medicíny v Česku. MEDICOM Clinic tvoří tým vyhledávaných plastických a cévních chirurgů, dermatologů, zkušených anesteziologů a specialistů na spánkovou medicínu s mnohaletými zkušenostmi v oboru. Prestižní klinika je vyhlášena individuálním přístupem ke klientům a nadstandardní péčí. Lékaři každý den pomáhají ženám i mužům k tomu, aby se cítili sebevědomě, atraktivně a šťastně. Pracoviště kliniky se nachází v historickém centru Prahy, další pobočky jsou v Brně a Ústí nad Labem.