**Stárnutí pleti: řešit vzniklé vrásky je složitější, trendem je prevence jejich vzniku**

**PRAHA, 11. ÚNORA 2025 – Po mladistvém vzhledu touží ženy i muži. Přirozené stárnutí pleti začíná od 25. roku věku, kdy klesá produkce kolagenu. Muži díky vyšší hustotě kolagenu stárnou pomaleji, ale jejich vrásky bývají hlubší. Aktuálním trendem anti-agingu je prejuvenace, která neřeší již vzniklé vrásky, ale předchází jejich vzniku.**

Pokožka ztrácí svou pružnost, pevnost i schopnost regenerace v poměrně nízkém věku. Už před třicítkou se začínají objevovat vrásky kolem očí nebo povadání kontur. Na stárnutí pokožky má vliv řada faktorů, některé lze správnou péčí zpomalit. „Faktory, které se podílejí na stárnutí pokožky, je možné rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní patří genetika, hormonální změny, procesy stárnutí buněk, hydratace těla. K těm vnějším pak řadíme vliv UV záření, znečištění ovzduší, kouření, stres, nedostatek spánku nebo stravu. S těmi vnějšími lze bojovat samozřejmě snadněji – používáním kvalitních opalovacích krémů nebo stravou bohatou na vitamíny A, C, E, omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty, které chrání pokožku před poškozením volnými radikály. S těmi vnitřními už se bojuje složitěji, zejména genetika je velký soupeř, a pokud má někdo zděděné předpoklady k brzkým projevům stárnutí, podstatné je začít už v mladém věku s prevencí,“ doporučila Sabina Sellner, korektivní dermatoložka Medicom Clinic v Brně.

Vrásky, pigmentové skvrny, zarudnutí, nejednotný tón pokožky – to vše patří k viditelným projevům stárnutí pokožky. Zpomalit ho a vypadat mladistvě i v pokročilejším věku touží snad každý. Prevence je základ! V oblasti anti-agingu se objevuje nový pojem – prejuvenace. „Na rozdíl od tradičního přístupu rejuvenace, který řeší již viditelné známky stárnutí, prejuvenace se zaměřuje na předcházení těmto změnám už v mladším věku, nejčastěji od 25 let, kdy začíná pokles produkce kolagenu. Jejím cílem je oddálit proces stárnutí pleti, udržet mladistvý a zdravý vzhled co nejdéle a minimalizovat nutnost náročnějších estetických zákroků v budoucnu. Prejuvenace je méně invazivní než tradiční rejuvenace, výsledky jsou přirozenější a při pravidelných procedurách jsou oproti řešení pokročilých známek stárnutí i nižší finanční náklady,“ popsala Sabina Sellner.

Základem péče o pleť je její hydratace, s přibývajícím věkem ale hydratační krémy a masky přestávají stačit. Už před třicítkou je tak vhodné zařadit jako součást péče o pleť i pravidelné návštěvy dermatologa. „Už od 25 let je vhodné pravidelně podstupovat procedury jako botulotoxin k předcházení vzniku vrásek. A péči o kvalitu a hydrataci pleti podpořit například plazmaterapií či mezoterapií. Díky mezoterapii dostane pleť potřebnou dávku cenných látek jako kyselina hyaluronová, která dodá pleti hloubkovou hydrataci, 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. Po 35. roce lze přidat dermální výplně, mikrojehličkovou radiofrekvenci a intenzivnější péči o pleť,“ popsala Sabina Sellner.

Zázračných krémů, které slibují hladkou pleť a nekonečné mládí, je na trhu nespočet. Jak to ale s jejich účinky opravdu je? „‚Zázračné‘ krémy neodstraní vzniklé vrásky, ale mohou eventuálně zpomalit jejich tvorbu. Spíše jen pečují o pleť a udržují její hydrataci, působí proti vzniku pigmentací. Jsou určitě důležitou součástí péče o pleť. Kvalitní produkty obsahují aktivní látky jako retinol, vitamín C nebo kyselinu hyaluronovou, ale rozhodně nefungují stejně intenzivně jako estetické zákroky,“ vysvětlila Sabina Sellner.

**Jaké procedury se nejčastěji využívají u prejuvenace?**

1. Botulotoxin – používá se v malých dávkách pro prevenci vzniku mimických vrásek.

2. Mezoterapie – dodává pleti hydratační a regenerační látky (kyselina hyaluronová, vitamíny).

3. Mikrojehličková radiofrekvence – stimuluje tvorbu kolagenu a zlepšuje texturu pleti.

4. Laserové ošetření – prevence pigmentací a sjednocení tónu pleti.

5. Kvalitní domácí péče – používání produktů s retinolem, antioxidanty a SPF 50+.

**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.