

# TÚŽITE PO ZDRAVEJ PLETI bez pigmentových ŠKVRŇN?

Prichádzajúca jeseň je obdobím, keď na sebe môžeme zbadáť rôzne pigmentové škvrny. V lete sme sa vystavovali pôsobeniu slniečka a aj ono prispieva k ich vzniku. Príčin je viacero, medzi hlavné patrí zvýšená produkcia melanínu – prírodného pigmentu, vďaka ktorému získava pokožka zafarbenie.

**A**ko chrániť pokožku tak, aby zostala krásne čistá, hladká a bez pigmentových škvŕn? Melanín pôsobí ako prirodzená ochrana pokožky proti slnečnému žiareniu, pretože ju chráni pred škodlivými UV lúčmi, a tak sa na ľudskej pokožke prejavuje opálenie. Nadmerné vystavovanie slnku zvyšuje množstvo melanínu, ktorý pokožka produkuje. Dlhodobé používanie voňaviek či parfumov s obsahom éterických olejov môže tiež pôsobiť na sfarbenie pokožky. Dôležitú úlohu zohrávajú aj hormonálne vplyvy, akými sú napr. tehotenstvo alebo užívanie rôznych liekov. Ďalej zápalové procesy typu akné a starnutie pokožky. Vplyvom týchto javov, s ktorými príde pokožka denne do styku, dochádza k hyperpigmentácii.



MUDr. Mária Broznanová

## PIGMENTÁCIA AKO NÁSLEDOK

„Pigmentové škvrny poukazujú na vek, ale nevyhýbajú sa ani mladým ľuďom. V súčasnosti veľa dievčat užíva antikoncepciu a rôzne parfumované prípravky. Napríklad obsah laku na vlasy po dopade na pokožku v kombinácii so slnkom na nej zanechávajú výrazné stopy,“ objasňuje MUDr. Mária Broznanová, špecialistka v odbore dermatovenerológia, hlavná lekárka v A3 Clinic v Bratislave.

## PREVENCIA JE LEN NA NÁS

Pigmentové škvrny sú väčšinou neškodné, avšak môžu zamávať so sebedovomím. „Rizikové skupiny by mali používať krémy s ochranným faktorom. Starnutím pokožky sa znižuje počet pigmentových buniek. Zvyšné bunky sa zväčšujú a sústreďujú sa do zhlukov. Tie potom vidíme na tvárach starších dám ako flaky. Preto by sme sa mali starať o našu pokožku dôkladne od raného detstva,“ vysvetľuje MUDr. Mária Broznanová.



## UŽ NARODENÍM ZAČÍNAME STARNÚŤ

O kvalitnú kozmetiku by nemala byť v našej kúpeľni núdza, staráme sa tým predovšetkým o seba. Izraelská kozmetika Eliamed sa skladá z rôznych radov kozmetiky pre potreby každej ženy. Obsahuje

denný krém z radu ProLift, ProSculpt a ProBright s SPF 30 a denný krém z radu ProClear s SPF 20. Medzi hlavné výhody produktového radu ProBright patrí regulácia tvorby melanínu, ochrana pred zápalmi a pozápalovou hyperpigmentáciou a rehabilitácia kožnej bariéry. Tak tiež pomáha intenzívna výživa, hydratačný účinok a ochrana proti žiareniu UVA/UVB. Pri pravidelnom používaní prípravkov z radu ProBright sa viditeľnosť pigmentových škvŕn podstatne znižuje. MUDr. Mária Broznanová upozorňuje na fakt: „Ak sa vystavujeme slnku bez dostatočnej ochrany, zvyšujeme riziko vzniku rôznych novotvarov na pokožke. Ľudia za nami prichádzajú s melanómami a zárodok mohol byť daný už dvadsať rokov predtým. Nemali by sme podceňovať náš fototyp, silu slnečného žiarenia a naozaj dbať na dostatočnú ochranu pokožky.“

Pokožka je k nám spravodlivá – odráža presne to, ako sme k nej pristupovali. Buďme pozorní aj my k nej a doprajme jej potrebnú starostlivosť. Odvďačí sa nám zdravým a zjednoteným sfarbením.