

Vyliftujte sa!

ČO BY MALA OBSAHOVAŤ KOZMETIKA, ABY DOKÁZALA VAŠU PLEŤ VYTIAHNUŤ SMEROM HORE, A AKÉ OŠETRENIA PÝTAŤ V CENTRÁCH ESTETICKEJ MEDICÍNY, VÁM POVIE SKÚSENÁ DERMATOLOGIČKA.

Text: Alexandra König
Foto: Katarína Kincelová, archív značiek



MUDR. MÁRIA BROZMANOVÁ

Kedy je ideálne začať s antiagingovou starostlivosťou o pleť?

Už od narodenia by sme mali dbať na používanie UV ochrany. A pri prvých vráskach, známke únavy a poklesnutosti, zväčša to býva okolo veku 25 až 30 rokov, začíname s dedikovanou anti-aging starostlivosťou.

Čo všetko môžem urobiť doma pre svoju pleť a spomalenie starnutia?

Dôležitá je pravidelná hydratácia a používanie vhodného séra a denného krému s ochranným faktorom a nočného krému. Teda pravidelná každodenná

starostlivosť o pleť, no v neposlednom rade aj zdravý životný štýl.

S akou kozmetikou máte dobré skúsenosti, čo by kozmetika mala obsahovať? Teraz sú in peptidy a rastové faktory, donedávna zas bol must have retinol. Aká je vaša najobľúbenejšia ingrediencia?

Napríklad vitamín C, čo je silný antioxidant a antiagingový agent. Je výborný hlavne ako sérum, ktoré sa nanáša niekoľkokrát do týždňa. Veľmi dôležité sú aj látky, ktoré stimulujú kolagénové a elastínové vlákna, ako aj kyselinu hyalurónovú. Tieto tri veci pomáhajú našej pleti zostať pružnou a pevnou.

S akými všetkými problémami zápasí starnúca pleť a čo ak mám týchto problémov naraz aj viac? Napríklad akné a už prvé vrásky, pigmentácie. Treba riešiť všetky problémy naraz alebo postupne?

Pigmentácie, cievky, ochabnutie pleti, strata objemu, vrásky. Je dobré zamerať sa na každú oblasť jednotlivito, či už zákrokom, alebo

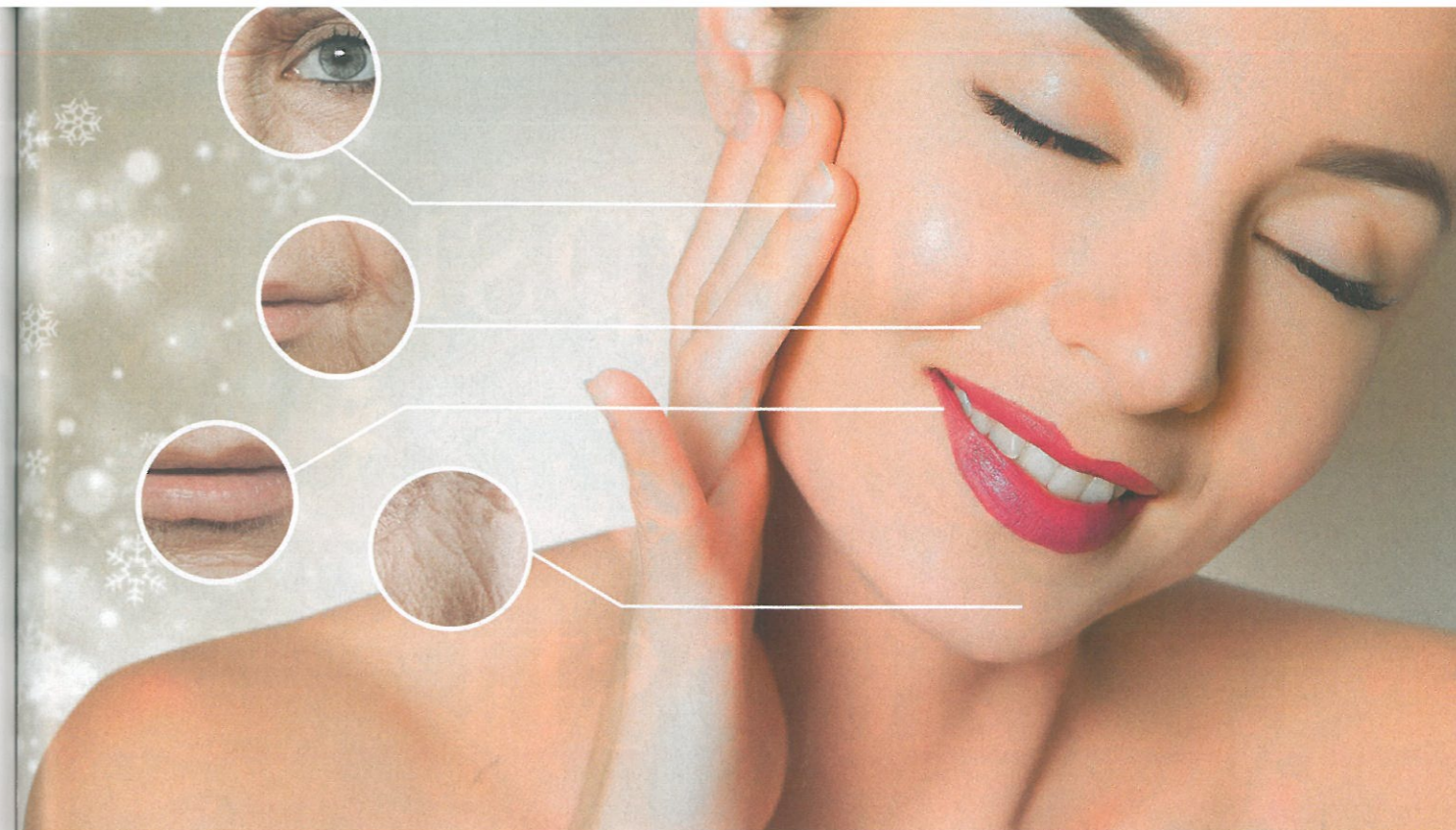
kozmetikou, ktorá sa špecializuje na daný problém. Ako prvé pleť by mala byť čistá a zdravá – takže najprv je vhodné riešiť akné a potom pokračovať s ošetreniami a kozmetikou zameranou na anti-aging ako vrásky či pigmentácie.

S akými antiagingovými ošetreniami máte najlepšiu skúsenosť, ak chceme rýchlo a efektívne omladiť, rozjasniť svoju tvár?

Veľkým hitom je CoolPeel – peeling frakčným laserom s využitím studeného impulzu, rozžiarenie pleti je tak okamžité a bez hojenia. Potom napríklad mezoterapia s kyselinou hyalurónovou, vyživí a rozjasní pleť na posedenie. Pre maximalizovanie efektu je potom vhodné tieto zákroky kombinovať s kozmetikou, ktorá je určená ako pozákrková starostlivosť.

Je dôležité chodiť na klasickú kozmetiku?

Rovnako ako používanie kozmetických prípravkov sú dôležité aj pravidelné kozmetické ošetrenia.



V mladšom veku je to čistenie, neskôr je vhodné pridať aj masáž pleti či rôzne masky alebo kúry.

Ak ženám začnú padať kontúry tváre, dá sa s tým urobiť aj niečo konzervatívne alebo tento problém má efektívne riešenie len zásadnejšími zákrokmi (napríklad nifami)?

Existujú úplne neinvazívne možnosti pozdvihnutia kontúr, ako napr. ultraterapiou, alebo menej invazívne môže byť vyplnenie istých oblastí tváre kyselinou hyalurónovou, kde dochádza len k malým vpichom.

Ktoré veci na našej tvári najviac prezradia vek a často si to ani neuvedomujeme, prečo odrazu vyzeráme tak staro a unavene?

S vekom dochádza k strate objemu a zmene textúry kože, začnú sa objavovať cievky a pigmentácie. Mnohokrát sú to práve nahromadené pigmentácie a nejednotná farba pleti, ktoré majú za následok, že tvár pôsobí staro, poškodená a unavená.



Stimulačné antiaging sérum The Serum, MD Colbert, 165 €

Multifunkčné sérum AGE PROTECT, URIAGE, 29,99 €

Spevňujúce a omladzujúce sérum ProSculpt, Christina Clinical, 74 € na eliamed.sk

Vyplňujúce a remodelačné sérum Hyaluron Filler + Elasticity 3D Serum, EUCERIN, 39,20 €

Dvojkrokové domáce ošetrenie peeling a antiagingové sérum PEEL2GLOW, Skintech, 90 €