

Pleťový krém může pro náš půvab udělat opravdu hodně. Vlastně se dá říct, že bychom se bez něj stěží obešly. Když si správně vybereme, může nám dokonce ubrat i roky.

Text: Dagmar Morenová

O pleťových krémech toho už víme hodně. Měly by vyživovat, hydratovat, obsahovat vitamíny a antioxidanty. Znalostí máme poměrně dost, ale učit se musíme pořád, protože nám novodobí alchymisté každoročně připravují další „zázračné“ směsi. Na trhu jsou k dostání krémy pro všechny typy pleti a pro různé věkové kategorie. Víme, že kvalitu a vzhled pokožky ovlivňují i některé hormony, zejména testosteron nebo tzv. hormon mládí DHEA, který byl objeven ve 30. letech minulého století a jsou mu přičítány až tajemné výsledky při zpomalování stárnutí. Podle výrobců přípravků působí DHEA blahodárně také proti nádorům, předchází kardiovaskulárním potížím, omezuje vypadávání vlasů, udržuje optimální tělesnou hmotnost, snižuje cholesterol a povzbuzuje sexuální apetit.

### Znáte svůj typ pleti?

Dobře víme, že na pleť působí i vnější vlivy, jako je počasí, že pleť prospívá zdravá výživa bohatá na zeleninu a bílkoviny a dostatečný přísun tekutin. Často si taky myslíme, že známe svůj typ pleti, a přesto si koupíme krém, který nám nesedne. A i když jsme za něj utratily hotové jmění, používat bychom ho neměly, protože nesprávné přípravky mohou způsobit pleť stres a vystresovaná pleť vypadá nezdravě, ochable a unaveně. Jak se tedy strefit „do černého“, aby naše pleť přímo zářila?

### Nejdříve zkuste vzoreček

V prodejnách značkové kosmetiky můžeme požádat o vzorek krému na zkoušku a pak se teprve rozhodnout. Je možné se také poradit s kosmetičkou, k níž máme

důvěru. Nebo si můžeme nechat udělat podrobnou analýzu pleti speciálním přístrojem.

Podle dermatologů je to nejlepší možné řešení, protože moderní přístroje odhalí to, co pouhé oko nezachytí: nahlédnou pod povrchové i hlubší vrstvy pleti: odkryjí skrytou mastnotu, ucpané póry, dehydrataci pleti, pigmentové skvrny a další utajené nedostatky. Ukážou nám i vrásky, které se teprve derou na povrch a v zrcadle je ještě nevidíme!

### Posvitme si na pleť kamerou

Přístroje na analýzu pleti nám umožní dokonale rozpoznat, jaký typ pleti máme. Odhalí nám všechna problémová místa a my tak přesně zjistíme, jaké přípravky jsou pro naši pleť nejlepší.

Například analýza pleti přístrojem Skin Analyzer Magnifier Machine (SAM) pracuje na základě černého fluorescenčního světla a zvětšovacího skla. Světlo není škodlivé pro pleť ani oči a výsledky jsou spolehlivé.

To není zdaleka všechno, na pleť si můžeme posvitit také malinkatou kamerou. Až 400x

zvětšený obraz se přenáší na monitor a jednotlivé snímky lze ukládat do počítačové databáze. Kromě analýzy pokožky nám přístroj změří i hloubku vrásek, které jsou znázorněny grafem. Po analýze nám specialista doporučí vhodné přípravky a my se za pár týdnů můžeme podívat, co s naší pleť nový krém udělal. Jednotlivé snímky se totiž ukládají do počítače, takže rozdíl uvidíme nejen v zrcadle, které, jak známo, někdy lže, ale i přímo na monitoru.

### Správný krém nám vybere přístroj

Analýze předchází schůzka, na které s námi odborník probere, jak se o pleť staráme. Pak proběhne samotná analýza, a my už začínáme mít jasno. Někdy si můžeme zatleskat, přípravky, které používáme, jsou pro naši pleť hotový balzám, jindy ale spláceme nad výdělkem (nebo spíš prodělkem – když jsme při koupi krému sáhly hluboko do peněženky). Pak s námi odborník (nebo odbornice) prodiskutuje, jaké přípravky jsou pro naši pleť důležité, čeho se jí dostává v hojně míře a co jí naopak chybí.

# který krém je nejlepší?

Po šesti až osmi týdnech proběhne druhá schůzka – takzvaná kontrolní analýza. V přístroji se zkontrolují výsledky téměř dvouměsíční speciální péče a v případě potřeby jsou nám doporučeny další přípravky. Po dvanácti týdnech od první schůzky se koná třetí – opět kontrolní. A pokud přes to všechno nejsme s výsledkem spokojeni, můžeme vyzkoušet jiné odborné pracoviště. Některá specializovaná pracoviště v případě nespokojenosti zákazníka investované peníze dokonce vrací.

### Na noc jiný než na den

Tak si to všechno nechte projít hlavou a rozhodněte se, jaký postup pro vás bude nejlepší, než bude pozdě, pleť nenávratně povadne a vy budete muset utíkat na plastiku. No a na závěr už jen takové malé upozornění, pro většinu z vás možná zbytečné, ale přece jen mi to nedá. Nepoužívejte stejný krém na noc a na den. Denní krém má být lehčí (pro mastnější pleť i emulzní), vždy musí obsahovat ochranný faktor (SPF) a má doplňovat hydrataci pleti. Noční krém je zase hutnější (přesto by měl být i jemný), obsahuje více regeneračních látek a vitamínů nebo látek, které si poradí s vráskami. Krém, který vám vyhovoval ve třiceti, už v padesáti nestačí, ale pokud se ve třiceti začnete mazat krémem 50+, budete za pár let vypadat jako vaše vlastní babička. Na zničenou pleť nezabírá ani svěcená voda! \*

### ROZBOR PLETI PŘES INTERNET?

Pokud máte práce nad hlavu a čas věnovaný analýze pleti vám přijde ztracený, můžete si vyzkoušet internetovou diagnostiku pleti. Nemusíte nikam chodit, jen stručně popíšete, jak vaše pleť vypadá, jaké s ní máte potíže a co byste chtěla přednostně řešit. Výsledek se dozvíte téměř obratem – včetně doporučených krémů. Jenže umí vaše oči odhadnout problém tak dobře jako zrak zkušeného dermatologa? Internetová diagnostika je každopádně sázka do loterie a vy můžete dopadnout jako sedláci u Chlumce. Návštěvu u odborníka internetem nenahradíte.