



Foto: Shutterstock.com

regenerace

Rande s retinolem

Podporuje regeneraci, zpomaluje stárnutí, vyhlazuje vrásky, zmenšuje póry, zmírňuje akné a poradí si i s pigmentovými skvrnami. Retinol aktuálně patří k nejvzývanějším kosmetickým ingrediencím. Pro vaši pleť to ale nejspíš láska na první dobrou nebude. Ve vztahu s retinolem je totiž třeba netlačit na pilu a dát až na druhý, třetí nebo možná i desátý pokus. Stojí to ale za to.

LENKA LYSONKOVÁ

OPĚVOVANÝ SUPERHRDINA

Retinol je forma vitamínu A, a jak už jsme předeslali v úvodu, umí toho víc než dost. „Má významný vliv na tvorbu nových buněk v pleti, na regulaci zánětu a produkci mazu. V dermatologii a anti-age medicíně je oblíbenou složkou, která nejenže významně bojuje se známkami stárnutí, vyhlazuje a rozjasňuje pleť a podporuje syntézu kolagenu, ale také dokáže zmírňovat například nežádoucí hyperpigmentace. Zároveň je velkým pomocníkem dermatologů v péči o pacienty, kteří trpí kožními dermatózami, například akné nebo růžovkou,“ popisuje Lucie Rajská, dermatoložka a primářka pražské Kliniky preventivní dermatologie, všestranné využití retinolu. Výsledkem pravidelného používání retinolu je pevnější, rozzářenější, jednodušší a čistší pleť s menšími póry. A to už je dost důvodů k tomu, proč mu dát šanci.

Zkusit to s ním můžete klidně už po pětadvacítce. „To je totiž věk, kdy v organismu začíná přirozeně zpomalovat syntéza kolagenu. Retinol ji umí podpořit,“ vysvětluje dermatoložka Rajská s tím, že trápí-li vás akné nebo růžovka, můžete po přípravcích s retinolem sáhnout klidně i o pár let dříve. Určitě se však aplikace vyvarujte během těhotenství a kojení. Nadbytek vitamínu A totiž může mít negativní dopad na vývoj dítěte.

POZVOLNÁ OŤUKÁVAČKA

První setkání s retinolem vás nejspíš neoslní. Naopak, může vás i dost nepříjemně zaskočit. „Pleť, která je citlivá, suchá nebo není zvyklá na přísun různých účinných látek, může po aplikaci retinolu vykazovat rozličná podráždění. Od zarudnutí přes vysušení až po mírné svědění pleti. V takovém případě je vhodné retinol na pár dní vysadit, pleť zklidnit a teprve poté se k němu zase postupně vrátit,“ varuje Rajská.

Co to znamená v praxi? Začněte s použitím retinolu jednou týdně. Pokud vaše pleť neprotestuje, každý další týden přidejte jednu až dvě aplikace navíc. Mezi nimi si vždy dopřejte pauzu. Takto se dopracujete až k používání každý druhý den a nakonec k tomu každodennímu (pokud to výrobce daného produktu doporučuje, samozřejmě). Jestliže se pleť v jakékoli fázi vzájemného oťukávání začne zlobit, zpomalte a dopřejte jí mezi aplikacemi delší pauzu. Podráždění zmírníte pomocí zklidňujícího krému pro citlivou pleť (poohlédněte se v lékárně).

Pokožka si retinol i přes počáteční nelibost většinou nakonec oblíbí. Přesto se může stát, že zjistíte, že s vaší pleť dohromady zkrátka nejde. Týká se to hlavně majitelé extrémně citlivé a suché pleti. Nevidíte-li ani po několikátýdenním seznamování sebenemši posun k lepšímu, nelámejte

to přes koleno a poohlédněte se po jiné partii. Dobrou alternativou je například přírodní látka bakuchiol, která sice s retinolem nemá chemicky nic společného, ale připisují se jí podobné (byť slabší) účinky.

OD SLABŠÍHO K SILNĚJŠÍMU

Na trhu najdete pestrou škálu přípravků s různou koncentrací retinolu. Největší silák pro začátek rozhodně není nejlepší volbou. Naopak sáhněte po co nejslabším produktu a až postupně přejděte ke koncentrovanějšímu. „To proto, aby pokožka měla prostor si na účinnou látku navyknout a reagovala bez podráždění,“ vysvětluje Rajska.

Kosmetika s obsahem retinolu se používá zásadně na noc. Nejčastěji narazíte na séra, hned po nich na noční krémy. Minimálně na začátku si vyberte jen jednu formu, ať se vám nestane, že to s množstvím retinolu přeženete. Kombinování přípravků lze doporučit jen v případě na retinol uvyklé pokožky a v rámci jedné kosmetické řady. Vždy se při tom řiďte pokyny výrobce.

V přípravcích také můžete narazit na deriváty retinolu. Jde například o retinaldehyd, retinyl palmitát, retinyl propionát nebo retinyl retinoát. Nejsou méně účinné, naopak někdy mohou být lepší volbou. Například posledně zmíněný se dá aplikovat i přes den.

POZOR NA SLUNCE

„Retinol mění fungování a strukturu pokožky, čímž se pokožka stává méně odolnou

vůči UV záření. Z toho důvodu bychom neměli zapomínat na ochranný krém s vysokým SPF na závěr ranní kosmetické rutiny,“ upozorňuje dermatoložka s tím, že ochranu je třeba obnovovat i v průběhu dne, ideálně každé dvě až tři hodiny. Nejlepší jsou na to ochranné přípravky ve formě mlhy, které se dají aplikovat i přes make-up. Ochranný faktor volte co nejvyšší, a to bez ohledu na roční období. Myslete na to, že nechráněná kůže ošetřovaná retinolem je velmi náchylná ke vzniku pigmentových skvrn i rychlému stárnutí. Tedy paradoxně přesně k tomu, kvůli čemu jste retinol možná začala používat.

Potíže mohou způsobovat také nežádoucí kombinace s dalšími účinnými látkami. Retinol se nemá rád s vitaminem C, AHA kyselinami, s kyselinou salicylovou nebo benzoylperoxidem. To všechno jsou totiž látky, které ztenčují povrchovou vrstvu odumřelých kožních buněk a v kombinaci s retinolem tak může dojít k opravdu velkému podráždění. Než tedy nasadíte retinol, zkontrolujte si, co obsahuje zbytek vašeho kosmetického arzenálu. Neznamena to nutně, že byste se zmíněných ingrediencí musela vzdát – stačí, když je nasadíte po ránu nebo ve dnech, kdy si s retinolem dáváte pauzu. S čím tenhle všeměl funguje naopak velmi dobře, je kyselina hyaluronová a ceramidy, tedy látky, které brání vysušování pokožky a vyspravují ochrannou kožní bariéru. ■



Obroda pokožky

1. REVITALIFT LASER PRESSED CREAM, L'Oréal Paris, 604 Kč Redukuje vrásky, hlubokově hydratuje a sjednocuje pleť. **2. VYHLAZUJÍCÍ SÉRUM PROTI VRÁSKÁM S RETINOLEM, Avon, 439 Kč** Zmírňuje známky stárnutí, zmenšuje viditelnost vrásek, stimuluje tvorbu kolagenu. **3. MULTIKOREKČNÍ KRÉM BLUE PRO-RETINOL, BIODERM, 1899 Kč** Obnovuje a zlepšuje kvalitu pleti a zároveň jí dodává potřebnou vláhu. Lze používat nejen večer, ale i ráno. **4. RETINOL BIOAKTIVNÍ SÉRUM, Saloos, 389 Kč** Kromě retinolu obsahuje také bakuchiol. Vyhlazuje pleť a zmírňuje viditelnost pigmentových skvrn. **5. RETINOL SKIN-RENEWING DAILY MICRO-DOSE SERUM, Kiehl's, 1290 Kč** Kombinace retinolu, peptidů a ceramidů podporuje obnovu pokožky a zároveň posiluje kožní bariéru. **6. RETINOL B3 SÉRUM, La Roche-Posay, 875 Kč** Vyhlazuje a prozařuje pokožku, snižuje viditelnost vrásek. **7. CELLULAR PHYTO R SÉRUM, Nivea, 449 Kč** Zmenšuje vrásky a jemné linky, stahuje rozšířené póry, sjednocuje pokožku. **8. REFINE SÉRUM, Cosmedix, 2400 Kč** Obnovuje strukturu pleti, redukuje vrásky i pigmentové skvrny.

