

Co v zimě pleti překvapivě škodí?



Suchá, svědivá, zarudlá. Zima je pro pokožku jedním z nejtěžších období v roce. Mrazivé počasí, suchý vzduch, ale i zdánlivě nevinné zvyky, jako jsou horké koupele, pleťové peelings nebo nošení vlněného oblečení, mohou kožní problémy výrazně zhoršit. Odborníci také varují před dalšími faktory, které stav kůže v zimě ovlivňují – například vyšší věk.

Zimní měsíce každoročně přinášejí nárůst kožních potíží. Pokožka je vystavená extrémním změnám teplot, ztrácí vlhkost a její přirozená ochranná kožní bariéra slábne. Výsledkem je nepříjemné pnutí, svědění, praskání kůže nebo zhoršení chronických onemocnění. Které zvyky a aktivity v zimě pleti překvapivě škodí?

Vyšší věk kožním problémům nahrává

S přibývajícím věkem se u mnoha lidí v zimních měsících zhoršuje stav kůže. Objevuje se výraznější suchost, svědění, praskání nebo ekzémy. Stárnoucí kůže totiž produkuje méně kožního mazu a hůře zadržuje vodu. Tím se oslabuje její ochranná bariéra, která běžně chrání před chladem, větrem a vysušeným vzduchem z vytápěných místností. Kůže je pak citlivější, snadněji se podráždí a pomaleji se regeneruje. „Dokonce i lidé, jejichž pleť byla dříve bezproblémová, často zjišťují, že čelí novým zimním kožním problémům, a to jen proto, že stárnou,“ uvedla dermatoložka Rachel Reynolds. „Pro ženy může být prvních pět let po menopauze obzvláště krutých, protože klesá hladina estroge-

nu, což se projevuje menší vlhkostí pokožky,“ dodala.

Horké koupele a mýdlo

Dlouhé horké koupele mohou v zimních měsících pokožce výrazně škodit. Horká voda odstraňuje z pokožky přirozené ochranné oleje, což vede k její vysušení a dehydrataci. Pokožka se stává citlivější vůči vnějším vlivům, jako je chlad nebo vítr, a může začít svědit a praskat. Odborníci proto doporučují omezit teplotu vody a po koupeli použít zvláčňující krémy, které pomohou

obnovit přirozenou ochranu pleti. „Sprchujte se pouze vlažnou vodou, a ne více než jednou denně – pokud možno obden. Používejte vyživující hydratační mýdla a tekuté čisticí prostředky na tělo, které obsahují více změkčujících látek než tuhé mýdlo. Snažte se vyhnout se mýdlu na místech, kde ho nepotřebujete, jako jsou paže a nohy,“ popsala dermatoložka.

Dlouhý pobyt venku

Ačkoli je pobyt na čerstvém vzduchu zdravý, odborníci upozorňují, že



dlouhodobé vystavení se venkovním vlivům v zimě může mít na lidskou pokožku negativní dopad. „Jedním z faktorů, které pokožku ovlivňují i v zimě, je ultrafialové (UV) záření, zejména UVA, které proniká do kůže i při zatažené obloze. UV záření může přispívat k narušení kožní bariéry a zvýšené ztrátě vlhkosti. Hlavní zátěž pro pleť však v zimních měsících představují chlad, vítr a mráz, které způsobují podráždění, zarudnutí či popraskání kůže.

Nepříznivý vliv má také znečištěné ovzduší, zejména ve městech, kde smog a prach mohou podporovat zánětlivé procesy a zhoršovat kožní onemocnění,“ řekla Michaela Gorčíková, specialista z deNatura. Dalším rizikovým faktorem je v zimě kolísání teplot, například při častých přechodech z vyhřátých míst do zimy. „Tyto změny zatěžují cévy v kůži a mohou způsobovat zvýšenou citlivost nebo vznik popraskaných žilek,“ dodala Gorčíková.

Nošení vlněného oblečení

Přestože jsou vlněné svetry, šály a čepice zimní klasikou, pro citlivou pokožku mohou představovat problém, zejména při přímém kontaktu s kůží. Hrubší vlákna mohou mechanicky dráždit pokožku, zvy-



šovat svědění a vyvolávat zarudnutí, především u lidí s ekzémem nebo atopickou dermatitidou. Rizikové je i nadměrné pocení pod teplým oblečením, které může podráždění kůže zhoršovat. Odborníci proto doporučují volit měkké, hladké materiály a u citlivé pokožky upřednostnit bavlnu, bambus nebo hedvábí, případně nosit vlnu pouze jako svrchní vrstvu.

Pleťový peeling, čistící masky i napařování

Vzhledem k tomu, že je v zimě často oslabena přirozená ochranná

bariéra kůže, odborníci doporučují omezit některé běžné kosmetické procedury, jako jsou exfoliační peelings, některé pleťové masky či napařovací ošetření. „Peelings sice odstraňují odumřelé kožní buňky, ale zároveň mohou narušovat ochrannou bariéru pleti. V zimě, kdy je pokožka více zatěžována vnějšími vlivy, může jejich časté používání vést k podráždění, zarudnutí nebo nadměrnému vysušení. Podobně i některé čistící a jílové masky pleť odmašťují a mohou narušovat její přirozenou rovnováhu. Napařování

pleti a horká pára sice krátkodobě uvolňují

póry, ale zároveň podporují ztrátu vlhkosti a kož-

ního mazu.

Při následném vystavení chladu pak pleť snadněji reaguje pnutím, svěděním a zarudnutím,“ upřesnila Gorčí-

ková s tím, že v zimě pleť ocení spíš šetrnou

péči zaměřenou na hydrataci, výživu a ochranu kožní bariéry. Obecně nejlepší volbou jsou hutnější ochranné krémy bez parfemace nebo okluzivní látky jako například vazelína. Hydrataci pokožky napomáhá i dostatečný pitný režim a také konzumace potravin nebo doplňků stravy obsahujících omega-3 nebo omega-6 mastné kyseliny. ■ tis

