

KEDY ZAČAŤ S RETINOLOM?

Po tridsiatke či skôr? Alebo v momente, keď sa na tvári začnú objavovať prvé vrásky? To je otázka za milión, ale EMMA na ňu pozná odpoveď.



Retinol, čiže **vitamín A**, sa už celé desaťročia v kozmetickom priemysle považuje za malý zázrak. A nie náhodou, v spodných vrstvách kože totiž dokáže stimulovať syntézu kolagénu, ktorý už od 25. roku v ľudskom tele ubúda, čo má za následok prejavy starnutia, ochabovanie pleti aj vznik vrások. Zároveň má pod kontrolou kolagén, ktorý v pokožke zostáva, podporuje tvorbu kyseliny hyalurónovej aj obnovu kožných buniek. A približne od 30. roku života je ideálny na:

- **prevenciu starnutia**
- **zjemnenie nedokonalostí a prejavov akné** (trpí ním až 20 percent mladých ľudí, predovšetkým sa týka žien)

BEAUTY ZBRANE PRED TRIDSIATKOU

1. Nočné sérum **Blue Retinol**, **Blue Retinol** má dvakrát vyššiu účinnosť než klasický čistý retinol, zmierni viditeľnosť vrások, zjednotí tón pleti, **Biotherm**, 89 €

2. Nočný krém **Revitalift Laser**, viditeľne redukuje vrásky, zjednocuje a hydratuje pleť, **L'Oréal Paris**, 24,99 €

3. Retinolové sérum na nedokonalosti, poradí si so zväčšenými pórami, **CeRaVe**, 18 €

4. Špeciálne sérum B3 so spevňujúcim a rozjasňujúcim účinkom, **La Roche-Posay**, 33 €

5. Nočný anti-age krém **Moon** s obsahom HyRetinu, ktorý je účinnejší a stabilnejší než bežne používané retinoidy, vypína, rozjasňuje a spevňuje pleť, **Iuvenio**, 24,50 €

AKO HO POUŽÍVAŤ?

„Retinol je aktívna látka, s ktorou treba zaobchádzať veľmi opatrne. Najmä mladá pleť vo veku 20 až 30 rokov nepotrebuje žiadnu komplikovanú beauty rutinu,“ tvrdí kozmetička Božena Ilnátová a dodáva, že v tomto veku neodporúča denné používanie a radí zvoliť radšej pomalšie tempo.

- **najskôr dvakrát týždenne**, nie v dňoch, ktoré nasledujú za sebou, a zásadne pri večernom ošetrovaní pleti. Molekuly retinolu sa totiž pod vplyvom slnečného žiarenia ničia a môžu na pokožke spôsobiť pigmentové škvrny.

- **ak pleť na retinol reaguje dobre**, čo zistíte približne po 14 dňoch používania, odborníci odporúčajú prejsť na dávkovanie trikrát týždenne. Po nasledujúcich 14 dňoch môžete počet ešte zvýšiť.

- **ak pleť reaguje podráždením alebo začervenaním**, prípadne sa viditeľne začne šúpať, dajte retinolu na čas stopku.

- **pri používaní retinolových krémov či sér** nezabúdajte na SPF ochranu, pretože vitamín A spôsobuje, že pokožka

sa stáva citlivejšou na UV lúče. „Navyše, anti-age prevencia starnutia nemá zmysel, ak v kozmetickej starostlivosti chýba ochrana pred slnečným žiarením,“ upozorňuje expertka. - **pre tehotné ženy** takéto prípravky nie sú vhodné.

NA MNOŽSTVE ZÁLEŽÍ

Samozrejme, nie je krém ako krém a o prípravkoch s obsahom retinolu to platí dvojnásobne. Ak vás trápia nedokonalosti pleti alebo akné, na ne najlepšie zaberá sérum s obsahom maximálne 0,3 percenta. Pri prevencii vrások sú vhodné nižšie koncentrácie od 0,1 po 0,2 percenta.

A ČO PO TRIDSAŤPÄTKU?

Áno, áno, ešte raz áno. Na anti-age prevenciu zaberajú koncentrovanejšie krémy či séra, ideálne s obsahom až do jedného percenta retinolu. Aj tu však platí pravidlo, že sa odporúča používať ich postupne, nie každý deň a skôr pri večernom ošetrovaní. „Ak s retinolom začnete, je vhodnejšie používať ho pravidelne. Nanášať si ho len občas, trebárs vo forme kúry, by bolo škoda. Pleť totiž potrebuje čas, aby si naň zvykla, a potom už nemá zmysel s jeho používaním prestať,“ myslí si odborníčka, no pripomína, že v lete môžete prípravky s retinolom obmedziť a nezabúdať na dôkladnú SPF ochranu. A ešte dobrá rada - retinol je skvelý parťák s vitamínom C, takže ak chcete ich účinky zvýšiť, zaradte do svojej beauty rutiny denný krém či sérum s céčkom, ktoré večer doplníte prípravkom s vitamínom A. Je to ideálna kombinácia pre hladkú a sviežu pleť. **E**

7. Jemná pleťová emulzia s exkluzívnou technológiou **JUVENA SkinNova SC** v kombinácii so silou retinolu a tromi typmi kyseliny hyalurónovej prispieva ku kvalitnej hydratacii, objemu, vypnutiu a spevneniu pleti, zjemní linky aj jemné vrásky, **Juvena**, 84 €

6. Elixír mladosti na náročnú zrelú pleť, vitamín A redukuje vrásky, zjemňuje rozšírené póry a pomáha kožným bunkám vytvárať vlastný kolagén, **Nobilis Tilia**, 12,50 €

BEAUTY ZBRANE PO ŠTYRIDSIATKE

8. Regeneračný krém na očné vrásky **LL REGENERATION** na málo hydratovanú pleť, šetrne vyhladzuje očné vrásky, zjemňuje a spevňuje oblasť očnému okolia, **Annemarie Börlind**, 27,90 €

9. Nočný retinolový booster **Natuint** s obsahom HyRetinu, ktorý je novou formou retinolu, stimuluje tvorbu kolagénu, vyhladzuje vrásky a rozjasní pleť, **Dulcia**, info o cene na www.dulcia.sk

10. Nočný krém **Medical Retinol 0,5**, postupne uvoľňuje vysokoúčinný retinol, ktorý viditeľne zmiernuje známky starnutia, posilňuje odolnosť aj pružnosť pokožky, **Obagi**, 54 €

Danka VILHANOVÁ
Foto Shutterstock, archiv