



PÉČE O KRK A DEKOLT

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Hana Sladká.
Dostupné z Metodického portálu www.ryp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).*

Faktory stárnutí

- vzhled pokožky je dán geneticky, ale z velké části jej můžeme sami ovlivnit
- dekoltu věnujeme mnohem méně pozornosti než např. obličej
- kůže je tenčí, citlivější a náchylnější na projevy stárnutí
- má málo mazových žláz i podkožního tuku
- snadno se vysušuje, není dostatečně vyživená, ztrácí pružnost
- základem dekoltu je perfektně vyživená a hydratovaná pokožka

Nepřítel pokožky dekoltu

- sluneční paprsky: dehydrují, urychlují vznik pigmentových skvrn a vrásek
- nanášení parfému, obsahuje alkohol, který pokožku vysušuje a zvyšuje její citlivost – tvorba pigmentových skvrn
- kouření

Druhá brada

- je způsobena přirozeným stárnutím
- někdy se jedná pouze o povolenou kůži, jindy je to kombinace tuku a kůže pod bradou
- to, jak spíme, ovlivňuje tvorbu vrásek a právě onu povolenou druhou bradu
- není vhodné ležet na břiše nebo na jednom boku po celou noc
- je-li to možné, snažte se spát co nejvíce na zádech, aby byla pokožka napnutá a vyrovnaná
- při péči o pleť nanášíme krém a sérum ve správném směru, tedy od dekoltu směrem nahoru. Nikoliv shora dolů. Produkty do pleti vmasírujeme, což podpoří cirkulaci krve = pleť se prokrví

Techniky omlazení

- mezoterapie – aplikace probíhá mnoha jemnými vpichy ultratenkými jehličkami do středních vrstev kůže
- aplikací kyseliny hyaluronové, která je důležitým stavebním prvkem kůže, dosáhneme intenzivní hydratace = vyplnění a zpevnění pokožky

Pigmentové skvrny

- nutné odborné vyšetření – návrh optimální léčby
- např. depigmentační krémy
- po takové terapii nutno pleť po dobu tří měsíců chránit před slunečním zářením

Chemický peeling

- cílem je odloučit povrchové odumřelé částičky kůže, oživit, omladit a zjasnit pokožku a předcházet hyperpigmentacím
- bezbolestná metoda, spočívá v rovnoměrné aplikaci ovocné kyseliny na obličej
- pleť je jemnější a barevně sjednocená
- dochází ke stažení pórů a vyjasnění pleti
- používají se: kyselina glykolová, kyselina mléčná, trichloroctová, které se běžně vyskytují třeba v rajčatech, cukrové třtině nebo jogurtu

Fotorejuvenace

- neboli neinvazivní laserová rejuvenace a vypnutí pleti
- intenzivně stimuluje regenerační procesy ve vazivové tkáni, které probíhají ještě tři měsíce po ukončení terapie
- dochází k podstatnému vyhlazení a zjemnění pokožky
- je šetrná a nebolestivá, provádí se v kontaktním chladicím gelu
- dojde k intenzivnímu prohřívání pleti
- je třeba několik ošetření

Frakční lasery

- fungují jako neinvazivní metoda k omlazení
- odstraňují jemné drobné vrásky, pokožka je vypnutá, získá mladistvější vzhled, zlepší se tonus kůže
- zákrok se provádí zhruba jednou za rok
- jedná se o aplikaci laserových paprsků do povrchové a střední vrstvy kůže
- dochází k aktivaci regeneračních pochodů v kůži, včetně zvýšené tvorby kolagenu, aniž by bylo nutno zasahovat do hlubokých vrstev kůže
- dochází k výrazně rychlejšímu hojení během týdne
- zákrok téměř nebolí, laserový paprsek způsobuje jen pocit štípání
- klient pociťuje pálení, které trvá asi hodinu až dvě, a v té době pokožku chladíme
- kůže se poté olupuje

Thermage

- metoda plošného a hloubkového ošetření kůže a podkoží
- radiofrekvenční energie proniká hluboko do kůže a působí na kolagenová vlákna
- pokožka získá po jediném ošetření mladistvý vzhled a obnovuje svou pevnost a pružnost
- zvýšená teplota ve spodních vrstvách kůže aktivuje a stimuluje buňky produkující kolagen
- ošetření je bezpečné, nevyžaduje anestezii ani přípravu
- pro citlivé jedince může být lehounce bolestivé (štípání)
- není poškozena svrchní část kůže
- výsledek je dlouhotrvající

Rady pro krásný dekolt

- střídavě sprchujte studenou a teplou vodu, tím jej prokrvíte
- použijte jemný peeling, který odstraní odumřelé buňky
- nikdy pokožku dekoltu nedrhněte ručníkem, jen ji jemně vysušte
- v letních měsících je důležitá hydratace i během dne: termální vody, fyziologické či růžové vody ve sprejích
- večer při odličování používejte jemné přípravky, které nenaruší kožní bariéru a pokožku zbytečně nevysuší
- na prsou vtírejte krém krouživým pohybem nahoru a do stran
- nezapomínejte na SPF (prevence pigmentových skvrn i vzniku vrásek), kvalitní opalovací kosmetika s vyššími ochrannými faktory
- vzpřímený postoj
- vitaminové antioxidanty

Vsad'te na séra

Používejte masky

- hydratační séra aplikujme vždy ještě pod krém (např. s kys. HA)
- výživné balzámy jsou vysoce koncentrované a mají mastnější texturu
- alespoň jednou týdně si dopřejte speciální intenzivní péči na „rozmazlení“ dekoltu
- jednorázové masky speciálně určené pro tuto oblast
- např. zábal z teplého olivového oleje

Zdroje

- <http://www.terzijska.cz/cs/11-cesky/novinky/16-pece-o-dekolt>
- <https://www.prozeny.cz/clanek/tipy-pro-krasny-krk-a-dekolt-co-mazat-pit-a-cvicit-56477>
- https://www.idnes.cz/jenprozeny/krasa-moda/krasa-dekolt-vystrih-krk-pokozka-pece.A201122_193820_jpz-krasa-moda_abr
- <https://www.notino.cz/beautyblog/tipy-a-rady/zamereno-na-peci-o-krk-a-dekolt-vyhladte-vrasky-i-druhou-bradu/>
- https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-trendy-krasa/625560/peci-o-krk-a-dekolt-nepodcenujte-prozradi-vas-vek-vime-jak-zastavite-cas.html?utm_source=prozeny.blesk.cz&utm_medium=copy

Zdroje obrázků

- Obr. 1 MIHAI, Lavinia-Elena. Unsplash.com: [online]. 2020-06-26 [cit. 2022-03-27]. Dostupný pod licencí Unsplash.com na WWW: <<https://unsplash.com/photos/ZnjvZq3ULR4>>.

Děkuji za
pozornost!