

# Pleť a oči si o dovolené zaslouží zvláštní péči

Těšíte se na dovolenou, představujete si sami sebe na vysněném místě zalitém sluncem. Než zabalíte vše potřebné a vyrazíte, měli byste být také připraveni na péči o vaši pleť.

Při vysokých teplotách anebo mrazech dochází ke stejnému zatížení pleti. Příznaky poškození se projevují na pleti tím, že vysychá, olupuje se nebo naopak se mastí. Takto poškozená pokožka je dehydratovaná a došlo u ní k narušení ochranné vrstvy. Pleť rychle stárne a vystupují vrásky, které dosud nebyly vidět. „Prevencí je čištění pleti tonikem ráno a večer, jemný peeling bychom měli aplikovat jednou týdně,“ radí specialista na ošetření pleti z Lékařského domu v Praze - Holešovicích Alena Steinaldová s tím, že samozřejmě je používání kvalitních a výživných krémů.

Zlepšit stav pleti pomůže návštěva kvalitního kosmetického

salonu, kde dostanete profesionální informace o tom, co je možné udělat pro vylepšení vaší pleti. „Ke zlepšení kvality i vzhledu pleti se používají invazivní a neinvazivní metody. Mezi ty neinvazivní patří výživné a hydratační masky, peelings a to nejen na obličej, ale na celé tělo. Mezoterapie - revitalizace a rejuvenizace, to jsou metody účinné ihned a jejich výsledek je vždy uspokojivý,“ vysvětluje Alena Steinaldová.

Pokud se na pokožce zobrazí různé útvary nebo pigmentové skvrny, je dobré ještě před dovolenou a také po ní nechat je zkontrolovat u kožního lékaře.

## Sluneční brýle povinné

Kromě ochrany zraku před UV zářením plní brýle i další, stejně nezanedbatelnou úlohu. Je to ochrana očí před nadměrným oslněním a nadměrnými jasovými hodnotami. Jasy a jasové



kontrasty mají veliký vliv na zrakovou pohodu. Výskyt různých osvětlených ploch, jejichž jasy se

značně liší, vedou ke změně adaptace oka, tím zhoršují vidění a způsobují únavu očí. Oslnění kontrastem vzniká, jestliže se v zorném poli vyskytují plochy s různými jasy (například jasná slunečná obloha a tmavý terén). Při dlouhodobém oslnění se zrak unavuje a mohou vzniknout i typologické poruchy (například zánět spojivek).

Protisluneční brýle jsou tedy nezbytným ochranným prostředkem při pobytu na slunci, neboť chrání oči před nežádoucími účinky UV záření, před nadměrnými ja-

sovými kontrasty (před oslněním) a před nadměrnými účinky infračerveného záření. (top)