

OČIAM NABLÍZKU

Text Gabriela Šírová

Či už je to dôsledok stresu, starnutia, času pred obrazovkou, alebo prebdenej noci, naše oči sú prvou oblasťou, na ktorej sa prejaví únava.

Je to jedna z najdelikátnejších zón nášho tela. A čím sme staršie, tým je pokožka v okolí očí jemnejšia a citlivejšia. Už po dvadsaťpäťke pleť stráca kolagén, a keďže pokožka okolo očí neobsahuje takmer žiadne mazové žľazy, býva extra suchá a namáhaná. Navyše neustále pracuje – žmurkáme asi 15-krát za minútu. Ak si predstavíte papier a prehnete ho toľkokrát, určite na ňom zostanú stopy. Preto by malo byť okolie očí prvým miestom na tvári, o ktoré sa postaráme. Očným krémom aj špeciálnou starostlivosťou.

V SALÓNE TO VEDIA NAJLEPŠIE

Na ošetrenie delikátnej zóny okolo očí sme sa spýtali pleťovej terapeutky Lenky Kučerákové z Elixir Salonu. Kombinuje prvotriedne kozmetické ošetrenie s masážnymi technikami. Napríklad s masážou gua-ša, ktorá patrí medzi najprijemnejšie.

Pôsobí na omladenie pokožky okolo očí masáž?

Keďže koža v okolí očí je až sedemkrát tenšia než pokožka tváre, vrásky sa na nej objavujú ako prvé. Preto si okolie oka vyžaduje špeciálnu starostlivosť. Okrem kozmetických prípravkov, ako sú krémy, masky či séra, dokáže zázraky pravidelná mikromasáž očného okolia. Eliminuje mimické vrásky a kruhy pod očami. Kombináciou pravidelnej masáže a vhodných výživných a regeneračných prípravkov vrátime pokožke jej pevnosť a pružnosť. Špeciálnymi technikami pôsobíme do hĺbky tkaniva a uvoľňujeme stiahnuté svalstvo tváre. Okrem kozmetického účinku sa oceňuje relaxačný účinok, ktorý pôsobí pozitívne na celý organizmus a klientky sa cítia uvoľnene a oddychnuto.

Čo je typické pre techniku gua-ša?

Je to masáž tváre pomocou špeciálneho kameňa a pochádza zo starodávnej čínskej masážnej techniky. Pomáha uvoľniť svalové napätie, vyhladiť vrásky a spevniť kontúry tváre. Stimuluje tok lymfy a odvádzanie toxínov, čím pomáha predchádzať opuchom v očné okolí. Podporuje mikrocirkuláciu, zlepšuje prísun kyslíka a živín do pokožky, podporuje tvorbu kolagénu, ako aj obnovu kožných buniek. Takisto zvyšuje absorpciu a účinnosť použitých kozmetických prípravkov.

Čo všetko môžu pre pekné oči urobiť v kozmetickom salóne?

Okrem mikromasáže si v salóne môžete dať ošetriť očné okolie prístrojovými technikami. Medzi najúčinnéjšie patrí napríklad rádiová frekvencia, mezoterapia očného okolia, LED terapia alebo špeciálny chemický piling na očné okolie. Všetky tieto ošetrenia

sú zamerané na obnovu tvorby kolagénu, zvýšenie mikrocirkulácie a rozjasnenie očného okolia.

Ako často treba používať očný krém a čo najdôležitejšie by mal obsahovať?

Či už budete používať očný gél, roll on, alebo krém, je nutné aplikovať ho dvakrát denne. Pri voľbe očného produktu si určite dajte odborné poradiť. Na každý vek alebo i problém existuje iný druh prípravkov so špecifickým zameraním. Očný prípravok nanášajte len do okolia očí jemným vklepávaním prstami (najlepšie prstenníkmi – nemajú silný tlak). Netreba aplikovať príliš veľké množstvo produktu, stačí väčšia špendlíková hlavička. Medzi najlepšie účinné zložky v očných krémoch pre mladšiu pleť patrí vitamín C, kofeín a kyselina hyalurónová. V zrešom veku určite retinol, peptidy, tekuté kryštály, antioxidanty (vitamíny A, C, E), kolagén a ceramidy. Ja osobne klientkam odporúčam mať v kúpeľni dva očné krémy: jeden hydratačný na ráno s SPF ochranou a



pleťová terapeutka
Lenka Kučeráková z Elixir Salonu

druhý na noc s výživnými antiagingovými zložkami.

Pôsobí na okolie očí aj UV žiarenie?

Samozrejme, práve medzi najrizikovejšie oblasti patria viečka a očné okolie. Koža je v tejto oblasti veľmi jemná a citlivá a často býva vystavená UV žiareniu bez potrebnej ochrany na rozdiel od zvyšku tváre. Je viac ako nutné aplikovať si ochranu SPF 30+ každý, naozaj každý deň. UV žiarenie preniká aj cez oblaky, takže to, že slniečko nesvieti, neznamená že si ju nemusíte aplikovať. A okolie očí sa oplatí chrániť aj slnečnými okuliarmi.

A čo ak ma trápia tmavé kruhy pod očami?

Kruhy pod očami môžu mať rôzne dôvody. K možným príčinám patrí nadmerná konzumácia kávy alebo alkoholu, nezdravé stravovanie, fajčenie a nedostatok spánku. To všetko môže spôsobiť pokles obsahu kyslíka v krvi, čo vedie k tomu, že krv stmavne a cez tenkú pokožku ešte viac presvitá. Tmavé kruhy pod očami však môžu byť podmienené aj dedične alebo môžu vznikáť v súvislosti s nedostatkom určitých látok. Jedným z faktorov spôsobujúcich kruhy pod očami je aj vek, keďže s pribúdajúcimi rokmi sa citlivá pokožka očného okolia ešte viac stenčuje,

KROKY PERFEKTNEJ STAROSTLIVOSTI

• V prvom rade je veľmi dôležité pokožku očí každý večer správne odličiť. Treba si zvoliť špeciálny odličovací prípravok, ktorý vám dôkladne odličí očné mejkap. Prípravok by určite nemal pokožku ani oči podráždiť. Na odličenie si kúpte jemné vatové tampóniky, ktoré pred nanesením odličovacieho prípravku môžete jemne navlhčiť vodou (ak používate dvojfázový odličovač). Nezabudnite si prejsť aj spodnú líniu očí.

• Po vyčistení pleti ráno i večer by mal nasledovať správne zvolený očný prípravok. Očný krém nanášajte do okolia očí jemným vklepávaním prstami. Netreba aplikovať príliš veľké množstvo produktu, stačí kvapka.

• Masáž ľadom či chladným valčekom dokáže stimulovať krvný obeh a zároveň podporiť vznik kolagénu a elastínu. A to je predsa hlavná esencia mladosti. Samozrejmosťou by malo byť umývanie tváre studenou vodou, tá teplá je absolútne tabu. Nielenže pokožku vysuší, zároveň je náchylná na poškodenie.

• Pohyb je dôležitý. Počuli ste už o tvárovej joge? Jej úlohou je spevniť pokožku pomocou súboru jednoduchých cvičení, ktoré môžete praktikovať takmer hocikde.

• Profesionálne neinvazívne kozmetické ošetrovania očného okolia dokážu efektívne oddialiť nutnosť aplikácie botoxu, kyseliny hyalurónovej alebo skalpelového liftingu.

• Nepodceňujte kvalitný spánok, pitný režim a dobrú životosprávu. Samozrejme, nezabúdajte nosiť kvalitné slnečné okuliare, ktoré oči chránia pred UV žiarením a pred vznikom hlbších vrások a pigmentových škvŕn.

• Používajte iba kvalitnú kozmetiku a to sa týka i dekoratívnych produktov na oči. Na očné okolie si určite nenášajte bežné prípravky, ktoré sú určené len na tvár. Bývajú totiž parfumované a konzistenciou ťažšie, zbytočne by ste si narobili problémy.

• Vyskúšajte krémy obsahujúce kofeín, zamerajte sa na správny denný biorytmus a starostlivosť o pleť. Doprajte pleti spevnenie aj zvnútra pomocou vitamínov a minerálov. Na spevnenie cievok aj v oblasti očí je dôležitý príjem vitamínu C v kombinácii s rutínom, ktorý zvyšuje ich odolnosť. Znížte množstvo soli v jedle a dodržujte pitný režim. Pomôže aj detoxikácia obličiek a pečene.

MEDZI NAJLEPŠIE ZLOŽKY V OČNÝCH KRÉMOCH PATRÍ VITAMÍN C, KOFEÍN A KYSELINA HYALURÓNOVÁ. NESKÔR RETINOL, PEPTIDY A ANTIOXIDANTY.

a tak sú cievky ešte výraznejšie. Včasná a dôkladná starostlivosť o senzitivne okolie očí je preto zvlášť dôležitá. Máte dve možnosti: predchádzať im a skrývať ich.

Ktorý druh korektorov je vhodný na okolie očí?

Na očné okolie je vhodné používať ľahké a jemne krycie korektory, aby sa neusádzali vo vráskach. Ideálny korektor by mal byť tekutej konzistencie. Pre staršiu pleť je lepší korektor s pigmentmi odrážajúcimi svetlo.

Ako zakryť kruhy pod očami?

Najobľúbenejším pomocníkom pri kruhoch pod očami je farebný korektor, nazývaný aj concealer. Tmavé tieň jednoducho nechá zmiznúť, neutralizuje ich. Rôzne farby korektorov majú rozdielne efekty: žltý concealer je účinný na modré a bledofialové odtiene pleti, fialová prekryje žltkavý odtieň pleti a zelená pôsobí na začervenanú pokožku. Po farebnej neutralizácii kruhov nasleduje nanášanie korektora, ktorý by mal byť o jeden-dva odtiene svetlejší než vlastný tón pleti. Ten opticky zosvetlí okolie očí.

Prezradíte nám postup?

Najskôr si v polkruhu pod oči naneste v bodkách malé množstvo farebného korektora. Do pokožky ho aplikujte jemným poklepkávaním. Až následne aplikujte krycí korektor, štetcom alebo hubkou ho jemne rozpracujte. Vyhnite sa častej chybe a korektor si nenášajte len na malú oblasť pod očami. Namiesto toho si vybodkujte trojuholníky so základňou pod očami, ktoré budú smerovať až do polovice líc. Takto bude výsledný efekt oveľa rovnomernejší. Bodky svetlého korektora si aplikujte aj do vnútorných kútikov očí a tesne pod obočie pre ešte sviežejší dojem.



ARZENÁL PRE KRÁSNY POHĽAD

1. Očný krém proti starnutiu pleti s trojitým efektom Hyaluron-Filler, **Eucerin**, 25 € 2. **Dado Sens**, očný fluid na citlivú pokožku s kofeínom, 17,90 € 3. Eye Authority, sérum na omladenie okolia očí s peptidmi, **HydroPeptide**, 75 € 4. Regeneračný očný krém ZZ Sensitive s prebiotikami, **Annemarie Borlind**, 20,90 € 5. Naturoyale System Biolifting na okolie očí a ústne kontúry, **Annemarie Borlind**, 62 € 6. Skin Caviar Perfect Concealer, ošetrovanie, anti-aging a korekcia v jednom, **La Pairie**, 168 €