

Peeling

Koža je jedným z najdôležitejších orgánov nášho tela, pretože nás chráni pred škodlivými vplyvmi či útokmi rôznych baktérií a vírusov. Preto je veľmi dôležitá pravidelná starostlivosť o pleť a jej čistenie. Ošetrovanie peelingom je vlastne veľmi dôkladné čistenie pokožky. Použitie peelingu je veľmi prospešné, pretože sa tak z pokožky odstraňujú odumreté bunky, čím sa stáva jemnejšou, pružnejšou a môže lepšie dýchať.

História peelingu siaha do antických dôb, keď ho používala už egyptská kráľovná Kleopatra, ktorá sa pravidelne kúpala v kyslom mlieku.

V súčasnosti sa stretávame s **mechanickým, chemickým a enzymatickým** peelingom.

Mechanicky

Ide o mechanické obrusovanie pleti pomocou špeciálnych krémov a pást s brúsiacim účinkom, napr. krémy s morským pieskom či drvenou pemzou. Pri používaní raz za tri týždne sa dosiahne mierne vyhladenie a zjemnenie pleti. **Mechanický peeling však nie je vhodný pre citlivú a suchú pleť so sklonom k podráždeniu.**

Tzv. telový peeling sa používa podobne s tým rozdielom, že ho nemožno aplikovať na pleť tváre. Tento druh však možno použiť na hrubšiu kožu na lakt'och, kolenách a členkoch.

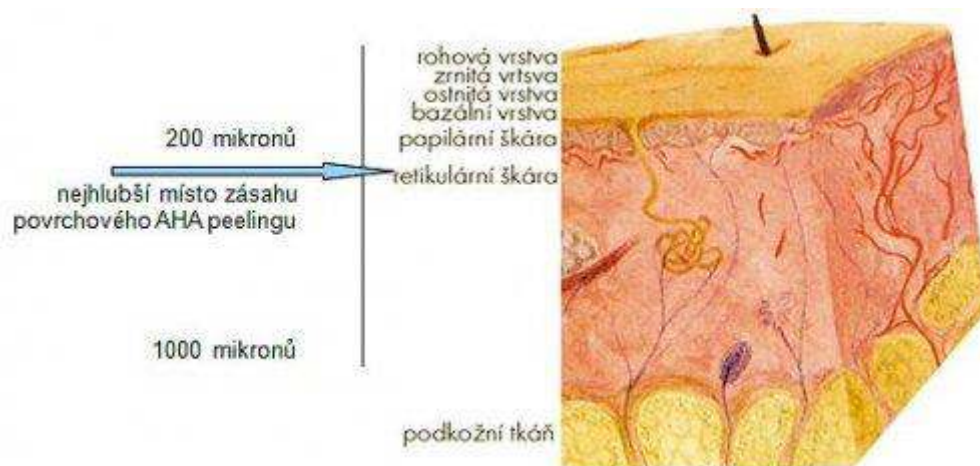
Chemický peeling

Využíva chemické vlastnosti slabých kyselín k odstraňovaniu najvrchnejších častí pokožky. Na kožu sa aplikujú ovocné AHA kyseliny, najčastejšie ide o kyselinu citrónovú, jablčnú, vínnu, mliečnu, glykolovú (získanú extrakciou z cukrovej trstiny), trichlóroctovú, a kyseliny salicylovú ktorá naruší kožu do požadovanej hĺbky v rôznych koncentráciách.

V kozmetických zariadeniach do 20%, v lekárskejších zariadeniach do 80%.

Podľa hĺbky prieniku chemických látok a následného uvoľnenia jednotlivých vrstiev kože možno chemický peeling rozdeliť od **povrchového** cez **stredne hlboký** až po **hlboký** peeling.

Pôsobenie AHA a BHA na pokožku a škáru



Použitím chemického peelingu sa zlepšuje regenerácia kožných buniek, zvyšuje sa počet a kvalita kolagénových vlákien a zvyšuje sa obsah medzibunkovej hmoty, ktorá vyplňa všetky nerovnosti kožného povrchu. Výsledkom je hladšia, jemnejšia, lepšie hydratovaná pleť, s rovnomerným rozvrstvením kožného pigmentu.

Chemický peeling je vhodný v týchto indikáciách:

- masná pleť so sklonom k akné
- rozšírené póry a drobné jazvičky po akné
- jemné vrásky
- hyperkeratózy
- nepravidelné pigmentácie
- pehy na väčšej ploche
- omladenie starnúcej pokožky, alebo pokožky poškodenej slnečným žiarením

Ako prebieha ošetrovanie

Bezprostredne pred peelingom sa koža očistí a odmastí špeciálnym roztokom. Potom sa jemným štetcom na tvár aplikuje roztok kyseliny. Kyselina pôsobí 2 – 7 minút a potom sa odstráni špeciálnym neutralizačným roztokom. Behom ošetrovania je cítiť jemné štipanie a pálenie. Aplikácia studených obkladov po ošetrovaní upokojuje kožu a minimalizuje nepríjemné pocity po ošetrovaní.

Po ošetrovaní nasleduje regenerácia pokožky a zamatšenie, nová koža je hladšia a kvalitnejšia. Je to preto, že obnova kožných buniek sa zrýchli, zlepši sa kvalita elastických vlákien, zlepši sa hydratácia kože, zníži sa produkcia mazu a upraví sa zvýšené rohovatenie. Nezanedbateľným účinkom chemického peelingu je i efekt antioxidantný.

Starostlivosť o kožu po peelingu:

- po ošetrovaní je nutná ochrana pleti krémami s UV filtrom pre nebezpečie zvýšenej pigmentácie.
- dbajte o čistotu kože a oplachujte tvár čistou, prevarenou vodou. Vysušte ľahkým priložením uteráku
- behom prvého týždňa aplikujte 2 – 3 x denne iba výživný krém
- vyhýbajte sa pobytu na slnku pokiaľ pretrvávajú olupovania kože. Nová koža je náchylná na poškodenie slnečným žiarením, preto opaľovanie musíte čo najviac obmedziť.

Celú kúru chemického peelingu možno počas jedného roka uskutočniť maximálne dvakrát, s minimálne polročným odstupom medzi kúrami. Kúra spočíva v 6 až 8 zárokoch, ktoré sa opakujú po 10 až 14 dňoch podľa typu pleti. Aktuálny býva najmä po zimnom období, pretože zregeneruje a oživí zimou unavenú pleť a tiež prispieje k vyhladeniu prvých jemných vrások. **Pre aplikovanie AHA peelingu je najvhodnejšia mastná a zmiešaná pleť**, pretože je odolnejšia voči kyselinám.

Enzymatický peeling

Je peeling, ktorý odstráni z pleti pomocou aktívnych látok- enzýmov nadbytočný maz, odumreté bunky a kožné nečistoty, rozjasňuje a osviežuje pokožku, taktiež povzbudzuje bunkovú obnovu a napomáha regenerácii pokožky.

Je vhodný pre intenzívne a pritom šetrné hĺbkové čistenie pleti doplnené kozmetickým ošetrovaním v salóne. Enzymatický peeling je ideálny pre pleť s kuperózou, s citlivou pleťou, so sklonom k praskaniu cievok, suchou alebo premastenou pokožkou.. V dôsledku toho budú vrásky vyhladené a proces starnutia sa spomaľuje.

Výt'azky z aloe, alantoin a vitamíny E, C, F zvlhčujú, utišujú podráždenia a likvidujú voľné radikály, zanechávajú pleť hodvábne hladkú a zrelaxovanú.

Odumreté bunky sú rýchlejšie odstránené, a tým Vaša tvár vyzerá sviežejšia a rýchlejšie zregenerovaná.

Najlepšia aplikácia prípravku je nanosením jemnej vrstvy krúživým pohybom na pokožku jeden krát týždenne. Pre zlepšenie účinku nechajte krém pôsobiť 5-10 minút.

Po zotretí nanesej vrstvy z pleti odporúčame použitie ochranný prípravok.



Domáci peeling

Peeling možno robiť s tzv. brusnými časticami alebo bez nich. Ten prvý sa nepoužíva na citlivú, veľmi suchú pleť a pleť so sklonom k praskaniu žiliek. Taký peeling si môžete robiť raz týždenne v prípade mastnej pleti. Pri normálnej pleti si peeling tváre, ale aj celého tela môžete dať urobiť každé 2 až 4 týždne, nikdy nie viackrát ako raz týždenne. Ak si ho chcete vyskúšať v domácom prostredí, okrem kozmetických prípravkov môžete použiť i špeciálnu kozmetickú kefku na tvár či froté rukavicu.

Doma si môžete pripraviť napr. **solný peeling** zo 150 g smotanového tvarohu zmiešaného so 4 lyžicami hrubozrnnej morskej soli. Vtierať ho treba do vlhkej pokožky a po 5 až 10 minútach umyjeme vlažnou vodou.

Citrónový peeling, určený na mastnú pleť, si pripravíte tak, že nastrúhanú citrónovú kôru zmiešate s bežne používaným krémom a ďalej postupujte rovnako. Pri jogurtovom peelingu zmiešajte biely jogurt s najjemno posekanými ovsenými vločkami, zmesou krúživým pohybmi masírujte pleť a potom ju opláchnite vlažnou vodou

1. Mleté kávové zrná



Na vrchole zoznamu prírodných peelingov je jednoznačne mletá káva. Vďaka obsahu vitamínu E, horčíka a kofeínu pomáha spevniť pokožku, tonizuje pleť, odstraňuje odumreté bunky. Ak ju použiješ napríklad na stehná, tak ti pomôže zbaviť sa vzhľadu “pomarančovej kože”.

2. Ovsené vločky

3.



Ak použiješ ako peeling ovsené vločky, môžeš si byť istá, že hydratujú tvoju pokožku. Taktiež upokojujú pokožku podráždenú ekzémom, ovčie kiahne a spálenie od slnka.

3. Hroznové semienka



Peeling mladosti! Aj tak sa dá nazvať hroznový peeling. Hroznové semienka sú výborným zdrojom vitamínu C a pomáhajú redukovať vrásky a zlepšiť textúru pleti. Vitamín E udržuje v pleti vlhkosť.

4. Trstinový cukor



Jemné čiastočky cukru dokážu odstrániť odumreté kožné bunky, vyčistiť póry a zabezpečiť žiarivý vzhľad tvojej pleti. Vyskúšaj zmiešať trstinový cukor s kokosovým olejom a vyrobíš si peeling snov.

5. Morská soľ



Morská soľ je bohatá na minerály, ktoré pomáhajú eliminovať toxíny z tela. Pri odstraňovaní odumretej kože, podporuje prirodzenú sekréciu zdravých olejov, zmierňuje suchú a šupinatú kožu.