

Ahojte, volám sa Lora a starám sa o svoju pleť

# Akné nedávam žiadnu šancu

Zatvárajú sa do kúpeľní a vyjdú z nich možno ešte zahanbenejší, než vošli. Akné trápí viac ako 80 % všetkých dospelajúcich. Stav ich pleti ovplyvňuje nielen ich výzor, ale aj sebavedomie. Neprijemné akné ich však nemusia zastaviť v rozlete. Tak ako Loru.

Ahojte, volám sa Lora, mám 14 rokov a teším sa do novej školy. Od septembra nastupujem na bilingválne gymnázium a som pripravená nenechať si náročnejšie dni, na ktoré sa teším, ničím pokaziť. Mám rada svoje ranné rituály, takže vždy vstávam o hodinu skôr. Hudba zo Spotify mi dodá náladu, strečing a ranná sprcha zasa energiu. A potom príde na rad moja pleť. Asi pred rokom som začala mať, tak ako mnohí moji rovesníci, problémy s akné, ale dobrou starostlivosťou sa mi ho darí „držať pod kontrolou“. Tvár si najskôr umyjem čistiacou penou, ktorú zmiešam v dlaniach s vodou, a prírodnou konjakovou špongiou. Na zapálené miesta si naniesim čistiacu masku. Nechám ju zaschnúť a následne ju zmyjem rovnakou hubkou. Na ošetrovanú pleť naniesim hydratačný krém. A potom príde na rad make-up v podobe jemného krycieho korektora pod oči a vodeodolnej mascary na riasy. Ešte ošetrojúci balzam na pery a je hotovo. Na správny výber pleťovej starostlivosti sa spolieham na rady dermatologickej poradkyne a keďže mi ju odporučili v lekárni, už dlho jej dôverujem.



Foto: Milan Maršalka

## Akné nie je výsadou mladosti, ale jej trápením

Čierne bodky, zapálené až bolestivé vyrážky. „To patrí k veku a časom to prejde“ – takéto vyjadrenia mladým ľuďom nepomáhajú a navyše nie sú pravdivé. Zanedbané akné sa môže stať v budúcnosti problémom.

Akné negatívne ovplyvňuje psychiku a spoločenský život mladého človeka, prispieva k podráždenosti, stresu, v prípade ťažších foriem dokonca až k neschopnosti viesť normálny život.

„Akné sa vyskytuje najmä v období puberty, prítomnosťou komedónov, tzv. čiernych bodiek, v ťažších prípadoch vznikom zapálených vyrážok lokalizovaných najmä na čele, lí-

čien a nose,“ hovorí dermatologička MUDr. Andrea Kozárová. Podľa nej nejde len o bežný „pubertálny“ alebo „adolescentný“ problém, ale o najčastejšie kožné ochorenie, a preto ho netreba podceňovať.

„Liečba akné je založená na znížení produkcie mazu, urýchlení obnovy buniek a odstránení bakteriálnej infekcie a zápalu. Správne zvolená dermatokozmetika je vhodným doplnkom pri jeho liečbe,“ konštatuje odborníčka.

Liečba akné vyžaduje vždy čas, trpezlivosť a dôslednosť. Pri miernych formách akné postačí

## Chcete byť ako Lora? Spýtajte sa jej!

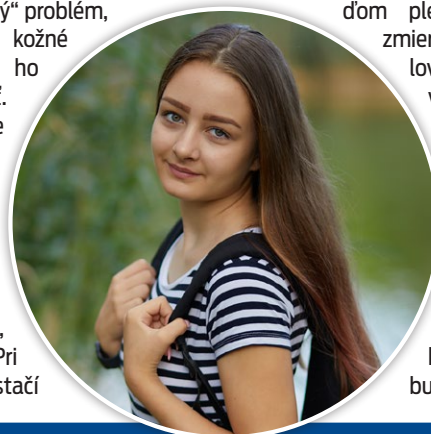
Ak sa chcete opýtať Lory na jej rady pri starostlivosti o pleť so sklonom k akné, napíšte jej správu na Instagrame @beautepacifique\_cz\_sk alebo @lora.kancheva

pravidelná kozmetická starostlivosť, pri ťažších je vhodná konzultácia s lekárom.

Súčasťou každodennej starostlivosti o problematickú pleť sú základné tri kroky – čistenie, tonizácia a ošetrovanie krémom. Využívanie špeciálnej kozmetiky pomáha čistiť pleť, stabilizovať činnosť mazových žliaz, odstraňovať rohovú vrstvu na povrchu pokožky, uvoľňuje ústie mazových žliaz, pôsobí protizápalovo a dezinfekčne.

Za takúto starostlivosť sa mladým ľuďom pleť odmení upokojením, zmiernením ťažkostí a zápalových prejavov, zdravším vzhľadom, ale aj posilnenou psychikou a novonadobudnutou energiou.

A tak to cíti aj Lora... Akné ma v mojich aktivitách jednoducho nezastaví. Môžem sa naplno venovať nielen škole, ale aj mojim koničkom – tancu, hudbe, pohybu aj herectvu.



Špecializovaná škandinávská značka BEAUTÉ PACIFIQUE ponúka špecializovanú starostlivosť o pleť s akné. Vyskúšali sme čistiacu penu Cleansing Foam, ktorá čistí pokožku bez podráždenia a vysušenia. Ľová maska Deep Pore Celansing Mask obsahuje tri druhy ílu, ktoré efektívne odstraňujú nadmernú masť z pokožky. Vitamín C, ktorý obsahuje, slúži aj ako silný antioxidant, ktorý zároveň stimuluje syntézu kolagénu. Oil-free moisturizer – hydratačný fluid bez olejových zložiek vhodný na zmiešanú a masťnú pleť. Vhodný ako zvlhčujúci podklad pod make-up.

S kódom **LORABP** získate do konca mesiaca august 10 % zľavu na výrobky značky Beauté Pacifique. Stačí sa pozrieť na [www.beaute-pacifique.com/sk](http://www.beaute-pacifique.com/sk) a [www.kozmetikakazehame.sk](http://www.kozmetikakazehame.sk).

10%