

KRÁSA

NA STRIE

funguje nejlépe prevence!

Jak nepěkným
pajizévkám předejít?
A co s nimi, když
už se objeví?

Jsou patrné jako drobné linie na kůži. Jejich zabarvení se v průběhu času mění od růžové přes fialovou až po bílou s perletovým nádechem. Nejčastěji se objevují na břichu, ale i na bocích, hýždích, a někdy i na nadrech. „Tyto drobné jizvičky vznikají popraskáním elastických vláken ve škáře kůže při jejím extrémním natažení, v době, kdy dochází k rychlému váhovému přírůstku,“ vysvětluje MUDr. Monika Arenbergerová z Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice na Královských Vinohradech. Roli při jejich vytváření hrají kromě rychlého přibývání na váze také hormonální změny v těhotenství, v průběhu kojení či v pubertě. Podepsat se na nich mohou i některé medikamenty, jako jsou kortikoidy nebo anabolické steroidy.

Mažte se!

Důležitou roli tu hraje i genetická zátěž. Kdo má ke striím předpoklady, ten se jim patrně nevyhne. Přesto se s nimi dá bojovat. K preventivním opatřením patří zejména přísun tekutin, správná životospráva, masáže, kontrolované přibývání na váze a promazávání ri-

zikových partií těla. Vůbec nejdůležitějším preventivním opatřením je ale péče speciálními krémy nebo tělovými mléky určenými přímo na strie. Na trhu je jich velké množství v různých cenových relacích – od desítek korun po stokrunky za jedno balení. „Jako účinné látky se tu využívají kyselina hyaluronová, panthenol, vitamin E a kolagen. Základní roli hraje i dostatečná hydratace pokožky a prokrvující masírování krouživými pohyby,“ připomíná zkušená lékařka.

Nesolené sádlo a měsíček lékařský

Pokud nechcete za podobné přípravky utráct, můžete si pomoci i sami. „Účinným řešením v péči o jizvy a pro prevenci strií je například i čerstvě vyškvářené nesolené domácí vepřové sádlo, které velmi dobře proniká do kůže. A dobrým pomocníkem je také olej z měsíčku lékařského,“ připomíná dr. Arenbergerová. Měsíček lékařský má při vnějším použití protizánětlivé účinky, uklidňuje a urychluje hojení různých ranek. Dokáže velmi dobře regenerovat kůži, a proto je úspěšným pomocníkem v boji s mnoha problémy, mimo jiné i se striemi. Jen pozor! Než olej z měsíčku lékařského aplikujete, zjistěte na malém kousku kůže,

zda náhodou nemáte na látku v něm obsažené alergickou reakci.

Vyrobte si olej z měsíčku lékařského

Měsíčkový olej se pochopitelně dá jednoduše koupit, ale lze si jej vyrobit i doma. Ideální je zpracovat rostlinu vysušením. Nejlepší je sbírat okvětní lístky během slunečného dne

**VHODNOU
PREVENČÍ STRIÍ
JE RYCHLE
NEPŘIBÍRAT, AŽ UŽ
JDE O TUKOVOU
TKÁŇ NEBO
O SVALOVOU
HMOTU.**

a brát pouze takové, které mají sytou oranžovou barvu. Lístky rozložené na podložce se dají sušit do stínu, aby nepřišly o své zbarvení. Pak se jen napěchují do sklenice a zalijí olivovým olejem, přikryjí a odloží na několik dní na teplé místo. Olej se pak přecedí přes

gázu a nalije do tmavých lahvíček. Existuje také jiný postup přípravy tohoto oleje – rozehrějete olivový, případně i slunečnicový olej, a v okamžiku varu do něj vhodíte dvě hrsti měsíčku. Po stažení tepla na minimum ho budete ještě přibližně minutu ohřívát. Jakmile olej vychladne, nalijete jej také do tmavých lahvíček. Měsíčkový olej velmi dobře zvlhčuje kůži, regeneruje ji a změkčuje. Při pravidelném používání pak dokáže zmenšit různé ranky a jizvičky. Jeho účinek ocení i lidé, kteří mají problémy s praskající kůží na rukou nebo na nohou.

Masáže, laser, nebo biolampa?

Udělalí jste pro svou kůži maximum, a přesto se na ní objevily strie? Pokud vám vadí a chcete se jich zbavit, máte několik možností. „Na čerstvé pajizévky pomáhají krémy s hoji-

Co si pamatovat

Lidská kůže je elastická a tvoří ji několik vrstev. Jak rosteme, přirozeně se zvětšuje a natahuje. Strie vznikají při extrémním natažení a jejich výskyt ovlivňuje hlavně:

- **Dědičnost** – strie se tvoří ve větší míře, pokud má k tomu člověk geneticky dané předpoklady.
- **Hormonální změny** – mohou nastat přirozeně, tedy v pubertě, těhotenství, při laktaci nebo menopauze. Hormonální změny vyvolává i užívání některých hormonálních léků a preparátů, zejména anabolických steroidů a kortikoidů. Kůže se většinou jejich působením ztenčuje, a tvorba kolagenu je tak omezena.
- **Těhotenství** – kromě hormonálních změn jde především o tempo nárůstu hmotnosti, o rozložení hmotnosti nebo o velikost plodu.
- **Obezita** – někteří lidé jsou obézní a strie se jim netvoří, jiní je mají. Roli hraje zejména rychlost tloustnutí, ale také věk dotyčného. Dojde-li k obezitě v dospělém či starším věku, je riziko strií vyšší, protože pružnost kůže s věkem klesá.



ZEPTALI JSME SE ZA VÁS MUDr. Moniky Arenbergerové, dermatoložky

Co dělat s jizvičkami a jizvami vzniklými po chirurgickém zákroku? Pomáhají třeba tlakové masáže a kdy s nimi začít?

Tlaková masáž je vhodná a lze s ní začít po úplném zhojení jizvy. Za nejúčinnější metodu ale osobně považuji silikonové adhezivní proužky, které zaručí 24hodinovou hydrataci a změkčení jizvy. Jizva se hojí zhruba půl roku. Po tuto dobu je možné s ní pracovat a preventivně působit proti nevzhlednému zhojení nebo vzniku keloidu. Po roce vzniká jizva definitivní, jejíž vzhled se nám podaří ovlivnit už jen marginálně.

vými účinky, které obsahují panthenol, vitamin E a bylinné přísady. Vyzkoušet lze i biolampu, která může sloužit také jako prevence. Vydává polarizované záření, které díky pronikání do pokožky posiluje buněčný metabolismus a urychluje hojení. Biolampa slouží k zesvětlení strií,“ vysvětluje dermatoložka. Další metodou je laserové ošetření, které nastartuje novotvorbu kolagenu. Na starší jizvy je ale laser poměrně krátký. Jizvu sice dokáže zesvětlit a klinické studie dokazují, že po ošetření laserem dochází ke zlepšení vzhledu pokožky minimálně o polovinu, ale nikdy vás jizviček úplně nezabaví. „Na větších plochách se doporučuje plošné zbrusnění za použití oxidu hlinitého, tzv. dermabraze. Není to právě levná metoda, ale patří mezi nejúčinnější, zejména pokud jde o starší jizvičky. Další postup se odvíjí od vzhledu jizvy. U keloidních jizev lze využít aplikaci kortikoidních injekcí nebo ošetření tekutým dusíkem, vkselé jizvy lze korigovat výplňovým materiálem,“ doplňuje dr. Monika Arenbergerová.

Jehličkami proti striím

Další metodou, díky níž se dají strie eliminovat, je mikro Jehličková radiofrekvence. Během ošetření dochází k zavedení vlasově tenkých mikro Jehliček přímo ke kolagenním vláknům. Ve zlomku vteřiny je z konců jehliček uvolněna přesně kontrolovaná dávka tepelné energie. Silné zahřátí kolagenních a elastinových vláken stimuluje jejich produkci a následně vypínání. Jizvička se díky tomu stáhne na minimum. Před aplikací jehliček dostanete znečitlivující mast. Ani v tomto případě však nemůžeme počítat s naprostým vyláčením poškozené kůže. Se striemi a jizvičkami to zkrátka není jednoduché. Kdo nad nimi nechce mávnout rukou, ten se vydává do boje s poněkud nejistým výsledkem. Strií se totiž lze úplně zbavit jen velmi těžko. Každopádně platí, že čím dříve začnete s jejich odstraňováním, tím lépe. ▲

* CO JEŠTĚ MŮŽETE VYZKOUŠET?



Těhotenský péstící olej Weleda zabráňuje vzniku těhotenských strií a na ty již vzniklé má hojivé účinky do 18 měsíců po jejich objevení se. 399 Kč.

Chladivá emulze EFFF purple díky výtažkům z aloe vera, konopí a měsíčku urychluje hojení povrchových ran, jizev po operacích či úrazech. Na efffi.cz 100 ml za 550 Kč.



Bi-Oil pomáhá zlepšit vzhled nových i starých jizev, snižovat vznik strií, pomáhá vylepšovat vzhled již existujících strií. 315 Kč.



Nobilis Tilia Tělový a masážní olej péče při striích zlepšuje pružnost pokožky, přispívá k regeneraci i prevenci strií při změnách tělesné hmotnosti. 439 Kč.



Matis Paris Tělový krém proti striím Réponse Corps poskytuje preventivní a opravný účinek v boji proti striím způsobeným přepínáním pokožky. 1499 Kč.



Avon Tělové mléko na strie Solutions Body obnovuje vnitřní strukturu pokožky a působí preventivně proti vzniku nových strií. 329 Kč.