

Suchá a popraskaná kůže může být signálem některých onemocnění



Nejčastějšími příčinami vysušené a reaktivní pokožky bývá špatné prokrvení, nadměrné používání nekvalitních mýdel a kontakt kůže s čisticími...

Lidská kůže je tvořena dvěma základními vrstvami a to podkladovou částí tzv. dermis a povrchovou částí - pokožkou - epidermis. Ochrannou bariéru kůže běžně narušují vnější vlivy, nepříznivé účinky počasí, např. změny teplot, vítr, suchý vzduch a zevně působící chemické a fyzikální faktory, příliš časté mytí pokožky, ale také různé genetické dispozice. Důsledkem takového různého poškození a porušení pokožky bývá **ztráta vody a průnik škodlivin a alergenů** z vnějšího prostředí.

Takovéto faktory mohou vést dále k vyšší reaktivitě kůže a jejímu vysoušení. Vysušená kůže může být až šupinatá a bývá velice náchylná k poškození. Takováto **suchá kůže** není pouze kosmetickým problémem, stává se totiž zároveň branou pro některé virové a bakteriální infekce kůže. Předcházet takovému poškození naší pokožky můžeme péčí kvalitními prostředky, ale i úpravou životního stylu a stravy.

Příčiny suché, popraskané a podrážděné kůže

Nejčastějšími příčinami vysušené a reaktivní pokožky bývá špatné prokrvení, nadměrné používání nekvalitních mýdel a kontakt kůže s čisticími prostředky. Dávejte si rovněž pozor na nadměrné slunění a opalování bez opalovacích prostředků neriskujte raději vůbec. Příčinou **vysušování kůže** může být i ekzém, vyrážka, alergická reakce pokožky, infekce nebo plísně kůže a působení nejrůznějších virů a bakterií. Příčinou může být i dědičnost, větší náchylnost a dispozice k suchosti či naopak nadměrnému maštění kůže.

Suchá, popraskaná pokožka může také poukazovat na některá onemocnění, například lupénku neboli psoriázu. Kůže je nejen suchá, ale objevují se i zarudlá místa s odlupujícími se kožními šupinami, místa silně svědí a při onemocnění dochází rovněž k žloutnutí nehtů a deformacím kloubů. Suchá kůže se může více začít objevovat u žen v období klimakteria neboli přechodu. Kůže může být nejen suchá, ale i tenká, dochází k vypadávání vlasů, lámání nehtů a ztrátě libida. Klimakterium se manifestuje také bušením srdce, návaly horka, nočním pocením a nespavostí. Nervozita a podrážděnost ženy bývá v tomto období jejího života rovněž vyšší.

Nejen obezitu, ale především zadržování vody v těle způsobuje snížená funkce štítné žlázy. Dalšími projevy bývá suchá kůže, padání vlasů, celková zpomalenost, spavost a poruchy menstruace.

Zhoršený stav pokožky může být způsoben i **užíváním některých léků**.

Potraviny pro podporu zdravé kůže

- **Mrkev** obsahuje betakaroten, který chrání pokožku tím, že UV záření rozptyluje a zabraňuje jeho průniku hlouběji do kůže.
- **Omega-3 mastné kyseliny** - např. ryby nebo lněné semínko - urychlují hojení jizev a působí preventivně proti vzniku vrásek.
- **Slunečnicové semínko** obsahuje vitamín E, který zpomaluje stárnutí pokožky a udržuje mladistvou pleť, může také příznivě ovlivnit hojení jizev.
- **Ovesné vločky a obiloviny** jsou bohaté na obsah mědi a vitamínu B6. Obě tyto živiny napomáhají tvorbě melaninu - pigmentu, který chrání pokožku před sluncem.
- **Sladké brambory** mají vysoký obsah vitamínů E a C. Tyto vitamíny společně chrání tukové a ve vodě rozpustné molekuly buněk kůže před útokem volných radikálů.
- **Olivový olej** poskytuje pokožce významnou ochranu před stárnutím a vráscitostí. Konzumovat více olivového oleje můžete tak, že si jej přidáte jako součást salátových dresinků, anebo si chléb místo namazání máslem namáčejte do olivového oleje.
- **Jablka** jsou důležitým zdrojem skupiny antioxidantů - flavonoidů. Už jen několik jablek denně pomůže zvýšit ochranu proti škodám, které způsobují radikály vyvolané UV zářením. Flavonoidy se nacházejí i v čaji, bobulovitém ovoci, červeném víně, hořké čokoládě, obilninách a zelených fazolích.
- Dále kůži prospějí také **orechy, fazole, meruňky, citrusy, sušené ovoce**, např. švestky a samozřejmě **dostatečný příjem tekutin**.

Další možné kožní defekty a komplikace na pokožce

Kromě suché, popraskané a podrážděné kůže se můžete setkat i s dalšími kožními komplikacemi a

defekty, které mají nejen estetický charakter, ale i zdravotní dopady jsou jinými například **Celulitida** je nepříjemný, především kosmetický problém. Projevuje se zvrásněním kůže, dolíčky a tzv. pomerančovou kůží. Pohlavní hormony způsobují změnu podkožního vaziva, které poté tvoří drobné kapsy, do kterých se tukové buňky shromažďují. Ty se pak dále plní toxickými látkami, které by jinak měly odváděny lymfatickými cévami, tak vzniká tak hrbolatá a nehezká kůže s dolíčky. I když celulitida není chorobou v pravém slova smyslu, může se stát civilizačním onemocněním.



Velké riziko tvorby celulitidy představuje především **změna hormonů v krvi**. Objevuje se tedy například v období puberty, v těhotenství, menopauzy či při užívání hormonální antikoncepce. Dalším zásadním faktorem, který může celulitidu způsobovat, je ochabování vazivové tkáně. Příčinu lze spatřovat v nevyvážené stravě člověka, nedostatku pohybu nebo nedostatečném příjmu tekutin. Přestože celulitida bývá spojována především s nadváhou a obezitou, čím dál častěji se také objevuje i štíhlých a zdravých lidí.

Společně s celulitidou patří **strie** k nejčastějším kosmetickým problémům především žen, ale objevují se i u mužů. Strie jsou drobné jizvy objevující se na povrchu pokožky v místech, kde pokožka v krátkém čase změnila plochu. Tyto jizvy jsou červené, modročervené nebo růžové barvy, časem vyblednou na bílo-stříbřité jizvičky, nikdy však již bez speciální terapie z povrchu pokožky sami úplně nevymizí. Strie nevznikají vnějším mechanickým poškozením kůže, ale popraskáním elastických vláken pod kůží. Nejčastěji jsou postiženy boky, zadek, stehna, břicho a prsa. S rostoucím věkem je kůže méně pružná a vznikají tedy pravděpodobnější.

Popraskaná kůže na rukou

Pokud se objeví **popraskaná kůže na rukou**, jedná se o problém poměrně nepříjemný, protože citlivou pokožku na rukou vnímáme vzhledem k běžným denním činnostem stále. V takovémto případě se doporučuje především omezit kontakt pokožky se saponáty a jinými mycími prostředky, protože ty naši pokožku poměrně hodně vysušují. Popraskaná pokožka na rukou se často také komplikuje třepením nehtů. Nehty i kůže se poměrně rychle regenerují, pokud našemu tělu dodáme kvalitní látky z potravy a dopřejeme mu dostatečnou a vhodnou péči. Takovým nehtům, které rostou pomalu a třepí se, dodáváme pro zlepšení stavu především dostatečné množství mastných kyselin a kolagen. Do svého jídelníčku tedy zkuste zařadit trochu více **ryb, slunečnicových semínek, olivového oleje nebo ořechů**.

K tomu, abyste popraskané pokožce předcházeli nebo alespoň její projevy minimalizovali, je vhodné vyzkoušet domácí regenerační zábaly, které pokožku zjemní a dostatečně vyživí. Užitím takového regeneračního zábalu posílí i Vaše nehty a budou odolnější.

Domácí regenerační zábaly na suchou a popraskanou kůži

Mandlovo-medový krém

- 2 polévkové lžíce mandlového oleje
- 1 polévkové lžíce medu

Smíchejte včelí med a mandlový olej a jemnou masáží aplikujte na ruce. Ráno si umyjte ruce vlažnou vodou.

Bylinkový krém

- 2 lžíce pivovarských kvasnic
- 5 lžic extraktu habru obecného
- Tinktura benzoinu ¼ polévkové lžíce

Smícháte pivovarnické kvasnice, extrakt z habru obecného a tinkturu benzoinu. Vše smíchejte dohromady a vymíchejte do jemné pasty, nechejte zchladit po dobu 20 minut a poté aplikujte jako svůj domácí zábal na ruce. Asi po 30 minutách vše opláchněte teplou vodou.

Růžový krém na ruce

- ¼ hrnku růžových lístků
- polévková lžíce růžových šípků
- ½ hrnku horké (nikoliv však vroucí) destilované vody
- 1 polévková lžíce strouhaného včelího vosku
- 1 polévková lžíce kakaového másla
- ½ hrnku mandlového oleje
- 1 polévková lžíce vitaminu E v tekuté formě
- 6 kapek růžového esenciálního oleje

Růžová voda: V misce rozdrťte lístky růže a šípek. Horkou vodou zalijte a nechte přes noc odstát. Šťávu ze směsi vymačkejte do skleněného hrnku a vytvořte růžový extrakt, známý také jako růžová voda.

Směs na zábal na ruce: Růžovou vodu smíchejte se včelím voskem a kakaovým máslem, za stálého míchání přiveďte ke střední teplotě. Přimíchejte mandlový olej, odstavte jej z ohně a vychladte. Smíchejte růžový extrakt, vitamin E a esenciální olej. Míchejte až do dokonalého promíchání surovin. Výslednou směs vychladte a ve skleněné nádobě uzavřete. Používejte jako domácí masku na ruce nebo i domácí zábal na nehty, který napomáhá účinně bojovat proti třepení nehtů a celkově je posiluje.

Popraskaná kůže na nohou

Vznik suché pokožky na nohou může být způsoben nadměrnou fyzickou zátěží nebo sportem, avšak vliv na nezdravou pokožku může mít i špatná obuv nebo prašné prostředí. O pokožku nohou je nutné rovněž dostatečně pečovat, kůže může být ztvrdlá a hrubá, pokožka ztrácí svoji elasticitu a dochází ke vzniku různých trhlin a prasklin na nohách. Trhliny jsou nejen neatraktivní, ale mohou být i velmi bolestivé. Pravidelná **péče o nohy** se vyplácí, nejvhodnější je užití krémů s glycerinem, ty zjemní a hydratují pokožku.

Domácí lázeň pro nohy

Do mísy s horkou vodou přidejte koupelovou sůl, plátky citronu a esenciální olej. Nohy v této lázni máčejte po dobu asi 20 minut. Lufou poté proveďte masážní peeling svých chodidel. Po exfoliačním procesu nohy namažte krémem, nejlépe hydratačním.

Speciální mléčná lázeň pro nohy

Chodidla ponořte do plnotučného mléka a přidejte levanduli. Lázeň musí být teplá. Můžete vložit i sáček s kuličkami a s nimi si v lázni hrát, tím dopřejete svým nohám i masáž a relaxaci. Hýčkejte svoje nožky takto cca po dobu 20 minut a poté proveďte peeling pomocí soli do koupele. Poté opět vysušte a masírujte hydratačním krémem.