



VĚDĚLI JSTE, ŽE?

Vše, co je potřeba
vědět o problematice
dehydratace kůže

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

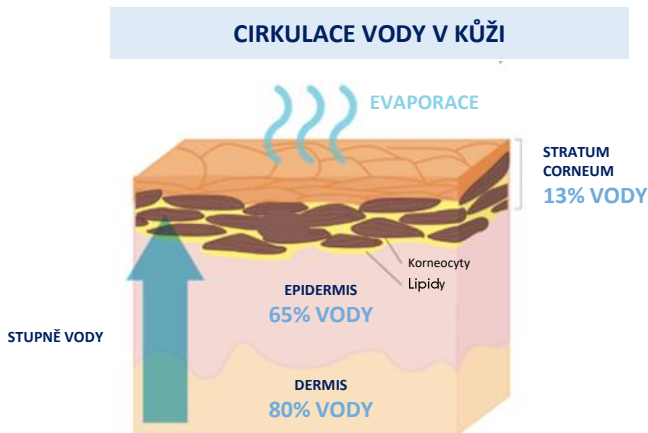
SENSYLIA®

*Denní
jemnost
a hydratace*

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

HYDRATAČNÍ MECHANISMUS POKOŽKY

- Voda je hlavní složkou pokožky, která je v různých vrstvách rozdílně rozložena, což vytváří **vodní spád** mezi dermis a epidermis.
- Tento **nepřetržitý tok** nasákne difúzí různé vrstvy až k povrchu kůže, kde se voda odpaří. Tento přirozený jev se také nazývá **TEWL** (Transepidermal Water Loss - Transepidermální ztráta vody).
- Hydratace je velmi nerovnoměrná v závislosti na různých vrstvách pokožky. Nejvíce hydratovaná je dermis, která obsahuje přibližně **80 % vody**, epidermis **65 %** a rohová vrstva **10 až 13 %**.



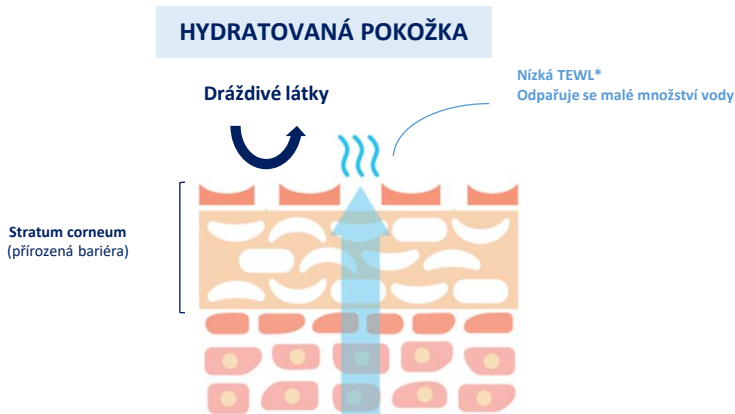
DOBŘE VĚDĚT

- Integrita **kožní bariéry**, zejména hydrolipidového filmu a rohové vrstvy, je klíčovým faktorem pro udržení dobré hydratace pokožky.
- Při správném ochraně hydrolipidovým filmem, se zpomaluje **proces odpařování (TEWL) z rohové vrstvy**, tím se udržuje optimální úroveň hydratace pokožky.
- Pro udržení vhodné úrovně hydratace je nezbytné **zachovat bariérovou funkci rohové vrstvy**.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

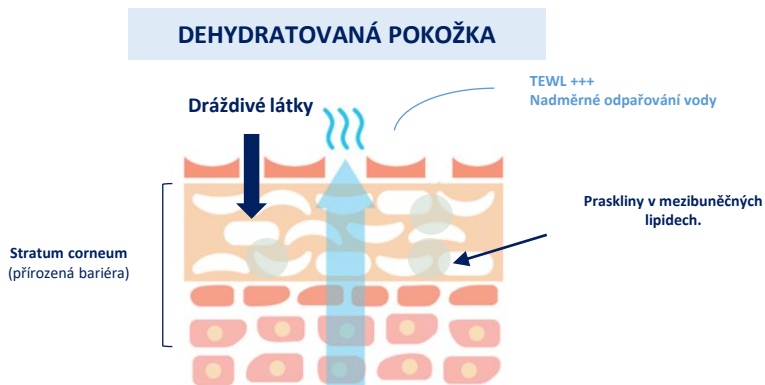
FYZIOLOGIE DEHYDRATOVANÁ PLETI

→ **Zdravá pokožka** je přirozeně chráněna **kožní bariérou** tvořenou vrstvou **stratum corneum** a **hydrolipidového filmu**. Je nepropustná a chrání pokožku před vnějším poškozením a zabraňuje ztrátám vody.



→ Jakákoli kvalitativní nebo kvantitativní **změna** v epidermis, a zejména v **rohové vrstvě**, je doprovázena změnou kožní bariéry a **narušením přirozeného toku vlhkosti**.

→ Kožní bariéra ztrácí soudržnost a **nemůže již účinně plnit svou úlohu fyzické bariéry**, což vede ke zvýšené ztrátě vody a snadnějšímu pronikání dráždivých látek. **Dehydratovaná** pokožka ztrácí svou pružnost, elasticitu a stává se nekomfortní.



*Transepidermální ztráta vody

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

SUCHÁ NEBO DEHYDRATOVANÁ PLEŤ?

SUCHÁ PLEŤ

DEHYDRATOVANÁ PLEŤ

Charakteristika

Označuje typ pleti, stejně jako smíšená, mastná nebo citlivá pleť.

Představuje přechodný stav pleti.

Specifikace

→ Nedostatek lipidů

Pokožka s **nedostatkem esenciálních lipidů a mastných kyselin** v epidermis.

Hydrolipidový film je změněný a není schopen produkovat dostatečné množství mazu (voda + lipidy) k udržení správné bariérové funkce.

Kůže se vysušuje.

→ Nedostatek vody

Kůže, v **jejíž epidermis chybí voda v rohové vrstvě.**

Pokud kožní bariéra nefunguje správně, může se tento jev zhoršit zvýšením TEWL (Transepidermální ztráta vody).

Kůže se dehydratuje.

Viditelné a vjemové příznaky

Hrubá kůže, nedostatečná pružnost, chronické pnutí, svědění, odlupování atd.

Ztráta zářivosti, zarudnutí, občasné pnutí, pocit mravenčení, jemné vrásky atd.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

DEHYDRATACE A CITLIVOST PLETI

CO JE CITLIVÁ POKOŽKA?

- **Citlivá pokožka** se vyznačuje vyvoláváním nepřiměřených reakcí, jako je **brnění, teplo, píchání, dokonce i bolest nebo svědění**.
- **Tyto nepříjemné pocity** jsou způsobeny **různými faktory**, jako např:

- * **fyzikální faktory** (slunce, vítr)
- * **tepelné faktory** (změna teploty)
- * **chemické faktory** (kosmetika, mýdlo, voda, znečištění)
- * **psychologické faktory** (stres)
- * **hormonální faktory** (menstruační cyklus, menopauza)

... a zhoršují se při podnětech, které běžně reakci nevyvolávají.



FYZIOPATOGENEZE CITLIVÉ KŮŽE

V reakci na různé podněty (fyzikální, tepelné, chemické atd.) jsou stimulovány smyslové neurony, což vede k uvolňování **prozánětlivých neurotransmiterů a cytokinů**, které způsobují zánět a pocity diskomfortu.

Zvýšená citlivost je jedním z hlavních důsledků dehydratace kůže.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

FAKTORY DEHYDRATACE KŮŽE

Příčiny dehydratace kůže jsou velmi rozmanité a mohou souviset s různými faktory:

ENVIRONMENTÁLNÍ FAKTORY

Slunce, vítr, teplo, chlad, znečištění, UV záření.



ŽIVOTNÍ STYL

Tabák a alkohol jsou pro pokožku obzvláště škodlivé. Zpomalují obnovu buněk a zhoršují dehydrataci kůže.

EMOCIONÁLNÍ FAKTORY

Nezdravý životní styl spojený s každodenním stresem, únavou a **emocionálními faktory** může rovněž ohrozit rovnováhu pleti, a oslabit ji.



LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Léčba akné, vysokého cholesterolu, rakoviny, hepatitidy C nebo diuretika, statiny a antikoncepční pilulky mohou vzhledem ke svému účinku vysušovat pokožku.

FYZIOLOGICKÉ FAKTORY

Obsah vlhkosti v pokožce se s věkem snižuje. Kůže se stává tenčí, zranitelnější a hůře chráněná před vnějšími škodlivými vlivy, což podporuje epizody dehydratace.



POUŽÍVÁNÍ NEVHODNÉ KOSMETIKY

Chemické poškození spojené s používáním nevhodných alkalických kosmetických přípravků, rozpouštědel nebo detergentů může oslabit epidermis a vést k dehydrataci.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

6 ZLATÝCH PRAVIDEL SPRÁVNÉ HYDRATACE PLETI

1. HYDRATUJTE POKOŽKU ZE VNITŘ

→ Tělo ztratí denně zhruba 1,5 litru vody. Pro vyrovnání této ztráty vody, byste měli **denně vypít alespoň 1,5 litru vody.**

2. PŘIJMĚTE VYVÁŽENOU STRAVU

→ Jezte více potravin bohatých na lipidy (**hlubokomořské ryby, tučné potraviny, rostlinné oleje...**).
→ Dalším způsobem hydratace je konzumace ovoce a zeleniny. Některé druhy ovoce a zeleniny, jako jsou **cukety, rajčata, okurky, zelené saláty, melouny, vodní melouny, citrusové plody, meruňky**, mají vysoký obsah vody.

3. JEMNĚ ČISTĚTE PLEŤ

→ Je důležité **čistit pleť důkladně**, aniž byste ji poškodili.
→ **Vyhňte se příliš horké vodě.**
→ Dávejte přednost **jemným kosmetickým přípravkům obohaceným o lipidy a bez mýdla.**

4. PROVÁDĚJTE PEELINGY

→ Hydratace je **spojena s přirozeným odlupováním pokožky**, které stimuluje obnovu buněk.
→ Jednou týdně **provedte enzymatický nebo jemný mechanický peeling.**

5. HYDRATUJTE POKOŽKU DENNĚ

→ **Ráno a večer** naneste hydratační krém vhodný pro váš typ pleti.
→ **Krém poskytuje zásobu vody, přispívá k udržení ochranné bariéry a zmírňuje nepříjemné pocity spojené s dehydratací.**

6. CHRAŇTE SVOU POKOŽKU PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM.

→ Používání opalovacího krému je sice nezbytné, ale je také **důležité pokožku po pobytu na slunci hydratovat.**
→ Dlouhodobé vystavení UV záření má tendenci **vysušovat pokožku a měnit kožní bariéru.**

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

SLOŽENÍ VÝROBKU SENSYLIA 24H Z 88% přírodní složení

INCI SLOŽKY SENSYLIA 24H	ÚLOHA
AQUA (WATER)	Základ složení
GLYCERIN	Hydratační látka
OCTYLDODECANOL	Přispívá k udržení hydrolipidického filmu a kožní bariéry
BUTYLENE GLYCOL	Hydratační látka
CETEARYL ISONONANOATE	Přispívá k udržení hydrolipidického filmu a kožní bariéry
CETYL ALCOHOL	Přispívá ke stálosti textury
SORBITAN PALMITATE	Přispívá ke stálosti textury
DIMETHICONE	Vytváří ochranný film na povrchu pokožky
IMPERATA CYLINDRICA ROOT EXTRACT	Pomáhá pokožce vytvářet vlastní zásoby vody
GLYCERYL STEARATE	Přispívá ke stálosti textury
SODIUM CETEARYL SULPHATE	Přispívá ke stálosti textury
CYCLOHEXASILOXANE	Vytváří ochranný film na povrchu pokožky
CHLORPHENESIN	Konzervační látka
SODIUM BENZOATE	Konzervační látka
COCO GLUCOSIDE	Přispívá ke stálosti textury
O-CYMEMEN-5-OL	Konzervační látka
CITRIC ACID	Přispívá ke stálosti textury
PERFUME (FRAGRANCE)	Provoní přípravek
CAPRYLYL GLYCOL	Přispívá ke stálosti textury
SODIUM CITRATE	Přispívá ke stálosti textury
SCORBIC ACID	Konzervační látka
HEXYL CINNAMAL	Parfémová složka
ACRYLATES/C10-30 ALKYL ACRYLATE CROSSPOLYMER	Přispívá ke stálosti textury
LIMONENE	Parfémová složka
ACETYL TETRAPEPTIDE-15	Zvyšuje práh tolerance pokožky
BIOTIN	Přispívá ke stálosti textury

Konzentrace nižší než 1% pro každou složku

76%	Textura
24%	Aktivní látky
1%	Konzervační látky