



ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 08. 2016

Jak se zbavit akné? Pomůže vám URGO Filmogel

Akné je jedním z nejčastějších chronických onemocnění kůže. Téměř každý se s ním tedy někdy potýkal, ať už měl jen pár pupínků nebo intenzivní akné...

Akné se objevuje v pubertě i dospělosti

Akné je jedním z nejčastějších chronických onemocnění kůže. Téměř každý se s ním tedy někdy potýkal, ať už měl jen pár pupínků nebo intenzivní akné pokrývající pokožku obličeje, krku, zad nebo dekoltu. Ačkoliv trápí nejčastěji dospívající v pubertě, objevuje se i v dospělosti.

Jak vlastně akné vzniká? Jde o onemocnění mazových žláz, které produkují maz důležitý k promašťování vlasů a chlupů. Tyto **mazové žlázy** se objevují převážně na obličeji, krku, zádech, ramenou a v dekoltu. Tvorba mazu je řízena hormonálně, tím pádem je jasné, že hormony mají co dočinění i se zvýšenou tvorbou mazu a s problémy, které z toho plynou, tedy i s [akné](#). Při nadměrné produkci mazu totiž dochází k **ucpání vývodu žlázy**. Vzniká tak komedon, **zánětlivý projev akné**, zkrátka pupínek. Tlak hromadícího se mazu a zvýšené množení bakterií může vyvolat zánět, který se projeví zarudnutím, otokem a bolestí.

Příčiny tvorby akné mohou být různé

Hlavní vliv na výskyt akné má **hormonální aktivita**. Jde zejména o období puberty, ale u žen výskyt akné může souviset také s menstruačním cyklem a těhotenstvím. Akné může zhoršovat také **stres**

nebo podráždění kůže, které vyvoláme snahou vymačkávat si nevzhledné pupínky. Vliv může mít také dědičnost náchylnosti ke vzniku akné v rodině.

Akné může zhoršovat také nedostatečná nebo špatná hygiena, v pórech se totiž hromadí odumřelé buňky, nečistoty a bakterie. Časté mytí a čištění pleti však paradoxně také může stát za zvýšenou produkcí mazu. Stejně tak může tvorbu akné podporovat **používání nevhodné kosmetiky** či některých léků.

Jak na akné? Předcházejte mu

Výskytu akné se dá úspěšně předcházet, a pokud se sem tam nějaké pupínky objeví, lze tyto projevy mírnit. Stačí omezit některé zvyky a činnosti, které mohou vznik akné podporovat.

Důležité je samozřejmě dbát na **čistotu pleti na obličej**. Myjte ji pravidelně, ale ne často – dvakrát nebo třikrát denně je tak akorát. Častější mytí pokožku obličeje totiž vysušuje, což ji nutí k větší tvorbě mazu. Při čištění pleti nepoužívejte mýdlo, ale speciální čistící přípravky k tomu určené. Vybírejte je podle typu vaší pleti a stejně tak používejte pečující i dekorativní kosmetiku vhodnou pro vaši pleť. Pokud vás trápí akné, vyhýbejte se všem přípravkům, které by pleť mohly zatížit maštěním nebo naopak nadměrným vysoušením.

Další radou, [jak zabránit vzniku akné](#), je nedotýkat se příliš často obličeje. Rukama totiž saháme na vše kolem nás, jsou na nich **bakterie, pot a maz**. Všechny tuto nečistoty si pak přenášíme na obličej, kde mohou způsobit problémy.

Na akné lze působit také zevnitř, pomocí dostatečného příjmu tekutin a vyvážené stravy s dostatkem ovoce, zeleniny, luštěnin a ryb. Zásadní je **dostatečný příjem zinku**, který je pro pleť jedním z nejdůležitějších. Nepříznivý vliv na pleť a tvorbu akné má naopak požívání alkoholu, kouření cigaret, konzumace příliš kořeněných a mastných jídel, ale také přemíry cukrů, konzervantů, barviv a bílé mouky.



Pokud vás už akné trápí, dá se léčit

Jak na akné? To je otázka, kterou si klade každý, koho tento problém trápí. V první řadě pupínky nevymačkávejte ani neškrábejte. Jednak tím zanášíte další bakterie, navíc je šíříte na další místa a dochází také k poranění kůže, po kterém vám mohou zůstat jizvy. **Ošetření pupínků** proto raději přenechejte zkušené kosmetičce či dermatoložce.

S **lehčími projevy akné** si poradíte i sami doma. Existuje totiž mnoho rad, jak se zbavit akné, stejně tak spousta kosmetických a léčivých přípravků. Stačí si vybrat metodu nebo produkt, který vám bude vyhovovat a který vám pomůže se problémů s akné zbavit. S léčením akné ale neotálejte, může přerůst do těžšího stádia. Poté vám na pleti mohou zůstat i **hluboké a těžko odstranitelné jizvy**.

Pokud si s akné neporadíte sami pomocí dodržování preventivních zásad, správnou péčí nebo léčivými přípravky, vyhledejte zkušeného dermatologa, který pro vás vybere nejvhodnější léčbu a poradí vám, **jak na akné vyzrát**.

S ošetřením akné pomůže také Filmogel

Jedním z možných řešení, jak ošetřit akné a zmírnit jeho projevy, je unikátní [URGO Filmogel Spots Na pupínky](#). Jde o patentovanou technologii, která spočívá v tekutém krytí. URGO Filmogel Spots

obsahuje tea tree olej, který má **antiseptické a antibakteriální účinky**, zklidňuje pokožku a podporuje hojení. Další významnou složkou je kyselina salicylová, která přispívá k regulaci tvorby mazu a má antibakteriální účinky. Díky filmogelu tak urychlíte mizení pupínků a podpoříte jejich hojení.

Ošetření URGO Filmogelem je snadné a aplikace přesná díky peru se silikonovým hrotem, který je omyvatelný. Nemusíte se tak bát, že do pupínku zanesete další bakterie nebo je rozšíříte do dalších míst na pleti. Na pupínku se vytvoří diskrétní neviditelný gelový film, který jej chrání před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Přípravek lze použít i pod make-up, takže můžete postižené místo léčit, aniž by si toho někdo všimnul. URGO Filmogel Spots, to je **rychlá, účinná a diskrétní pomoc proti zaníceným pupínkům**.