



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 6. 2021 | Mgr. Marie Cicvárek Flégrová

Chraňte zdraví vašich očí i v koupelně

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chrante-zdravi-vasich-oci-i-v-koupelne__s10012x20002.html

Egyptská královna Kleopatra svému lidu přirozenou tvář nikdy neukazovala. Líčení je tedy staré jako lidstvo samo. Dekorativní kosmetika patří mezi doplňky každé ženy. Nevhodné produkty nebo procedury ale mohou být pro oči rizikové. A proto je potřeba vyhýbat se všemu, co náš zrak ohrožuje.



Parádo trp aneb chraňte zdraví očí

Dávno tomu, kdy byla vrcholem zvýrazněných očí řasenka nebo tužka. V posledních letech získaly na popularitě takové zkrášlovací procedury, jako je

prodlužování, laminace, trvalá anebo barvení řas.

Důvodem, proč jsou tyto metody tolik v kurzu, může být fakt, že díky nim ženy získávají **pocit upraveného vzhledu** po celý den, a to i hned po probuzení, časová úspora a kratší doba strávená ráno u zrcadla, anebo prakticky nulová péče.

V případě, že se řadíte do „staré školy“ a místo řas umělých raději sáhnete po klasických produktech, je třeba **minimálně sledovat datum expirace**. A nejen to.

Oči jako mrkácí panenka nemusí být pro každého



Výrazné oči a řasy jako mrkácí panenka jsou snem snad všech žen. Ne každé ale bylo dopřáno do vínku, a tak se nabízí dvě možnosti: na řasy nanést několik vrstev řasenky a doufat, že vydrží v perfektním stavu po celý den, anebo podlehnout **trendu**

umělých řas a jiných metod.

Jako velmi problematické se v tomto případě jeví lepidlo, které pro oči představuje riziko. To může způsobit alergii v oblasti víček, zarudnutí, otoky, vznik nehezkyých šupinek nebo pálení očí.

„Pokud tato procedura oči dráždí, je zcela nutné ji vysadit,“ říká MUDr. Věra Kalandrová, primářka oční kliniky Lexum v Brně a dodává: „Má-li žena jemné řasy, neudrží ty umělé, lámou se a většinou je potom efekt úplně opačný. Nalepené řasy také z dlouhodobého hlediska vlastní řasy oslabují.“

Dříve populární barvení řas před letní sezonou zase může **způsobovat bolestivé poškození** povrchu rohovky – tzv. erozi a oční záněty.

Co se týká tetování obočí, to je z očního hlediska **zcela bezpečné**. Oproti tomu tetování očních linek je bolestivá záležitost a může oko dráždit, protože se na okraj nanáší anestetické masti. I v tomto případě může dojít k dlouhodobým očním potížím.

O dekorativní kosmetiku se nedělte a sledujte datum spotřeby

Pleť, zejména ta v okolí očí, je **velmi citlivá**, a tak jí nesvědčí agresivní parfemované kosmetické přípravky. Krémy, séra a [ostatní pečující přípravky](#) také volíme s ohledem na svůj věk. Jiné používáme ve 30, 40 nebo 50 letech.

„Pokud ale zjistíme, že nám kosmetika vadí a dráždí kůži kolem očí nebo oko, např. krém nebo řasenka, přestaneme ji používat. Není třeba připomínat, že méně je někdy více. Měli bychom vybírat jen **kvalitní kosmetiku** a nepůjčovat si ji s kamarádkami ani v rodině. V případě, že dojde k nepříjemnému podráždění, které neustupuje, je potřeba ihned navštívit lékaře,“ radí MUDr. Kalandrová.

Častým problémem, kterým může vést např. **k zánětu spojivek, ječným zrnům a očnímu podráždění**, je **ignorence data spotřeby**. Stejně jako sledujete expiraci potravin, je potřeba řídit se obrázkem kelímku s číslem (např. 6M nebo 12M), označující počet měsíců trvanlivosti od momentu otevření, na obalech zkrášlovacích produktů. Prošlé řasenky, oční stíny nebo linky mohou být pro oči nebezpečné. Důvodem bývají přemnožené bakterie, které způsobují

záněť. Pokud už se v oku infekce projevila, je vhodné tyto produkty zcela přestat používat a dát očím odpočinek.

Na důkladném odličení záleží



Ulehnout večer do postele s neodličenou pleť pokožce vůbec neprospívá. Ucpávají se póry, pokožka nemůže dýchat, regenerovat a předčasně stárne. Oči a oční okolí navíc dráždí neodličená řasenka, oční linky nebo zbytky stínů. Ráno po probuzení je pleť

unavená, mdlá a nezdravě vypadající, a to i v případě, že na ni nanesete novou vrstvu líčidel.

Očnímu okolí je potřeba věnovat zvláštní pozornost. Pleť v této části obličeje je velmi citlivá a tenká, a proto je třeba **používat speciální přípravky**, které jsou k této oblasti šetrné a oči nedráždí.

Odličování by se nemělo **v žádném případě „odfláknout“** a je vhodné věnovat mu dostatek času. Hlavně, když vás například čeká vyšetření u očního lékaře, anebo korekce zraku laserovou operací.

Důvod vysvětluje MUDr. Kalandrová: „Při prvním odličení zůstane spousta kosmetiky u kořínků řas. Vidíme to pod mikroskopem, při pohledu do zrcadla to není patrné. Tyto zbytky barev se mohou dostat při operaci do rohovky a v lepším případě tam zůstat jako barevná skvrnka (tetováž), v horším případě způsobit zánět a další komplikace. Před operací je třeba se týden nejen nelíčit, ale každý večer si hlavně řasy pečlivě očistit, jako bychom byly nalíčené. V den operace je vhodné nepoužít kolem očí krém.“

Budte krásné a pečujte o své oči

Mít zdravý zrak by mělo být alfou a omegou každého člověka. Ženy se však kvůli tomu nemusí nutně vzdávat svých oblíbených procedur a zkrášlovací rutiny. Bohatě postačí, pokud nepůjdou případným očním problémům naproti.

Prevence je nejlepší cestou.

- S kosmetikou neexperimentujte a dopřejte pleti to, co jí opravdu vyhovuje.

- Sledujte data spotřeby.
- **Žádnou kosmetiku nepůjčujte.** Ani nejlepší kamarádce, ani sestře.
- Dobře zvažte, jestli je nutná úprava řas pomocí umělých řas nebo např. laminací. V případě, že by vaše řasy dokonale prodloužila a zhustila řasenka, raději volte tuto variantu.
- Důkladně se odličujte. Ráno i večer.
- V průběhu dne se snažte nesahat si na obličej ani do očí.
- Je-li oko podrážděné, nechejte ho odpočinout, vypláchněte ho borovou vodou nebo prokapejte umělými slzami.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz