

# Jak pečovat o pleť na jaře? Nepodceňte akné, slunce a alergen, radí odborníci

Česká Lípa, X. dubna 2025

**S nástupem jara a teplejších měsíců je vhodné zavést novou skincare rutinu. Mění se počasí totiž ovlivňuje i naši pokožku. Zvýšená vzdušná vlhkost sice prospívá hydrataci pokožky, ale zároveň může zhoršit akné či mykózy. Díky tomu, že slunce sílí, roste i riziko spálení kůže a jejího předčasného stárnutí. Kožní potíže navíc přináší i pylová sezóna. Odborníci radí tyto výzvy nepodcenit.**

S příchodem jara je čas změnit i svou skincare rutinu. Sezónní změny v teplotě, vlhkosti a intenzitě UV záření mohou výrazně ovlivňovat naši pokožku. Teplé počasí obvykle zvyšuje produkci kožního mazu. Zvýšená vlhkost zase vede ke snížení transepidermální ztráty vody, díky čemuž se pokožka přirozeně udržuje lépe hydratovaná, a v její horní vrstvě (rohové vrstvě) se navyšuje obsah prospěšných lipidů. Tyto změny často vedou k tomu, že se lidem během jara zlepší obtíže, jako jsou třeba ekzémy a lupénka. Jiné kožní problémy, například akné nebo mykózy, se ale naopak mohou zhoršit. Se silícími slunečními paprsky se po zimě naplno vrací také riziko spálení pokožky od slunce. Problémy může působit rovněž pylová zátěž.

## Výzva č. 1: Akné

Akné alespoň jednou za život potrápí většinu populace. „Akné vzniká v důsledku ucpání vlasových folikulů nadměrným množstvím kožního mazu, který za normálních okolností chrání pokožku před vysycháním. Když se maz a odumřelé kožní buňky nahromadí ve folikulu, vytvoří se prostředí ideální pro množení bakterií, zejména *Propionibacterium acnes*. To vede k rozvoji zánětu, který se projevuje otokem, zarudnutím a vznikem pupínků,“ popisuje **Michaela Gorčíková**, odbornice na kosmetické produkty ze společnosti [deNatura.cz](https://deNatura.cz), která se specializuje na vývoj přírodní kosmetiky. „Nadměrná tvorba mazu může být způsobena kombinací hormonálních změn, genetických predispozic i vnějších vlivů, jako je stres, strava nebo nevhodná kosmetika,“ dodává. Na jaře se navíc přidávají faktory jako zvýšená vzdušná vlhkost a častější pocení při větší fyzické aktivitě, které mohou vznik akné dále podpořit.

## Jak s touto výzvou bojovat?

Základem péče o pleť s akné je každodenní důsledné odličování a čištění pleti. Ideální je dvoufázové čištění, které v prvním kroku rozpustí make-up a SPF a následně dočistí pleť od zbytků mazu, potu a nečistot, čímž pomáhá předcházet ucpávání pórů. Důležitá je také pravidelná exfoliace, která odstraňuje odumřelé buňky a brání jejich hromadění ve folikulech. Neméně důležitá je i hydratace, dehydratovaná pleť má totiž tendenci tvořit více mazu, což může stav akné ještě zhoršovat. „Lidé s akné by měli navíc vybírat nekomedogenní kosmetiku, tedy takovou, která neucpává póry,“ radí Michaela. Produkci mazu a zánět pomáhají zmírnit účinné látky jako niacinamid, zinek, kyselina azelaová, retinoidy nebo jejich šetrnější rostlinná alternativa bakuchiol.

## Výzva č. 2: Neviditelné slunce – jarní UV past

Prodávající se dny a stoupající intenzita slunečního záření často svádějí k pocitu, že jarní slunce ještě „není tak silné“. Opak je ale pravdou, právě na jaře bývá pokožka po zimě citlivější, a přesto ji začínáme více vystavovat venkovnímu prostředí. UV záření proniká atmosférou i za oblačného počasí a jeho účinky se kumulují. Dlouhodobá expozice UVA a UVB paprskům vede nejen k poškození kožních buněk až na úrovni DNA, ale také k postupnému oslabení kožní bariéry, vzniku pigmentových skvrn a předčasnému stárnutí pleti. *„UVA záření navíc proniká hlouběji do kůže, kde narušuje strukturu kolagenu a elastinu. Pletť tak ztrácí pružnost, vysušuje se a postupně se na ní tvoří jemné linky i hlubší vrásky,“* vysvětluje odbornice.

### Jak s touto výzvou bojovat?

Základem ochrany je každodenní používání opalovacích přípravků s dostatečně vysokým SPF, a to i ve dnech, kdy je zataženo nebo trávíte většinu času ve městě. Ochranný faktor aplikujte ráno jako poslední krok péče o pleť a během dne jej pravidelně obnovujte – zejména při delším pobytu venku, sportu nebo pocení. Nezapomínejte chránit i oblasti jako uši, krk, dekolt nebo hřbety rukou. Používáním SPF nejen chráníte pleť před spálením, ale aktivně zpomalujete proces stárnutí pokožky a snižujete riziko vzniku závažnějších poškození v budoucnu.

## Výzva č. 3: Alergeny

Značné množství vykvétajících rostlin činí z jara jednu z hlavních sezón alergií. Dráždivé pyly v ovzduší přinášejí nejen typické senné rýmy a zarudlé svědicí oči, ale mohou také ucpávat póry, zhoršovat některá chronická kožní onemocnění, jako je atopický ekzém, a vyvolávat alergickou kontaktní dermatitidu. Ta se obvykle projevuje jako svědivá vyrážka na částech těla, které byly alergenům vystaveny.

### Jak s touto výzvou bojovat?

Základním krokem je co nejvíce omezit kontakt pokožky s alergenem. Během vrcholící pylové sezóny omezte pohyb venku a méně větrejte. Pomoci může pořídit kvalitní čističku vzduchu nebo okna opatřit protipylovými sítěmi. Vhodné je častěji doma utírat prach a vysávat. Po příchodu domů z venku se osprchujte a převlečte do čistého oblečení. Prádlo nesušte venku, aby se na něj pyl nenachytl.

Co se týče péče o pokožku, alergici by se měli věnovat především posílení kožní bariéry, čištění pleti a hydrataci. Důležité je pokožku zbytečně nevysušovat a nezatěžovat peelingy. *„Volte kvalitní hydratační produkty bez dráždivých složek. Výborně působí například krémy a séra s kyselinou hyaluronovou, která pomáhá udržet hydrataci v pleti a podporuje její přirozenou rovnováhu. Zklidnění pokožce přinese panthenol, aloe vera nebo výtažek z pupečníku asijského, který navíc podporuje regeneraci. Skvělou volbou jsou také produkty s ceramidy nebo postbiotiky,“* radí specialistka.

## O deNatura.cz

[DeNatura.cz](https://denatura.cz) je česká značka funkční přírodní kosmetiky, která se specializuje na vývoj a výrobu růstových sér na řasy a obočí, pleťových sér a vitamínových komplexů. Na vzniku kosmetických produktů se podílí desítky odborníků, kteří sází na propojení síly přírodních látek s moderní vědou. Kosmetika proto obsahuje vysoký podíl přírodních složek rostlinného, živočišného či minerálního původu, a také pečlivě vybrané, klinicky ověřené syntetické látky, které výrazně zvyšují účinnost přírodních produktů. Díky tomu mají produkty deNatura prokazatelné výsledky, které interní tým průběžně testuje a dokumentuje ve vlastním testovacím studiu.

## Kontakt

**Ondřej Spilka**

Zakladatel **e-shopu deNatura.cz**

+420 777 399 005

[press@denatura.cz](mailto:press@denatura.cz)