

Návrat do práce a školy je stresující, projevit se může i zhoršením pleti. Řešením jsou 4 S

Česká Lípa, X. září 2025

Návrat do školy, práce a k režimu po prázdninách je pro řadu lidí obdobím napětí, přetížení a stresu. Vedle projevů jako nespavost, pokles nálady či energie může stres negativně ovlivnit i pleť. Stresem namáhaná pokožka bývá citlivější, svědivá i podrážděná. Stresový hormon kortizol přispívá také k zánětlivým projevům a může urychlit proces stárnutí pleti. Řešením je podle expertů zaměřit se na čtyři klíčové oblasti- 4 S: stres, spánek, sport a skin care.

Letní měsíce jsou pryč a s nimi pro řadu lidí končí volnější denní režim a klidnější letní tempo. Vrací se stereotypní režim, škola, práce, a tedy i každodenní shon, napětí a stres. Psychická zátěž se obvykle projeví zhoršením nálady, rozvojem úzkostných stavů a poklesem energie, podepsat se ovšem může i na stavu pleti. Jak se vyhnout zhoršení pleti, odborníci popisují v následujícím článku.

Psychodermatologie aneb Když mozek ovlivňuje kůži

Mozek a kůže jsou úzce propojeny a vzájemně spolu komunikují. Jakožto největší orgán pokožka často odráží to, co se děje uvnitř těla, včetně mysli. „Stres, ať už dlouhodobý, nebo krátkodobý, může spustit chemickou reakci, která narušuje normální fungování pokožky. Stresové hormony, jako je například kortizol, narušují kožní bariéru, podporují záněty v těle a v pokožce rozkládají kolagen a elastin,“ uvádí **Michaela Gorčíková**, produktová specialista ze společnosti [deNatura.cz](https://denatura.cz), která se zaměřuje na vývoj přírodní kosmetiky a doplňků stravy. „Stresem namáhaná pleť bývá citlivější, svědivá nebo podrážděná. Stává se náchylnější k zánětům, zpomaluje se hojení ran. Stres může také být spouštěčem kožních onemocnění, jako je psoriáza, růžovka či ekzém, zvyšuje výskyt černých i bílých teček, může urychlit stárnutí pleti a tvorbu vrásek,“ dodává specialistka. [Studie](#) poukazuje rovněž na jeho negativní vliv na akné.

Jak zlepšit pleť? Zaměřte se na 4 S

1. Stres

Stresem namáhaná pleť si žádá patřičnou pozornost. Odborníci proto doporučují zaměřit se na čtyři klíčové oblasti- 4 S: stres, spánek, sport a skin care rutinu. Zbavit se stresu je nemožné, nicméně důležité je jej minimalizovat. Využít lze různých technik snižování stresu, účinná může být například meditace či jóga, relaxační dýchací cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu a slunci nebo dopřání si více času na koníčky a odpočinek. Vhodným pomocníkem pro snížení stresu ovšem může být i každodenní skincare rutina, což vyplývá z nedávného průzkumu společnosti Clinique. „Pro 69 % lidí má péče o pleť pozitivní vliv na jejich mentální well-being. Drtivě většinu lidí, 95 %, pak náladu zlepšují už jen samotné smyslové prožitky spojené s aplikací skincare produktů,“ upřesnila Michaela Gorčíková.

2. Spánek

Nedostatek spánku i jeho špatná kvalita také přispívá ke zhoršení pleti. Důležitá je proto spánková hygiena i dobré spánkové prostředí. Vhodné je používat zařízení s bílým šumem k eliminaci vnějších zvuků, dále minimalizovat rušivé modré světlo v posteli, což znamená odložit telefon a notebook. Ideální je vstávat a usínat každý den ve stejnou dobu. Snažte se také udržovat místnost co nejchladnější, vyhýbejte se před spaním alkoholu a nikotinu.

3. Sport

Se začátkem září začíná pro mnohé pravidelnější sportovní režim. I pot může přispívat ke zhoršení pleti, sám o sobě není škodlivý, ale v kombinaci s bakteriemi a make-upem může vést k ucpávání pórů, pupínkům a podráždění. Proto je ideální chodit cvičit s odlíčenou a čistou pletí. Pokud to možné není, je vhodné se po tréninku co nejdříve osprchovat a pleť jemně vyčistit vhodným přípravkem. Správná hygiena po sportu pomáhá předcházet zánětům a udržuje pokožku zdravou, čistou a svěží.“

4. Skin care

A na co se při péči o stresem namáhanou pleť přímo zaměřit? Důležitá je důkladná hydratace a výživa pleti, která pomáhá opětovně posílit kožní bariéru. *„K tomuto účelu jsou obzvláště vhodné zejména produkty s ceramidy, které regenerují kožní bariéru, přispívají k pružné a hydratované pokožce, zabraňují jejímu ztenčování a zklidňují známky citlivosti. Intenzivní hydrataci pak pleti poskytne i kyselina hyaluronová, která rovněž vyplňuje vrásky a zlepšuje texturu pleti. Velkým přínosem jsou i antioxidanty, které neutralizují volné radikály vznikající při stresu a chrání tak kolagen i elastin před poškozením, například vitamín C, jenž navíc rozjasňuje pleť a sjednocuje její tón“* uzavírá odbornice.

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.