

Če je skrb za zdravje, nego kože za sijoč videz in telesa nasploh med vašimi prioriteta, ste v zadnjem času zanesljivo veliko slišali o fotostaranju in fotopoškodbah.

NATAŠA GODLER,
FOTO: GETTY IMAGES/GULIVER

FOTOSTARANJE

Zakaj se koža poleti STARA HITREJE

Zelo na kratko lahko rečem, da je poleti pri nege kože zelo pomembno, da pazite na kakovostno in visoko UV-zaščito (kar sicer velja vse leto, ker vas UVA-žarki starajo prav vsak dan v letu), saj se v poletnem času koža stara intenzivneje. Ne samo rdeča, tudi vsaka rjava barva pomeni vnetne procese v koži, ti pa v nadaljevanju povzročajo razgradnjo kolagena in posledično prezgodnje, vidno staranje kože. Poleg UV-zaščite je pomembno vzdrževanje vlažnosti kože in pravilno površinsko čiščenje, ki povzroča nemalo težav s kožo.

S pretiranim površinskim čiščenjem lahko povzročimo poškodbo zaščitnega plašča kože, kar v nadaljevanju povzroči izgubo vlage, lahko pa tudi nastanek rdečice na obrazu. Vse to pa povzroča prezgo-

dnje staranje kože. Priporočam vam kakovostna čistilna sredstva brez mila in redno uporabo tonika. Bistvo globinske nege kože so serumi, ki jih prilagodimo potrebam kože in jih lahko plastimo več. Tako bomo dobili različne učinke na kožo – povečala se bo vlažnost, preprečili bomo pigmentne nepravilnosti, gubice ... Na koncu pa vedno nanesimo kakovostno dnevno kremo z zaščito UVB + UVA in dodatkom antioksidantov.

► **Kako pa UV-žarki vplivajo na našo kožo, kaj povzročajo in kako lahko sami učinkovito poskrbite, da težko pričakovane počitnice ne bodo pustile vidnih posledic na vaši koži in zdravju?**

Poleti je sončnim žarkom izpostavljena večja površina kože in tudi čas izpostavitve je veliko daljši.

UVB-žarki povzročajo rdečico, opekline, spremembo genskega materiala celic in prekancerogene spremembe. So neposredna nevarnost za vaše zdravje, zato dvomov o nujnosti zaščite pravzaprav ni! UVA-žarki prodirajo veliko globlje v kožo in povzročajo intenzivnejšo razgradnjo dragocenega kolagena. Kolagen je za nas izredno pomemben. Ta najmočnejši in najbolj zastopan strukturni protein, o katerem se zadnja leta vse več govori, obsega kar 30 % vseh telesnih beljakovin (predstavljajte si, kakšna masa je to glede na našo telesno težo!) in kar neverjetnih 70 % debeline oz. volumna naše kože! Z razgradnjo kolagena naša koža izgublja volumen, kar pomeni, da izgublja čvrstost, tako da je kolagen kot sestavina ECM izredno pomemben za mladosten videz kože. Pravzaprav so vse tera-

pije za pomlajevanje naše kože usmerjene v povečanje zgraditve kolagena, s čimer dosežemo zmanjšanje globine gub in boljše čvrstost – torej bolj mladostno, napeto in sijočo kožo.

UV-žarki sprožajo povečano izločanje kožnega barvila melanina in s tem pojav neljubih pigmentnih nepravilnosti, izsuševanje kože in povečanja števila škodljivih prostih radikalov.

Skratka, izpostavljanje UV-sevanju povzroča povečano vnetje v telesu in razgradnjo kolagena.

Vse procese, ki tako nastajajo, s skupnim imenom imenujemo fotostarjanje.

Vsaka razgradnja in vnetje sta sestavni del procesa staranja, vendar ju lahko s primerno nego, režimom prehrane, prehranskimi dodatki in predvsem kakovostno zaščito učinkovito zmanjšujemo sami.

KAJ JE PRAVZAPRAV FOTOSTARJANJE

Fotostarjanje je izraz, s katerim opredeljujemo posledice, ki jih na naši koži povzročajo UV-žarki. Pri tem ne govorimo o naravnem fiziološkem staranju, ki je povsem naraven proces in smo ga deležni prav vsi. T. i. intrinzično staranje je proces, odvisen od genov, in nanj ne moremo vplivati.

Prav nasprotno pa velja za t. i. ekstrinzično staranje, ki je povzročitelj prehitrega in prezgodnjega, vidnega staranja kože in je odraz našega življenjskega sloga. Eden največjih povzročiteljev ekstrinzičnega staranja je prav izpostavljanje soncu oziroma UV-žarkom. Posledice, ki jih na naši koži puščajo sončni žarki, pa imenujemo fotostarjanje.

Fotostarjanje je prevladujoč mehanizem prezgodnjega in vidnega staranja kože. Dobra novica pa je, da je ekstrinzično staranje – in s tem tudi fotostarjanje – pravzaprav naša izbira. Odločitev je v naših rokah. Zato je ena najpomembnejših stvari, na katero moramo paziti poleti, kakovo-

stna zaščita kože pred posledicami škodljivega UV-sevanja, zato da preprečimo poškodbe in prezgodnje staranje kože ter ohranimo našo kožo zdravo in lepo.

► Toda kaj sploh je staranje in kaj na ta proces najmočnejše vpliva?

Na kratko in zelo poenostavljeno bi lahko rekli, da se začnemo starati, ko procesi razgradnje toliko napredujejo, da prevladajo nad procesi gradnje. Torej se bomo pomlajevali, če bomo procese gradnje tako povečali, da bodo prevladali nad razgradnjo.

Zelo pomembna procesa staranja v našem telesu sta vnetje in oksidacija oziroma vpliv prostih radikalov, ki se med drugim močno povečata tudi med izpostavljanjem soncu.

► Kaj vse vpliva na ekstrinzično staranje? Kako na procese pomlajevanja vplivamo sami?

Na naš videz, zdravje in počutje zelo vpliva naša prehrana. Pomlajevalna ali antiage se sliši nekoliko eksotično, vendar to ni nič drugega kot preprosto protivnetna prehrana. Taka prehrana zagotovi telesu gradnike za dobro regeneracijo, poskrbi za vsa potrebna hranila in zmanjšuje vnetja.

Uživajte obilo sveže zelenjave, kakovostnih beljakovin za regeneracijo, kot so ribe, jajca in meso kvalitetnega izvora, sveže sadje z manjšim deležem sladkorja in nobenega dodanega sladkorja, veliko kvalitetnih hladno stiskanih maščob oz. olj, oreščki – kratka veliko sveže, nepredelane, nekonzervirane hrane, ki vam bo zagotovila dobro počutje, sijaj, energijo in zdravje. Izogibajte se kavi, mleku, gaziranim pijačam z dodanim sladkorjem in

Za kožo skrbite s spoštovanjem, ljubeznijo in kakovostno nego – le eno imate! – in obrestovalo se vam bo.



enostavnim ogljikovim hidratom, kot so kruh, krompir in testenine.

Zelo dobrodošli so prehranski dodatki. To je vaša prava pravcata varnostna mreža, ki vas varuje in dela za vas 24 ur na dan. V njej so maščobne kisline omega-3, ki zmanjšujejo vnetje v telesu; antioksidanti, ki zmanjšujejo škodljivo delovanje prostih radikalov; kolagenski peptidi, ki ohranjajo vaš dragoceni kolagen – ker ta pomeni kar 70 % debeline vaše kože in se razgrajuje pod vplivom UVA-sevanja, je izredno pomemben za staranje oz. pomlajevanje kože; vitamin C, ki je močan antioksidant in kofaktor pri gradnji kolagena; elementi v sledih ipd.

Kakovostna in pravilno izbrana nega glede na tip kože in predvsem pridružena stanja dela čudeže. Ustrezno površinsko čiščenje, izbira serumov (lahko tudi različnih) in odlična celoletna UV-zaščita vam zagotavljajo, da bo vaša koža še dolgo ostala sijoča in predvsem zdrava.

Preverite stanje fotopoškodb in poskrbite za ustrezno preventivo. Parametri, kot so meritev vlažnosti kože, stanje vnetja v koži, stopnja fotopoškodb in morebitne razgradnje kolagena in drugi, vam podajo celovito sliko stanja kože in so odlična osnova za nego, pisane na kožo le vam! Z usmerjeno in pravilno izbranimi terapijami, kot so radiofrekvenca, mezoterapija, dermakorekturne nege, lahko močno izboljšate videz kože in poskrbite tako za zdravje kot lepoto. ■



Nataša Godler, lastnica salona NatashaSPace, ima veliko izkušenj iz prakse, čeprav tudi svoje teoretično znanje ves čas dopolnjuje. V zadnjih letih se še posebno posveča pomlajevanju obraza in telesa.