

Lepota IMA MNOGO OBRAZOV

Lepota je v očeh opazovalca. Zato je na vprašanje, kaj je lepota, težko odgovoriti. Odgovorov bi bilo verjetno toliko, kot je nas.

NATAŠA GODLER, FOTO: SHUTTERSTOCK

Vendar nam je vsem nekaj skupno.

Sijoča, brezmadežna, napeta in preprosto čudovita polt otroka je nekaj, kar se nam vsem zdi lepo. S kožo komuniciramo z okolico in koža je tudi ena prvih stvari, ki jih opazimo pri sogovorniku.

Kaj vse vpliva na lepo kožo? Kako doseči sijočo, napeto in mladostno polt?

Za zdravo in sijočo polt je značilna primerna stopnja vlažnosti, odsotnost raznih vnetij, kolagenska vlakna v naši povrhnjici pa morajo imeti primerno gostoto in razporeditev.

Vendar na ultrazvočni sliki kože zelo pogosto vidimo posledice vnetij oziroma izpostavljanja soncu – posledica tega so fotoposkodbe in razgradnja kolagena.

Vse se začne že pri pravilnem površinskem čiščenju.

Vsakodnevna rutina nege je izredno pomembna.

Blago čiščenje kože s preparati brez mila in s tonikom je vsakodnevna osnova nege našega obraza. S prepočim in premočnim čiščenjem lahko na obrazu povzročimo poškodbe zaščitnega plašča, ki posledično vodijo v pomanjkanje vlage in v razvoj vnetij. Kadar je treba kožo očistiti temeljiteje (pri mastni ali nečisti koži), je dobro po posvetu s strokovnjakom v nego dodati blago kislinsko čistilo, ki ga uporabimo le od dva- do trikrat na teden. Ti preparati pomagajo odstraniti nakopičene odmrle celice in preprečujejo zamašitev žlez lojnic. Nikakor pa kože ne čistimo večkrat na dan. Z večkratnim čiščenjem koža ne bo nič bolj čista, povzročili pa bomo poškodbo povrhnjice.



Stanje povrhnjice je osnovni kazalnik zdravja naše kože.

Fotostaranje je eden prevladujočih mehanizmov staranja kože.

- * UVA-žarki sevajo prav vsak dan vse leto, ne glede na vreme. Tudi ko dežuje, ko je megla in ko sonca sploh ne vidimo. Zato si velja zapomniti: tudi ko mi ne vidimo sonca, sonce vidi nas! Z vsakodnevno visoko UVA-zaščito bomo zaščitili premoženje kože – dragoceni kolagen, ki ji daje čvrstost, volumen in mladosten videz – in ga shranili za prihodnost.
- * Jesen in zima sta odlični čas za preobrazbo in pomlajevanje kože, pa naj gre za odpravo aken in nečiste kože, zmanjševanje pigmentnih nepravilnosti ali gubic. Nekatere najučinkovitejše terapije se zaradi izogibanja soncu izvajajo prav v jesensko-zimskem času.
- * Najsodobnejši postopki, kot so radiofrekvenčna iglična mezoterapija, microneedling, mezoterapija in dermadiagnostika, omogočajo odlične rezultate in individualno kreirane programe, pisane le nam na kožo.
- * Pomembno vlogo pri videzu kože ima tudi naša prehrana. Hrana bi morala zagotavljati čim manjšo stopnjo vnetja, ki je sovražnik našega zdravja, počutja in sijočega videza.

Znaki poškodbe povrhnjice so izsušena koža, srbečica, rdečica in neprijetni občutki ob nanosu kozmetike. Poškodba povrhnjice je zelo pogosta in velikokrat jo povzročimo z vsakodnevno nepravilnim čiščenjem. Poškodbo je treba čim prej pozdraviti, saj lahko dolgo trajajoča vodi v prezgodnje, vidno staranje kože. Poškodba povrhnjice lahko povzroči tudi hitrejše izhlapevanje vode iz kože. Polt bo v takem primeru premalo vlažna, in tudi to je eden izmed vzrokov prezgodnjega staranja kože.

PREZGODNJEMU STARANJU SE LAHKO S PRAVILNO NEGO PRECEJ IZOGNEMO.

Vnetja kože, pa naj bo to zaradi nečiste kože, aken, izpostavljanja soncu ali kakršne koli rdečice na obrazu, močno vplivajo na pospešeno staranje naše kože oziroma ga, bolje rečeno, celo povzročajo. Vnetje vedno povzroči razgradnjo dragocenih kolagenskih vlaken, kar sčasoma povzroča upadlost kože oziroma zmanjšanje njene debeline. Koža postane manj čvrsta in gubice se poglobljajo.

Sprožilec nastanka vnetja kože je tudi vsakodnevno UVA-sevanje, zato je treba kožo zaščititi prav vsak dan v letu, ne le v poletnih mesecih. ■



Decembrsko razvajanje v Termah Dobrna

Kraj sprostitve in odličnega počutja, s tradicijo delovanja, ki sega v leto 1403.

Kratek oddih

9. 12. - 22. 12. 2019.

1 x polpenzion, že od 40,90 € 36,80 €

na osebo na dan (minimalno bivanje 2 noči)

NEOMEJENO KOPANJE V BAZENIH S TERMALNO VODO

SLOVENIA GREEN



— OD LETA 1403 —
TERME DOBRNA
HOTEL, SPA & MEDICINSKI CENTER

080 22 10

www.terme-dobrna.si