

bodi **Z**drava

Ste lahko prihodnje leto na pogled mlajši? Lahko popravite nepravilnosti in morda fotopoškodbe na koži, pridobljene poleti? Lahko povečate raven kolagena v koži in zmanjšate gubice? Se znebite nečistoč? Vsekakor! Samo pravi načrt nege potrebujete.

SONJA JAVORNIK,
FOTO: SHUTTERSTOCK

JESEN JE ODLIČEN ČAS

NOV NAČRT NEGE VAŠE KOŽE

Pred nami sta jesen in zima, ki sta najboljše obdobje za intenzivno pomlajevanje in prestrukturiranje kože. Prav v tem času imamo odlično priložnost konkretno odpraviti različne težave, ki nam grenijo vsakdan, in vzpostaviti nov, pravilen način nege, ki nam omogoča vidne rezultate in bolj zdravo, sijočo in osveženo polt. Poleti namreč ne izvaja-

mo nekaterih postopkov, ki zahtevajo, da se ne izpostavljamu soncu.

Poleti se koža pogosto izsuši, pojavijo se drobne nove gubice in poglobijo obstoječe, izrazijo se pigmentne nepravilnosti. Rezultat je pusta koža brez pravega sijaja. Vse to je posledica večjega izpostavljanja sončnim žarkom in pogosto nepravilne nege ter pomanjkanja zaščite.

Zakaj je koža po poletju pogosto bolj pusta, brez pravega sijaja in so gubice izrazitejšje?

Ultravijolično sevanje povzroča prezgodnje in vidno staranje kože. Pri tem ne govorimo o staranju, ki je normalen fiziološki proces in se mu nihče ne more izogniti, temveč je fotostarjanje posledica učinkovitega UV-sevanja na našo kožo – in je naša izbira.

Fotostarjanje je eden vodilnih mehanizmov staranja kože. Pripisuje se mu celo od 80 do 90 % vpliva na vidno in prezgodnje staranje naše kože, kar je izredno veliko. Sončni žarki povzročajo vnetne procese v koži in posledično povečano razgradnjo dragocenega kolagena. UV-sevanje stimulira melanocite k izločanju kožnega barvila melanina. Ker pa je izločanje z leti vse bolj neenakomerno, so posledica izpostavljanja soncu pigmentni madeži, ki marsikoga motijo.

ŽARKI UVA

Žarki UVA drugače kot UVB sevajo vse leto, in če želimo preprečiti prezgodnje vidno staranje kože, je zelo pomembno, da kožo zaščitimo prav vsak dan v letu – ne glede na vreme, saj UVA-sevanje prehaja tudi v deževnih in meglenih dneh ter skozi steklo, tako da niti v avtu in pisarni niste »varni«. Najboljša izbira je dnevna krema, ki ima UVA- in UVB-zaščito že vgrajeno v formulacijo, tako bo vaša koža vedno ustrezno zaščitena in ne boste imeli dodatnega dela z razmišljanjem o zaščiti. Če uporabljate kremo brez zaščite, pa je zaščito treba nanesti dodatno.

UGOTOVITE KAJ KOŽA RESNIČNO POTREBUJE

Po poletju je dobrodošlo najprej pregledati kožo in oceniti, kaj resnično potrebuje. Z dermadiagnostičnimi meritvami lahko vidimo skrito stanje kože in pripravimo natančno oceno. Tako lahko sestavimo ustrezen individualni načrt nege, ki mora upoštevati vso problematiko po vrstnem redu. Najprej moramo poskrbeti, da je koža zdrava, da lahko optimalno opravlja svoje funkcije, in šele nato obravnavamo »lepotne« težave.

JESENSKA NEGA

Prva jesenska nega kože je usmerjena v povečanje vlažnosti in vsekakor v zmanjšanje vnetnih procesov, ki so na vsaki posončeni koži. Vnetni procesi namreč povečujejo razgradnjo dragocenega kolagena v koži in tako povzročajo nastanek in poglobljanje gub. Razgradnja kolagena je



del naravnega procesa staranja, vendar jo UVA-sevanje močno pospeši.

Ker kolagen zavzema kar 70 % debeline naše kože, je posledica razgradnje slabša čvrstost kože. Zato je zelo pomembno, da vsako vnetje odpravimo čim prej.

UPOŠTEVAJTE VRSTNI RED

Vrstni red odpravljanja problematike je zelo pomemben in še zdaleč ni vseeno, kako se lotimo nege. Nega za fotopoškodovano kožo je prva izbira pri jesenskem in zimskem načrtu za obnovo kože. Glede na stanje vlažnosti, stanje kožne bariere, stopnjo vnetja (eritema oz. rdečice) in melanina ter ultrazvočno sliko kolagenskih vlaken lahko določimo, kaj natanko koža potrebuje v tem trenutku in kaj se dogaja z njo.

Kožo je treba najprej intenzivno navlažiti in poskrbeti za odpravo poškodbe bariere, ki je pogosta, kadar nas prvič obiščete. To obravnavamo prednostno, saj je povezano s samim zdravjem kože. Tudi vsaka rdečica na obrazu zahteva pozornost. Čim prej jo je treba zmanjšati in nikakor ni dobrodošla.

Ko vse to izboljšamo, se lahko lotimo povečanja gradnje kolagena. Večja sinteza kolagena pa vam bo zagotovila zmanjšanje globine gubic in večjo čvrstost kože.

Nataša Godler Trilar, lastnica salona NatashaSPACE, se že vrsto let posveča pomlajevanju obraza in telesa, njeno znanje pa bo kmalu na voljo tudi v knjigi.



NEGA DOMA

Zelo pomembno je, da kožo pravilno negujete doma. To se vam bo zelo obrestovalo. Tako lahko preprečite marsikatero težavo in prezgodnje vidno staranje, ki se mu lahko precej izognete. Preventiva je zlata vredna in koža vam bo hvaležna.

ČIŠČENJE

Zelo pomembno je pravilno površinsko čiščenje kože, ki mora biti redno in blago. Veliko težav izvira iz preagresivnega in neustreznega čiščenja, ki lahko povzroči poškodbo kožne bariere. Posledica pa je izguba vlage iz kože in sčasoma tudi razvoj eritema, ki je že večja težava.

Kožo zato nežno čistite s čistilnim sredstvom brez mila, čiščenje pa vedno končajte s tonikom z ustreznim PH-jem.

SERUMI

Nego nadaljujte s serumi, ki naj bodo izbrani glede na pridružena stanja in ne le na tip kože. Obravnava pridruženih stanj je zelo pomembna za dobre rezultate nege. Negovalni preparatov nikakor ne moremo izbirati le na tip kože.

Če imamo več težav, je pogosto najboljša izbira, da serume plastimo drugega čez drugega in tako dosežemo boljše in večplastne rezultate, saj lahko hkrati izboljšamo več težav istočasno.

KREMA

Jutranjo nego vedno končajte z nanosom kakovostne dnevne kreme z visoko UV-zaščito. Ta je izrednega pomena za sijočo in dolgoročno mladostno polt. Brez tega ne gre!

Ekstrinzično staranje je v vaših rokah in nanj lahko izredno vplivate. Prehrana, spanje, kava, alkohol, kajenje, izpostavljanje UV-sevanju ... – vse to vas hitreje postara. Ampak dobra novica je, da na to lahko vplivate sami! ■