

Se sliši nemogoče?
Nič ni nemogoče.
Vendar je vse odvisno le od vas samih!

NATAŠA GODLER TRILAR,
FOTO: SHUTTERSTOCK



Bi rade izgledale mlajše?

KAKO SE LOTITI IZBOLJŠANJA VIDEZA KOŽE IN POČUTJA?

Jesen in zima sta najboljši čas za izdelavo vašega novega individualnega načrta nege, s katerim boste dosegli vidne in merljive rezultate. S pravo kombinacijo nege doma, individualno načrtovanimi terapijami glede vaše problematike, pomlajevalno prehrano in podporo prehranskih dodatkov se nedvomno lahko pomladite, zasijala pa bo tudi vaša koža.

Ne samo na pogled, tudi vaša energija in počutje bosta šla nazaj v času!

Vaša koža bo bolj sijoča in napeta, gubice pa manj opazne. In to ne velja le za pomlajevanje v smislu zmanjševanja gubic in bolj čvrste, napete kože. Zame so pomlajevanje pravzaprav vse terapije.

ZAKAJ?

Zato, ker si vsi želimo takšno kožo, kot smo jo imeli v mladosti – ne glede na to,

ali to pomeni manj gubic, manj pigmentnih madežev ali odpravo aken in nečistoč. Jesen in zima sta odlični za odpravljanje težav na koži, saj omogočata izvajanje vseh terapij, tako za akne, pigmentne madeže in rdečico na obrazu kot za gubice in čvrstost kože. S pravo in usmerjeno nego doma in v salonu lahko v naslednjih mesecih vidno preobrazite svojo kožo. Nato pa sta za vzdrževanje rezultatov odločilni dobra preventiva in podaljšana nega kože tudi doma. S sodobnimi terapijami, kot so microneedling, radiofrekvenčna iglična mezoterapija, kislin-

ski pilingi in dermakorekturne nege lahko danes učinkovito odpravljamo različno kožno problematiko.

Zelo pomemben pa je izbor terapije glede na stanje kože in vrstni red, v katerem se postopki izvajajo.

Napačna terapija ali terapija ob nepravem času lahko povzroči poslabšanje stanja kože ali pa vidnega rezultata preprosto ni.

Težave z nečisto kožo in aknami danes grenijo življenje ne le mladostnikom, temveč tudi številnim odraslim. Stres, hormonska neravnovesja, procesirana hrana in nekateri drugi dejavniki vplivajo na delovanje žlez lojnic. Vsa ta stanja se najučinkoviteje rešujejo v mesecih, ki so pred nami. Odločna rešitev za težavno kožo so kislinski pilingi, saj zmanjšajo število bakterij, ki povzročajo vnetja. Pomemben del načrta nege je zmanjšanje vnetja in povnetnih hiperpigmentacij, madežev, ki ostanejo po aknah in na mestih poškodb. Tudi UV-zaščita je pri nečisti koži zelo pomembna, saj UVA-sevanje povečuje vnetne procese v koži in tako stanje dolgoročno poslabšuje.

Če želite učinkovito zaščititi kožo, je zelo pomembno, da vse leto, prav vseh 365

dni v letu, uporabljate visoko UVA-zaščito. UVA-sevanje namreč odločilno vpliva na stanje kolagena. Gostota in kakovost kolagenskih vlaken v dermisu sta ključni za mladostno in napeto kožo. Kolagen zavzema kar 70 % volumna kože, in ko se

z leti razgrajuje, se koža tanjša, gubice se poglobljajo, napetost kože pa usiha.

UVA-žarki ves dan razgrajujejo vaš dragoceni kolagen, povzročajo pa tudi razvoj eritema oziroma vnetja, ki dolgoročno prav tako razgrajuje kolagen.

Za ohranjanje strukture in zdravja vaše kože naj bo UVA

vsakodnevno visok, 90+. UVB pa je lahko med 6–8. To zadošča za dnevno uporabo, kadar pa smo izpostavljeni močnejšemu soncu (na morju, med plavanjem, smučanjem, športnimi dejavnostmi na prostem, vrtnarjenjem ...) pa naneseimo tudi močnejši UVB-filter.

KO RAZGRADNJA PREVLADA NAD GRADNJO

Znake prezgodnjega vidnega staranja opazimo, ko se procesi razgradnje v te-

lesu tako povečajo, da prevladajo procese gradnje. Preprosto bi lahko rekli, da se bomo pomlajevali, ko bomo gradnjo tako povečali, da bo prevladala razgradnja. Pri otroku prevladuje gradnja, zato je ves sijoč in poln energije. Seveda od samega rojstva obstaja tudi razgradnja, saj se proces staranja in sprememb v telesu začne že z dnem, ko se rodimo. Vendar je ta tako minimalna, da ni opazna. Posledice razgradnje v telesu vizualno opazimo šele, ko prevlada.

Vidno se bomo pomlajevali, ko bomo tako povečali gradnjo, da bomo povzili razgradnjo.

Da dosežemo vidno pomlajevanje, ne zadošča le nega. Naše telo se obnavlja z hrano, ki jo vsakodnevno zaužijemo. Protivnetna ali t. i. antiage prehrana poskrbi za odlično regeneracijo in zmanjšanje vnetnih in oksidativnih procesov v telesu. Obilje kakovostnih beljakovin (meso, ribe in jajca – če je le mogoče domačega izvora ali organsko) in zdravih maščob je zelo pomembno. Večina ljudi zaužije veliko premalo hladno stiskanega olja, oreščkov, avokada ..., membrana vsake celice pa je sestavljena iz maščob, zato so te izredno pomembne. Pomanjkanje maščob v prehrani močno vpliva tudi na stanje kože, zato jih dodajajte v izobilju.

Pri ohranjanju zdravja in mladostnega videza so v veliko pomoč prehranski dodatki. A so točno to, kar pove ime: dodatki. Niso nadomestilo za zdravo in uravnoteženo prehrano, lahko pa z njimi izredno vplivate na vaše zdravje, počutje in videz. Maščobne kisline omega-3 iz globokomorskih rib, vitamin D3, antioksidanti (resveratrol, Q10, pycnogenol, astaxanthin ...), kolagenski peptidi in vitamin C bistveno vplivajo na videz vaše kože in regeneracijo.

Ekstrinzično ali prezgodnje in vidno staranje kože je v vaših rokah!

Spanje, prehrana, stres, izpostavljanje UV-sevanju, cigarete, alkohol – na vse to lahko vplivate sami!

Negujte se z ljubeznijo, spoštovanjem in kakovostjo – in obrestovalo se vam bo!

Fotostaranje je eden izmed prevladujočih mehanizmov staranje kože, ki mu pripisujemo 80–90% vpliv na prezgodnje vidno staranje!

