



bodi Zdrava

Če smo poleti kožo pravilno in redno negovali, tako kot prej vse leto, nam sončni dnevi ne bi smeli pustiti posledic na koži. Vendar pogosto ni tako. Kaj je torej treba narediti, če je koža izsušena in pustega videza? Kako spet do sijoče in gladke kože? Kako odpraviti pigmentne madeže?

NATAŠA GODLER,  
FOTO: GETTY IMAGES/GULIVER

# NEGA KOŽE po poletju

**K**ožo je treba negovati vse leto, še posebno pa poleti in pozimi, ko je izpostavljena večjim obremenitvam in se lahko ob pomanjkanju ustrezne nege stara hitreje. Sonce, veter, UV-sevanje, nizka relativna vlaga v zraku in mraz kožo močno obremenjujejo. Po poletju je koža po navadi izsušena in pusta na pogled, izrazijo se drobne gubice, koža je

na otip lahko bolj usnjata in z vidnimi znaki fotopoškodb. Zelo pogoste so tudi pigmentne nepravilnosti. Če ste med tistimi, ki so vam poleti pigmentacije dobesedno izbruhnile, ste svojo kožo premalo zaščitili pred UV-žarki. Sonce namreč povzroča povečano aktivnost celic melanocitov, ki pod vplivom sončne svetlobe izločajo večjo količino kožnega barvila melanina. Po-

sledica so številne pigmentne nepravilnosti oz madeži.

Koža, izpostavljena soncu, je vedno v vnetnem stanju, saj se v njej kot odgovor na izpostavljanje UV-sevanju povečajo vnetni procesi in izločanje vnetnih faktorjev. Povečani vnetni procesi pa vedno pomenijo pospešeno staranje. To preprosto povedano pravzaprav pomeni, da zdravega izpostavlja-

nja soncu NI. Vnetje je vedno razgradnja in razgradnja je vedno staranje. Vnetje v koži in samo UVA-sevanje poleg zdravstvenih težav povzročita tudi povečano razgradnjo dragocenega strukturnega proteina, kolagena. Kolagen pa je odgovoren za čvrstost kože in mladosten videz. Z leti imamo kolagena vse manj, saj je razgradnja tudi posledica naravnega fiziološkega procesa staranja celotnega telesa.

Razgradnja kolagena povzroči nastanek drobnih gubic in kasneje gub, vpliva na kakovost sten kapilar in s tem posledično na razvoj eritema ter poslabša čvrstost kože. Kolagenska vlakna se postavljajo kar neverjetnih 70 % debeline naše kože, zato sta gostota in kakovost kolagena zelo pomembni za videz kože. V postopkih za pomlajevanje so tako rekoč vse terapije usmerjene v povečanje sinteze tega dragocenega vlakna.

Mreža kolagenskih vlaken skupaj z elastinom in glukozaminoglikani, katerih najobsežnejši predstavnik je hialuron, tvori zunajcelični matriks. Od njegove kakovosti pa je odvisen mladostni videz vaše kože.

Kolagenska mreža dobesedno podpira vašo kožo, kot stebri hiše podpirajo streho. Če se dragoceni kolagen intenzivno razgradi, ni podporne strukture. Zato mu pravimo strukturni protein.

Na kvaliteto kolagena močno vpliva naša prehrana, saj ga telo zgradi iz aminokislin in vitamina C, ki je kofaktor pri sintezi kolagena. Zato je za ohranjanje in regeneracijo kože ter celotnega telesa zelo pomemben zadosten vnos beljakovin. Na razgradnjo kolagena bistveno vplivajo sončni žarki. UVA-žarki, ki imajo daljšo valovno dolžino in prodirajo globlje v kožo kot UVB, razgrajujejo dragoceni kolagen.

Zato je visoka in kakovostna UV-zaščita nujna in neizogibna, če želite ohraniti kolagen v dobrem stanju, in to ne samo poleti, temveč prav vsak dan v letu. Ker so stene kapilar prav tako iz kolagena, se lahko kot posledica izpostavljanja soncu izrazi tudi rdečica na obrazu ali pa so vidne celo popokane kapilare.

## POSLEDICE IZPOSTAVLJANJA SONCU:

- \* *Prenizka stopnja vlage v koži*
- \* *Povečani vnetni procesi*
  - \* *Razgradnja dragocenega kolagena*
  - \* *Pigmentne nepravilnosti*
- \* *Razvoj eritema ali rdečice*

### Kako natančno opredeliti stanje kože, kolagena, vlažnosti, vnetja in fotoposkodb?

Očem skrita stanja, kot so na primer razgradnja kolagenskih vlaken, stopnja vnetja ali stopnja vlažnosti, lahko preverimo z dermadiagnostičnim pregledom in meritvami. Te nam pokažejo, kolikšen je obseg potencialnih poškodb in kakšna je prioriteta reševanja težav glede na problematiko. Vedno moramo najprej poskrbeti za zdravje kože in nato za lepotne nepravilnosti, ki nas motijo. Le zdrava koža se bo ustrezno odzvala na terapije in nam omogočila doseganje dobrih rezultatov. Tudi domača nega je zelo pomembna, saj z njo omogočite vzdrževanje in celo izboljšanje rezultatov, doseženih s profesionalnimi postopki. To pomeni, da mora biti domača rutina nege usklajena s potrebami in težavami kože, da mora biti ustrezna prav za vas, saj ima vsaka koža povsem individualen preplet stanj glede na tip kože, in jih ne moremo reševati enako.

### KAKO POPRAVITI NASTALO ŠKODO?

Najprej je treba kožo pregledati. Odlično je, če izmerimo stanje morebitnih fotopo-

škodb, stopnjo vlage in eritema. Na podlagi teh podatkov dobimo vpogled v natančno stanje kože in tako izberemo preparate, ki jih vaša koža potrebuje.

Kadar so fotoposkodb izrazite, je dobro opraviti posebno nego, ki je ustvarjena prav za tako stanje.

Po poletju moramo najprej poskrbeti za izdatno vlaženje, zdravo kožno bariero in zmanjšanje vnetja. Šele zatem se lotimo morebitnih pigmentnih madežev in povečanja sinteze kolagena.

Jesen in zima sta odlična za konkretne programe pomlajevanja in preobrazbe kože, saj se poleti nekateri postopki, kot so tisti za povečanje gradnje kolagena, ne izvajajo, saj to za kožo ni dobro. Tudi rezultati ne bi bili zadovoljivi.

*Imejte v mislih, da je prežgodnje, vidno ali ekstrinzično staranje kože posledica našega življenjskega sloga in da nanj lahko bistveno vplivamo sami. Pravzaprav je v naših rokah! To je odlična novica, saj je ekstrinzično staranje odvisno le od nas samih, jesen pa je več kot odličen čas za vzpostavitev nove, pravilne rutine nege, ki vam prinesla vidne in merljive rezultate. Naredite nekaj zase že danes in si postavite nove cilje. Negujte se z ljubeznijo, kvaliteto in spoštovanjem, in obrestovalo se vam bo. Hitro boste opazili neverjetne spremembe v počutju in videzu. Želim vam, da se odlično počutite v svoji koži!*



*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.*