

VPLIV SONCA na našo kožo

Tudi ko mi ne vidimo sonca, sonce vedno vidi nas. To je stavek, ki ga prav vsak dan velikokrat ponovim svojim strankam v salonu NatashaSPAce. In to zanesljivo drži.

NATAŠA GODLER, FOTO: GETTY IMAGES/GULIVER, OSEBNI ARHIV

JE VSAKODNEVNA UV-ZAŠČITA RES TAKO NUJNA?

Vsak dan svoje obiskovalke sprašujem: »Ali uporabljate UV-zaščito? Ali jo uporabljate res vsak dan? Kako visoko?« Odgovori so zelo različni. Veliko vas že uporablja ustrezne kreme prav vsak dan, kar je odlično. Veliko pa vas odgovori, da zaščito uporabljate takrat, ko je potrebno. Ko ste na plaži ali na smučanju. Pogosto poveste, da se sicer ne izpostavljate soncu, da imate zaščito že v tekočem pudru in podobno.

Velikokrat tudi poveste, da zaščite ne uporabljate, kadar dežuje, kadar je megla, v zimskih mesecih oziroma kadar ni sonca. A to žal ni dovolj. Če namreč želite ohraniti zdravo in mladostno polt ter se izogniti prehitremu, prezgodnjemu staranju, je izjemno pomembno, da kožo zaščitite prav vsak dan v letu, ne glede na vreme in količino sončnih žarkov.

Staranje je normalen fiziološki proces, ki smo ga deležni vsi. Tu pa ne govorimo o staranju, temveč o prezgodnjem, vidnem staranju, ki ga povzroči UVA-sevanje. Poglejte samo notranjo stran roke – koliko lepša je koža tam, kjer do nje sonce nima toliko pristopa, kot na zunanji strani rok, in takoj vam bo jasno, kako pomembna je zaščita!

VPLIV UV-SEVANJA NA NAŠO KOŽO

Nič na tem svetu ne stara vaše kože hitreje kot sončni žarki, ki jih imamo tako radi. Ameriški anti-age zdravniki in dermatologi se radi pošalijo, da je najcenejša anti-age terapija dobra UV-zaščita. In sama se s tem brez dvoma strinjam. Zakaj?

Ker nič, prav nič ne uniči vaše kože tako kot izpostavljanje soncu. Na tem mestu bi omenila tudi škodljivo obiskovanje solarija, kjer je koncentrirana UVA-svetloba, ki močno poškoduje vaš dragoceni kolagen. Morda se ta izjava marsikomu sliši malo nenavadna, a vseeno – ljudje smo maščobno-proteinska bitja. In sončni žarki ne naredijo nič dobrega maščobam in proteinom. Vsakodnevno sončni žarki povzročajo vse več poškodb kolagena in

DNK, kar vodi v fotostaranje in v povečano tveganje za kožnega raka.

FOTOSTARANJE

Fotostaranje je prevladujoč mehanizem staranja kože. Sonce na koži povzroča nepopravljive posledice na kolagenskih vlaknih in tako neposredno vpliva na prezgodnje vidno staranje kože. UV-sevanje razgrajuje kolagenska vlakna in jih nepovratno poškoduje. Kolagenska mreža izgublja svojo funkcijo. Kolagenska vlakna postajajo trda in nefleksibilna in imajo zmanjšano zmožnost kontrakcije. Ker kolagen predstavlja kar sedemdeset odstotkov debeline naše kože, se z razgradnjo neizogibno zmanjšuje volumen, koža se

tanjša in izgublja čvrstost.

Če malo poenostavimo: kolagen je po svoji strukturi beljakovina, kot jajce ali meso. Ko beljakovino denaturiramo, je ne moremo več povrniti v njeno prvotno stanje. Najlažje si boste predstavljali na primeru: ko spečete jajce, ga nikakor več ni mogoče povrniti v prvotno stanje. In ravno tako je tudi z vašim kolagenom. Ko ga UV-sevanje okvari, teh kolagenskih vlaken ni mogoče več popraviti oziroma povrniti v prvotno obliko. Lahko pa spodbudimo izgradnjo novega kolagena. S terapijami za povečanje sinteze kolagena in s prehranskimi dodatki lahko stanje kolagena bistveno in merljivo povečamo.

UV-ŽARKI

UV-žarke delimo na UVA-, UVB- in UVC-sevanje.

* UVA = AGING

Najbolj škodljivo delovanje imajo UVA-žarki, ki imajo najdaljšo valovno dolžino, kar jim omogoča, da v kožo prodrejo globlje. Predstavljajo kar 95 odstotkov vseh žarkov v atmosferi. S svojo valovno dolžino med 320–400 nm škodljivo vplivajo na epidermis in dermis.

Prodirajo tako skozi steklo kot vodo. To pomeni, da na vas delujejo tudi med vožnjo z avtomobilom, v zimskem vrtu ali v pisarni ob oknu. UVA-žarki so enakomerno aktivni čez ves dan, in ne le v sredini dneva.

Pospešujejo nastanek prostih radikalov, povzročajo temnenje kože in opekline.

UVA-žarki močno pospešujejo staranje kože, in zato je za zdravo in mladostno kožo kakovostna UV-zaščita izrednega pomena vse leto, ne le ko ste na morju ali smučanju.

Posledica izpostavljanja škodljivemu sevanju so tudi spremembe genskega materiala, raketovorne spremembe na koži, aktinične keratoze in fotodermatoze.

* UVB = BURN

UVB-žarki poškodujejo naš genski material.

Predstavljajo 5 odstotkov žarkov v atmosferi in imajo krajšo valovno dolžino, med 290 in 320 nm. Povzročajo spremembe na DNK.

UVB-žarki poškodujejo površinske plasti kože oziroma epidermis in imajo ključno vlogo pri razvoju raketovornih sprememb. Imajo kratko valovno dolžino in ne prodirajo v dermis, delujejo le na epidermis. Njihovo delovanje je največje med 10. in 14. uro. Prodirajo skozi vodo, ne pa tudi skozi steklo. Povzročajo vse oblike pigmentnih nepravilnosti in eritem na koži v 12–24 urah po izpostavitvi. Po začetni rdečici se koža pozneje, v približno 48 urah, obarva. Povzročajo spremembe na celicah epidermisa, keratinocitih, fotoalergične in fototoksične reakcije. Pospešujejo nastanek prostih radikalov.

* UVC = CANCER

UVC-žarke zadrži atmosfera.

DEJSTVA

- * Izpostavljanje sončnim žarkom spodbuja melanocite, da proizvajajo več kožnega barvila melanina in povzročajo nastanek neljubih pigmentnih nepravilnosti.
- * UVA-sevanje uničuje kolagen in tako povzroča gube in slabšo čvrstost.
- * Kronično izpostavljanje sončnim žarkom izjemno pospešuje kronološko staranje.
- * Fotostarjanje ni samo estetski problem, temveč neposredna nevarnost za vaše zdravje.
- * Sončenje povzroča izločanje naprednih končnih produktov glikacije, imenovanih AGE. Kako ironično.

BARVE KOŽE

Ključno vlogo ima opredelitev barve kože Fitzpatricku, ki nam pove, kako se koža odziva na izpostavljanje soncu in kakšna je stopnja porjavitve. Več melanina kot koža tvori, večja je njena naravna zaščita pred soncem. Posamezniki s svetlimi lasmi in očmi, ki hitro pordečijo in zelo težko porjavijo, imajo manjšo naravno sposobnost zaščite pred UV-sevanjem in posledično poškodbami.

Barvo naše kože določata genetika in reakcija na izpostavitve sončni svetlobi. Vsak tip kože od šestih ima svoje značil-

nosti, vnaprej predvidljivo občutljivost za fotoposkodbe in drugačna priporočila za višino zaščite ob izpostavitvi soncu.

Pri svojem delu vsakodnevno vidim zelo različna stanja kože. Fotoposkodbe so zelo pogoste in so posledica neuporabe zaščitnih faktorjev. Stanje in obseg fotoposkodbe se izmerita z meritvami.

NEPOGREŠLJIVA DERMADIAGNOSTIKA

Dermadiagnostika nam omogoča vpogled v strukturo dermisa. Z ultrazvokom dobimo jasno sliko fotoposkodbe.

Ultrazvočna slika kolagena in meritev fotoposkodbe sta neprecenljiva podatka za mojo oceno stanja kože in za določanje nadaljnje terapije. Od tega so odvisne izbira preparatov in izbira terapije za izboljšanje stanja ter dolžina in pogostost terapije. Gostota in razporeditev kolagenskih vlaken v plasteh dermisa sta očem skriti stanji in ju je mogoče določiti le z ultrazvokom. Ultrazvočna slika nam jasno pokaže razgradnjo kolagena v različnih plasteh dermisa, povzročeno zaradi UV-sevanja oziroma neuporabe SPF zaščitnega ali neustreznega faktorja. In vam tako omogoči pravočasno vzpostavitev ustrezne nege ali rehabilitacijo fotoposkodb, če so te že prisotne.

Toplo vam priporočam, da v svojo vsakodnevno nego vključite kakovostno zaščito pred soncem. Investirajte v svoj najbolj dragoceni plašč – svojo kožo! Negujte jo z ljubeznijo, spoštovanjem in kakovostjo. Obrestovalo se vam bo! ■

O AVTORICI

Nataša Godler je lani praznovala osemnajst let svojega domovanja sprostilnih in lepotnih ritualov NatashaSPAc, tako da ima veliko izkušenj iz prakse, čeprav tudi ves čas dopolnjuje teoretično znanje. V zadnjih letih se še posebno posveča pomlajevanju obraza in telesa. »Lepota ima nešteto obrazov. Vsak izmed nas ima svoja merila, vsake oči se ustavijo na drugačni lepoti. Vendar pa nam je vsem nekaj skupno. Ko vidimo brezhibno, brezmadežno, prelepo otroško polt, polno sijaja in energije, nas ta brezčasna lepota vedno znova nehote presune,« pravi Nataša, ki tudi med kolegi uživa veliko spoštovanje zaradi svojega znanja na tem področju.



Nataša Godler,
lastnica centra
kozmetične
terapije
NatashaSPAc