

individualni načrt

Zgodba NatashaSPAc se je začela v očeh deklice iz Krškega, ki jo je neizmerno privlačila brezhibna polt porcelanastih punčk. Prijetna sogovornica in udeleženka Oninega sestrstva, Nataša Godler, je po končanem šolanju začela uresničevati svoje sanje najprej v lastnem majhnem kozmetičnem salonu, po sedmih letih pa je zrasel v NatashaSPAc, takrat domovanje sprostilnih in lepotnih obredov s celovito ponudbo nege obraza in telesa. Zadnja tri leta se je Nataša posvetila intenzivnemu študiju na neodvisni akademiji Aikon, kar je zelo spremenilo njen pogled na nego kože in posledično programe v salonu. Prihodnost nege vidi v individualnih lepotnih načrtih, ki so pisani posamezniku na kožo. Njena strast so raziskovanje, preobrazba, pomlajevanje. Dimenzije naravnega pomlajevanja so neskončne, pove Nataša. In to je njeno srčno delo.



FOTO: BARBARA ŽAJC

Piše: MELITA MERŠOL

Moto vašega salona NatashaSPAc je »Skrivnosti pomlajevanja«. Nam lahko razkrijete kakšno?

Gre za individualni preplet nege, prehrane in življenjskega stila. Naš videz je namreč odvisen ne samo od nege, temveč od našega počutja, prehrane, zdravja, notranjega stanja. Vse je prepleteno. Na pomlajevanje vplivajo nega, spanje, hormoni, prosti čas, stres in zelo močno – prehrana. Živila z veliko sladkorja so na primer sovražnik lepe kože. Sladkor povzroča glikacijo in propadanje kolagena, zato je še kako pomembno, kako svoje telo negujemo od znotraj. Zavezniki lepe kože so kakovostne beljakovine, zelenjava, oreški. Kolagen predstavlja 70 odstotkov debeline naše kože in je še kako pomemben. Terapija za izboljšanje čvrstosti kože in zmanjšanje globine gub je usmerjena v njegovo povečano sintezo. Kot vidite, se vse prepleta. Na to temo sva z Zvezdano Mlakar posneli serijo videov, v katerih poskušam preprosto in razumljivo ljudem pojasniti več o kolagenu, delovanju kože, vplivu sončnih žarkov in podobno. Časi, ko je stranka v nedogled testirala, katera krema ji ustreza, so minili. Danes imamo z dermadiagnostiko možnost ponuditi koži natančno to, kar potrebuje pri negi doma in terapijah v salonu. Izvajamo dobro preventivo in rehabilitacijo. Vedno nova odkritja v medicini in kozmetiki ter inovativne sestavine krem, prehranski dodatki in diagnostika omogočajo učinkovit osebni načrt pomlajevanja ne le kože, temveč celotnega telesa. Sama imam individualni pomlajevalni načrt, ki ga zvesto izvajam že leta in deluje. Nenehno ga izpopolnujem z novim znanjem in sodelovanjem s strokovnjaki.

Ena izmed posebnosti, ki jo izvajate, je torej individualni lepotni načrt nege z dermadiagnostiko. Za kaj gre?

Sama vidim prihodnost kože v individualnih lepotnih načrtih. Dermadiagnostika in poznavanje mehanizmov delovanja kože

” Imam izkušnjo izgorelosti in krut vpogled v posledice pomanjkanja spanja. Higiena spanja je izredno pomembna. Stres in moderen način življenja povzročata veliko škodo.

sta ključ do učinkovite nege, ki nas pripelje do rezultatov. Z dermadiagnostiko izmerimo stopnjo poškodbe bariere melanina in eritema, vlažnost kože, stanje fotoposkodb, ki zelo vplivajo na videz in vidno prezgodnje staranje kože.

Meritev, ki jo vsi najbolj nestrpno želimo, pa je nedvomno ultrazvočna slika kolagenskih vlaken v dermisu: stanje, kakovost, gostota in razporeditev kolagena v papilarni in retikularni plasti dermisa. Dejansko gre za vpogled v očem skrita stanja kože, ki jih ne glede na leta izkušenj ne moremo določiti s prostim očesom. Izmerjeni parametri in pogovor s stranko nam podajo celovito sliko o stanju in staranju kože, kar je izhodišče za izdelavo osebnega načrta nege.

Kaj pa zajema program pri pigmentnih madežih »Remodelling« in kako učinkovit je?

Temelj sestave programa so dermadiagnostične meritve, tudi ugotavljanje pridruženih stanj, kot sta rdečica in poškodba bariere, in temeljit pogovor s stranko o življenjskem stilu. Na pigmentacije neizbežno vpliva izpostavljanje UV-žarkom, tudi pri ljudeh, ki se sicer ne sončijo. Delo na vrtu, šport na prostem – izrazito so izpostavljeni golfisti, jadranci itd. UVA-žarki, ki povzročijo največ škode, so prisotni vse leto in prehajajo tudi skozi steklo med vožnjo v avtu. Učinkovit program običajno obsega dvomesečno

pripravo na profesionalni postopek. Priprava vključuje izdelke za domačo nego: uporabo kislinskega čistila in inhibitorjev tirozinaze, ki učinkovito zavre sintezo in distribucijo melanina. Po dveh mesecih uvedemo serijo kislinskih pilingov in uporabo ustreznih izdelkov doma, ki omogočajo izboljšanje in vzdrževanje stanja. Ključna je kakovostna ZF-zaščita (visok UVA-faktor) vse leto, ne samo v času postopka ali poletnih mesecih. Svojim obiskovalkam in obiskovalcem rada rečem, da sonce vedno vidi nas, tudi ko mi ne vidimo sonca. Ljudje smo maščobno-proteinska bitja in zlahka si predstavljate, kaj se zgodi, ko smo mu izpostavljeni. Zanimiv podatek iz študije: že 15-minutna izpostavitve celotnega telesa soncu sredi dneva povzroči takojšnji propad kolagena (povečano izločanje MMP), razgradnja traja še od osem do deset ur, čeprav smo se mu nehali izpostavljati.

Globoko smo zakorakali v jesen, kaj je v tem obdobju najpomembneje storiti za nego obraza?

Po končanem dopustu in tudi pred njim je treba kožo sestaviti. Idealno je preveriti stanje fotopoškodb, ki so morda nastale poleti. Tu moram res pohvaliti stranke. V štirih letih izvajanja dermadiagnostike v mojem salonu se je ozaveščenost o vplivu UV-sevanja tako dvignila, da sem imela stranke, ki so poleti z dobrim načrtom nege fotopoškodbe celo zmanjšale glede na prvotno stanje. Težko je govoriti na splošno, vendar je najpomembneje kožo sestaviti, vzdrževati zdravo bariero in pri poškodbi nadomestiti epidermalne lipide, odpraviti morebitno fotopoškodbo in ohraniti ZF-zaščito. Pri poškodbah bariere namreč vlaga izhlapeva iz kože, ta pa je tudi bolj dovzetna za zunanje dejavnike. In tedaj vlažilne kreme ne pomagajo, treba je popraviti kislino-mastni plašč. Po poletju bi takojšnjo nego strnila v nadomeščanje vlage in epidermalnih lipidov ter rehabilitacijo fotopoškodb, nato pa sestavila program za sezono glede na stanje kože in želje stranke. Sezona pomlajevanja in sploh vseh »remodellingov« kože (suha koža, akne, rdečica, gube ...) je jesen in zima. Torej – zdaj!

Se je sploh mogoče izogniti zunanjim dejavnikom, kot sta veter in mraz? Kako se pravzaprav zaščitimo, kako oskrbimo kožo?

Zunanjim dejavnikom se nikakor ne moremo izogniti. Tega tudi ne svetujem, saj je gibanje na svežem zraku pomembno za naše zdravje ter fizično in psihično počutje. Če je koža zdrava, primerno negovana in zaščitena, nam to ne povzroča težav.

Kaj pomeni, če ima poškodovano bariero? Se da to popraviti?

Koža pomeni zaščito, bariero med nami in okolico. Zdrava bariera je ključna za zdravje in lepoto naše kože, saj vpliva na stanje vlažnosti, morebiten nastanek ali poslabšanje rdečice, nastanek pigmentacij itd. Dolgotrajna poškodba bariere lahko povzroči rdečico na obrazu. Rdečica je sama po sebi vnetje. In vnetje, ki ga ne saniramo, se postopno veča. Tam je povišana temperatura (predel občutimo kot toplejši), kar vpliva na encimsko vodene

processe v koži. Hitreje se razgrajujejo in propadajo kolagenska vlakna, to vodi v vidno prezgodnje staranje kože in tako dobimo celo serijo odzivov na koži, ki jih stranke ne povezujejo s poškodbo bariere. To lahko učinkovito odpravimo z nadomeščanjem epidermalnih lipidov, okluzijo in pravilnim površinskim čiščenjem kože doma (ki je po mojih izkušnjah pogosto preveč temeljito). S pravilno izbranimi izdelki in terapijo izboljšamo poškodbo bariere povprečno v treh tednih. Dermadiagnostika nam omogoča kontrolo stanja in tako natančno vidimo, kaj se dogaja v življenju naše kože.

Katero nego priporočate in izvajate za zrelo kožo?

Pri zreli koži največkrat opažam preplet zmanjševanja kolagena in s tem povezano zmanjšano čvrstost oziroma napetost kože, izražene gubice, pigmentne madeže in upad vlažnosti. Pogosto je pridružena lokalizirana blaga rdečica.

Glede na pogovor s stranko in dermadiagnostične meritve naredim individualni načrt nege. Pogosto so to dermakorekturni programi, ki so preplet različnih kislinskih pilingov in neg, elektroporacija, *microneedling*, fotopomlajevanje, *intra-cepticals* infuzija in pravilna nega doma. Na stanje kože, kot rečeno, zelo vplivata prehrana in življenjski stil. Hkrati so zelo dobrodošli kakovostni prehranski dodatki, kot so omega-3, antioksidanti, minerali ter hidrolizirani kolagen in vitamin C, ki dokazano vplivata na sintezo kolagenskih vlaken.

Ali drži, da puder zaščiti kožo na obrazu pozimi, in kaj storimo za zaščito pred sončnimi žarki na smučanju oziroma v gorah?

Za nego kože so odlični mineralni pudri. Tudi sama ga uporabljam že vrsto let, v vseh letnih časih. Moj puder vsebuje izvlečke zelenega čaja, kurkumo, zmanjšuje vnetje in ima ZF 27, je odlična dodatna nega za vsako kožo. Zaščita pred UV-žarki je izredno

pomembna vse leto, saj pod njihovim vplivom poteka razgradnja kolagena v dermisu, ki je ključen za mladostno kožo. Tudi stene kapilar so iz kolagena, kar pomeni, da sončni žarki poškodujejo kapilare in povzročajo rdečico. In smo spet na začetku: rdečica, propadanje kolagena, manj napeta koža, gubice in pigmentni madeži. Vsako UV-sevanje sproža proizvodnjo melanina v koži in tako povzroča nastanek pigmentnih madežev. Svojim strankam priporočam in tudi sama vse leto uporabljam Smart Sun SPF 35 z UVA 90 po avstralskih standardih, ki kožo kakovostno zaščiti in je odlična preventiva pred poškodbami. Za piko na i in lep videz dodam še kakovosten mineralni puder z ZF 27.

Zaupajte za konec svoj univerzalni nasvet za lep in sijoč obraz tudi in predvsem v zrelejših letih.

Uh, govorila bi lahko ure in ure. Ključni so pravilna nega glede na potrebe kože, spremljanje stanja kolagena, uporaba dobre ZF-zaščite vse leto, upoštevanje smernic proti staranju oziroma protivnetne prehrane, podpora s prehranskimi dodatki, regulacija stresa: meditacija, pozitivne misli in sproščanje ter seveda kakovostno spanje.

