

# »MOJA STRAST SO VIDNI REZULTATI NA KOŽI«



## NATAŠA GODLER TRILAR,

lastnica centra kozmetične terapije NatashaSPAce, je prava zakladnica znanja, ko gre za naš največji organ, kožo. Strokovnjakinja za dermoestetiko uvaja vedno nove, inovativne kozmetične terapije, ki temeljijo na individualnem pristopu, vsem pa je skupna preobrazba kože. Sončenje in neustrezna prehrana sta med dejavniki, ki najbolj vplivata na propadanje kolagena, s tem pa na predčasno staranje kože.

► **Simona Kruhar Gaberšček**

FOTO: BARBARA ZAJC

**Nataša Godler Trilar**, ki je NatashaSPAce, takrat še domovanje sprostilnih in lepotnih ritualov, ustanovila leta 2000, se je pred dobrimi tremi leti odločila za drugačen koncept in se povsem preusmerila na pomlajevanje obraza in telesa. Kot pravi, so njena največja strast vidni rezultati na koži. To pa je možno le, če se stanje kože stalno spremlja, zato strankam svetuje, naj najprej opravijo dermadiagnostiko. »S prostim očesom lahko vidimo, na primer, ali je koža utrujena, ali je dovolj navlažena, kakšna je pigmentacija, morda lahko zaznamo tudi rdečico, a številne izjemno pomembne parametre zazna le ultrazvok. Na primer, transepidermalna izguba vode nam pove, v kolikšni meri je poškodovana povrhnjica kože. Kar 80 odstotkov strank, ki me obišejo prvič, ima poškodovano bariero na površini kože, kar močno vpliva na staranje kože. S pravo terapijo se da takšno stanje izboljšati že v dveh do treh tednih,« pojasnjuje.

Z diagnostiko opravijo kar enajst različnih meritev in na njihovi podlagi za stranko sestavijo individualni lepotni načrt. »Po izvedbi načrta spet opravimo diagnostiko, s čimer natančno izmerimo napredek v tem času. Sama namreč prisegam na prakso z dokazom, kjer po končanih terapijah rezultate tudi izmerimo, dokažemo in razložimo ter strankam svetujemo, kako skrbeti za nadaljnjo nego kože tudi doma.« Po njenih besedah je priporočljivo, da se diagnostiko naredi čim prej, še preden pride do nekaterih akutnih stanj na koži. Poleg tega stranka tako izve, kakšne kozmetične izdelke sploh uporabljati, kar je pri današnji veliki ponudbi precejšen izziv. Profesionalna oziroma dermokorekturna kozmetika, ki jo uporablja v svojem salonu, ima sicer povsem drugačno sestavo in visoko koncentracijo določenih učinkovin, saj je namenjena ciljni uporabi, torej odpravljanju določene težave s kožo. »Sama uporabljam preverjene in visoko kakovostne znamke profesionalne kozmetike, kot so Dermedics, Priori MD, Intraceuticals in Aikon Derma Systems, slovenska znamka, ki je po diagnostiki med najmočnejšimi v Evropi. So tudi edini na slovenskem trgu, ki imajo svojo akademijo za kozmetično izobraževanje, ki jo tudi sama obiskujem,« navaja Godler Trilarjeva, ki tudi sicer prisega na stalno izobraževanje, saj le tako lahko strankam nudi resnično individualen in profesionalen pristop, s tem pa tudi merljive rezultate.

### ■ K izgubi kolagena najbolj prispeva UV-sevanje

Ena izmed najpomembnejših meritev v dermodiagnostiki je kolagenska slika, ki natančno pokaže, kje na obrazu se kolagen najbolj razgrajuje, zaradi česar se koža naguba in izgublja čvrstost. »Kolagen je najpogostejša beljakovina v našem telesu; kar 70 odstotkov debeline kože predstavlja kolagen. Z leti opazamo, da se nam koža tanjša, a dejansko gre za propadanje kolagena. K temu v največji meri prispevajo UV-žarki, zato je pomembno, da uporabljamo kreme z visokim zaščitnim faktorjem nad 35. Pri tem je treba vedeti, da je UV-sevanje prisotno ves čas, ne le poleti. Fotostaranje, torej prezgodnje staranje kože, zaradi UV-žarkov je primerljivo s škodo, ki nam jo povzročijo kajenje,« pojasnjuje strokovnjakinja. Poleg tega UV-sevanje prehaja skozi oblake in tudi steklo, zato nam lahko škodujejo že sončni žarki, ki se prebijejo skozi okna naše pisarne.

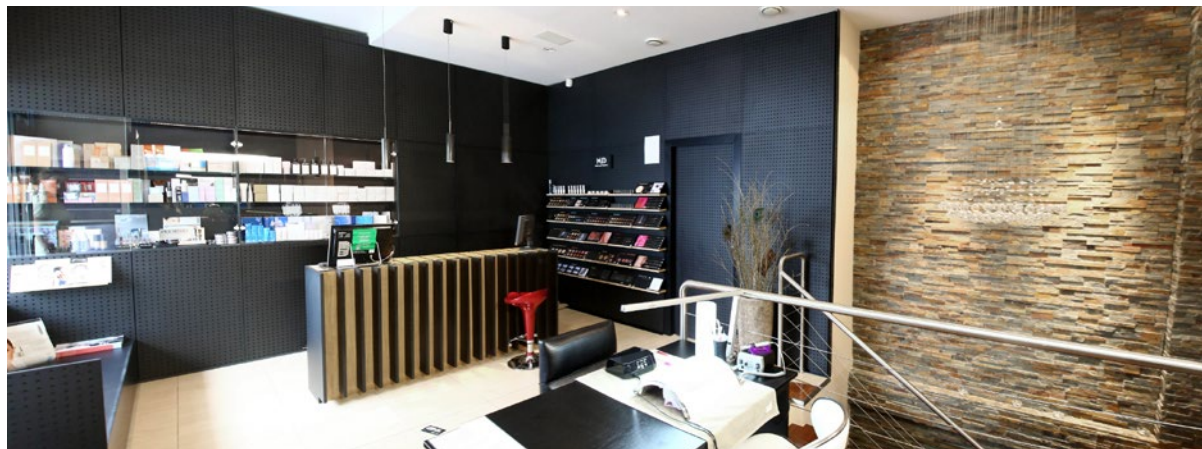
Kot dokaz, da se lahko z izogibanjem sončnim žarkom s pokrivali in kremo z ustrežno visokim zaščitnim faktorjem stanje kože občutno izboljša, navaja rezultate, ki sta jih dosegli z igralko in televizijsko voditeljico Zvezdano Mlakar. »Spoznali sva se na plaži, beseda je dala besedo in v prijetnem pogovoru sem se ji potrudila obrazložiti, kako nam sonce škoduje in zakaj sama obraza prav nikoli ne izpostavljam sončnim žarkom. Z novim individualnim načrtom terapij v salonu in nege doma, ki sem ji ga sestavila, je do zdaj dosegla izjemne rezultate, fotoposkodba je praktično nična, stanje kolagena in sam videz kože pa vidno pomlajen,« pripoveduje Nataša Godler Trilar. Z igralko, navdušeno nad njenimi storitvami z vidnimi rezultati, sta posneli tudi serijo video posnetkov, v katerih Godler Trilarjeva na preprost način pojasnjuje pomen kolagena in prednosti posameznih terapij, ki jih izvaja. Posnetki so na ogled na YouTubeovem kanalu in spletni strani NatashaSPAce.

Tudi »ljudska modrost«, da je sončenje koristno zaradi vitamina D, je po njenih besedah zgolj mit: »Če sredi dneva izpostavimo telo soncu, to sproži propadanje kolagena za 6 do 12 ur. Študije kažejo, da bi za to, da dobimo zadostno količino vitamina D, potrebovali le 8 do 10 minut sonca pred 10. uro ali po 18. uri. To, da bi s sončenjem pridobivali vitamin D, je preveč škodljivo, zato priporočam dodajanje tega vitamina kot prehranskega dodatka.«

### ■ Microneedling in elektroporacija kot najučinkovitejši metodi pomlajevanja

Vse terapije za pomlajevanje obraza in telesa, ki jih izvaja Nataša Godler Trilar, temeljijo na spodbujanju tvorbe kolagena v koži. Pri tem izpostavlja predvsem *microneedling* ali kolagensko indukcijsko terapijo, elektroporacijo in kislinske pilinge. »Microneedling je najmočnejša terapija za spodbujanje sinteze kolagena v koži. Z njo lahko zmanjšamo gube, učvrstimo kožo, odpravimo brazgotine, poskrbimo za razširjene pore, ublažimo rdečico, skratka, poskrbimo za popolno preobrazbo kože,« pojasnjuje. Po njenih besedah gre pri *microneedlingu*, pri katerem se uporablja poseben svinčnik, na katerem so drobne iglice, za hoteno poškodbo kože. Pri celjenju številnih miniaturnih vbodov koža namreč tvori nov kolagen, ki omogoča, da se gube zgladijo na naraven način. Pri tem je zelo pomembno teoretično znanje o poteku procesa celjenja po dnevih, saj *microneedling* najprej sproži vnetje,

» Kolagen je najpogostejša beljakovina v našem telesu; kar 70 odstotkov debeline kože predstavlja kolagen. Z leti opažamo, da se nam koža tanjša, a dejansko gre za propadanje kolagena. K temu v največji meri prispevajo UV-žarki, zato je pomembno, da uporabljamo kreme z visokim zaščitnim faktorjem nad 35.



Nataša Godler Trilar, ki je NatashaSPACE, takrat še domovanje sprostilnih in lepotnih ritualov, ustanovila leta 2000, se je pred dobrimi tremi leti odločila za drugačen koncept in se povsem preusmerila na pomlajevanje obraza in telesa.

ki se mora pozdraviti, in šele nato se tretmaji – v povprečju jih je potrebnih 3 do 5 – lahko nadaljujejo.

Zelo učinkovita je po njenih zagotovilih tudi elektroporacija, pri kateri gre za mezoterapijo s sterilnimi serumi. To je nov postopek nege obraza, ki deluje na podlagi elektromagnetnega delovanja. Za razliko od drugih kozmetičnih mezoterapij, ki aktivne učinkovine vnašajo med celice, jih elektroporacija v posamezno celico. Na ta način se doseže vnos molekul v celico, ki drugače ne morejo ali pa slabo prehajajo skozi membrano. »Elektroporacija in micro-needling sta trenutno vodilni metodi za pomlajevanje in predstavljata največji dosežek na področju dermoestetike. Z mezoterapijo je naš meni bogatejši za kar 11 postopkov terapij, med katerimi bi zelo izpostavila tretma za podaljševanje telomer, ki je namenjen dogoročnemu pomlajevanju, terapijo liftinga obraza in pa terapijo za razgradnjo maščobe na podbradku in vratu,« pravi Godler Trilarjeva.

#### ■ Uporaba kislin v kozmetične namene

Med drugimi storitvami, po katerem stranke največ povprašujejo, je tudi kislinski piling, s katerim se prav tako spodbuja tvorba kolagena v koži. Raztopi povrhnjo, odmrlo plast kože in ji tako omogoči, da se hitreje obnavlja. Pri tem uporabljajo več različnih kislin, glikolno, mandelično, salicilno, laktično, azelaično in pa koktajle kislin, ki se po delovanju razlikujejo med seboj in se jih izbira glede na problem, kot so gube, pigmentacije in nečista koža. Kot poudarja Godler Trilarjeva, kislinski piling ne tanjša kože ali jo na kakršen koli način poškoduje, česar se stranke običajno ustrašijo, ko slišijo besedo kislina. »Kislina se že od nekdaj uporabljajo v kozmetične namene. Kleopatra se je kopala v mleku zaradi laktične kisline v njem in je zato imela tako lepo kožo. Moramo pa se zavedati, da vse snovi niso boljše naravne, česar si običajno želimo. Nekaterih sestavin ne moremo uporabljati naravnih, na primer retinol. Ta je v naravnih obliki toksičen in šele ko se ga predela v laboratoriju, odlično vpliva na kožo,« pojasnjuje. Ženskam pa odsvetuje tudi uporabo olivnega olja kot mazila, česar se številne poslužujejo v boju proti suhi koži na obrazu: »Morda jim olivno olje na površini kože daje občutek, da je ta nahranjena in voljna, a na dolgi rok vzdržuje ciklični model suhe kože.«

#### ■ Polnila in botoks ne prispevajo k boljši koži

Tudi med Slovenkami je uporaba različnih polnil in botoksa postala že povsem ustaljena praksa in tudi Godler Trilarjeva jim ne nasprotuje. Med njenimi strankami – to so v največji meri poslovne ženske v svojih 40-ih letih – jih po njeni oceni uporablja več kot polovica. »Polnila zagotovo koristijo, saj zaustavijo staranje na tistem delu obraza, kamor se aplicirajo. Pri botoksu pa je treba vedeti, da le zablokira mišico, ki tako ne more več delati določenega

giba. To pa nima nobene povezave s kakovostjo kože, saj ima tudi stranka, ki uporablja botoks, lahko premalo kolagena in se ji ta lahko še naprej razkrajajo. Terapije, ki jih izvajam, pa prispevajo prav k vidnemu izboljšanju kože,« razlaga Godler Trilarjeva.

#### ■ Priporočljivi prehranski dodatki

Koliko novega kolagena bo sprožila posamezna terapija, je odvisno tudi od gradnikov, ki jih dobivamo iz hrane. »Če naša hrana ni najbolj ustrezna, je priporočljiv dodatek kolagena. Kolagenski napitki so na področju pomlajevanja prehranski dodatek številka ena na svetu, ker odlično regenerirajo sklepe, mišice, notranje organe, lase, nohte in seveda kožo. Zato jih uživajo vrhunski športniki, njihovo uporabo pa svetujejo tudi fizioterapevti. Svojim strankam priporočam, da vsaj med terapijami jemljejo dodatek kolagena in pa veliko vitamina C,« svetuje Nataša Godler Trilar. Sama prisega na kolagen Novellus Medical, ki je bil izdelan za Dermatološko kliniko in je dokazano učinkovit, kar so podprle klinične študije.

Poleg kolagena in vitamina C priporoča tudi jemanje drugih prehranskih dodatkov, predvsem resveratrol, ki ugodno vpliva na kožo, srce in ožilje, Q10, ki je še posebej primeren za ljudi z rdečico, vitamin D in omega 3. »Dopolnilo omega 3 bi po mojem mnenju morali jemati prav vsi, še posebej pa ženske, saj spodbuja nastajanje pomembnih hormonov, kar nas pomlajuje,« meni.

#### ■ Sladkor uničuje kolagen

V okviru celostnih storitev pomlajevanja se je Godler Trilarjeva specializirala tudi za prehrano, ki vpliva na upočasnevanje staranja. V prvi vrsti poudarja škodljivost sladkorja: »Prav vsak sladkor sproži proces glikacije, ki uničuje kolagen. Da se kolagen lahko tvori, potrebujemo beljakovine, vitamin C in aminokislino.« Kot pravi, je tudi sama preizkusila kar nekaj diet proti staranju, katerim je skupna visoka vsebnost beljakovin in zdravih maščob, na primer dieta znanega newyorškega zdravnika dr. Nicholasa Perriconeja, ki temelji na divjem lososu, stročnicah in jagodičevju. Perricone jo je razvil na podlagi študij, ki so dokazale, da se lahko s pravilnim prehranjevanjem zmanjšajo gube in omilijo drugi znaki staranja.

»Potrebno je uživati čim več kakovostnih olj, kot je olivno, lahko tudi več žlic dnevno. Svojim strankam pogosto pravim, da kar je dobro za srce, je dobro tudi za kožo. Svinjina ni dobra za srce, torej ni niti za kožo. Ribe so dobre za srce in kožo, prav tako mediteranska dieta ter sveže sadje in zelenjava. Bolj zdravo je, na primer, jesti jagode s smetano kot pa jagode s sladkorjem, saj smetana vsebuje maščobe, ki zadržujejo nihanje insulina,« je nekaj nasvetov Godler Trilarjeve za zdravo hrano, s katero se lahko borimo proti staranju. **MM**



Nataša Godler Trilar je uresničila svoje sanje in ima že osemnajst let svoj kozmetični salon. Prisega na stalno izobraževanje, saj le tako lahko strankam nudi resnično individualen in profesionalen pristop, s tem pa tudi merljive rezultate.