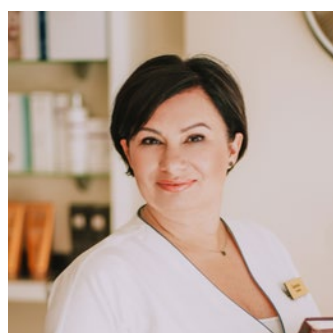


JAK NA DŁONI

RECE SĄ NASZĄ WIZYTÓWKĄ. ZDRADZAJĄ NIE TYLKO
WIEK, LECZ TAKŻE WIELE MÓWIĄ O NASZEJ KONDYCJI
ZDROWOTNEJ, WYKONYWANEJ PRACY, A NAWET...

O CHARAKTERZE.

BY ROBIŁY JAK NAJLEPSZE WRAŻENIE,
WARTO JEST O NIE ODPOWIEDNIO ZADBAĆ.



KATARZYNA NOWACKA

Ekspertka w dziedzinie kosmologii, prekursorka kosmologii holistycznej, prelegentka sympozjów branżowych, autorka publikacji w prasie branżowej i kobiecej. Absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi oraz Collegium Cosmeticum I i II edycji. Od 2000 roku prowadzi własny gabinet kosmologiczny w Kaliszu. Autorka programu „Uroda zaprasza Zdrowie” emitowanego na youtube’owym kanale „Holistyczna Kosmetolog”. Działa w Stowarzyszeniu na rzecz Rozwoju Kosmologii „Przyjazna Kosmetyka”, którego jest wiceprezeską.

Nasze dłonie każdego dnia wykonują mnóstwo czynności. Mają bezpośredni kontakt ze środkami czyszczącymi, odkażającymi (co trzecia pacjentka gabinetu deklaruje, że sprzątając łazienkę lub myjąc okna, nie zakłada rękawiczek ochronnych), narażone są na niekorzystne czynniki atmosferyczne, zaburzenia poziomu nawilżenia wynikające z niedoborów NMF lub niewłaściwej pielęgnacji.

Myśląc o oznakach starzenia się, z reguły bierzemy pod uwagę zmarszczki pojawiające się na twarzy, ale nie na dłoniach, a to błąd. Wiek człowieka zdradza skóra wokół oczu, dlatego walczymy o „młode spojrzenie”. Szyja też jest newralgiczną okolicą ujawniającą „dojrzałość” osoby – często zaniedbywana odcina się niepokojąco od twarzy. Trzecie niechlubne miejsce zajmują pod tym względem dłonie.



Charakterystyka skóry dłoni

Różnice w budowie skóry dłoni obserwujemy już naskórkowo. Dodatkowo występuje warstwa jasna naskórka (*stratum lucidum*), usytuowana pomiędzy warstwą rogową, zdecydowanie pogrubioną (funkcja ochronna), a ziarnistą, po wewnętrznej stronie dłoni. Nie znajdziemy tu gruczołów łojowych, występują natomiast liczne gruczoły potowe, których nadaktywność (m.in. na skutek stresu, zaburzeń wodno-elektrolitowych i hormonalnych) prowadzi do nadpotliwości i... kompleksów. Niska liczebność gruczołów łojowych na grzbietowej stronie dłoni oraz ich obniżona aktywność w stosunku do innych części ciała skutkuje słabym natłuszczeniem, wzrostem TEWL (*Transepidermal Water Loss*) i przesuszeniem oraz przedwczesnym starzeniem się tej okolicy.

”

PONADTO TKANKA PODSKÓRNA CECHUJE SIĘ NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZU, MALEJĄCĄ Z WIEKIEM, CZEGO SKUTKIEM JEST PRZESWITYWANIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH, ŚCIEGIEN I PROSTOWNIKÓW ŻYL.

Unaczynienie, reakcje ruchowe oraz silne unerwienie tego obszaru wraz z dużą ilością receptorów czucia powodują szybkie czerwienienie się dłoni, a także bardziej intensywne odczuwanie temperatury i bólu. Ponadto skóra tej okolicy ulega ciąglemu ścieraniu przy jednoczesnym spowolnionym tempie metabolizmu, odnowy i gojenia się.

„Wrózenie” z ręki

Łuszczące się, piekące, obrzęknięte dłonie mogą świadczyć o alergii lub niedoborze filagryny. Mogą być także skutkiem warunków i rodzaju wykonywanej rękami pracy. Inne objawy z kolei wskazują na wiele chorób ogólnoustrojowych.

„Objaw rękawiczek” to oznaka przeczulicy skóry w przypadku przewlekłej niewydolności nerek.

Rumień i zmiany pigmentacji grzbietów dłoni są powiązane z niewydolnością wątroby. Szorstkość obserwuje się w przebiegu niedoczynności, a wilgotność naczynności tarczycy. Z kolei nadmierna suchość i zaburzenie keratynizacji współlistnieje z cukrzycą. Znanym schorzeniem jest również zespół Raynauda, korelujący z chorobami tkanki łącznej, tętnic, układu nerwowego czy obciążeniem zawodowym, który w wyniku nawracającego skurczu naczyń obwodowych manifestuje się niedokrwieniem, mrowieniem palców i naprzemiennym lub stałym ich zasinieniem.

Jak starzeją się dłonie

Proces starzenia się skóry dłoni nasilają czynniki atmosferyczne, promieniowanie UV (fotostarzenie), zmienność temperatur, zanieczyszczenia środowiska i warunki pracy (chemikalia, woda, kurz, klimatyzacja itp.). Jednym z pierwszych objawów starzenia jest uciążliwa nadmierna suchość skóry, jej ścieńczenie, utrata elastyczności i pojawienie się drobnych zmarszczek. Ubytek tkanki tłuszczowej pogłębia uwypuklenie struktur naczyniowych i kostnych oraz ścięgien. Ponadto zmienia się koloryt i wybarwienie skóry w postaci odbarwień i hiperpigmentacji. Spada poziom nawilżenia, który możemy sprawdzić prostym testem: chwytając i podnosząc delikatnie powłokę skórną. Jeśli szybko wróci ona do pozycji wyjściowej, poziom nawilżenia jest dobry, jeśli nie, oznacza to, że mamy poważne niedobory.

Patologiczna suchość dłoni

Dłonie szybko ulegają wysuszeniu, a nieszczelność płaszcza hydrolipidowego temu sprzyja. Jest istotnym powodem nadmiernej suchości, szorstkości i pęknięcia skóry u podstawy kości śródreżowej i palców, opuszków i wałów paznokciowych. Najczęściej ten stan pogarsza się jesienią i zimą ze względu na nasilenie wiatru, spadek temperatury i wzrost wilgotności.

”

WINOWAJCĄ JEST TUTAJ NIEDOBÓR LUB BRAK FILAGRYNY – BIAŁKA AŻ W 48% BUDUJĄCEGO NMF.



NMF (*Natural Moisturizing Factor*) odpowiada za prawidłowy stopień nawilżenia skóry. Podłoże niedostatecznego poziomu filagryny jest genetyczne – brak ekspresji oraz mutacje genu odpowiedzialnego za syntezę i jakość filagryny. Obserwujemy to w przypadku wielu chorób alergicznych skóry, takich jak rybia łuska zwykła, AZS i wyprysk atopowy, oraz w przypadku astmy oskrzelowej i alergicznego nieżytu nosa. Spadek lipidów naskórkowych w połączeniu z niedoborem NMF i filagryny prowadzi do zmniejszonej

zdolności wiązania wody i wzrostu TEWL (*Transepidermal Water Loss*). Skoro nie mamy wpływu na uwarunkowania genetyczne, kluczowa jest prawidłowo dobrana pielęgnacja skóry dłoni, która dostarczy im nawilżenia i odżywienia oraz utworzy okluzję nadmiernie wysuszonej skóry. Substancje, które powinny się znaleźć w kosmetykach do rąk, to m.in.: - emolienty – ceramidy, skwalen, kwasy tłuszczowe, cholesterol, fitosterole, wyciąg z owsa, euceryna, woski i oleje naturalne (jojoba, z kielków pszenicy, z rzepaku itd.);

- humektanty – gliceryna, mannitol, sorbitol, mocz-
nik, kwas mlekowy, NMF;
- związki nawilżające powierzchniowo – kwas hia-
luronowy, kolagen, elastyna, betaina;
- witaminy (A, C, E) i mikroelementy (Cu, Se, Zn, Sr);
- aminokwasy.

W przypadku nadmiernej suchości skóry dłoni musi-
my w maksymalnym stopniu przywrócić równowagę
nawilżenia i odżywienia poprzez stosowanie regu-
larnej pielęgnacji zarówno w gabinecie kosmologa,
jak i w domu. Warto zastosować najpierw łagodne
peelingi chemiczne, np. laktobionowe lub enzyma-
tyczne, po nich wprowadzić serum w postaci ampulek
do masażu, a w kolejnym kroku zastosować maski
odżywcze kremowe lub pod postacią gotowych ręka-
wiczek kolagenowych (kolagen morski, olej arganowy,
masło shea i aloes). Podczas 20-minutowego okładu
można spokojnie przeprowadzić zabieg manicure.
Taka procedurę powtarzamy nawet raz w tygodniu.

” WAŻNE JEST, ABY KOSMETYKI TE NIE ZAWIERAŁY SZKODLIWYCH KONSERWANTÓW, OLEJÓW SYNTETYCZNYCH ANI MINERALNYCH.

W domu używamy produktów na bazie tych samych
składników, co w gabinecie.
Zachowujemy ostrożność, stosując agresywne środki
czystości (do sprzątania zawsze rękawiczki ochron-
ne). Nie zapominamy o właściwej diecie, dzięki której
budujemy dobry profil lipidów całego organizmu,
jak również skóry. Pamiętamy o odpowiedniej ilości
spożywanej wody i noszeniu rękawiczek, kiedy tylko
zrobi się chłodniej.

Jak się pozbyć zmarszczek

Spadek zawartości kolagenu i elastyny oraz tkanki
tłuszczowej w skórze dłoni daje się mocno we zna-
ki, dlatego profilaktykę przeciwstarzeniową warto
rozpocząć odpowiednio wcześniej.

” WIĘKSZOŚĆ PROCEDUR ODMŁADZAJĄCYCH NA SKÓRĘ TWARZY I SZYI Z POWODZENIEM STOSUJEMY NA DŁONIE.

Zaczynamy od kwasów owocowych (ferulowy,
mlekowy, migdałowy, laktobionowy, glikolowy czy
zbuforowany TCA), a następnie stosujemy mikro-
nakłuwanie z czynnikami wzrostu (EGF, HGH,
GM-CSF, TGF-β2, TGF-β3), peptydami biomime-
tycznymi czy kwasem hialuronowym, klasyczną
mezoterapię i sięgamy po biostymulatory na bazie
kwasu hialuronowego, kolagenu, bursztynianu
sodu, polinukleotydów, mannitolu czy witamin.
Fantastyczne efekty przynosi zastosowanie na
dojrzałą skórę dłoni osocza bogatopłytkowego
i fibryny. Alternatywą wobec zabiegów anti-age
tej okolicy może być również zastosowanie wy-
pełniaczy i lipotransferu. Bardzo dobre rezultaty
przynoszą procedury fotoodmładzające: lasery
frakcyjne ablacyjne i nieablacyjne, biostymulacja
LLLT (*Low Level Laser Therapy*), LED i IPL. Ge-
nialnym rozwiązaniem jest także wykonanie serii
zabiegów infuzji tlenowej z niskocząsteczkowym
kwasem hialuronowym. Wszystkie powyższe pro-
cedury wykonujemy w większości kilkukrotnie, aby
wzmocnić i przebudować skórę dłoni.

Nieodzownym elementem podtrzymującym kurację
gabinetową jest stosowanie bogatych w składniki,
zaawansowanych technologicznie (właściwe nośni-
kowanie) preparatów kosmetycznych. Przemysł
kosmetyczny oferuje szeroką gamę kosmetyków
do pielęgnacji dłoni, jednak o znacznie uboższych
składach niż te do twarzy. Prawdopodobnie wynika
to ze względów czysto ekonomicznych oraz
z potrzeb nabywcy – konsument zdecydowanie więk-
szą wagę przywiązuje do młodości swojej twarzy niż
dłoni, dlatego więcej i chętniej wydaje na kremy i sera
do twarzy. Ja polecam używać do rąk tej samej
„treściwej” pielęgnacji, co stanowi duże ułatwienie
podczas wieczornej toalety.

Dla przykładu podaję skład odmładzającego serum
przeznaczonego do pielęgnacji skóry twarzy, które
rewelacyjnie poprawi także kondycję dłoni: polifeno-
le + adaptogeny+ fitoestrogeny zawarte w ekstrak-
tach roślinnych (kwiat jaśminu, głogu, orchidei, żeń-
-szeń, miłorząb japoński, ruszczyk, cytryna, wąkrota
azjatycka, traganek, nawłóć, oczar wirginijski, nie-
bieski lotos, rumianek, czerwona koniczyna, łopian
i drzewo świętojańskie oraz biała herbata) w połącze-
niu z najlepszymi olejami (z awokado, ze słodkich
migdałów, macadamia, arganowy, bawelniany,
ryżowy, jojoba, olejek różany). Dobrze zaplano-
wany program urodowy może odmłodzić nasze
dłonie o kilka lat.

Zmiany pigmentacyjne

Obrazu starzenia się skóry na dłoniach dopełniają
plamy starcze. Ciemne przebarwienia i jasne odbar-
wienia podkreślają fakt utraty młodości. Z uwagi na
wieloletnią ekspozycję na promieniowanie UV i brak
ochrony dłonie są mocno narażone na powstawanie
plam starczych z powodu miejscowej nadprodukcji
melaniny i wzrostu liczby melanocytów. Nie bez
przyczyny damy z wyższych sfer latem nosiły
cienkie rękawiczki oraz parasolki przeciwsłoneczne,
by uchronić się przed opalenizną, a przy okazji
uniknąć zaburzeń pigmentacji. Filtry UV powinny
być stosowane w codziennej pielęgnacji skóry dłoni
przez prawie cały rok.

” PAMIĘTAJMY, ŻE OGNISKA HIPERPIGMENTACJI POJAWIAJĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ OKOŁO 50. ROKU ŻYCIA. SĄ RÓŻNEJ WIELKOŚCI I GŁĘBOKOŚCI, RÓŻNEGO KSZTAŁTU I ZABARWIENIA. USUNIĘCIE ICH BYWA TRUDNE.

Co może być przyczyną wielokolorowego niekiedy
wybarwienia plam na dłoniach, twarzy i dekolcie?
Lipofuscyny.

Wewnątrzkomórkowy marker starzenia się organizmu

Pod nazwą „lipofuscyny” kryje się grupa barwni-
ków powstających w wyniku peroksydacji lipidów,
głównie nienasyconych kwasów tłuszczowych
oraz lipoprotein – proces ten nasila się z wiekiem.
Ziarna lipofuscyny w postaci złogów odkładają
się m.in. w komórkach nerek, mózgu, serca, jajni-
ków, w komórkach nerwowych oraz w komórkach
skóry. Niewyrównany koloryt złogów lipofusc-
ny zależy od zawartości w nich jonów metali,
np.: rtęci, glinu, żelaza, cynku lub miedzi. Dlatego
nie z każdym przebarwieniem poradzimy sobie,
wykorzystując procedury wybielające. Najlepiej
w usuwaniu plam starczych sprawdzają się tech-
nologie laserowe, IPL, mezoterapia rozjaśniająca
z peptydami biomimetycznymi, kwasy owocowe
(ferulowy, traneksamowy, kojowy, alfa-arbuty-
na) w połączeniu z retinolem, palmitynianem
askorbylu i tokoferolami. Pamiętajmy jednak
o dokładnym przemyśleniu granicy obszaru
poddawanego procedurze rozjaśniającej. Oprócz
dużych plam występują tam także piegi i drobne
nierówności kolorytu, a nie chcemy pozostawić
dużego odcięcia kolorystycznego („rękawiczki”)
między poszczególnymi obszarami skóry rąk. Po
zabiegach warto uświadomić pacjentce koniecz-
ność i rolę wysokiej fotoprotekcji.

Dłonie naszą wizytówką

Sposób, w jaki podajemy dłoń, wpływa na to, jak
jesteśmy postrzegani – przy uścisku dłoni stan
zdrowia skóry jest dobrze wyczuwalny. Gestyku-
lacja stanowi bardzo ważny element mowy ciała,
wykorzystywany w komunikacji, także w języku
migowym, oraz podczas wystąpień publicznych.
Dłoniom już od starożytności przypisywano
ważną rolę – z nich odczytywano przyszłość
(chiromancja). Jednak mało kto wie, że dłoń,
podobnie jak stopa, jest mapą refleksów i poprzez
właściwy ucisk możemy podczas zabiegu reflek-
sologii przywrócić prawidłowe funkcjonowanie
organizmu. Dbajmy więc o dłonie, troskliwie
się nimi opiekujmy – nie tylko ze względu na
estetykę, lecz także na zdrowie.