

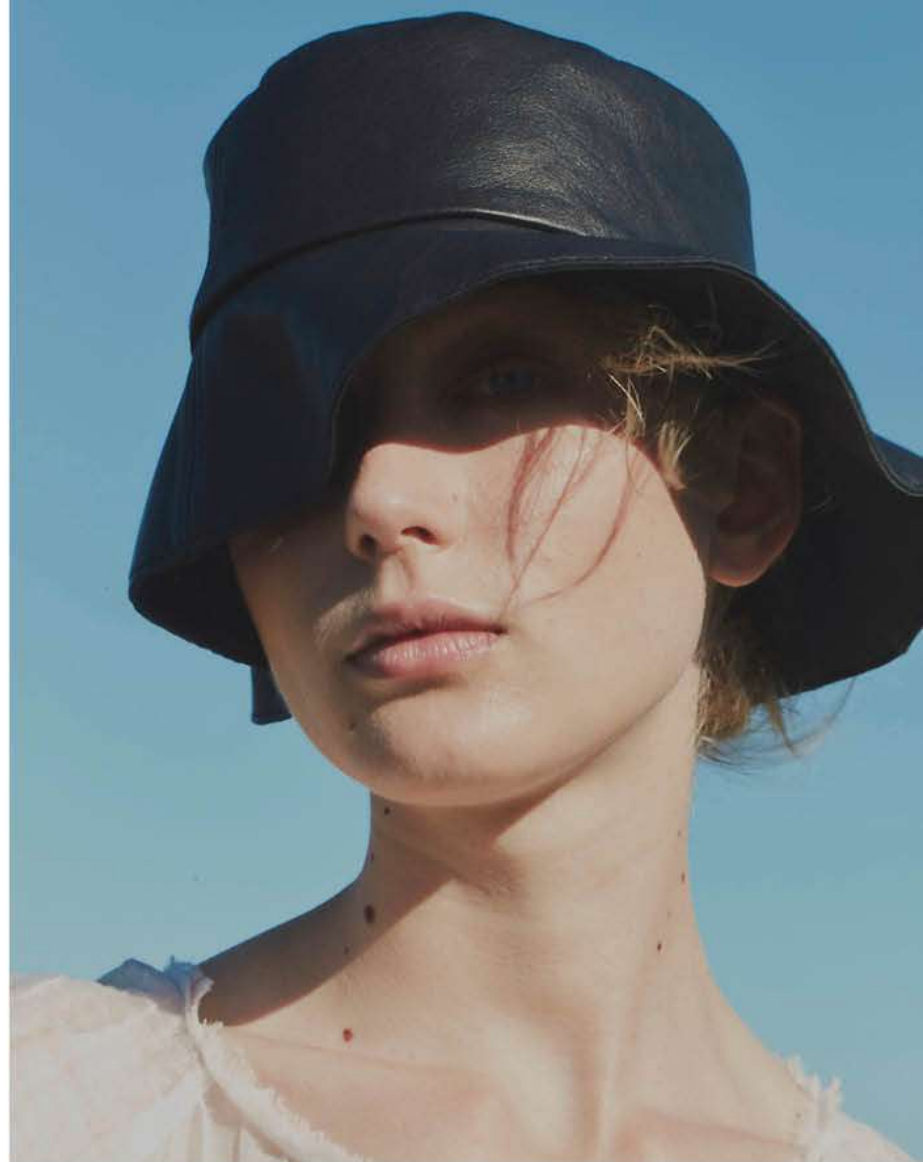
PRZED 30 *tką*

CZY DA SIĘ ZAPROGRAMOWAĆ WŁASNE STARZENIE SIĘ?

RYZYKOWNA TEZA. ALE
NA PEWNO MOŻEMY
JESZCZE PRZED 30-STKĄ
WYPRÓBOWAĆ 5 RZECZY,
KTÓRE SPARWIA, ŻE
UPŁYW CZASU STANIE
SIĘ DLA URODY MNIEJ
DOTKLIWY. JAKIE 5?
ZAPYTAŁAM EKSPERTKI Z
DZIEDZINY
DERMATOLOGII I
KOSMETOLOGII NA
JAKIEGO KONIA WARTO
POSTAWIĆ

tekst **Joanna Winiarska**

Sily młodości niosą nas długo i bezstresowo. Żadna siedemnastolatka nie zastanawia się nad tym czy kolejny wypalony papieros lub buzia wystawiona za szkołą do słońca będą przyczyną jej kompleksów w drugiej połowie życia. Niestety "pracujemy" na to jak będziemy się starzyć (bo że będziemy, to niedyskusowalne). Paliwo młodzi kiedyś się wyczerpie i wtedy będziemy "jechać" na tym co wypracowałyśmy. Na dobrych nawykach i "zapasach", które zdążymy zapewnić skórze. Co jest na żelaznej liście? Choćby wysypianie się! Przyjrzyjmy się temu od strony skóry. Cienie pod oczami, obrzęki, przebarwienia, szorstkość i stany zapalne to tylko nieliczne konsekwencje niedoboru snu. Brak melatoniny – silnego antyoksydanta, niedobór hormonu wzrostu i DHEA, które warunkują regenerację i możliwości naprawcze skóry, są właśnie następstwem niewysypiania się. Oprócz tego ważna jest obowiązkowa ochrona przeciwsłoneczna, dobra dla skóry dieta i zabiegi kondycjonujące. Oraz składniki,



po które na pewno warto sięgnąć przed 30-stką aby uzupełnić magazyny, z których skóra będzie czerpać w przyszłości. Antyoksydacja, białka budulcowe. Zapytałam zaprzyjaźnioną dermatolożkę i kosmetolożkę o 5 rzeczy, które warto wprowadzić do swojej pielęgnacyjnej rytuny jeszcze przed przełomowymi 30stymi urodzinami.

NADMIERNE "SZOROWANIE" SKÓRY

zaburza jej równowagę = postarza

Namawiam do **fotoprotekcji na co dzień**, nie tylko na wakacjach. Wybierając produkt, sprawdzaj, czy na opakowaniu znajdują się oznaczenia SPF (ochrona przed UVB) oraz symbol UVA w kółeczku – wtedy masz pewność, że krem działa kompleksowo, również w pochmurne dni i zimą. Ochrona przeciwsłoneczna to coś, co powinniśmy zacząć traktować jak mycie zębów – element codziennej higieny. Istotne będzie też **wprowadzenie składników aktywnych** – świadomie i z wyczuciem. Witamina C, kwas hialuronowy i kwas azelainowy – po 25. roku życia warto zaprzyjaźnić się z tymi substancjami aktywnymi. Superważne jest **minimalistyczne oczyszczanie skóry**. Przed 30-tką wiele osób nadal boryka się z problemami trądzikowymi – często przez zbyt agresywne oczyszczanie lub niedokładne zmywanie makijażu. Polecam również **toksynę botulinową** jako prewencję, nie rewolucję. Przestaje być ona traktowana jako „ostatnia deska ratunku” – dziś sięga się po nią profilaktycznie w okolicach trzydziestki, aby nie dopuścić do utrwalenia zmarszczek mimicznych. Moja ostatnia polecanka to **mezoterapia**. Wbrew pozorom to nie zabieg „na później”. Przed 30. rokiem życia to jedna z najskuteczniejszych form profilaktyki jakości skóry. **1**



DR IVANA STANKOVIC
DERMATOŁOŻKA I WENEROLOŻKA,
DERMEA.PL

Dr Ivana wierzy w moc profilaktycznych zabiegów z toksyny botulinowej i mezoterapii. Jest jedną z najlepszych specjalistek od wykonywania ich w profilaktyce starzenia się naszej skóry.

DLUG SNU

po 40 latach niedosypiania wynosi... 5 lat!

Nie byłabym sobą, gdybym nie spojrzała na sprawę holistycznie. Zauważyłam 5 rzeczy, które, sprawiają, że skóra wolniej reaguje na procesy starzenia. Pierwszą jest **ochrona anty UV, HEV oraz pielęgnacja apres soleil** – blisko 80% starzenia się zewnątrzpochodnego to czynniki atmosferyczne i zanieczyszczenia środowiska, które wywołują nadmiar wolnych rodników i stan zapalny. Uszkodzenia postłoneczne skóry w młodości prowadzą do elastozy w wieku dojrzałym, przebarwień, degradacji kolagenu i naczyń krwionośnych. Drugim must have dla skóry przed 30 stką są **polifenole, aminokwasy i peptydy, witaminy młodości, lipidy i kwasy owocowe**. Pierwsze redukują wolne rodniki, stan zapalny i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne skóry. Drugie stanowią zbiór składników budulcowych dla kolagenu i elastyny, a więc mają wpływ dla gęstości i jakości skóry. Moje ulubione kwasy (ferulowy, szikimowy, lactobionowy i glukonolakton) są podstawą profilaktyki starzenia się. Stawiam też na **zabiegi budujące przyszłość skóry** – masaże twarzy i ćwiczenia mięśni, ale też laseroterapię. **Dobry sen** – o jego potencjale zbawiennym dla utrzymania homeostazy organizmu wiemy doskonale. Ostatnim punktem jest **dieta** – zrównoważona jest kluczowa dla jakości skóry. **6**



KATARZYNA NOWACKA
KOSMETOŁOŻKA,
HOLISTYCZNA KOSMETOLOG.PL

Każdy problem skóry potrafi rozpruć od strony pielęgnacji ale i od środka. Wielka fanka wysypiania się i relaksacji jako najlepszych metod opóźniających starzenie.

mistrzowskie składniki

krótko odpowiedź czego warto szukać w formułach pielęgnacyjnych, jeśli chcesz zabezpieczyć swoją cerę przed przyspieszonym starzeniem się



Glukonolakton, ceramidy i skwalan, w kremie Harmony. Agata Zajfer, 249 zł



Witamina C w Glow Serum, Beaute Pacifique, 315 zł, topestetic.pl



Minerały, witamina B oraz melatonina w kremie Mineral 89. Vichy, ok 120 zł



Jonowe minerały fulwowe w Folvic Tonic. Oio Lab, 199, 90 zł



Antyoksydany w całorocznej emulsji SPF 50+, Dr Ivana Stankovic, 289 zł