

Alert! Skóra po wakacjach

Szkoda lata! Nie dość, że się kończy, to jeszcze wyrządziło – nomen omen – szkodę naszej skórze. Na szczęście przebarwienia, zaczerwienienia i uczucie ściągnięcia, tak typowe pod koniec wakacji, można cofnąć. Wystarczy odpowiednio dobrane kosmetyki i zabiegi.

TEKST AGNIESZKA NIERADZKA

Często – a z wiekiem częściej – zauważamy pod koniec lata na twarzy i dłoniach ciemniejsze plamy.

To niechciany prezent od naszego ukochanego słońca, które pobudza produkcję melaniny odpowiedzialnej za pigmentację. – *Przebarwienia skóry to wyjątkowo złożony problem estetyczny i terapeutyczny, głównie ze względu na szerokie i nakładające się na siebie przyczyny ich powstawania* – mówi kosmolog Katarzyna Nowacka (@holistycznakosmetolog). Bardziej narażone są osoby, którym towarzyszy zmienność lub nierównowaga hormonalna (choroby tarczycy czy nadnerczy, antykoncepcja, ciąża), są obciążone czynnikami genetycznymi, przyjmują leki (antydepresyjne, antybiotyki, przeciwbólowe, retinoidy, przeciw cukrzycowe czy antyarytmiczne) lub cierpią na przewlekłe choroby skóry.

Gdyby Polak był mądry przed szkodą, stosowałby krem z filtrem 50, zapewniający ochronę przed światłem UVA, UVB i światłem

widzialnym. Ale to nie wszystko! Na wakacje można przygotować się jeszcze skuteczniej. Jak? – *Poprzez wcześniejsze aplikowanie substancji wzmacniających ochronę przeciwoksydacyjną zarówno w pielęgnacji domowej, jak i podczas wizyt w gabinecie kosmologicznym* – wyjaśnia Katarzyna Nowacka. Doskonałym połączeniem będzie zastosowanie kwasu ferulowego lub traneksamowego z witaminą C i delikatnych peelingów odświeżających na bazie lactobionu lub glukonolaktonu. Mile widziana jest niacyna, wyciąg z lukrecji, morwy białej, arbutyna, ekstrakt z brzozy, kwas azelainowy, kojowy czy niacynamid.

ZABIEGI DLA ZABIEGANYCH

Lekarz medycyny estetycznej Katarzyna Szczepanowska przyznaje: – *Przebarwienia to zmora pacjentów*. W przypadku niewielkich zmian pomocne są kosmetyki zawierające witaminę C, niacynamid, kwas azelainowy czy retinol, które stopniowo rozjaśniają skórę i wyrównują jej koloryt. Do najczęstszych zmian na-

leży naskórkowa hiperpigmentacja, do której zalicza się melazma (plamy hormonalne na czole i policzkach), plamy soczewicowate i przebarwienia pozapalne, np. potrądzikowe. A jeśli zmiany są większe, warto zastanowić się nad bardziej zaawansowanymi zabiegami wykonywanymi w gabinetach medycyny estetycznej, takimi jak peelings chemiczne czy laseroterapia. Jesień to najlepszy moment na taką decyzję. – *Niezależnie od wybranej metody kluczowa pozostaje codzienna ochrona przeciwsłoneczna. Bez niej nawet najskuteczniejsza kuracja nie przyniesie trwałych efektów, a zmiany mogą szybko powrócić* – podkreśla dr Szczepanowska.

SZYBKI ZASTRZYK WODY

Większość mężczyzn zauważa problem dopiero wtedy, gdy twarz zaczyna się łuszczyć lub wygląda na zmęczoną. Tymczasem przesuszenie dotyczy całego ciała. Pierwszym krokiem powinno być ograniczenie wszystkiego, co dodatkowo odwadnia skórę. Gorące prysznice, agresywne żele myjące czy szorowanie



ZDJĘCIE: GETTY IMAGES

ręcznikiem nie pomagają. Znacznie lepiej sprawdzają się łagodne kosmetyki oczyszczające i letnia woda. Po lecie bez nawadniania (od środka) i nawilżającej domowej pielęgnacji (z kwasem hialurowym, pantenolem, ceramidami) się nie obejdzie, ale można wybrać drogę na skróty. Tak, taka istnieje! – *To Emfusion, czyli 30-minutowy zabieg, który łączy oczyszczanie, intensywne nawilżenie i odbudowę bariery hydrolipidowej. Efekt? Świeższa, zdrowsza i bardziej wypoczęta skóra, co jest widoczne już po pierwszej wizycie. Bez bólu, bez okresu rekonwalescencji i bez skomplikowanej pielęgnacji* – mówi Matylda Jezierska, lekarz medycyny estetycznej z gabinetu Clinique w Koszalinie. Dodatkowo pacjent otrzymuje kosmetyki do stosowania w domu, dzięki którym rezultaty utrzymują się jeszcze dłużej. To prosty sposób, by szybko przywrócić skórze formę po intensywnym lecie. – *Kluczem jest tu opatentowana technologia DYNAMiQ. Przetwornik dźwiękowy zamienia energię elektryczną na precyzyjne fale mechaniczne i akustyczne. Powstaje kontrolowany rezonans*

w naskórku – delikatny, ale skuteczny. Dzięki temu usuwa resztki starej, uszkodzonej bariery i otwiera skórę na składniki aktywne. Dodatkowo pobudza produkcję lipidów i ceramidów – mówi Matylda Jezierska.

Kto zatem chce po lecie szybko poprawić wygląd skóry, musi pamiętać o łagodnym oczyszczaniu, nawilżaniu, odpowiedniej ilości wody i specjalistycznych zabiegach w gabinetach.

RUMIEŃ I NADWRAŻLIWOŚĆ

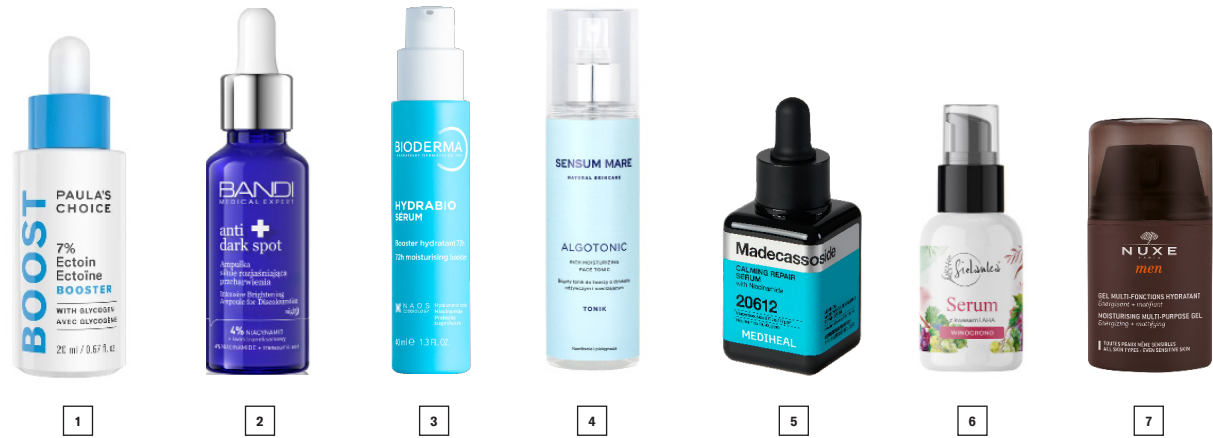
Wiele osób zauważa, że ich skóra stała się bardziej reaktywna. Zaczzerwienienia pojawiają się szybciej niż wcześniej, twarz piecze po goleniu, a kosmetyki, które dotąd nie sprawiały problemów, nagle wywołują dyskomfort. To efekt osłabienia naturalnej bariery ochronnej przez promieniowanie UV, wysokie temperatury i częste zmiany wa-

runków atmosferycznych. Może też być to mocna reakcja skóry z trądzikiem różowatym (częsta u mężczyzn w Polsce). W takiej sytuacji warto postawić na łagodną pielęgnację, ograniczyć agresywne peelingi i wybierać kosmetyki zawierające składniki kojące, takie jak pantenol, alantoina, wulkrota azjatycka czy niacynamid.

ŚWIEŻE SPOJRZENIE

Cienka skóra wokół oczu błyskawicznie reaguje na słońce, wiatr i odwodnienie. Po wakacjach mogą pojawić się drobne zmarszczki, tzw. kurze łapki, cienie i uczucie utraty jędrności. Problem pogłębiają niewystarczająca ilość snu, klimatyzacja i częste mrużenie oczu podczas słonecznych dni. – *Ważne, by oczyszczać tę okolicę bez tarcia i agresywnych produktów myjących. Pomaga masowanie*

Ochrona przeciwsłoneczna to podstawa. Bez niej nawet najlepsza kuracja nie przyniesie trwałych efektów, a zmiany mogą szybko powrócić



1. Serum z ektoiną **Paula's Choice** 184 zł/20 ml 2. Ampulka rozjaśniająca przebarwienia **Bandi** 69 zł/30 ml 3. Serum **Bioderma Hydrabio** 95 zł/40 ml 4. Tonik **Sensum Mare** 55 zł/200 ml 5. Serum regenerujące **Mediheal** 90 zł/40 ml 6. Serum rozjaśniające **Sielanka** 32 zł/30 ml 7. Żel matujący **Nuxe Men** 80 zł/50 ml

reklama

i oklepywanie. Warto stosować lekkie kremy pod oczy o działaniu drenującym i pobudzającym mikrokrążenie – radzi Anna Rajch, kosmetolog ze Skin Harmony Clinic. W kremach szukamy kwasu hialuronowego, ko-feiny, peptydów lub antyoksydantów. Skóra jest jednym z narządów najszybciej reagujących na zmiany hormonalne, dlatego często jako pierwsza sygnalizuje zaburzenia zachodzące w organizmie. – U mężczyzn spadek stężenia testosteronu może prowadzić do suchości skóry, utraty jej elastyczności i wolniejszej regeneracji, natomiast przewlekle podwyższone stężenie kortyzolu przyspiesza degradację kolagenu i procesy starzenia – mówi Adriana Kwiatkowska, endokrynolog z SupraMED. Insulinooporność sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu, zaburzeniom pigmentacji i gorszemu gojeniu, a choroby tarczycy często manifestują się zmianą nawilżenia i struktury skóry. Lekarka ostrzega, że promieniowanie UV może uwidocznić i nasilić te problemy. – Przewlekła suchość, utrata jędrności czy przebarwienia powinny skłaniać do

Wysuszone, mniej elastyczna niż dotychczas skóra może sygnalizować zaburzenia hormonalne, na przykład spadek testosteronu

oceny nie tylko pielęgnacji, ale również gospodarki hormonalnej i metabolicznej – radzi. Nie można zapominać o roli przewlekłego stresu, niedoboru snu, stylu żywienia i aktywności fizycznej. – Czynniki te, wpływając na stężenie kortyzolu i testosteronu oraz wrażliwość na insulinę, mają istotne znaczenie dla kondycji skóry i jej zdolności do regeneracji – podkreśla specjalistka.

DIETA DLA SKÓRY

Całość powakacyjnej odnowy warto wspierać odpowiednio zbilansowaną dietą. – Kluczowe znaczenie ma pełnowartościowe białko, które dostarcza aminokwasów niezbędnych do syntezy kolagenu, oraz zdrowe tłuszcze, zwłaszcza kwasy omega-3, wspomagające nawilżenie skóry i wzmacniające jej barierę ochronną – mówi Ewa

Grabani, dietetyk kliniczny z SuperMED. Nie powinno zabraknąć również produktów bogatych w witaminę C, witaminę E, beta-karoten oraz likopen. – Składniki te działają antyoksydacyjnie i wspierają naturalne procesy regeneracyjne skóry – tłumaczy dietetyk. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić m.in. paprykę, natkę pietruszki, pomidory, marchew, dynię, owoce jagodowe, cytrusy, tłuste ryby morskie, orzechy, nasiona oraz oliwę z oliwek. – Nie można zapominać także o odpowiednim nawodnieniu organizmu, dzięki czemu zadbamy o prawidłowe nawilżenie skóry – mówi Ewa Grabani. Zadbana skóra nie jest oznaką próżności. To po prostu element dbania o siebie – dokładnie tak samo, jak trening czy dobrze skrojona marynarka. ❧



1. Mgiełka do twarzy **PIXI** 40 zł/30 ml 2. Nawilżający toner **Your Kaya** 49 zł/100 ml 3. Serum rozjaśniające **SOQU** 49 zł/50 ml 4. Serum **NAOS** 109 zł/100 ml 5. Serum rozjaśniające **INGLOT** 109 zł 30 ml 6. Ujędrniający krem **Lancôme Longevity MD** 770 zł/50 ml 7. Serum rozjaśniające **Yonelle Lumifusion** 384 zł/30 ml

reklama

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE