

*uroda*



Zachować  
młody wygląd

STARZENIE SIĘ SKÓRY JEST PROCESEM FIZJOLOGICZNYM, KTÓRY ZACZYNA SIĘ W TRZECIEJ DEKADZIE ŻYCIA. W MIARĘ UPŁYWU LAT DOCHODZI DO ZANIKU WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH I SPRĘŻYSTYCH, CO POWODUJE UTRATĘ ELASTYCZNOŚCI I JĘDRNOŚCI. Z CZASEM POJAWIAJĄ SIĘ LINIE I BRUZY. WIELE ZALEŻY OD CODZIENNEGO STYLU ŻYCIA, NAŁOGÓW ORAZ PIELĘGNACJI SKÓRY ODPOWIEDNIMI PREPARATAMI.

AUTOR: DR N. MED. ALEKSANDRA LESIAK, SPECJALISTA DERMATOLOG

**P**ierwsze zmarszczki pojawiające się na skórze to najczęściej zmarszczki mimiczne, które utrwalają się poprzez powtarzanie grymasów i min. Potem pojawiają się zmarszczki grawitacyjne spowodowane wiotczeniem skóry oraz strukturalne, które pojawiają się najczęściej pod wpływem promieni słonecznych. Inną przyczyną jest niedobór żeńskich hormonów – estrogenów, które są odpowiedzialne za elastyczność i jędrność skóry. To dzięki nim skóra kobiet jest lepiej nawilżona, wydaje się bardziej miękka i delikatna niż u mężczyzn. Utrata estrogenów jest związana z menopauzą pojawiającą się między 45. a 55. rokiem życia. Ten okres ma duży wpływ na wygląd skóry. Menopauza jest przełomem w życiu kobiety, w tym czasie zachodzą w jej organizmie poważne, wręcz rewolucyjne zmiany. Choć starzenie się skóry jest procesem nieuchronnym, to obecnie dzięki odpowiedniej opiece medycznej oraz nowoczesnej kosmologii nie musi on mieć negatywnego wpływu na zdrowie i urodę. Odpowiednia dieta i styl życia, nowoczesne kosmetyki odmładzające o właściwościach liftingujących pozwalają znacznie złagodzić dolegliwości towarzyszące okresowi przekwitania.

### 30 LAT: SKÓRA JESZCZE MA BLASK

W tym wieku pojawiają się pierwsze płytkie zmarszczki zwane mimicznymi, których przyczyną są grymasy twarzy. Ale skóra ma jeszcze blask, nie brakuje jej jędrności. Dlatego kremy przeciwzmarszczkowe najlepiej stosować co kilka miesięcy jako kuracje. Idealny moment to jesień i wiosna, kiedy cera jest najbardziej zmęczona. Dobrze używać kremów na noc, bo wtedy są najskuteczniejsze. Gdy śpimy, skóra nie jest wystawiona na działanie szkodliwych czynników, które w połączeniu z substancjami aktywnymi mogą wywołać podrażnienia. Najlepsze dla trzydziestolatek są kremy z witaminami, zwłaszcza z retinolem.

### 40 LAT: PROBLEM STAJE SIĘ WIDOCZNY

Największym zmartwieniem pań po czterdziestce są coraz bardziej widoczne zmarszczki. Skóra jest już mniej elastyczna, ponieważ tkanki, które ją podtrzymują, są osłabione. Wzmocnią ją kremy z silnie skoncentrowanymi składnikami. Kosmetyki na dzień i na noc najlepiej dobrać tak, by pochodziły z tej samej serii. Jeśli skóra zaczyna tracić jędrność, warto sięgnąć po kremy liftingujące, ponieważ działają napinająco. Gdy stosuje się je na noc, rano cera jest świeża i odżywiona.

### 50 LAT: ESTROGENÓW CORAZ MNIEJ

W tym wieku skóra wymaga solidnego kosmetycznego wsparcia. Traci jędrność, a zmarszczki stają się coraz głębsze. Przyczyną tego stanu rzeczy jest niedobór hormonów. Około 50. roku życia zaczyna bowiem spadać w organizmie poziom estrogenów. A to od nich w dużej mierze zależy kondycja skóry. Jest to więc doskonały moment, by sięgnąć po kosmetyki z witaminami, biolipidami, fitoestrogenami, czyli hormonami roślinnymi. Złagodzą one skutki niedoboru estrogenów. Fitoestrogeny zawarte w kosmetykach działają tylko na skórę, nie przenikają do krwi. Nie kolidują więc z hormonalną terapią zastępczą. Obecnie najczęściej stosowanymi substancjami czynnymi w kremach odmładzających są: kwas foliowy (np. krem na noc DNAge Nivea Visage, Nivea) oraz wyciągi z planktonu (np. krem na dzień, AA DNA Regeneracja, Oceanic), peptydy napinające i zwiększające gęstość kolagenu i elastyny (PeptidIQ – Dermika; Pearl Elixir – ekskluzywny krem na dzień i na noc do cery dojrzałej, oraz Lifting Precyzja Lasera – trójaktywny krem przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc, Eveline Cosmetics). Składniki te mają za zadanie naprawić uszkodzoną skórę oraz zapewniają prawidłową

jej regenerację. Cenne są także substancje, które unieszkodliwiają wolne rodniki niszczące komórki. Najwięcej ich powstaje podczas opalania oraz palenia papierosów. W celu neutralizacji wolnych rodników do preparatów liftingujących dodaje się składniki antyutleniające: polifenole z pestek winogron lub czerwonego wina oraz witaminy, szczególnie C i E (Retisome – Kolastyna, LiftActiv Nuit – Vichy, AA Prestige Eye Lift – Krem liftingujący 50+, Oceanic), oraz witamina A podawana zazwyczaj w postaci retinolu (Retinol Triple Action – RoC, krem z witaminą A, Oceanic, Pro-Retinol – Kolastyna). Substancja ta ma silne właściwości złuszczące i dobrze odbudowuje naskórek zniszczony przez wolne rodniki. Dla pań w wieku okołomenopauzalnym najlepsze będą kosmetyki liftingujące zawierające fitoestrogeny. Ważnym składnikiem nowoczesnych kremów odmładzających są kwasy nukleinowe – DNA i RNA, wykazujące bardzo dobre działanie nawilżające i odżywcze, adenozyne, umożliwiająca rozluźnienie naprężonej skóry, dzięki czemu koryguje zmarszczki (Myokine – Vichy), oraz kwas hialuronowy, który wiążąc wodę w skórze właściwie, wykazuje działanie liftingujące. **MZ**

Więcej czytaj w *Modzie na Zdrowie*