

Kapitał piękna

Chcesz wiedzieć jak będziesz wyglądała za trzydzieści lat? Spójrz na swoją mamę. I pomyśl, jak zatrzymać lub poprawić Twoje Dziedzictwo. Tak się składa, że uroda lubi to, co zdrowe. Reszty dokonają kremy, które dziś działają jak zabiegi w gabinetach.

Autor: Anna Ławniczak

Dwudziestolatka

Nawet po nieprzespanej nocy jest świeża i promienna. Ale już wtedy warto zerkać na mamę. Tak będziemy wyglądać, gdy osiągniemy czterdziestkę. Dziedziczymy rodzaj skóry, tempo starzenia, nawet rozkład zmarszczek. Łączy nas nie tylko genetyczne podobieństwo. Często tak samo się uśmiechamy, zaciskamy usta, mrużymy oczy, marszczymy czoło. Ale rodzinna przepowiednia nie musi się sprawdzić w stu procentach. Możemy skorygować złe prognozy, czasami trwonimy dobry kapitał genetyczny. Bardzo wiele zależy od nas. Jest kilka prostych nawyków, które warto sobie wyrobić jak najwcześniej, by potem, koło czterdziestki, cieszyć się ich efektami.

Dobra inwestycja

Idź na spacer. Ruch odmładza! Ludzie, którzy systematycznie uprawiają jakiś sport, mają w komórkach, także skóry, dłuższe telomery – taką biologiczną linię życia. To przedłuża jej żywot. Poza tym ruch na świeżym powietrzu dotlenia i relaksuje. Usuwa więc z twarzy napięcia, które mogłyby przemienić się w zmarszczki. Nie pal i chroń się przed słońcem. Palenie papierosów i ultrafiolet to główni sprawcy przedwczesnego starzenia. Nikotyna obkurcza naczynia krwionośne, dlatego skóra palaczy jest źle ukrwiona i niedotleniona. Brakuje jej blasku, staje się wiotka, szara i wcześniej się marszczy. Jej słabość utrudnia zabiegi odmładzające w gabinetach medycyny estetycznej czy chirurgii plastycznej. Ultrafiolet natomiast jest w 80 proc. odpowiedzialny za pojawianie się zmarszczek przed pięćdziesiątym rokiem życia. Nie szalej z odchudzaniem. Drastyczne diety, jednoskładnikowe albo takie, które dostarczają mniej niż 1000 kcal, postarzają. Skóra, która jest na samym końcu drogi krwi, nie dostaje wtedy prawie nic z tego, co jest jej potrzebne. Nic dziwnego, że na takiej diecie staje się wiotka i szara. A poza tym, zwłaszcza w wieku dojrzałym, odrobina tkanki odmładza. Codziennie zmywaj makijaż. Niby banalna sprawa, ale wiele kobiet ją bagatelizuje. Usprawiedliwiamy się same przed sobą, że przecież nic złego się nie stanie, jeśli raz nie zmyjemy makijażu. Niestety, efekty widać już następnego dnia. Skóra wygląda jak pognieciona. Poza tym utrudniamy jej regenerację i naprawianie uszkodzeń. Jedno zaniedbanie to duży krok w kierunku zmarszczek. Mądrze wybieraj kremy. Dobre kosmetyki powstrzymują procesy starzenia. Naukowcy coraz więcej wiedzą o skórze. Poza tym umieją wyłuskać znakomite składniki z roślin oraz wytworzyć aktywne substancje, np. biotechnologicznie. Potrafią je także tak „opakować”, że docie ają tam, gdzie są potrzebne. Szukaj tego, co działa.

Kosmetyki z potencjałem

Pierwszym składnikiem o udowodnionym działaniu był retinol, większości z nas już znany. Do drużyny skutecznych w odmładzaniu składników dołączyły: witamina C, kwas hialuronowy, fitohormony, czynniki wzrostu i peptydy. Peptydy są w organizmie łącznikami przenoszącymi informacje. W kremach znalazły się te, które wydają fibroblastom rozkaz produkcji młodego, dobrego kolagenu (3 pentapeptyd palmitylu, czyli Matrixyl). Inny peptyd, argirelina, wykonuje z kolei robotę podobną do botoksu. „Zakazuje” mięśniom kurczyć się i dzięki temu prasuje zmarszczki. Peptydy transportują też cząsteczki, które inaczej nie wniknęłyby w skórę, np. miedź.

Kremy z peptydami Elixine Iwostin, DermoDensifyer, Eucerin (stymulują produkcję kolagenu),

Exclusive Premium Lierac, Myokine Vichy (zapobiegają mikroskurczom mięśni), bt Anti-wrinkle Botoses, SesDerma (stymuluje syntezę kolagenu i hamuje mikro-skurcze).

Witamina C Kosmetyczna alfa i omega. Walczy z wolnymi rodnikami, uszczelnia naczynia krwionośne i wspomaga produkcję kolagenu. Do kremów dostała się stosunkowo niedawno, bo jest bardzo niestabilna, łatwo się utlenia. Ale udało się ją zamknąć w nośnikach. Witamina C powinna mieć stężenie 10–20 proc., by zadziałała. Kremy z nią służą palaczkom, bo rozjaśniają cerę, oraz wszystkim po opalaniu. Ultrafiolet niszczy bowiem wit. C, którą mamy w skórze.

Kremy z witaminą C

Active C XL, La Roche Posay; Flavo C Forte, Auriga (z 15-procentową witaminą C); ampułki MediDerma C-vit serum, SesDerma; Citrix, Topic Pharmaceuticals Krem z 15- lub 20-procentową witaminą C.

Bezpieczne hormony

W latach osiemdziesiątych karierę zrobiły kremy z estrogenami. Panie po czterdziestce młodziły w oczach, ale lekarze byli pełni obaw. Estrogeny stosowane zupełnie bez kontroli mogły całkowicie zrujnować gospodarkę hormonalną całego organizmu. Dlatego zakazano ich produkcji. Ale od czego roślinna alternatywa. Fitohormony naśladują zarówno działanie estrogenów, jak i prekursora hormonów płciowych – DHEA. Cytokiny (np. kinetyna) natomiast pełnią funkcję hormonu wzrostu.

Odmładzają i są bezpieczne.

Kremy z fitohormonami AA Plus New Skin DHEA

z alga-DHEA, Oceanic; Young&Unique Fito-DHEA, Dr Irena Eris; Fitoodnowa, Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona; Flavonex, Auriga; Bioform

Plus krem pod oczy, Herbapol (z izoflawonami z soi); Maxima Fortissimo, Dr Irena Eris; krem trójfazowy na noc 3 phase, ATW (z kinetyną). Kwas hialuronowy Jest w kremach od dawna, ale nigdy dotąd nie był tak skuteczny. Udało się do tego stopnia zmniejszyć jego cząsteczki, że wnika głęboko w skórę, wypełniając zmarszczki niczym ten wstrzykiwany. Nie daje tak spektakularnego i długotrwałego efektu jak zastrzyki, ale wygładza, ujędrnia i nawilża skórę.

Kremy z kwasem hialuronowym

Eucerin Hyaluron-Filler, Beiersdorf; Hydracid Fill-in, Laboratorium SVR; Sensitive Hyaluron Repair & Fill, Eubos; krem pod oczy Rilastil, Istituto Gnessini.

Płatki pod napięciem

Ładunki elektryczne świetnie transportują składniki kosmetyków w głąb skóry. Do tej pory na taki zabieg chodziliśmy do kosmetyczki. Dziś możemy sobie położyć, np. pod oczy, płatki z układem mikroelektrycznym i baterijką Power Patch firmy Mesoesthetic. Nasączamy płatek dołączoną substancją aktywną, m.in. kwasem hialuronowym. Po nałożeniu na skórę baterijka włącza prąd i działa przez 20 minut. Taka maseczka skutecznie zwalcza cienie i worki pod oczami.

Krem z własnej krwi

To najnowsza technika odmładzania. Trzeba oddać 30–50 ml własnej krwi. W laboratorium odwirowuje się z niej czynniki wzrostu, składnik, dzięki któremu goją się rany i uszkodzenia. Podany w kremie stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu. Na kosmetyk z własnymi czynnikami wzrostu czeka się 4–6 tygodni i płaci 7–10 tysięcy zł. Metodę o nazwie Methode Celljeunesse opracowała firma Triceba.