



PIĘKNA CERA

SKÓRKA WARTA WYPRAWKI



Ela Owczarek-Miłow jest lekarzem neurologiem, pasjonującym się zagadnieniami pielęgnacji skóry. Uwielbia podróże, uczestniczyła w wyprawach na pięć kontynentów.

PRZED NAMI PERSPEKTYWA LATA I WAKACYJNYCH PODRÓŻY. ZAKŁADAMY CIEŃSZE UBRANIA, ODSŁANIAMY WIĘCEJ CIAŁA. NIESTETY, PO WIELU MIESIĄCACH OKRYWANIA NASZ SKÓRA ZWYKLE NIE JEST ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWANA NA SPOTKANIE Z PROMIENIAMI SŁOŃCA CZY DZIAŁANIE MORSKIEGO WIATRU, ALE TAKŻE KLIMATYZACJI. POTRZEBUJE WSPARCIA W POSTACI WŁAŚCIWEJ PIELĘGNACJI.

BARIERA LIPIDOWA

Aby uchronić się przed niechcianymi „pamiątkami” z podróży konieczna jest dbałość o regularną odbudowę traconej lipidowej bariery ochronnej, ograniczającej parowanie wody oraz ochrona przed promieniowaniem ultrafioletowym. Aby nasze działania były skuteczne należy wybierać produkty kosmetyczne nie tylko tworzące barierę okluzyjną (pokrywającą skórę warstwą zapobiegającą parowaniu wody z jej powierzchni) na powierzchni naskórka, ale także umożliwiające długotrwałą, skuteczną regenerację bariery lipidowej i utrzymywanie właściwego nawilżenia skóry.

CO WYBRAĆ?

Wskazane jest wybieranie produktów do pielęgnacji dostosowanych do wyższych temperatur, czyli z jednej strony o działaniu okluzyjnym, ale nie pozostawiających na powierzchni skóry tłustej, lepkiej warstwy. Optymalnym rozwiązaniem dla odtwarzania bariery lipidowej jest zastosowanie produktów mających cechy „odżywki” do skóry (nie należy mylić z „maseczkami”). Poza skuteczną okluzją mają zdolność dostarczenia niezbędnych lipidów (ceramidy, cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe) do wnętrza naskórka. Działanie takie jest dodatkowo uzasadnione tym, że w okresie zimowym dochodzi do obniżenia poziomu ceramidów i cholesterolu w skórze nawet do 30 proc. czego skutkiem jest znaczne wysuszenie skóry. Dodatkową zaletą produktów o cechach „odżywki” do skóry jest możliwość łączenia ich z innymi produktami pielęgnacyjno-ochronnymi, ponieważ nie zawierają one substancji, które w połączeniu z ak-

tywnymi składnikami kremów lub emulsji pielęgnacyjnych mogłyby spowodować podrażnienie. Szczególnie ważna jest możliwość bezpiecznego łączenia z filtrami przeciwsłonecznymi (mineralnymi i chemicznymi), o których stosowaniu na odkryte fragmenty skóry należy latem koniecznie pamiętać.

ELEMENTY ZAPACHOWE

Nawet przy zdrowej skórze należy zachować ostrożność stosując produkty o intensywnym zapachu. Substancje zapachowe zawarte w produktach do pielęgnacji nakładanych na skórę pod wpływem promieni słonecznych lub potu mogą spowodować wystąpienie podrażnienia i reakcji alergicznych. Te z kolei pod wpływem promieni słonecznych mogą być źródłem mniej lub bardziej trwałych przebarwień.

AKCJA RATUNKOWA

Jeżeli natomiast, mimo zachowanej ostrożności „dorobiliśmy” się podrażnienia skóry, niezależnie od przyczyny tego podrażnienia pierwszym odruchem pielęgnacyjnym powinno być „wklepanie” w miejsce podrażnione porcji odżywki. Postępowanie takie zabezpieczy powierzchnię naskórka przed dalszą utratą wody, złagodzi podrażnienie odbudowując barierę lipidową oraz odizoluje powierzchnię skóry uniemożliwiając wnikanie czynników zewnętrznych (np.: bakterii) przez uszkodzony naskórek. Następnie, jeżeli zachodzi taka potrzeba, można zastosować dodatkowe substancje łagodzące (np. chłodzące, przeciwświądowe) lub leki (tylko w porozumieniu z lekarzem lub farmaceutą!). ■

Lek. Ela Owczarek-Miłow

Przyczyną wysychania skóry, przy prawidłowej podaży płynów, jest zbyt szybkie wyparowywanie wody z jej powierzchni. Jest to najczęściej spowodowane niewystarczającą warstwą lipidów tworzącą zewnętrzną barierę ochronną naskórka.

ZABIEGI HIGIENICZNE

Niestety, wskutek zabiegów higienicznych sami usuwamy część tej bariery ochronnej. Zmywając zanieczyszczenia z powierzchni skóry usuwamy także chroniące skórę substancje lipidowe. Problem skóry odwodnionej dotyczy, paradoksalnie, nie tylko osób z tzw. suchą skórą. Odwodnienie również dobrze może „przydarzyć się” skórze tłustej i normalnej. Jest to bowiem stan skóry spowodowany niedoborem wody, niezależnie od aktywności jej gruczołów łojowych. Skóra sucha łatwiej ulega odwodnieniu w przypadku niewłaściwej pielęgnacji, natomiast konsekwencje odwodnienia mogą być dla posiadaczy skóry łojotokowej (tłustej) również dotkliwe.

ODWODNIENIE

Efektom jest odwodniona, ściągnięta skóra, która łatwiej ulega podrażnieniom pod wpływem czynników atmosferycznych, działania wody i detergentów. Manifestuje się to jej zaczerwienieniem, pieczeniem i świądem, niekiedy ze złuszczeniem naskórka lub nawet wypryskiem alergicznym. Dość szybko widacznymi są na niej zmarszczki, na które szczególnie narażamy się „podsmażając” ją na słońcu.