

40 PIĘKNA

Przekroczyłaś czterdziestkę? Widzisz już w lustrze upływ czasu? Starzejemy się. To fakt. Dziś jednak umiemy naprawdę skutecznie powstrzymać czas.

Czy wiesz, co dzieje się w skórze wraz z upływem lat? Ta wiedza to klucz do powstrzymania objawów starzenia. Dzięki niej jeszcze długo zachowasz młody i piękny wygląd. Wiemy, że wszystko zaczyna się już w młodości, zaraz po dwudziestce. Ale długo tego nie widać. Jednak już kobieta czterdziestoletnia, wciąż przecież młoda i atrakcyjna, z niepokojem patrzy w lustro. Dostrzega, że jej skóra nie jest już tak jędrna, jak kiedyś, a uśmiechy i troski rysują na twarzy coraz wyraźniejsze linie. Nie ma powodu do paniki! Jeszcze przez wiele lat będziemy wygrywały z czasem. Musimy tylko zrozumieć, co teraz dzieje się w naszej skórze, unikać błędów przyspieszających starzenie i poznać najnowsze odkrycia służące odmładzaniu. Pierwsza ważna informacja to fakt, że wcale

nie czas jest naszym największym wrogiem. Naturalny proces starzenia biegnie swoim rytmem i dopiero po pięćdziesiątce rysuje zmarszczki. Wcześniej niszczymy skórę same, przez niewłaściwy tryb życia czy przebywanie w określonym, niesprzyjającym środowisku. Promienie UV są głównym „przyspieszaczem” starzenia. Dlatego wywołany przez nie proces nazywamy fotostarzeniem. Przebiega on podstępnie i skrycie. Opalanie się bez opamiętania, zapominanie o kremach ochronnych z filtrem oraz nawilżaniu skóry czy palenie papierosów w młodym wieku uchodzi zazwyczaj na sucho; czasem pojawiają się małe przebarwienia. Dopiero gdy skończymy 35-40 lat, te grzechy ujawniają się na skórze. I wtedy wpadamy w rozpacz. To skutki własnych grzechów widzimy na twarzy, a nie biologię, bo genetyczne objawy



SPÉCIALITÉ
Dermika, 140 zł



DIOR PRESTIGE,
Dior, 740 zł



SPÉCIALITÉ
Dermika, 106 zł



EMULSION
ANTI-AGE,
La Prairie, 540 zł



ORCHIDEE
IMPERIALE,
Guerlain, 1400 zł

starzenia w tym wieku niemal w ogóle jeszcze nie występują. Zrób mały test. Porównaj skórę na biodrze, tę chronioną ubraniem, i skórę twarzy. Twarz zawsze wygląda gorzej.

Dlaczego skóra się starzeje?

Jedną z najbardziej przekonujących teorii jest koncepcja wolnorodnikowa. Wolne rodniki to niewielkie, ale bardzo aktywne cząsteczki tlenu atomowego. Wszystkie mają wolny elektron, który szuka pary, i dlatego przyczepiają się do innych cząsteczek. Uruchamiają całą kaskadę reakcji prowadzących do rozkładu cząsteczek budujących skórę i inne nasze organy. Obecność wolnych rodników w przyrodzie jest rzeczą normalną. Powstają w naszych organizmach podczas procesów metabolicznych i mamy bardzo skuteczny system ochrony przed nimi, oparty na antyoksydantach. Neutralizują one wolne rodniki i blokują ich aktywność.

Młody organizm cechuje biologiczna równowaga między reakcjami rozpadu, powodowanymi przez działalność wolnych rodników, a procesami syntezy, czyli odbudowy i odnowy. Gdy jesteśmy biologicznie młodzi, nasz organizm więcej buduje niż niszczy, bo reakcje rozpadu trzyma w szachu system obronny. Proces neutralizacji wolnych rodników przebiega sprawnie, a jeśli dojdzie do jakichś zniszczeń, skóra ma swój własny mechanizm samonaprawy. Ale wszystko jest w porządku do czasu. W pewnym momencie cały system obronny i naprawczy słabnie. To burzy równowagę biologiczną. Zmienia się metabolizm i skóra coraz wolniej tworzy nowe cząsteczki, bo w komórkach zaczyna brakować energii. Reakcje rozpadu są dużo mniej energochłonne i zaczynają przeważać nad reakcjami syntezy, czyli budowy. Od tej pory nic już nie działa idealnie. Wolne rodniki robią coraz więcej szkód, a my się starzejemy.

Pamiętaj!

Jeśli chcesz wyglądać młodo, weź sobie do serca 7 kosmetycznych przykazań. Trzeba ich przestrzegać już od 18. roku życia.

- **NIGDY NIE OPALAJ TWARZY**
– do brązowienia skóry używaj samoopalacza
- **NIE PAL PAPIEROSÓW**
i nie przebywaj w zadymionych pomieszczeniach
- **FILTRY ANTY UVA** – zawsze je stosuj na słońcu
- **NAWILŻAJ SKÓRĘ KREMAMI**
od najwcześniejszych lat
- **STOSUJ KREMY OCHRONNE**
zabezpieczające naskórek
– zawsze na mrozie, wietrze i w wielkich miastach ze względu na zanieczyszczone powietrze
- **ANTYOKSYDANTY** stosuj do wewnątrz (w diecie) i na skórę (w kremach)
- **PIJ WODĘ** – 2 litry mineralnej dziennie

W skórze zaczyna brakować podstawowych składników budulcowych. To sprawia, że staje się ona wiotka i cienka. Pojawiają się zmarszczki, bruzdy, problemy z suchością cery, przebarwieniami, pękającymi naczyniami krwionośnymi.

Pielęgnacyjny punkt zwrotny

Po 35. roku życia powoli dają o sobie znać symptomy mijającego czasu. Zmiany w strukturze skóry obserwujemy na twarzy w postaci zmarszczek, zmęczenia, wiotczenia, spadku elastyczności i jędrności oraz utraty zdrowego, młodzieńczego kolorytu. Jeśli taki właśnie obraz widzisz w lustrze, to znaczy, że nie wykorzystujesz w pełni możliwości, jakie daje współczesna kosmetyka i wiedza dermatologiczna. Zatem przebudź

się i natychmiast przystąp do działania! Oto, co radzimy, by odwrócić niekorzystne procesy w skórze i zapewnić sobie młody, zadbany wygląd.

- Dwa razy dziennie wklepuj w twarz, szyję i pod oczy kosmetyki ze składnikami aktywnymi nowej generacji o głębokim działaniu wypełniającym, regenerującym, stymulującym i ochronnym. Skorzystaj też z rad dyplomowanej (!) kosmetyczki i ustal z nią program regularnej pielęgnacji skóry w gabinecie i w domu. Dobierz kurację do rodzaju cery, potrzeb i pory roku.

- Kupując kosmetyki, zwracaj uwagę na naukowe, obiektywne potwierdzenie ich skuteczności. Odrzucaj te, które oferują obietnice bez pokrycia. Czytaj dokładnie ulotki informacyjne – to źródło wiedzy o produkcie. Wykonaj 1-2 razy w roku (na wiosnę i jesienią) w gabinecie kosmetycznym zabieg eksfoliacji AHA, czyli złuszczenia skóry kwasem glikolowym. Stosuj też kosmetyki zawierające składniki najnowszej generacji, szukaj światowych hitów. W połączeniu z cennymi, sprowadzonymi wcześniej wynalazkami, są one najskuteczniejszą bronią przeciwzmarszczkową. Twoi sojusznicy w walce z czasem to: bioaktywne peptydy, retinol o kontrolowanym uwalnianiu, witamin B3, E i stabilizowana witamina C, bioflawonoidy i inne naturalne antyoksydanty oraz ceramidy, mikrocząstki hialuronowe, lipidowe wypełniacze, stymulatory kapilar wodnych, aktywatory energii komórkowej i metabolizmu, alfa i beta-hydroksykwasy.

- Rozważ także wykonanie zabiegów w gabinecie dermatologii estetycznej. To sprawdzone i bezpieczne odmładzanie. Botox, Restylane, Juvederm, IPL, głębokie pilingi dają naprawdę rewelacyjne efekty! Uwaga! Zabiegi te uzupełniają codzienną pielęgnację, ale na pewno jej nie zastąpią!