

cera sucha

Pamiętaj!

Jesienią i zimą zmień krem na bardziej natuszczający. Dzięki temu skóra będzie lepiej nawilżona. Jeśli tak zrobisz, nawet gdy masz cerę normalną lub mieszaną, unikniesz jej zimowego odwodnienia. Przy cerze z natury suchej takie postępowanie uchroni cię przed nasileniem problemów. Zmiana kremu jest mniej kłopotliwa niż szukanie pomocy u dermatologa, gdy skóra stanie się podrażniona i swędząca.

SKÓRA LUKSUSOWA

Wygląda jak z obrazka. Delikatna, gładka, o niewidocznych porach, wydaje się marzeniem każdej kobiety. Sucha skóra potrafi się odwdziżyć za właściwą pielęgnację i ochronę. Warto więc o nią dbać.

Tekst: Anna Ławniczak

Suchą cerę czasem dostajemy w genach. Częściej jednak jest efektem zaburzenia czułego mechanizmu równowagi skóry. Jej bariera ochronna wydaje się bardzo prosta. Wszystko zależy od spistej warstwy rogowej naskórka i prawidłowego wodno-lipidowego płaszcza na jego powierzchni, który chroni skórę przed wtargnięciem agresorów. Ale dla utrzymania tej równowagi potrzebny jest sprawnie działający system czterech mechanizmów. Pierwszy to utrzymanie właściwego płaszcza lipidowego, co zależy od prawidłowej pracy gruczołów łojowych. Drugi filar, obronny, to odpowiednio kwaśny odczyn skóry. Trzecim ważnym elementem są białka i lipidy, które tworzą cement komórkowy. Najważniejsze z nich to ceramidy, zwłaszcza ceramid I, oraz odpowiednia ilość wody w warstwie rogowej. Ten ostatni element zależy od pozostałych: płaszcza lipido-

wego i cementu międzykomórkowego, które nie dopuszczają do parowania wody oraz obecności naturalnych czynników nawilżających (NMFs). Ważny jest także mechanizm dostarczania odpowiedniej ilości wody do naskórka z leżącej pod nim skóry właściwej.

Niebagatelną rolę w utrzymaniu odpowiedniego poziomu wody w skórze pełnią również włókna kolagenu i elastyny. Błąd w jednym tylko elemencie tego systemu, na przykład w pracy gruczołów łojowych, zakłóca funkcjonowanie bariery ochronnej skóry. A to zazwyczaj prowadzi do utraty wody. Kiedy jej ilość w warstwie rogowej spadnie poniżej dolnej granicy normy, skóra staje się sucha, mniej elastyczna, naskórek złuszcza się nadmiernie i staje się „dziurawy” jak płot ze zniszczonymi sztachetami. Skóra traci zdolność obrony przed atakiem z zewnątrz. Zaczynają się podrażnienia, alergie, infekcje. W dodatku skóra wygląda

starzej, jest mniej sprężysta, a zmarszczki stają się bardziej widoczne.

Dlaczego skóra staje się sucha?

Czasem winna jest pora roku, zwłaszcza jesień i zima. Ciepłe i suche powietrze w przegrzanych i nie wietrzonych pomieszczeniach oraz suche i zimne powietrze na dworze są dla skóry zabójcze. W takich warunkach zmniejsza się w niej ilość ceramidów, cholesterolu i kwasów tłuszczowych. Bariera ochronna jest zaburzona i nawet dotąd zdrowa i normalna skóra staje się przesuszona.

Odczuwają to silniej te osoby, które latem nie chroniły się przed słońcem preparatami z filtrem. Wolne rodniki, które powstają w skórze pod wpływem ultrafioletu, niszczą ceramidy, a także włókna elastyczne. Bez nich skóra nie broni się wystarczająco przed parowaniem

wody i traci zdolność do wiązania jej, a to powoduje suchość. Jesiennie-zimowe warunki tylko pogłębiają problem. Taka samą krzywdę robią swojej skórze panie korzystające z solarium.

Skóra wysusza się wraz z wiekiem. W miarę upływu lat staje się coraz cieńsza. Ceramidy już nie spełniają swojej roli cementującej tak dobrze, jak kiedyś. Spada ilość naturalnych czynników nawilżających NMFs i fibroblastów, które wytwarzają włókna kolagenowe i elastynę. Mniej jest także kwasu hialuronowego. Jego niedostatek połączony z brakami kolagenu III zmniejsza zdolność wiązania wody przez skórę właściwą. To wszystko wraz z ograniczeniem wytwarzania łoju przez gruczoły łojowe sprawia, że skóra jest bardziej sucha, mniej elastyczna i pokrywa się zmarszczkami.

Powodem suchości skóry może być też woda i mydło. Gorąca i chlorowana niszczy płaszcz lipidowy. Jeśli do tego używamy zasadowych mydeł lub detergentów, jeszcze pogarszamy sytuację. Takie agresywne mycie narusza spistość warstwy rogowej naskórka. Skóra pozbawiona jej ochronnego działania, wysusza się i staje się skłonna do podrażnień. Jeśli już jest sucha, to po takim traktowaniu wyjątkowo kaprysi i traci odporność na infekcje.

Przyczyną suchości skóry może też być choroba. Najczęściej i najbardziej daje się we znaki atopowe zapalenie skóry. Objawia się właśnie su-

chością, skłonnością do podrażnień, wysypek i wyprysków. Suchość skóry w przypadku atopii wynika przede wszystkim z niedoboru nienasyconych kwasów tłuszczowych i nieprawidłowości metabolizmu lipidów w naskórku. Dochodzi do spadku całkowitej ilości lipidów, a zwłaszcza ceramidów.

Lekcja troski i łagodności

Na suchą skórę trzeba chuchać i dmuchać, bo niewłaściwą pielęgnacją można jej zrobić dużą krzywdę. Coraz więcej kobiet ma problemy z suchą skórą, dlatego ciągle powstają do niej lepsze i bardziej nowoczesne kosmetyki. Wykorzystuje się w nich najnowszą wiedzę o funkcjonowaniu bariery ochronnej. Jeśli wiemy, jaki mechanizm w skórze szwankuje, możemy teraz dobrać krem, który właśnie ten konkretny problem rozwiąże.

Najważniejsze w pielęgnacji suchej skóry jest unikanie intensywnego mycia, bo to pozbawia ją lipidów i naturalnych czynników nawilżających. Długie kąpiele w wannie z gorącą wodą oraz mycie twarzy pod kranem są ryzykowne. Trzeba także unikać alkalicznych mydeł, barwionych i perfumowanych. Płyny myjące zawierające laurylosiarczan sodu czy inne silne środki powierzchniowo czynne również nie są dobre do suchej skóry. Używajmy przetłuszczonych mydeł oraz emulsji myjących zawierających substancje nawilżające i natłuszczające. Jeśli kąpiel w wannie, to tylko z olejkami. Twarz najlepiej oczyszczać mleczkiem,

śmietanką lub emulsją do suchej skóry. W ostateczności można sięgnąć po przetłuszczone mydło. Do tonizowania używamy toników bezalkoholowych. Jeśli skóra jest tylko lekko przesuszona, łagodne oczyszczanie może wystarczyć. Jednak w większości przypadków to za mało. Dlatego trzeba właściwie dobrać kremy i maski, które ją natłuszczą i nawilżą, przywracając nadwątłą barierę hydrolipidową naskórka.

Na ratunek suchej skórze kosmetologowie wysyłają cztery grupy składników. Pierwszą z nich stanowią tzw. hydrofilowe substancje filmogenne, które wiążą wodę na powierzchni skóry. Do nich należy m.in. kwas hialuronowy oraz chitozan i chityna, hydrolizaty protein (kolagen, elastyna, jedwab czy niektóre proteiny roślinne), a także mukopolisacharydy. Druga grupa to substancje higroskopijne, wiążące wodę w głębi naskórka, np. dobrze znana gliceryna i glikole (najważniejszy z nich to glikol propylenowy). Naukowcy potrafią też zastąpić NMFs dodając do kosmetyków mleczan sodu, sól sodową, kwas piroglutaminowy, mocznik i aminokwasy. W skład trzeciej grupy wchodzi hydrofobowe substancje filmogenne, dzięki którym na powierzchni naskórka powstaje warstwa uniemożliwiająca nadmierną ucieczkę wody. Taką rolę pełnią: olej parafinowy, wazelina, oleje silikonowe i lecytyny. Do czwartej grupy należą substancje wnikaające w głąb warstwy rogowej, przyczyniające się do wzmocnienia lipidowej części bariery na-



NOBLESSE SPA,
Dermika,
41 zł

SKIN DRINK
SOFT,
Givenchy,
240 zł



LA PAUSE
TEMPS,
Matis,
160 zł



MULTI-
HYDRATION,
Clarins,
240 zł



Sucha skóra ma wyjątkowe wymagania. Złe traktowana, boleśnie daje nam odczuć swoje niezadowolenie. Jest zaczerwieniona, łuszczy się i piecze. Potrzebuje więc wyjątkowej pielęgnacji.

skórkowej. Obok dobrze znanych i stosowanych od lat surowców, takich jak składowe lanoliny, cholesterol, estry kwasów tłuszczowych oraz lecytyna, znalazły się też ceramidy. Mają one ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania bariery naskórkowej. To one sprawiają, że woda nie ucieka ze skóry, zatrzymują też w niej naturalne czynniki nawilżające. Dzięki ceramidom warstwa rogowa ściśle przylega do reszty naskórka i prawidłowo się złuszcza. Właśnie dlatego znalazły się w nowoczesnych kosmetykach do odwodnionej, suchej skóry. Ale nie tylko same ceramidy mogą być stosowane w kosmetykach zwalczających suchość skóry – również ich analogi czy prekursorzy, a także substancje wpływające na wzmocnienie syntezy ceramidów w naskórku.

Nowatorskie podejście

Z prawdziwie nowatorskim podejściem do pielęgnacji suchej skóry, uwzględniającym m.in. rolę ceramidów w działaniu bariery naskórkowej, można się spotkać w nowo powstałej serii LIPIDEA firmy DERMIKA. W serii tej po raz pierwszy zastosowano kompleks składników aktywnych tworzących INTELIGENTNY SYSTEM

MULTIREGENERACJI zawierający:

- prekursorzy i analogi ceramidów, fosfolipidy, kwasy tłuszczowe i składniki sebum, które – wbudowując się w naskórek – uzupełniają niedobory lipidów i zmniejszają ucieczkę wody,
- aktywną formę witaminy B3, która m.in. reguluje proces odnowy naskórka i wytwarzanie ceramidów,
- galakturonian z kasztanowca, przywracający równowagę procesu odnowy komórkowej w naskórku i stymulujący powstawanie ceramidów oraz kwasów tłuszczowych,
- ekstrakt z owoców tropikalnej rośliny z rodziny Punica – ten nawilżający czynnik nowej generacji sprzyja magazynowaniu wody w komórkach,
- aktywny nośnik tlenu – specjalnie utleniony olej z kukurydzy oraz pochodną oleju Canola i alantoinę; wszystkie te składniki działają przeciwwzapalnie,
- tzw. lipidowe biowektory – aktywne pochodne aminokwasów pobudzające fibroblasty do wytwarzania m.in. kolagenu, przez co skóra lepiej magazynuje wodę w głębszych warstwach,
- witaminy – A normalizuje proces złuszczenia naskórka i poprawia stan skóry właściwej; E i C działają przeciwko wolnym rodnikom, a sama C wspo-

maga syntezę ceramidów w naskórku i kolagenu w skórze właściwej.

Taki zestaw składników odbudowuje barierę ochronną skóry, intensywnie nawilża i zapewnia ochronę przed szkodliwymi czynnikami środowiska. Poprawia jej kondycję, wygląd i opóźnia procesy starzenia się.

W serii LIPIDEA znajdziesz kremy do twarzy: nawilżający, półtłusty i ekstraktowy. Umożliwia ona dopasowanie odpowiedniego typu kremu do wymagań twojej skóry. Im jest bardziej sucha i łuszcząca, tym bardziej tłustego produktu należy użyć. Uzupełnienie kremu stanowi maseczka. Nie zapomnij też o szczególnie wrażliwej okolicy oczu, skórze rąk i całego ciała – w tym celu opracowano specjalne kremy. Wszystkie kosmetyki, także krem do rąk i balsam do ciała, zawierają INTELIGENTNY SYSTEM MULTIREGENERACJI. W kremie nawilżającym do twarzy, maseczce oraz w kremie pod oczy i na powieki składniki dodatkowo umieszczono w sieci ciekłych kryształów. To struktura biogodna ze skórą, jest więc bardzo przyjazna wymagającej cerze i wyjątkowo dobrze ją nawilża.



NOBLESSE SPA
Dermika,
58 zł



LIPIDEA,
Dermika,
49,50 zł

SKIN CARE
Shiseido,
180 zł

