Jogurt, avokado in žlička medu

Kako negovati zrelo kožo? Tudi z ekološko kozmetiko

KATARINA ŠULEK

"Koža se z leti spreminja. Spremembe so odvisne od genetske predispozicije, dejavnikov iz okolja, predvsem od izpostavitve UV-žarkom, prehranskih navad ...," ugotavlja dermatologinja **Tijana Orešič Barač**. Nadaljuje: "Vrhnja plast kože se tanjša, zmanjšuje se število pigmentnih celic. Koža je na videz tanjša, svetlejša, prosojna, povečuje se število pigmentnih madežev, različnih bradavičastih izrastkov in keratoz ter predrakavih in rakavih sprememb. Zaradi sprememb v vezivnem tkivu koža izgublja čvrstost in elastičnost, postane bolj usnjata. Žilice v koži postanejo krhke, hitro se poškodujejo in v koži se pojavljajo krvavitve. Lojnične žleze postanejo manj aktivne, izločajo manj loja. Tudi znojnice producirajo manj znoja, telo se težje ohlaja in se s tem hitreje pregreva. Zaščitno podkožno maščevje se tanjša, termoizolacija je zmanjšana, povečuje se možnost kožnih poškodb in zmanjšuje možnost vzdrževanja telesne temperature (hipotermije v hladnem vremenu). Že blažje drgnjenje kože povzroča nastanek razpok, ob tem krhke žile hitro počijo. Tudi preležanine so pogostejše zaradi izgube podkožnega maščevja, zmanjšane telesne aktivnosti, prehranskih deficitov ter pridruženih bolezni (sladkorna bolezen, zmanjšana imunost). Popravljalni mehanizmi so počasnejši."

UV-ŽARKI HITREJE STARAJO KOŽO

Koža starejše populacije je pogosto zelo suha, predvsem po distalnih delih zgornjih in spodnjih okončin, še opozarja Orešič Baračeva, k suhosti kože pa prispeva več faktorjev, kot so zmanjšano delovanje lojnic in znojnic, pomanjkanje vlage in lipidov v koži, vplivi okolja, suh, ogrevan zrak, izpostavljenost UV-žarkom, nepravilna nega (pretirana uporaba mil in šamponov, antiperspiranti, dišave, vroče kopeli), nezadosten vnos tekočin, kajenje, zdravstvena stanja (diabetes, ledvične bolezni). "Suha koža je neelastična, hrapava, z razpokami, razdražena, se lušči, srbi, lahko se pojavijo vnetje, okužbe, alergije ... Zaradi pomanjkanja naravnih vlažilnih faktorjev in lipidov se voda v roženem sloju težje zadrži in postaja vedno bolj suha." Zato Orešič Baračeva svetuje: "Izguba vode skozi kožo se zmanjša z okluzijo hidrofobnih mazil, olj ali lipofilnih krem. Uporaba vlažilcev, kot so urea, glicerol in propilenglikol, je izjemnega pomena. Potrebna je dosledna, vsakodnevna uporaba, kopeli so potrebne le občasno, z mlačno in ne z vročo vodo. Za tuširanje so primerni olje ali kremni sindeti, odstraniti je treba vsa močno odišavljena tekoča mila. Oljne kopeli so odsvetovane zaradi možnosti zdrsa in padcev v kadi."

In še: "Z izpostavljanjem UV-žarkom se koža hitreje stara. Govorimo o t. i. fotostaranju, pojavljajo se predrakaste in rakaste spremembe, koža se zadebeli, pojavijo se pigmentni madeži ... Zato je pomembna ustrezna zaščita pred soncem. Treba je uporabljati kreme z visokim širokospektralnim zaščitnim faktorjem, z UVA- in UVB-spektrom, nanašati jih pol ure pred izpostavitvijo in nato na dve uri obnavljati, izogniti se je treba izpostavGljanju soncu med 10. in 16. uro, nositi zaščitna oblačila z dolgimi rokavi, pokrivala s širokimi krajci, ki pokrijejo glavo, vrat in uhlje, ter očala. Prav tako odsvetujemo kajenje, svetujemo ustrezen vnos tekočin ter primerno hrano z veliko sadja in zelenjave, pomembno je samoopazovanje kožnih sprememb, tudi ustrezno gibanje, seveda v okviru posameznikovih zmožnosti."

GODIJO JI HRANILNO-VLAŽILNE KREME IN ETERIČNA OLJA

"Zreli koži godijo hranilno-vlažilne kreme in eterična olja, ki pospešujejo obnovo celic," ugotavlja **Patricija Šenekar** iz Hiške zelišč, ki je pri nas prva pridobila certifikat za ekološko kozmetiko. In priporoča: "Čistimo jo z blagimi čistili in mlačno ali hladno vodo. Tudi na veter, mraz, suh zrak reagira dokaj hitro, saj se zelo zrela koža običajno nagiba k izsušenosti. Kožo negujemo s kremami, ki vsebujejo hladno stisnjena olja, bogata z antioksidanti, maščobnimi kislinami, gama-linolensko kislino, vitaminom E. To so predvsem arganovo olje, olje pšeničnih kalčkov, svetlinovo olje, borečevo olje ... Občasno ji zelo godi kakšna vlažilna obloga, morda celo iz domačega hladilnika, na primer zmes iz polovice navadnega jogurta, četrtine avokada in žličke medu. Sicer pa za zdravo in voljno kožo poskrbimo tudi tako, da užijemo dovolj zdravih maščob, vitaminov A, C, E in seveda - vode. Laneno olje, orehi, losos ali sardine so dober vir maščobnih kislin omega 3. Tudi olja z gamalinolensko kislino (svetlinovo, borečevo olje) lahko uživamo."

MARKO VANIČVŠEK

Koži godi zmes iz polovice navadnega jogurta, četrtine avokada in žličke medu.

MARKO VANIČVŠEK

Tijana Orešič Barač

JANKO RAVZELJ

Zeliščarka Patricija Šenekar

TRIJE NUJNI KORAKI

Iz našega najuspešnejšega kozmetičnega podjetja Afrodita pa svetujejo, da starejši "izberejo izdelke, posebej zasnovane za potrebe zrele kože. Ti izdelki ob vlažilnih in hranljivih sestavinah namreč vsebujejo tudi tako imenovane anti-age sestavine, ki spodbujajo regeneracijo kože, zmanjšujejo razgradnjo obstoječega kolagena in elastina ter spodbujajo nastanek obeh, krepijo zaščitno funkcijo kože." Ker zrela koža običajno potrebuje še več vlage in branljivih snovi kot mlajša, uporabnikom hkrati priporočajo, da "nego z negovalno kremo dopolnijo še z vlažilnim serumom ali negovalnim fluidom". Poleg tega jim priporočajo, da "posežejo po kar najbolj naravnih izdelkih - zrela koža je namreč tanjša in tako še posebno občutljiva. Ne glede na opisane splošne značilnosti pa je tudi pri negi zrele kože treba izhajati iz njenega tipa - izbrati izdelke bodisi za suho bodisi za normalno do mastno kožo. Zrela koža je praviloma res bolj suha, vendar to ni nujno. Če uporabniki o tem niso prepričani, jim svetujemo posvet z izkušeno kozmetičarko."

Potrebe kože so lahko v vseh letnih časih enake, ugotavljajo, lahko pa se spreminjajo (pozimi lahko koža zaradi centralnega ogrevanja, velikih temperaturnih razlik, vetra ... potrebuje bogatejšo nego). "Pomembno je, da izbiro kozmetičnih izdelkov tem potrebam prilagodimo, sicer pa ne glede na letni čas, starost, spol in tip kože vsako jutro in vsak večer sledimo trem osnovnim korakom vsakodnevne nege: kožo je treba vsako jutro in vsak večer najprej temeljito očistiti, jo nato tonizirati in šele nato nanjo nanesti negovalne kozmetične izdelke. Samo temeljito očiščena in tonizirana koža je namreč pripravljena na optimalno absorpcijo aktivnih sestavin iz negovalnih izdelkov: krem, serumov ... Poleg tega priporočamo, da se koži dva- do trikrat tedensko zagotovi še podporna nega z izbrano masko."