Anna Bennig-Wolska

Warto zadbać o skórę

Wieczna młodość

Pod względem fizjologicznym, skóra zaczyna starzeć się około 25 roku życia. Proces ten przebiega w sposób indywidualny i z różną dynamiką. Zależy w dużej mierze od czynników wewnętrznych i genetycznych. Ogromny wpływ na jej wygląd i kondycję ma tryb życia, prawidłowe odżywianie, przebyte choroby, a także czynniki zewnętrzne, takie jak: promieniowanie UV, zanieczyszczenie środowiska, stres, itp.

Tomasz Tomkowiak /Perfect Model

Bardzo często zapominamy o tym, że skóra jest narządem, podobnie jak serce czy wątroba. W wielu przypadkach, to ona jako pierwsza, zmianą barwy, obrzękami czy wysypką sygnalizuje, że coś złego dzieje się w organizmie. Jako narząd spełnia wiele istotnych dla naszego zdrowia funkcji. Starzenie się i starość nie są w modzie, należy się tego faktu wstydzić, ukrywać go. Mało kto ma odwagę, aby z dumą i godnością mówić o swoim wieku będąc po czterdziestce lub pięćdziesiątce. Niestety trzeba nad tym trochę popracować i to od najwcześniejszych lat. Jeśli chce się wyglądać dobrze w wieku 60 lat, należy o to zadbać mając lat 20. Wypracowane dobre nawyki w młodości pozwolą wiek dojrzały uznać za najpiękniejszy. W młodym wieku szczególną uwagę należy zwracać na zdrowe żywienie, aktywny wypoczynek, wystarczającą ilość snu, unikanie nadmiernego nasłonecznienia, oczyszczanie organizmu, opanowywanie i zwalczanie stresów oraz pielęgnację ciała i skóry.

Dwudziestolatkom trudno wyobrazić sobie siebie za lat trzydzieści, dlatego powinny pamiętać o:

- starannym, codziennym oczyszczaniu twarzy i ciała, dokładnym demakijażu i higienie;
- najważniejszym zabiegiem jest: systematyczne oczyszczanie i nawilżanie cery w gabinecie kosmetycznym;
- najważniejszy kosmetyk to: tonik, korektor antybakteryjny, krem nawilżający i regulujący pracę gruczołów łojowych.

Jeśli masz 30-35 lat, to wkraczasz już w wiek dojrzały. Jest to bardzo ważny okres, z punktu widzenia pielęgnacji cery, i dalszego wyrabiania pozytywnych nawyków zmierzających do utrzymania zdrowej i jędrnej skóry. Zwłaszcza, że w tym wieku zaczynają być zauważalne pierwsze symptomy starzenia się cery, szczególnie w okolicach oczu, na czole, zaznacza się fałd nosowo-policzkowy, uwaga na szyję. Ważne, by poznać rzeczywisty stan skóry i określić jej potrzeby. W tym pomoże wizyta w gabinecie kosmetycznym, z której panie w tym wieku nie powinny rezygnować. Jedynie konsekwentna, systematyczna pielęgnacja odpowiednimi specyfikami opóźni procesy starzenia się skóry.

Po trzydziestce pamiętajmy

- o nawilżaniu i odnowie naskórka;
- najważniejszy kosmetyk to: krem pod oczy, na szyję, tonik, krem przeciwzmarszczkowy na noc, na dzień odżywczy, nawilżający – na przykład z kwasem hialuronowym, witaminą E, A, C, retinolem, kolagenem, itp.;
- najważniejszy zabieg to: złuszczanie naskórka kwasami AHA, regeneracja, masaż, maski z kolagenem, algami, od czasu do czasu liftingujące.

Po czterdziestym roku życia, skóra wymaga intensywniejszych zabiegów i preparatów na bazie substancji biologicznie aktywnych, by wspomóc procesy odnowy i regeneracji skóry. Pracujemy nad poprawieniem owalu twarzy, wypełnieniem zmarszczek.

Te z pań, które wypracowały nawyki systematycznej pielęgnacji i przez lata dbały o skórę, będą miały miłą niespodziankę. Ich skóra będzie wyglądać znacznie młodziej od rówolatek, które nie przykładały do tego wystarczającej uwagi i staranności, lub zbyt późno zaczęły stosować odpowiednie dla wieku kosmetyki.

Czterdziestolatka pamięta o:

- właściwej diecie, badaniach hormonalnych, automasażu twarzy;
- najważniejszy kosmetyk to aktywny, przeciwzmarszczkowy krem pod oczy, krem ujędrniający szyję i dekolt, serum przeciwzmarszczkowe, krem na noc – regenerująco-odżywczy, krem na dzień – nawilżająco-ochronny;
- najważniejsze zabiegi: masaż limfatyczny, masaż Rosenberga, złuszczanie od czasu do czasu naskórka kwasami AHA, neodermą, green peeling, zabiegi z retinolem, minilif, mokrodermoabrazja, termo-lif, embrioblasty, płaty kolagenowe.

Teraz jest dobry czas na korekcję zmarszczek restykonem czy botoxem.

Uroda po pięćdziesiątce to czas menopauzy. Biologiczne starzenie się skóry jest związane ze zmianami hormonalnymi. Dlatego w tym okresie zachodzi ono znacznie szybciej, gdyż ilość estrogenów – odpowiadających między innymi za nawilżenie, odnowę naskórka, produkcję kolagenu – maleje. Produkcja tłuszczu w naskórku stopniowo spada, dlatego skóra staje się sucha i cienka. Mięśnie tracą elastyczność, sprężystość. Pojawiają się problemy z pigmentacją skóry, nadmiernym owłosieniem na twarzy, zmienia się owal.

Po pięćdziesiątce pamiętamy o:

- utrzymaniu stałej wagi i zachowaniu sprawności fizycznej;
- natłuszczaniu całego ciała, na przykład olejem z avocado lub ze słodkich migdałów;
- o witaminach A, C, E;
- krzemie i koenzymie Q10 i żeń-szeniu
- ograniczamy opalanie się
- najważniejszy kosmetyk to dobry krem odmładzający, na przykład z fitohormonami, flawonoidami, elastyną, kolagenem, tymoksyną, liposomami, nanosomami, ceramidami, również tonik i... sen.

Ważnymi zabiegami są: regularne masaże twarzy i ciała, masaż Rosenberga, kontynuujemy liftingowe i regenerujące zabiegi, przeznaczone dla kobiet po czterdziestce.

Właściwe nawyki kształtowane od najwcześniejszych lat w zakresie pielęgnacji skóry i ciała, sprawności fizycznej, prawidłowego żywienia, są najlepszą gwarancją zachowania zdrowia i urody do późnego wieku. Wieczną młodość wypracowujemy sami. /

Wszystkie panie bez względu na wiek powinny pamiętać o:

- **odkwaszaniu organizmu (przynajmniej raz w roku) – aktywnym wypoczynku dostosowanym do wieku: pływanie, sauna, tai-chi, yoga, gimnastyka, tenis, itp.**
- **badaniach kontrolnych;**
- **witaminach A, E, C;**
- **niepaleniu;**
- **ograniczeniu używek do minimum;**
- **uśmiechu i pogodzie ducha na co dzień;**
- **makijażu i twarzowej fryzurce.**