

Troska o skórę w okresie jesienno-zimowym

O roli skóry w naszym organizmie, sposobach pielęgnacji jesienią i zimą oraz wpływie Alveo na jej dobrą kondycję w tym okresie mówi lek. med. Urszula Urbaczka, dermatolog

- Zdrowa skóra to klucz do młodego wyglądu, ale zapewne spełnia ona dużo poważniejszą rolę.

- Nasza skóra to doskonałe opakowanie chroniące narządy wewnętrzne. Ta otulająca nas szczelnie powłoka jest w gruncie rzeczy największym organem ciała - żywą, oddychającą metabolicznie aktywną tkanką, podlegającą ciągłej regeneracji i odnowie. Pomaga regulować temperaturę ciała (dzięki rozszerzaniu się i kurczeniu naczyń krwionośnych oraz wydzielaniu się potu poprzez znajdujące się w niej gruczoły potowe).

Chroni resztę ciała przed wysuszeniem. Broni przed szkodliwym wpływem środowiska: chorobotwórczym, promieniowaniem słonecznym i zimnem. Jednocześnie odzwierciedla się w jej wyglądzie każdy proces choroby organizmu. Skóra jest nie tylko „zwierciadłem” choroby wewnętrznej. Sama też choruje i ulega urazom.

- Po upalnym lecie wygląd naszej skóry na ogół pozostawia wiele do życzenia...

- Na początku jesieni skóra nosi niezbyt szczęśliwe pamiątki po upalnym lecie. Na skutek działania promieniowania UV, zanieczyszczenia środowiska zewnętrznego i stresów, w organizmie gwałtownie wzrasta ilość wolnych rodników (aktywnych związków chemicznych, zdolnych niszczyć żywe komórki i tkanki organizmu), a nasze systemy antyoksydacyjne stają się często niezdolne do ich neutralizacji. Właśnie niszczące działanie wolnych rodników na komórki organizmu jest podstawową przyczyną starzenia się skóry. Jesienią skóra jest matowa i bez życia, często poorana liniami i głębokimi

zmarszczkami oraz żółciejąca od blednącej opalenizny. W konsekwencji jest wysuszona (odwodniona), wygląda starzej i rzeczywiście postarzała się podczas letnich miesięcy. Na szczęście skóra jest dość odporna, ale wymaga odpowiedniej pielęgnacji.

- W jaki sposób powinniśmy zadbać o skórę jesienią?

- Skóra wysuszona staje się bardziej wrażliwa na różne czynniki, łuszczy się i może pokryć się nieładnymi, różowymi lub czerwonymi plamami. Wymaga zatem kuracji regeneracyjnej, która przywróci jej blask i jedwabistą gładkość. Aby zachować piękną skórę jesienią ważne jest jej odżywianie od wewnątrz (substancje odżywcze i witaminy są dostarczane z krwią), należy zadbać o oczyszczenie organizmu z wolnych rodników, dobrą cyrkulację krwi, nieuleganie stresom. Możemy to osiągnąć za pomocą naturalnego preparatu Alveo. Ponadto nie rezygnujemy z aktywności fizycznej oraz stosujemy odżywianie skóry od zewnątrz, używając kremów zawierających lipidy, toników i robiąc kąpiele z dodatkiem olejków. Ważna jest również odpowiednia dieta.

- Jak powinna wyglądać nasza dieta, jeśli chcemy zadbać o skórę?

- W okresie letnim korzystaliśmy z bogactwa owoców i warzyw. Organizm jednak nie gromadzi zapasów witamin, w które się zaopatrzyliśmy. Jesienna dieta powinna więc dostarczyć wszystkiego, co służy zdrowiu, jest korzystne dla skóry, a także uaktywni zdolność do pokonywania chorób, szczególnie podczas nadchodzącej zimy. Wiadomo, że na zdrowy wygląd skóry wpływa właściwa przemiana materii. W czasie procesów metabolicznych dochodzi w komórkach do prawidłowego wykorzystania składni-

ków odżywczych, które są wchłaniane w wątrobie i przenoszone z krwią do skóry. Podstawą diety, która doda nam urody i uchroni przed przeziębieniami, są warzywa (surowe, gotowane, duszone i pieczone). Należy łączyć je z produktami zbożowymi, a więc z nierafinowanym ryżem oraz kaszami (gryczana, jęczmienna, pęczak, jagłana). Ważną rolę odgrywają również ziarna słonecznika, sezamu, migdały, orzechy oraz przyprawy ziołowe.

Można je wykorzystać do przygotowania różnego rodzaju past, kotletów i risotta. Białko zwierzęce z powodzeniem można zastąpić grochem, fasolą, pożywną soczewicą, cieciorką, ziemniakami oraz soją (należy unikać soi modyfikowanej genetycznie), która jest nieocenionym źródłem witamin (B1, B2, PP, E i K), a także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezmiernie ważnych dla zdrowego wyglądu skóry. Spożywanie mięsa zaleca się dwa razy w tygodniu.

- *Czy zima jest również okresem „niebezpiecznym” dla naszej skóry?*

- Zima najsilniej uświadamia nam proces starzenia się skóry. Choć trudno w to uwierzyć, w tym czasie odwadnia się ona jeszcze szybciej niż latem. Utratę wody powodują wysuszające wiatry, zimno oraz suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach. Wprawdzie skóra broni się, wytwarzając grubszy płaszcz lipidowy, jednak nie jest on wystarczającą ochroną. Źle chroniona, w widoczny sposób zmienia swój stan, staje się szorstka, zaczerwieniona, podrażniona. Gwałtowne zmiany temperatury - gdy na przykład z mrozu wchodzimy do ogrzanego pomieszczenia - powo-

dują szok termiczny. Szkodzi on płycie położonym naczyń krwionośnym, które rozszerzają się gwałtownie, a te kruche mogą nawet pękać.

- *Jak możemy tego uniknąć?*

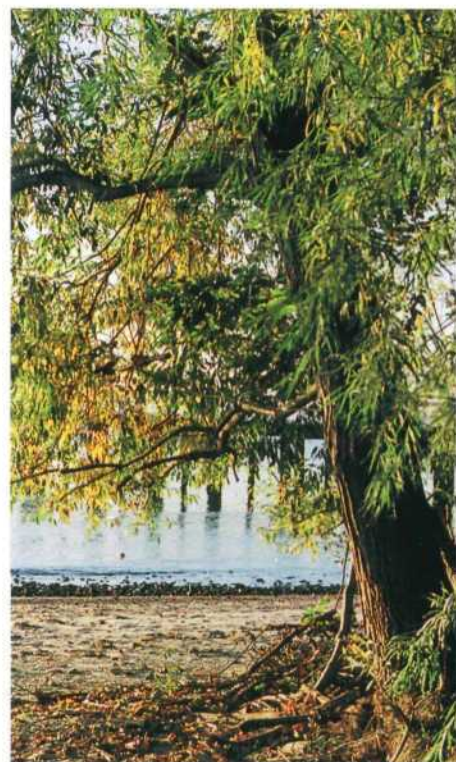
- Doskonałym rozwiązaniem jest Alveo, które oczyszcza i udrażnia nasz układ krążenia oraz przywraca elastyczność naczyń krwionośnych. Jednocześnie oczyszcza mikroskopijne naczynia włosowate (co powoduje, że każda komórka, tkanka i narząd organizmu są odpowiednio dotlenione) oraz uszczelnia i wzmacnia kruche naczynia, które stają się odporniejsze na zmiany atmosferyczne. Zewnętrznie stosujemy kosmetyki zawierające witaminę K i C.

- *Czy zimą promienie słoneczne wpływają negatywnie na naszą skórę?*

- Promienie słoneczne odbite od śniegu i wiejący wiatr ze wzmogoną siłą atakują skórę, która może ulec przedwczesnemu starzeniu. Słońce potrafi wysuszyć ją do tego stopnia, że na jej powierzchni powstaje twarda, gruba warstwa przypominająca podeszwę. Jednocześnie dochodzi do zwiększenia aktywności komórek pigmentowych i pojawiają się przebarwienia i plamy nazywane plamami wątrobowymi. Małe natomiast aktywność gruczołów łojowych, w wyniku czego skóra traci swój naturalny płaszcz hydrolipidowy. Słońce jest także odpowiedzialne za trwałe zmiany włókien elastycznych.

- *A zatem w jaki sposób możemy chronić skórę zimą?*

- Należy pamiętać, że regularne nawilżanie i „odżywianie” skóry jest doskonałym sposobem na zachowanie jej młodego wyglądu i jędrności. Stosujmy zatem preparat Alveo, który pomaga zwalczać zaawansowane oznaki starzenia się skóry. Działa on nawilżająco na skórę, dzięki nawodnieniu organizmu od wewnątrz oraz utrzymuje prawidłową czynność i strukturę naczyń krwionośnych (włosowatych). Poza tym Alveo ma właściwości przeciwnikowe i wspomaga syntezę kolagenu (pod wpływem zawartej w preparacie witaminy C procesy tworzenia tego białka w starzejącej się skórze zaczynają przebiegać równie szybko jak w młodej). Zawarta w Alveo witamina E stabilizuje działanie witaminy C i działa przeciwrodnikowo. Preparat ma także działanie rewitalizujące i remineralizujące, a więc dostarcza do organizmu niezbędne wartości odżyw-



cze. Dzięki temu nasz organizm (w tym oczywiście skóra) na bieżąco czerpie to, co jest mu potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Z preparatów kosmetycznych polecam emulsje nawilżające typu woda w oleju. Zawierają one olejki, tłuszcze i woski o silnym działaniu odżywczym. Należy również pamiętać o stosowaniu kremów ochronnych z filtrami UVA i UVB o bardzo wysokim współczynniku SPF. Aby uchronić się przed zimnem i zachować zdrowie istotną jest też odpowiednia dieta. Nie powinniśmy napychać się wysokokalorycznym pożywieniem i zawiesistymi sosami. Zastąpmy je rozgrzewającymi zupami warzywnymi i gulaszami, gorącymi deserami, a nawet pożywnymi zimowymi sałatkami. Należy też jeść więcej ryb i owoców morza, bo są bogate w cynk i mikroelementy. Podobne działanie ochronne mają witaminy, zwłaszcza A, E i C.

- *Jaka jest rola suplementacji w okresie jesienno-zimowym?*

- Skóra to swoiste zwierciadło naszego zdrowia. I chociaż dzięki kosmetyce można w pewnym stopniu zmienić jej wygląd, to dużo większe znaczenie ma stosowanie odpowiednich suplementów żywieniowych, które poprawiają jej stan i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu.

• Rozmawiała Kamila Król

