

Strategia dla suchej skóry

Bywa nieprzyjemnie ściągnięta, mało elastyczna, czasem nawet szorstka. Łuszczy się, piecze i swędzi, przesadnie reaguje na czynniki zewnętrzne – to znaczy, że potrzebuje naprawdę starannej pielęgnacji. Nawilżającej i natłuszczającej w pierwszej kolejności.

To zupełnie normalne, że z wiekiem skóra traci sprężystość i jędrność, może też stać się nadmiernie wrażliwa i właśnie przesuszona, nawet jeśli dotąd nie sprawiała problemów. Po pierwsze inna niż dotychczasowa gospodarka hormonalna i mniejsza produkcja estrogenów, które wpływają na produkcję włókien kolagenowych i elastyny, wiąże się z utratą napięcia skóry. Po drugie naskórek wolniej złuszcza się i regeneruje, staje się także cienki i suchy, ubogi w substancje tłuszczowe składające się na ochronny płaszcz lipidowy cery – dlatego nie chroni on skóry dostatecznie dobrze przed odparowywaniem wody. Na odwodnionej cerze wszelkie uszkodzenia są tym bardziej widoczne, a poza tym szybciej pogłębiają się już istniejące i pojawiają się (niestety!) nowe zmarszczki, skóra traci także ładny kolor i gładkość.

Nie da się – przynajmniej bez interwencji chirurga plastycznego – powstrzymać wszystkich niekorzystnych działań czasu, ale same procesy starzenia się skóry można znacznie spowolnić. Zachowaniu młodego wyglądu służy higieniczny tryb życia: zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna oraz właściwa pielęgnacja kosmetyczna. Warto pamiętać, że suchej skórze nie wystarczy tylko woda do mycia i krem, ten sam, którego używamy od lat. Aby jak najdłużej była jędrna i gładka, musimy zadbać o nią szczególnie skrupulatnie.

Nawilżanie to nie wszystko

Gdyby skóra mogła czerpać wodę z zewnątrz, wystarczyłoby posiedzieć

w długiej kąpieli, by jej nawilżenie osiągnęło odpowiedni poziom. Cera nie ma jednak struktury gąbki – jej główną funkcją jest przecież ochrona przed tym, co może wnikać do organizmu. Dlatego pielęgnacja pozwalająca na zatrzymywanie wody w głębszych warstwach skóry to wcale nie taka prosta sprawa.

Warto wiedzieć, że krem nawilżający, po który sięgamy z reguły jako pierwszy ratując suchą skórę, wcale nie dostarcza jej wody, ale silnie działających składników NMF, skrótu z angielskiego określenia *natural moisturizing factors*. Substancje te, do których zaliczamy m.in. aminokwasy, mleczany, mocznik, kwas piroglutaminowy, sole mineralne, cukry i inne, wiążą wilgoć w naskórku, uszczelniają go i w ten sposób chronią przed odparowywaniem wody z tkanek. Problem w tym, że dla przesuszonej dojrzałej cery takie nawilżanie to zdecydowanie za mało. Trzeba zadbać także o natłuszczenie naskórka i dostarczenie mu substancji międzykomórkowych, ceramidów i lipidów, tworzących tzw. płaszcz hydrolipidowy skóry.

Dbaj i natłuszczaj

Specjaliści uważają, że bardzo przesuszoną skórę należy potraktować – przynajmniej do czasu uzyskania znacznej poprawy jej stanu – kremami lub maściami, w których fazę ciągłą stanowi tłuszcz (emulsje typu olej w wodzie). W aptekach można kupić także tzw. emolienty, nawilżające, natłuszczające i zmiękczające skórę dermokosmetyki. Zawierają one większe stężenie substancji lipidowych,

które pozostają na powierzchni naskórka na dłużej, chroniąc go przed odwodnieniem. Ponieważ sucha skóra jest też z reguły mocno wrażliwa, podatna na wszelkie uszkodzenia, warto sięgnąć po te kremy i emulsje, które zawierają łagodzący podrażnienia pantenol lub wyciągi ziołowe. Dwa, trzy razy w tygodniu warto zastosować głęboko nawilżającą i odżywczą maseczkę, która poprawi kondycję skóry. Można nałożyć na nią odżywczy kompres, np. z pantenolu, maści nagietkowej lub tej z witaminą A, który przyniesie natychmiastową ulgę: złagodzi podrażnienia, zregeneruje uszkodzony naskórek i przyspieszy gojenie.

Tego szukaj w kosmetykach

Dla suchej skóry najodpowiedniejsze będą te kremy i emulsje, które zawierają:

- **trójglicerydy, skwalen, glicerynę** – odbudowują one płaszcz lipidowy powlekający naskórek;
- **parafinę ciekłą** – wygładza, ochrania skórę;
- **sterole, ceramidy** – wzmacniają naszą „powłoczkę” skórną;
- **kwasy omega-3 i omega-6** – wzmacniają obronne właściwości skóry, łagodzą podrażnienia;
- **pantenol** – łagodzi podrażnienia i stany zapalne, przyspiesza gojenie.

REKLAMA
UNIBASIS 5plus

**HYPOALERGICZNA
EMULSJA DO SKÓRY WRAŻLIWEJ**
zawiera 5% panthenolu

pa) (pa

**PYTAJ W DOBRYCH
APTEKACH**

- **Nawilża, uelastycznia, regeneruje atopową, podrażnioną skórę**
- **Łagodzi napięcie, łuszczenie, swędzenie i pęknięcie skóry wysuszonej wskutek starzenia lub pod wpływem czynników zewnętrznych (woda, słońce, suche powietrze, chemikalia itp.)**
- **Dzięki zawartości 5% panthenolu przynosi ulgę w odparzeniach i oparzeniach skóry (w tym słonecznych)**

