

Skóra bez metryki

Nasza cera, bez względu na wiek, potrzebuje troskliwej opieki i prawidłowej pielęgnacji, która spełni wszystkie jej wymagania. Warto wiedzieć, po jakie kosmetyki sięgnąć, by skóra była zawsze piękna i zdrowa.

Skóra to nasze „opakowanie”, które doskonale chroni organizm przed szkodliwym wpływem środowiska: chorobotwórczymi drobnoustrojami, zimnem, gorącem, wiatrem, promieniowaniem słonecznym i różnego rodzaju mechanicznymi urazami. Zdrowa skóra nie powinna mieć najmniejszych problemów w radzeniu sobie z zewnętrznymi zagrożeniami – niestety, jak twierdzą specjaliści, zanieczyszczenie powietrza i wody, stres i pośpiech, byle jaka dieta oraz brak systematycznego ruchu na pewno nie ułatwiają skórze prawidłowego funkcjonowania. Nic dziwnego, że staje się sucha lub nadmiernie tłusta, łuszczy się i pokrywa krostkami, a na dobrze tolerowane dotąd kosmetyki reaguje wysypką. Tym bardziej należy się jej troskliwa higiena i pielęgnacja – oczywiście dopasowana do jej potrzeb i wymagań. Innej opieki będzie potrzebowała skóra naszych dzieci, innej dojrzała cera seniorów.

Specjalnie dla najmłodszych

O superdelikatną skórę naszych pociech musimy dbać bardzo starannie, używając łagodnych, przetestowanych dermatologicznie kosmetyków, które powstały właśnie z myślą o najmłodszych. Pamiętajmy jednak, że nie należy przesadzać z arsenalem środków higienicznych. Tak naprawdę nie musimy mieć wielu kosmetyków: potrzebujemy ich do kąpieli i odświeżania całego ciała, mycia włosów, a także do ochrony buzi dziecka przed słońcem i mrozem. Wybierajmy te, które są oznaczone atestem i akceptacją Instytutu Matki i Dziecka – będziemy mieć pewność, że pielęgnujemy dziecko kosmetykami najwyższej jakości.

Do kąpieli wybierzmy delikatne środki, które można stosować już od pierwszych dni życia. Te przeznaczone dla niemowląt nie zniszczą

naturalnej warstwy ochronnej skóry i nie zakłócają jej naturalnego pH. Maluchom o szczególnie wrażliwej lub alergicznej skórze należy się szczególna ochrona, dlatego do mycia używajmy tzw. emolientów, natłuszczających emulsji lub mydełek zapobiegających przesuszeniu, np. z zawartością ciekłej parafiny. Powyżej pierwszego miesiąca możemy używać też płynów z oliwką.

Noworodkom nie trzeba myć główki szamponem, wystarczy mydło lub płyn, którego używamy do kąpieli. Włoski nieco starszego dziecka można myć specjalnym szamponem, najlepiej takim, którego można używać już od pierwszego miesiąca życia. Zwróćmy uwagę, by szampon nie zawierał żadnych substancji zapachowych – to może podrażniać delikatną skórę maluszka.

Ochrona przed słońcem

Po kąpieli należy dokładnie osuszyć skórę dziecka i posmarować ją kremem. Uwaga na oliwki – można je bezpiecznie stosować w pierwszych 7–10 dniach życia, potem gruczoły skóry dziecka zaczynają same pracować i używanie oliwki może spowodować nasilenie zmian lojotokowych. Zwróćmy szczególną uwagę na skórę pośladków – w miejscach pod pieluszką często tworzą się stany zapalne. Oczyszczajmy pupkę przy każdej zmianie pieluchy. Smarujmy pośladki kremem przeciw odparzeniom, np. z tlenkiem cynku, lub pudrujemy łagodzącą zasypką dla niemowląt.

Umiarkowana ekspozycja na promienie słoneczne jest konieczna do prawidłowego rozwoju dziecka, bo pod wpływem słońca aktywizuje się witamina D, ważna dla kości. Aby jednak ochronić skórę przed nadmiernym promieniowaniem, smaruj siało i buzię malu-

cha delikatnym kremem z filtrem mineralnym UVA i UVB, o faktorze 25–30.

Tama w naskórku

Trzeba wiedzieć, że nawilżanie jest podstawą pielęgnacji niezależnie od wieku i rodzaju skóry. W tej, która nie zatrzymuje w sobie wystarczająco dużo wilgoci, procesy metaboliczne przebiegają dużo wolniej – w rezultacie komórki są znacznie słabiej odżywione i zregenerowane. To powoduje szybsze starzenie się cery, pojawianie się zmarszczek, jej zwiotczenie i zmniejszenie jędrności. I choć skóra potrafi bronić się przed utratą wilgoci za pomocą płaszcza lipidowego, który ją pokrywa, jeśli jej zewnętrzna warstwa – naskórek – utraci szczelność, woda po prostu odparowuje. By temu zapobiec, musimy zatroszczyć się przede wszystkim o dobre nawilżenie i zabezpieczenie naskórka przed wysuszeniem. To zadanie dla kremów i balsamów z zawartością tzw. humektantów (nawilzaczy), a więc mocznika, kwasu hialu-

ronowego i polimlekowego, aminokwasów, i tych, które mają w składzie związki o działaniu uszczelniającym płaszczy lipidowy, np. parafinę i lanolinę. Jak wybrać najlepszy kosmetyk? Kierujmy się przede wszystkim rodzajem cery. Suche, wrażliwej skórze będą służyć kosmetyki treściwe, o nieco cięższej konsystencji, np. z zawartością witaminy F, czyli kwasów tłuszczowych, w naturalny sposób uzupełniających lipidy skóry, z gliceryną i skwalenem. Tłustą powinniśmy pielęgnować nawilżającymi żelami, lekkimi kremami i emulsjami – większość z nich wchłania się natychmiast, nie pozostawiając na twarzy nieestetycznie błyszczącej powłoczki.

By dobrze dbać o dojrzałą cerę, musimy sięgać po kosmetyki wzmacniające, ujędrniające i przeciwzmarszczkowe. Istnieje wiele kosmetycznych serii produktów pielęgnacyjnych, które zaspokajają wymagania starszej skóry – szukajmy tych, które mają działanie regenerujące, nawilżające i ochraniające.

REKLAMA

Lipobase™
KREM
30g

Lipobase™
KREM
30g

Codzienna ochrona i pielęgnacja skóry

Japoński farmakosmetyk łączący zalety lecznicze maści z kosmetycznymi kremu.

astellas

LI/06/2009/02A