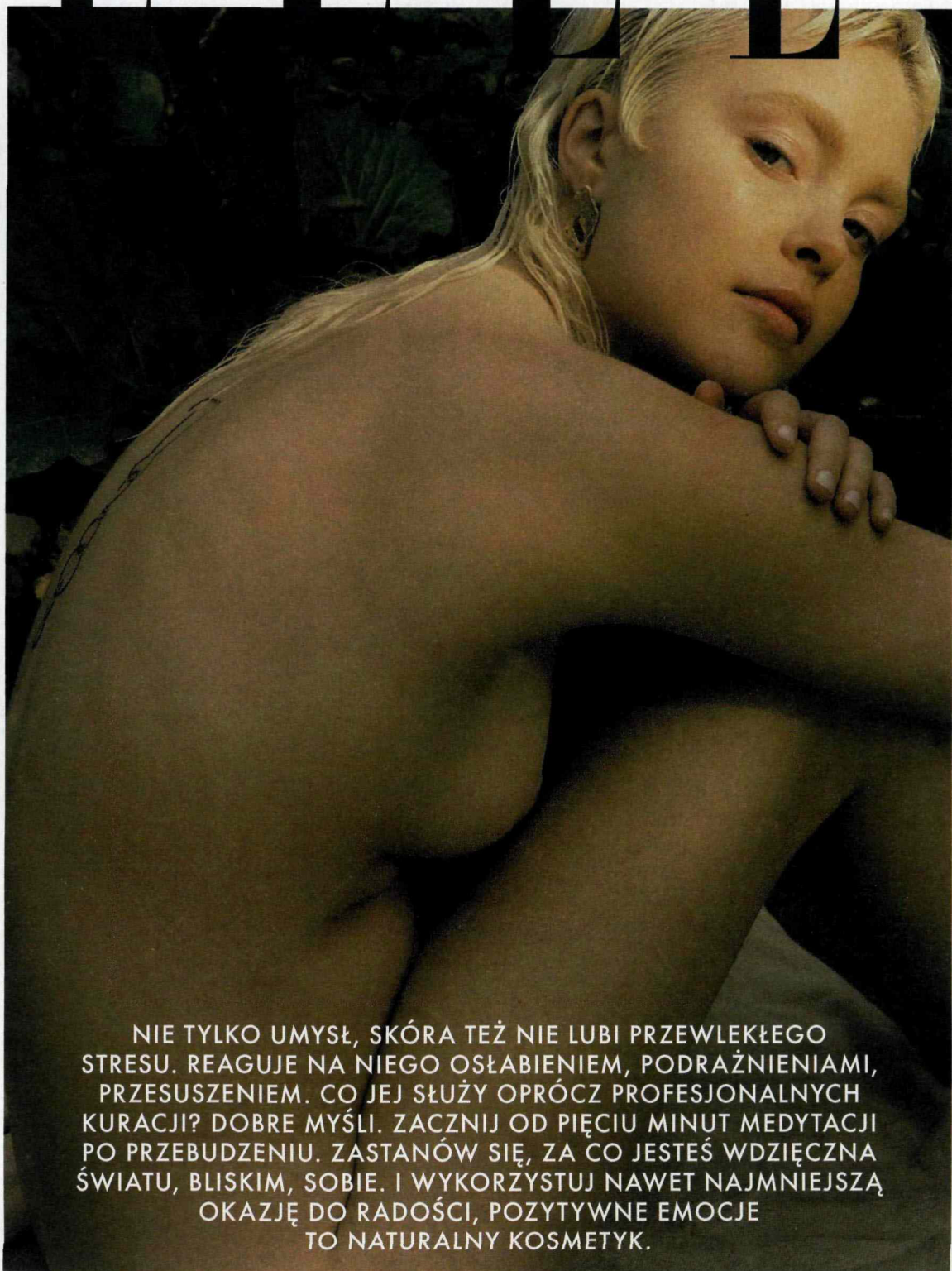


ELLE URODA



NIE TYLKO UMYŚL, SKÓRA TEŻ NIE LUBI PRZEWLEKŁEGO STRESU. REAGUJE NA NIEGO OSŁABIENIEM, PODRAŻNIENIAMI, PRZESUSZENIEM. CO JEJ SŁUŻY OPRÓCZ PROFESJONALNYCH KURACJI? DOBRE MYŚLI. ZACZNIJ OD PIĘCIU MINUT MEDYTACJI PO PRZEBUDZENIU. ZASTANÓW SIĘ, ZA CO JESTEŚ Wdzięczna ŚWIATU, BLISKIM, SOBIE. I WYKORZYSTUJ NAWET NAJMNIĘSZĄ OKAZJĘ DO RADOŚCI, POZYTYWNE EMOCJE TO NATURALNY KOSMETYK.

Zdjęcie: Tobiasz Delcroix

REDAGUJE MAJA MENDRASZEK-GOSER

POCZUJ *spokój*

ZAKOŃCZENIA NERWOWE ZNAJDUJĄCE SIĘ W SKÓRZE
POWODUJĄ, ŻE REAGUJE ONA MOCNO NA STRESUJĄCE SYTUACJE.
IM DŁUŻEJ ŻYJESZ W NIEPOKOJU, TYM BARDZIEJ CIERPIĄ TWOJA
PSYCHIKA I URODA. **REAGUJ!** TO SAMO SIĘ NIE NAPRAWI.



obserwacje dermatologów i osób zajmujących się terapią skóry są alarmujące: ostatnie dwa lata ogólnie przyniosły pogorszenie jej stanu i zaostrzenie wielu zmian chorobowych. Winowajcą jest przede wszystkim przewlekły stres, który powoduje zaburzenia jej naturalnej bariery ochronnej i wywołuje nadprodukcję kortyzolu. Dokładają się do tego ochronne maseczki, które nie tylko mechanicznie drażnią skórę, lecz także tworzą środowisko (wilgoć i ciepło) idealne dla bakterii.

– Wśród pacjentów z trądzikiem ludzi dorosłych mamy nawroty zmian naciekowych, guzkowych, grudkowych. Nie wolno ich wyciskać, bo to są stany zapalne. U wielu tych osób trądzik dawno powinien minąć, z definicji zostali już przecież wyleczeni, a tu nagle znowu zaczyna się pojawiać. U kobiet często idzie w parze z notorycznie spóźniającymi się miesiączkami. To wszystko są efekty nasilonego stresu, który długo się utrzymuje – mówi dermatolożka Ewa Chlebus (drchlebus.pl). Można pokusić się o stwierdzenie, że trądzik różowaty łączy się dziś często z trądzikiem młodzieńczym i przechodzi w trądzik ludzi dorosłych. – Skóra z rumieniem, wysuszona i cienka plus zmiany zapalne typowe dla trądziku młodzieńczego – mam dużo takich przypadków i niestety leczy się je trudno. Pryszcze jak u nastolatki i więcej zmarszczek. To dla pacjentek prawdziwy horror – uważa dermatolożka Iwona Marycz-Langner (dermclinic.pl). ➤



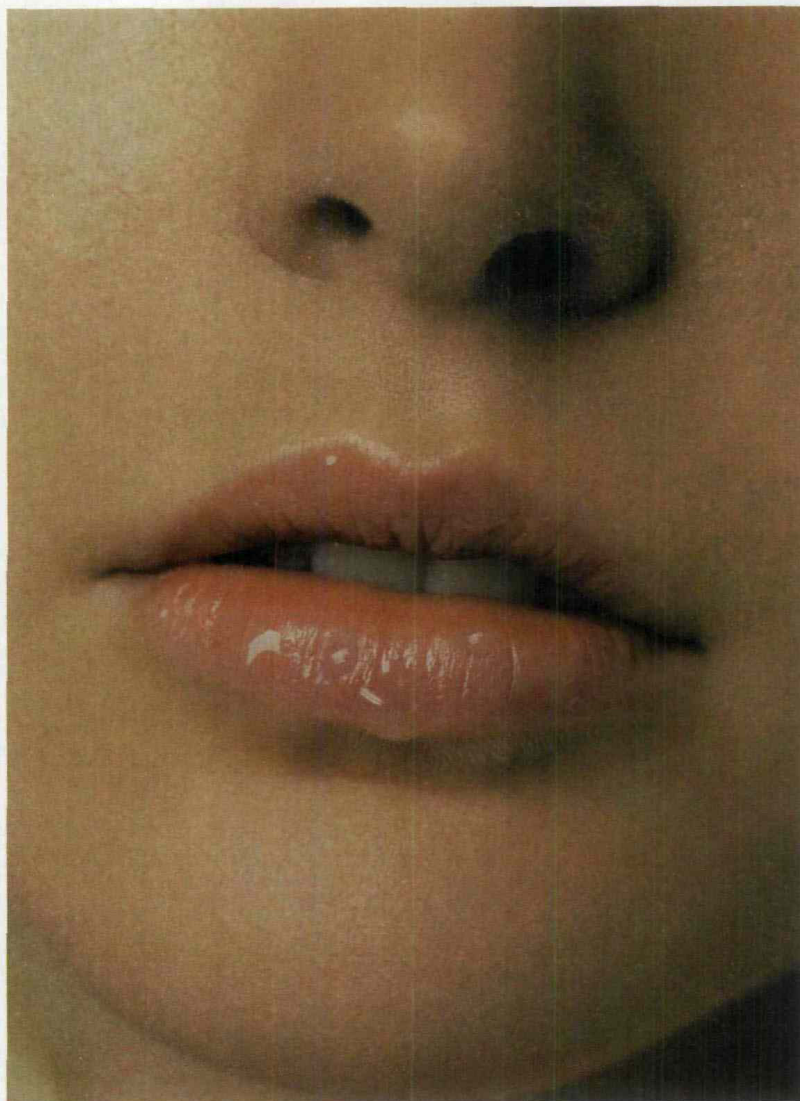
Serum z ksantohumolem przywracające prawidłową fizjologię skóry Antioxidant Therapy PRO XN 398 zł, proxn.eu

A KYSZ, KOSZMARZE!

Na to, żeby sobie uświadomić, że coś złego dzieje się ze skórą, a zmiany nie chcą ustąpić, większość z nas potrzebuje trzech miesięcy. Po takim czasie możesz już mieć pewność, że wypryski na policzkach czy brodzie nie są zjawiskiem jednorazowym i trzeba iść do lekarza. Na ogół kuracja obejmuje przyjmowanie leków doustnych. Jak dbać o „zestresowany trądzik” przed wizytą u specjalisty, na którą czasem trzeba poczekać kilka tygodni? – Zawsze sugeruję kupienie w aptece produktu z nadtlenkiem benzoilu (bez recepty) czy produktów z cynkiem (ale lekkich, niezaklejających skóry). Bardzo dobrze przeciwzapalnie działają też produkty z nadtlenkiem cynku (czyli z „cica” w nazwie – przyp. red.) – mówi dr Chlebus. – Uwaga, nie należy sięgać wtedy po witaminę C, bo może zaktywizować zmiany. Lepiej nie używać też produktów oleistych ani gęstych podkładów. A na noc wybrać coś z kwasem salicylowym, glikolowym i retinol – radzi dermatolożka.

PO PIERWSZE, SPOKÓJ

Zaostrzenie nieprzyjemnych zmian pod wpływem stresu to charakterystyczny mechanizm m.in. atopowego zapalenia skóry, czyli podrażnienia zakończeń nerwowych, które się w niej znajdują. Wyrzuty kortyzolu nasilają świąd, a ten jest niesytchaniem denerwujący. I koło się zamyka. – Dziś obserwujemy takie zjawisko na szerszą skalę. Cierpią ludzie, którzy nigdy wcześniej nie mieli takich problemów. Nie wiedzą, co robić, przychodzą często na granicy załamania – opowiada dr Ewa Chlebus. Bo wściekle swędzi całe ciało, nawet skóra głowy. – Kolejny problem, ale nieco innego typu: czynnikiem drażniącym często okazują się szampony. Jeśli dodamy do tego silny, przewlekły stres, świąd jest taki, że pacjenci wydrapują sobie rany na głowie. To niebezpieczne i może prowadzić do łysienia. Co robić? Trzeba uważnie wybierać szampony (z minimalną liczbą składników, przezroczyste) i maksymalnie rozcieńczać. Odżywki też mogą nasilać dolegliwości – lepsze są te w spreju, bez spłukiwania. Oczywiście po miesiącu pojawi się >



NA WIZYTĘ
U DERMATOLOGA
MUSISZ DŁUGO
CZekać? NIE MARNUJ
CZASU i sama
dbaj o skórę
SPECJALISTYCZNYMI
KOSMETYKAMI
KOJĄCYMI.

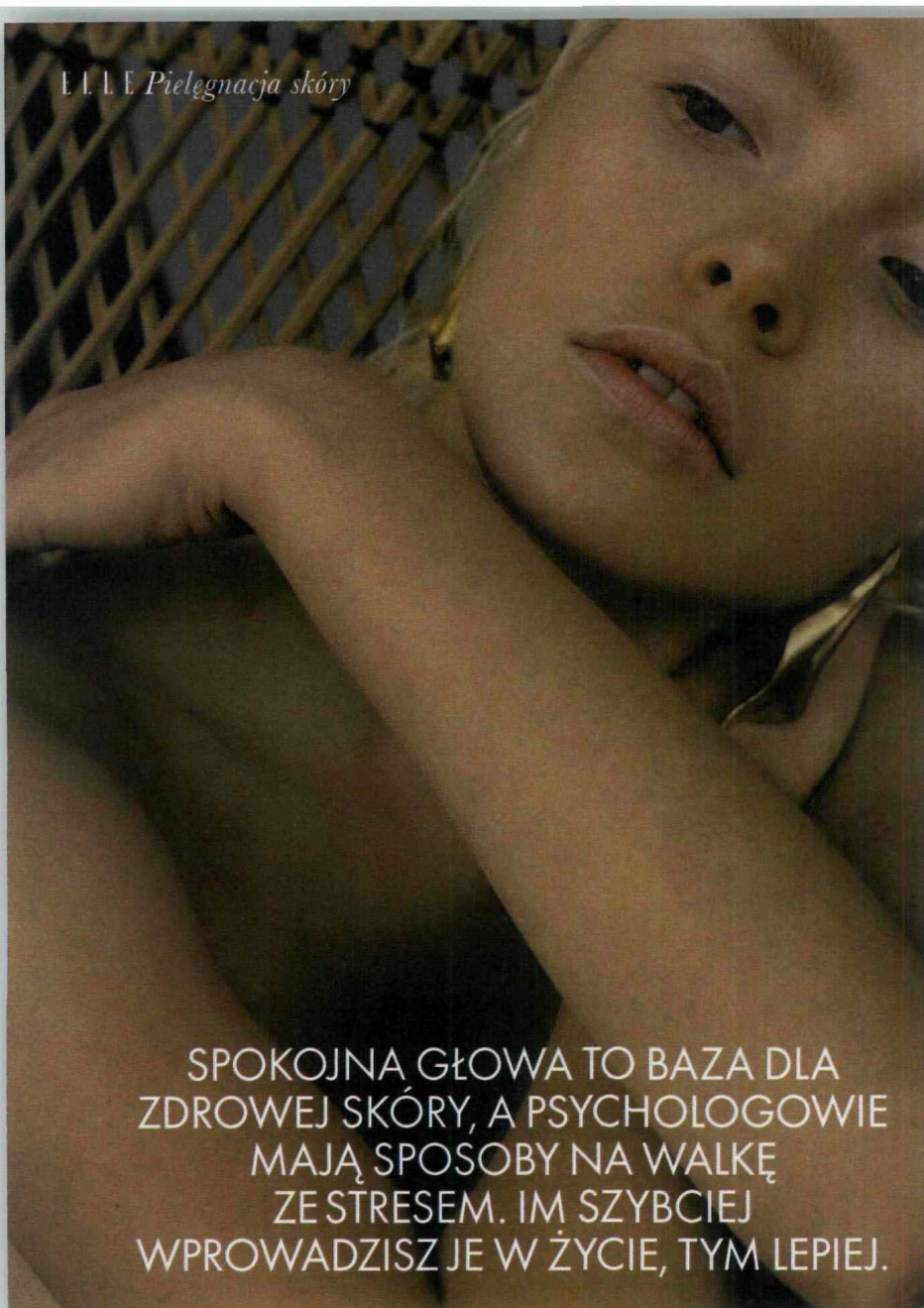
1. Liposomalne serum przeciwstarzeniowe Mesoses **SESDERMA** 187 zł, sesderma.pl
2. Ampulka odnawiająca mikrobiom skóry Microbiome Renewal Shot 161 **PURLÉS** 119 zł, purlés.pl/sklep



1



2



SPOKOJNA GŁOWA TO BAZA DLA
ZDROWEJ SKÓRY, A PSYCHOLOGOWIE
MAJĄ SPOSOBY NA WALKĘ
ZE STRESEM. IM SZYBCIEJ
WPROWADZISZ JE W ŻYCIE, TYM LEPIEJ.



Regenerujący żel do twarzy
z ekstraktem ze śluzu ślimaka
Gel Régénérant Visage
M'ONDUNIQ 169 zł, mondunioq.

wrażenie przesuszenia włosów, ale jest szansa, że wyciszmy świąd i powoli będzie można wprowadzać klasyczne odżywki – radzi ekspertka.

– Widać, że skóra pacjentów jest bardziej podrażniona, zaczerwieniona, skłonna do przesuszenia, swędzi – dodaje dermatolożka Iwona Marycz-Langner. – Można zacząć jej pomagać już na etapie domowej pielęgnacji – wymienić produkty do twarzy na te przeznaczone do cery wrażliwej, naczyńowej z rumieniem. O ciało zaś dbać kosmetykami do skóry atopowej. Natłuszczać je i próbować odbudować barierę ochronną – podpowiada lekarka. Warto umówić się także na wizytę u doświadczonego kosmetologa, który pomoże opanować dyskomfort. – Skóra pacjentów staje się obojętna na zabiegi i pielęgnację – nigdy wcześniej nie spotkałam się z taką sytuacją – opowiada kosmetolożka Anna Rajch (skinharmonyclinic.pl). – Wskutek długofalowego stresu procesy regeneracyjne

organizmu są spowolnione. Dodatkowo mało wtedy śpimy albo sen jest przerywany, co jeszcze zwiększa i tak już podwyższony poziom kortyzolu, a zmniejsza produkcję melatoniny w skórze. Źle, bo ta substancja ma także właściwości wzmacniające odporność, antyoksydacyjne, pomaga w walce z przebarwieniami. Odpowiednia ilość i jakość snu zapobiega pogłębianiu się zmarszczek, reguluje poziom nawilżenia skóry, a także chroni przed obrzękami w okolicy oczu – wymienia. Gdy taki stan utrzymuje się długo (kilka miesięcy), warto poszukać pomocy psychologa czy psychiatry i zacząć od uspokojenia głowy. – Należy pamiętać, że nasilenie zmian lub ich pierwszorazowe pojawienie się może mieć podłoże psychosomatyczne. Trzeba je oczywiście leczyć dermatologicznie, ale bazą zdrowia skóry jest zawsze homeostaza, poczucie komfortu psychofizycznego – tłumaczy specjalistka. ➤



1

2

NATURALNIE WYCISZ EMOCJE:

1. Uspokajający olejek CBD (bez THC) o smaku limonkowym KANASTE 199 zł/600 mg, kanaste.pl
2. Kojący adaptogen: suszony korzeń ashwagandhy Ashwagandha Bio ZIOLOVE 40 zł, ziolove.pl

MNIEJ ZNACZY LEPIEJ

Jak postępować ze skórą w okresie permanentnego napięcia? – Przede wszystkim eliminować stresory, a poza tym stawiać na przemyślaną pielęgnację. Sięgać po kosmetyki oparte na skutecznych, wypróbowanych składnikach. Dobrze na pewno zadziała niacynamid – regenerujący, stymulujący, przeciwzapalny i usprawniający procesy gojenia się skóry oraz dbający o prawidłowy poziom nawilżenia. Niacynamid, czyli inaczej witamina B3, wpływa też stymulująco na układ odpornościowy. To świetny składnik przy dermatozach – trądziku, łuszczycy – niemal natychmiast zmniejsza podrażnienia, odbudowuje barierę hydrolipidową. Dalej: kwas alfa-liponowy, resweratrol, witamina C (jeśli nie ma aktywnych wyprysków) oraz laktoferyna, czyli białko silnie przeciwstarzeniowe, przeciwzapalne i pozwalające zatrzymać wodę w skórze – wymienia Anna Rajch. Dlatego kupując produkty, sprawdzaj skład albo poradź się specjalisty. I pamiętaj, że podrażnionej skórze nie służy ani nadmiar produktów, ani składników. Doktor Marycz-Langner dodaje: – Kiedy pojawia się słońce, dochodzą problemy z przebarwieniami, dotęgo promienie UV uszkadzają DNA w jądrze komórkowym – dlatego filtry są niezbędne.

AHA GLYCOLIC PEELING GEL

THIS EXFOLIATING GEL WITH ITS HIGH CONCENTRATION OF GLYCOLIC ACID STIMULATES THE SKIN'S CELL RENEWAL AND REDUCES IMPURITIES, WRINKLES AND FINE LINES, SO THE SKIN REGAINS ITS NATURAL GLOW AND IS LEFT SOFT, SMOOTH AND REJUVENATED.

2,2oz. — 65ml.

Jorgobé

MANEWRY GABINETOWE

Wiele dermoestetycznych zabiegów odmładzających opiera się na mechanizmie kontrolowanego drażnienia skóry, lepiej teraz o nich zapomnieć. – Ja pracuję nad odbudową tarczy ochronnej od zewnątrz – wyjaśnia Anna Rajch. – Moim odkryciem jest ksantohumol – składnik pomagający poprawić dotlenienie, a co za tym idzie – odżywienie skóry. Przede wszystkim jednak to pogromca wolnych rodników (wykazuje ponad 30 razy większe działanie antyoksydacyjne niż witamina C), odbudowuje warstwę wodno-tłuszczową, działa intensywnie przeciwstarzeniowo. To sposób na skórę w potrzasku. Sprawdza się nawet przy aktywnym trądziku – tłumaczy kosmetolożka. Stosuje się go podczas masażu, wtedy działa doskonale zarówno na skórę, jak i psychikę. Bo za intensywniejsze prace naprawcze można wziąć się dopiero, gdy skóra będzie zdrowa. – Warto wtedy pomyśleć o mezoterapii z kwasem hialuronowym, antyoksydantami, aminokwasami oraz biostymulacji polinukleotydami – wymienia dr Marycz-Langner. – Na skórę bardziej łożotokową (i z wykwitami trądzikowymi) doskonale wpłyną peelingi. I zawsze powtarzam pacjentom: ważne jest wyciszenie umysłu. Cokolwiek nam to daje – joga, medytacja, spacer – tego typu aktywność traktujemy teraz priorytetowo. Pomoże nabrać dystansu do otaczającej nas coraz trudniejszej rzeczywistości. A dystans jest dziś równie ważny jak leczenie samej skóry – uważa dr Iwona Marycz-Langner. Świat ostatnio wywraca się do góry nogami, jednak pewne sprawy pozostają niezmiennie: im lepiej się czujesz, tym lepiej wyglądasz. ●

SŁOŃCE POPRAWIA NASTRÓJ,
JEDNAK SKÓRĘ TRZEBA PRZED NIM
chronić. WYSOKI FILTR OSZCZĘDZI
CI DODATKOWYCH KŁOPOTÓW.



1. Złuszczający żel glikolowy AHA Glycolic Peeling Gel **JORGOBÉ** 109 zł, pell.pl
2. Emulsja wyciszająca Forest Retreat **OIOLAB** 250 zł, pl.oiolab.co
3. Krem odbudowujący mikrobiom Toleriane Dermallergo **LA ROCHE-POSAY** ok. 92 zł, apteki
4. Serum Niacynamid 10% My Beauty Power Acne **AA** 27 zł, estore.oceanic.com.pl
5. Krem naprawczy Cicalfate **AVÈNE** ok. 27 zł, apteki
6. Lekka emulsja The Moisturizing Soft Lotion **LA MER** 1169 zł, douglas.pl
7. Komfortowy, nawilżający krem z niacynamidem Sensifine **SVR** ok. 63 zł, svr.pl
8. Roślinna odżywka bez spłukiwania Nutri Plenish **AVEDA** ok. 151 zł, douglas.pl
9. Matująca maseczka probiotyczna Skin Restart Sensory Mask **BIELENDA** 4,19 zł, sklep.bielenda.pl
10. Naprawczy krem Repair Moisture Cream Intense **BOBBI BROWN** 489 zł, douglas.pl
11. Żel pod oczy z polinukleotydami Eye **PLINEST CARE** 232 zł, gabinety