SKÓRA na kozetce

Skóra odczuwa emocje i razem z tobą się stresuje i denerwuje. Jeśli ostatnio zauważyłaś nowe zmarszczki, podrażnienia lub krostki, może potrzebujesz lekarstwa nie tylko dla cery, ale i duszy.

TEKST: **Magdalena Mikołajczyk** KONSULTACJA: **dr Agnes Frankel, dermatolog estetyczny i anti-aging z klinik Dr Szczyt, drszczyt.pl**

Ponad dwa metry kwadratowe powierzchni. Tyle skóry ma przeciętny człowiek. I choć jest ona największym organem, z pewnością nie jest najsilniejsza. Prawda jest okrutna: skóra jako pierwsza odczuwa wszelkie niedobory. Ponadto jest podatna na emocje i to, w jakim jesteśmy nastroju, bezpośrednio na nią oddziałuje. – Gdy dopada nas złość, ciało włącza system nerwowy, układ hormonalny i odpornościowy. Ta seria zmian w organizmie odbywa się wewnątrz, ale i na zewnątrz – tłumaczy dr Agnes Frankel. – Skóra jest barometrem naszych emocji. To, jakie one są, może przyczynić się do powstawania zmarszczek, przesuszonej lub tłustej cery, pojawiania się naczynek czy trądziku – dodaje ekspertka. W tym wypadku nawet najlepszy, najdroższy krem nie pomoże.

Kiedy cera przeżywa zbyt mocno

Tej jesieni problemy ze skórą możemy mieć niestety częściej. Większość z nas żyje w dużym stresie. Niepewny powrót do pracy, dzieci do szkół, obawa przed drugą falą epidemii. Dermatolodzy podkreślają, że to właśnie skóra reaguje na stres w pierwszej kolejności. Gdy permanentnie się denerwujesz, częściej napinasz mięśnie mimiczne, marszczysz brwi, wykrzywiasz usta, przez co utrwalasz zmarszczki. Na dodatek spadek formy psychicznej to świetna pożywka dla wolnych rodników, które jeszcze skuteczniej niszczą włókna kolagenu i elastyny. W efekcie szybciej się starzejesz. – W wyniku silnych emocji komórki naskórka są słabiej dotlenione, a dopływ krwi do nich jest ograniczony – wyjaśnia dr Frankel. – W konsekwencji skóra nie pozbywa się produktów przemiany materii ani nie otrzymuje dostarczanych razem z limfą cennych składników odżywczych – podsumowuje. To wszystko powoduje, że cera staje się ziemista, a na niej bardziej niż zazwyczaj rysują się zmarszczki. Dodatkowo napięcie nerwowe przekłada się na powstanie zmian skórnych. Stres i trądzik często chodzą ze sobą w parze. Dr Frankel podkreśla, że trafia do niej wiele pacjentek, które nigdy nie miały problemów ze skórą w wieku dojrzewania, a teraz trudno ukryć im krostki nawet pod grubą warstwą makijażu. – Często podczas zbierania wywiadu okazuje się, że najważniejszym czynnikiem jest duży stres, który się ostatnio pojawił: zmiana pracy, problemy w związku, choroby – opowiada lekarz. Jeśli do tego dochodzi niezdrowa dieta, niewłaściwa pielęgnacja czy geny, skóra wprost szaleje. Taki miks pobudza pracę gruczołów łojowych i ilość wytwarzanego przez nią sebum. Zostaje też zaburzony proces złuszczania się martwego naskórka, przez co zatykają się ujścia porów. Tak powstają krosty, grudki, zaskórniki. Pierwszym krokiem, by z tego wyjść, jest wizyta u dermatologa. Gorszy wygląd nasila bowiem problemy z samooceną. To błędne koło, bo z kolei spadek nastroju objawia się zmęczeniem. Pod oczami pojawiają się obrzęki i cienie, a skóra traci jędrność. I w taki sposób nawet zwykła jesienna chandra dodaje nam 10 lat.

Uśmiech dla urody

Do gabinetu dr Frankel trafiają osoby, które potrzebują czegoś więcej niż zmiany kosmetyków. – Skóra i układ nerwowy mają wspólne pochodzenie embrionalne. To oznacza, że te same komórki tworzą mózg i skórę, a więc nasz stan psychiczny ma ogromny wpływ na wygląd – tłumaczy ekspert. Dr Frankel podkreśla, że w przypadku trądziku, atopowego zapalenia skóry czy łuszczycy hasło „uśmiechnij się" nabiera zupełnie nowego znaczenia. Dlatego właśnie dermatolodzy coraz częściej pracują z psychologami lub psychiatrami. Zdaniem dr Frankel kluczem do sukcesu jest indywidualne i holistyczne podejście do każdego. W około 30 proc. przypadków konieczna jest konsultacja

»

z psychologiem, ale dużo też zależy od nas. – Bardzo ważna jest współpraca lekarza i pacjenta. Chęć zmian. Zawsze zalecam, by zminimalizować stres i nauczyć się z nim radzić, wysypiać się 7-8 godzin. Ważna jest też dieta, pełna nieprzetworzonych składników, bogata w warzywa i owoce. Te rady wydają się banalne, ale czasem trudno je wdrożyć w życie. I to widać na skórze – mówi. Do tego dochodzi odpowiednia pielęgnacja.

Kraina łagodności

W przypadku skóry z problemami kosmetyki najlepiej dobierać w porozumieniu z dermatologiem, który nas leczy. Trzeba pamiętać, że to, co pomogło koleżance lub znanej blogerce w walce z trądzikiem lub zmarszczkami, niekoniecznie jest dobre dla nas. Dobrym wyborem są kremy z apteki lub preparaty przeznaczone do cery wrażliwej. Mają łagodny skład, są bezzapachowe, a więc nie zaostrzają i tak już uporczywych problemów ze skórą. W przypadku zestresowanej, poszarzałej cery numerem jeden jest dobry krem nawilżający. Odpowiednie nawodnienie sprawia, że cera odzyskuje blask, więc wygląda zdrowiej i młodziej. Lekarze podkreślają, że kosmetyk potrzebuje czasu, by zadziałać. Nie ma więc sensu eksperymentować, zbyt często zmieniać kremów, bo to może tylko zaszkodzić. Trzeba obserwować swoją skórę i czasem po prostu dać jej odpocząć.

PODRAŻNIONA, ZESTRESOWANA SKÓRA WYMAGA DELIKATNEGO WSPARCIA. ULGĘ PRZYNIOSĄ JEJ PREPARATY DO WRAŻLIWEJ CERY.

1. Ultranawilżający płyn micelarny Formuła Biozgodności AA, 17,69 zł/400 ml, estore.oceanic.com.pl **2. Odżywcza mgiełka do skóry suchej i wrażliwej** YON-KA, 121 zł/200 ml, yonkapolska.pl **3. Eliksir 3 w 1 tonik, serum, krem** SAMARITÉ, 150 zł/150 ml, samarite.eu **4. Płyn micelarny Sensibio H2O** BIODERMA, 45 zł/250 ml **5. Żel do mycia twarzy Eco Woman** DERMA, 40 zł/150 ml, w Rossmannie

70 IECIA: ISTOCK.COM (2), MARCINKI ARAN ARANŻAC IA: MAGDALENA MIKOŁAJCZYK

JOGA, KSIĄŻKA I SEN W DOBREJ DAWCE SŁUŻĄ SKÓRZE BARDZIEJ, NIŻ MYŚLISZ. NIE POTRZEBA NA NIE RECEPTY. WYSTARCZY CZAS.

– Skóra regeneruje się średnio ok. 28 dni. W tym czasie nowe komórki zastępują stare, obumarłe. Ale gdy jesteśmy starsze, a dodatkowo żyjemy w stresie, lub jesteśmy przybite, ten proces zwalnia – tłumaczy specjalista. To oznacza, że potrzebujemy co najmniej miesiąca, by zauważyć efekty stosowania kosmetyków. Pamiętajmy też, że skóra lubi rutynę. Codzienny, dokładny demakijaż, krem na noc, piling raz w tygodniu. W tym trzeba być nudną do bólu. Dodatkowo warto znaleźć codziennie chwilę tylko dla siebie. Najlepiej poświęcić ją na automasaż, jogę lub krótką medytację. Innym rozwiązaniem są specjalne ćwiczenia oddechowe, które pomagają radzić sobie ze stresem, np. trening Jacobsona (tzw. progresywna relaksacja mięśni). Na początek wystarczy pięć minut dziennie. Potem warto wydłużać ten czas. W trosce nie tylko o dobro skóry, ale i swoje. Naprawdę działa.

1. Żel Sensifine Aqua Gel SVR, 62 zł/60 ml **2. Odbudowujący krem pod oczy** CERAVE, 50 zł/14 g **3. Serum Nawilżenie i wypełnienie Esteticus** BASICLAB, 119 zł/30 ml **4. Maseczka Anti-stress Synergy** L'ORIENT, 89 zł/50 ml, ufranciszka.pl **5. Wzmacniające serum do twarzy Vianek** SYLVECO, 37 zł/15 ml, sylveco.pl **6. Peeling enzymatyczny** DERMIKA, 25 zł/75 ml **7. Lipoaktywny krem nawilżający** CETAPHIL PS, 38 zł/100 ml **8. Nawilżający krem emolientowy** ALLERCO, 22 zł/75 ml **9. Nawilżający krem do twarzy** JOWAÉ, 80 zł/40 ml **10. Krem do skóry wrażliwej** SOLVERX, 23 zł/50 ml, cosibella.pl **11. Krem ujędrniający na noc Ulga** ZIAJA, 12 zł/50 ml **12. Nawilżający krem-maska na noc Hyalurogel** MIXA, 25 zł/50 ml