



Skóra jesienia

Wciąż jeszcze nieco „zmęczona” po lecie, a już narażona na zbliżające się zimowe mrozy. Czego potrzebuje nasza skóra jesienią?

Wakacje to bez wątpienia wspaniały czas: wypoczynek, przygoda, rozrywka, obcowanie z naturą... Pogoda nas rozpieszcza, więc każdą wolną chwilę spędzamy pod chmurką. To zdrowe i wspaniałe, ale...

Po lecie, przed zimą

No właśnie: przysłowiowym „ale” jest tu nasza skóra. Lato jest dla niej wymagającym okresem: słońce, wiatr,

morska lub jeziorna woda; naprzemienne moczenie i wysychanie... Wiele osób wita jesień, wciąż dumnie obnosząc letnią opaleniznę – ale też borykając się ze skórą szorstką, przesuszoną, czasem podrażnioną, z większą skłonnością do zaczerwienienia lub przebarwieniami. Jakby tego było mało, za chwilę zaczną się mrozy i bezlitosne wichry. Skóra będzie „wyprowadzana” z ciepłych, suchych pomieszczeń na nieprzyjazną aurę, narażona na duże zmiany temperatur. I jeśli nie chcemy zapłacić za to pękającymi naczynkami, nieestetycznym rumieniem czy spierzchniętą skórą, lepiej odpowiednio zregenerujemy ją po lecie. Dzięki temu lepiej zniesie zimą.

Po pierwsze: przygotuj!

Aby skóra była w stanie naprawdę skutecznie wchłonąć składniki kremów i masek, które jej zafundujemy, najpierw trzeba złuszczyć martwe komórki naskórka. W tym celu robimy piling. Latem lepiej było unikać zbyt energicznych pilingów, bo mogły spowodować, że pod wpływem słońca na skórze powstaną przebarwienia. Jesień to jednak doskonała pora roku, by złuszczać to, co odbiera cerze blask i upośledza jej oddychanie oraz reakcję na kremy. Rodzaj pilingu zależy jednak od rodzaju cery. Przy cerze tłustej złuszczamy martwe komórki nawet dwa razy w tygodniu, możemy też sięgać po pilingi mechaniczne, zawierające granulki i drobinki. Przy cerze delikatnej i wrażliwej piling robimy najczęściej raz na dwa tygodnie; wybieramy też kosmetyki enzymatyczne lub typu gommage. Piling nie tylko otworzy wrota aktywnym składnikom kremów, ale też sprawi, że cera nabierze blasku i pożegna „marynarską” szorstkość.

Po drugie: nawilżaj!

Absolutny obowiązek każdej z nas: codziennie smarujemy skórę kremem nawilżającym. Dobrze nawilżona, skóra staje się gładka i wolniej się starzeje. A po lecie często bywa przesuszona! Wybierajmy kosmetyki, zawierające kwas hialuronowy, d-pantenol, glicerynę i glikol propylenowy – doskonale nawilżą skórę. Jeśli w kosmetyku znajdują się także substancje tłuszczowe, takie, jak ceramidy, woski czy kwasy tłuszczowe, krem będzie wspierał odbudowę bariery lipidowej naskórka. To istotne, bo skórę trzeba

nie tylko nawilżyć, ale też zapobiec jej ponownemu wysychaniu – a o to troszczy się właśnie płaszcz lipidowy. Kosmetyki dobrze jest kupować w aptece, często są skuteczniejsze i lepiej dopasowane do potrzeb skóry. Krem warto nanieść na twarz grubą warstwą i zostawić, by się wchłonił. Niech skóra pije, ile potrzebuje! Nadmiar po ok. kwadransie usuwamy chusteczką.

Jednak nawilżanie to nie tylko kremy. Skórę trzeba nawilżać także od wewnątrz. Żaden krem nie pomoże, jeśli nie będziemy wypijać ok. 2 litrów wody dziennie. Trzeba też zadbać o właściwą wilgotność powietrza w domu. Jesień to początek sezonu grzewczego – a sezon grzewczy to bardzo suche powietrze! Absorbuje ono wtedy wilgoć z naszej skóry. zaopatrzymy się w urządzenia do nawilżania powietrza lub wieszajmy mokre ręczniki na grzejnikach.

Po trzecie: karm!

Rytuał z kremem nawilżającym wykonujemy przynajmniej raz dziennie. Natomiast dwa razy w tygodniu warto zafundować skórze intensywną maskę o właściwościach odżywczych, nawilżających i regenerujących. Możemy kupić maski gotowe (są wygodniejsze) lub zrobić je domowym sposobem (np. nawilżająco działa kiwi, miód, jogurt, mango, morela, winogrono czy arbuzy; odżywczo awokado, banan, siemię lniane, twaróg, maślanka, żółtko jaja). Oprócz masek, stosujemy codziennie krem odżywczy. Im starsza i im bardziej sucha jest nasza skóra, tym bardziej odżywczy krem będzie jej potrzebny. Warto poprosić podczas

zakupu o radę farmaceutkę lub pracownika drogerii. Krem odżywczy nakładamy na twarz grubą warstwą wieczorem i też zostawiamy do wchłonięcia, a nadmiar wycieramy.

Zadbajmy, by w naszym menu znalazły się składniki, potrzebne skórze. Witaminy z grupy B, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy A, C i E oraz jod, żelazo, selen czy krzem zadbają, by skóra była sprężysta, gładka i odporna. Ale na wszelki wypadek zaopatrmy się w zestaw witamin i pierwiastków śladowych, skomponowany pod kątem potrzeb skóry – uzupełni dietę, gdyby czegoś w niej zabrakło.

Uwaga na słońce!

Latem pamiętamy o zabezpieczeniu skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV, ale jesienią... odstawiamy filtry. To błąd! Jesienne i zimowe słońce potrafi być zdradliwe. Krem na dzień zawsze powinien zawierać filtr ochronny.