

Кожата през Есента

1. Есента е труден период за нашата кожа. Това е сезон, през който е необходимо да се полагат специални, възстановителни грижи за кожата. Те трябва да бъдат с цел регенерация (възстановяване) - ексфолиации и пилинги; хидратация (овлажняване) - процедури като мезотерапия и използване на силно хидратиращи кремове; подхранване и укрепване - маски, мезотерапия с високо съдържание на витамини, колаген и други укрепващи кожата вещества.

2. Загарът, който сме придобили от слънчевите лъчи заличава малките несъвършенства по кожата, изглажда тена на лицето и тялото, оптически намалява обемите. Когато топлото лято премине, бързо изчезва и така желания бронзов загар и тогава се виждат негативните последици на слънчевите лъчи. Ултравioletовите лъчи дезорганизируют еластина и колагена в дълбоките слоеве на кожата и видимият резултат е повяхнал тен, суха кожа, ситните бръчици са се увеличили, дълбоките са станали още по-дълбоки. Високите температури и силните слънчеви лъчи намаляват водното съдържание в нашата кожа и през есента тя изглежда суха и повяхнала. Слънчевите лъчи задебеляват повърхностния слой от отпаднали, мъртви клетки (особено в областта на мастните жлези, образуват се запушалки върху порите), резултатът е запушени пори и акнеформени пъпки по лицето и тялото, дори при хора, които не страдат от акне. Друг кожен проблем, много чест в този период, са тъмните петна. Тенът е резултат от стимулиране на меланина в кожата, под въздействие на ултравioletовите лъчи. При прием на някои медикаменти, хормонален дисбаланс, козметика, на места се образуват по-тъмни петна, които не изчезват заедно с летния загар. Всички тези негативни последици могат да се избегнат при използване на подходяща фотозащита.

3. Тенът, който сме придобили лятото ще се задържи до постепенното отпадане на клетките от повърхността на кожата. Това е един непрекъснат, физиологичен процес, който протича и няма начин да го забавим, а и не бива. Нека да припомним, че солариумите са също толкова вредни, както и слънчевите лъчи, не препоръчвам да се поддържа тена със солариум. Засега единствения, безвреден начин за тен са автобронзантите. Това са субстанции, които съдържат вещество-дехидроксиацетон, което се свързва на повърхността на кожата и образува тен. Този тен няма нищо общо с меланогенезата, под въздействие на ултравioletовите лъчи. Хората, които имат алергична и чувствителна кожа трябва да внимават с автобронзантите.

4. В първите дни след завръщане от море трябва да се избягват каквито и да е процедури, вкл. и регулярните (почистване, кола маска) тъй като на места може да има леки, неуспокоени изгаряния и всяка манипулация носи риск от пигментация или нежелани белези.

7. Със заличаване щетите от лятото ние подготвяме кожата за един не по-малко неблагоприятен сезон за здравето и красотата на нашата кожа. Грижите за заличаване негативите на лятото е едновременно и подготовка за студените зимни дни. Усилията трябва да бъдат в три насоки: регенерация, хидратиране и укрепване. Регенерацията е подновяване на повърхностния кожен слой. За това помага редовното ексфолиране в домашни условия, леките пилинги за домашна употреба. Края на есента е подходящ период да посетите дерматолог и да обсъдите подходящ за Вашата кожа медицински пилинг. Хидратацията с подходящи кремове, серуми ще върне влагата и тонуса на кожата. Този процес може да се подпомогне и с подходящи хиалуронови мезотерапии при Вашия лекар. За укрепването помагат маските в домашни условия, интензивните серуми, колагеновата мезотерапия.

8. Колкото по-студено става времето толкова консистенцията на крема може да е по-плътна с увеличаване на есенциални мазнини в него. Това обаче е много общо, кремове трябва да се съобразят с типа кожа, защото мазнините в кремове могат да създадат условия за оклузия и запушване на мастните жлези.

9. Смяната на един сезон с друг не оказва хормонални смущения в една здрава жена. Нарушаването на хормоналния баланс поради някакви причини оказва влияние върху кожата. Типичен пример е климактериума при жената. С настъпване на този период намаляват естрогените, което прави кожата по-суха, повяхнала, с повече бръчки. Хормоналният дисбаланс при жени, които не са в климактериум води до поява на гнойни пъпки, пигментни петна, прекомерно окосмяване.

10. Има хронични кожни заболявания, които се изострят през есента, като себореяният дерматит, акнето, някои екземи и др. Задължително посетете дерматолог за консултация. Ексфолиацията, хидратирането с подходящи кремове и маски може да правите сами в къщи, но смятам че ще бъдат по-ефективни ако специалист определи типа на Вашата кожа и Ви даде препоръки за използваните продукти.

11. Слънчевите лъчи на лятото са оставили негативни последствия както върху кожата на лицето, така и върху кожата на тялото, върху косата и ноктите. Ходенето боси през лятото изсушава и напуква допълнително ходилата ни. Съществуващите мазоли и брадавици са станали по-големи. Правете ексфолиращи процедури на ходилата и омазнявайте с кремове с богата консистенция. Косата е по-суха, чуплива без блясък. Използвайте интензивни, възстановяващи маски и серуми. Ноктите започват да се нацепват и чупят. В аптеките ще намерите подходящи форми за възстановяването им.

12. Есента е сезонът, в който сменяме отворените обувки със затворени. Сега е периодът да посетите дерматолог и да отстраните съществуващите мазоли и брадавици.

13. Независимо какви процедури спазваме за възстановяване на кожата, нейната красота е немислима ако не приемем много вода (минимум литър и половина), не приемаме "добри" мазнини (риба, зехтин), микроелементи-желязо, калций, калий и витамини. Есента предлага голямо разнообразие на плодове и зеленчуци, които осигуряват всички тези вещества.

15. Терапии за възобновяване на повърхността на кожата-ексфолиация, пилинги. Хидратиращи терапии-мезотерапия с хиалурон, колаген, витамини. Укрепващи терапии-попълване на бръчките с филари, лазерна и IPL светлина за стягане на кожата и възстановяване на колагена, колагенови мезотерапии.