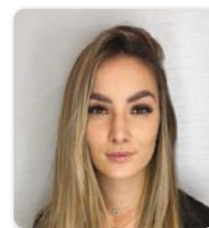


- właściwej higienie snu i dostępności w komórkach odpowiedniego poziomu hormonu snu, regulacji i antyoksydacji, czyli melatoniny,
- prawidłowym nawodnieniu, gdyż odwodnienie komórkowe sprzyja rozwojowi endogennych wolnych rodników oraz osłabieniu procesów naprawczych i detoksykacyjnych, a wtedy znacząco spowalnia produkcja składników budulcowych skóry czy łodygi włosa,
- przeciwzapalnej diecie,
- dbaniu o dobrostan psychofizyczny.

### Jakie są najnowsze składniki regeneracyjne?

To substancje stymulujące tkanki do auto-naprawy, szczególnie antyoksydanty, m.in. astaksantyna, fuleren C60, ksantohumol oraz stabilny tlen cząsteczkowy. Spełniają one funkcję ochronną, redukują stan zapalny, hamują go oraz ograniczają jego negatywne skutki (patrz ramka). ■

## Porada eksperta



**Aleksandra Szymonik**

Absolwentka Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. W pracy kładzie nacisk na spokój oraz indywidualne i holistyczne podejście do każdego pacjenta. Interesuje się również zdrowym żywieniem i jego wpływem na kondycję skóry. [www.medyczne-fbi.pl](http://www.medyczne-fbi.pl)

### LNE: Co to znaczy, że skóra jest osłabiona?

**Aleksandra Szymonik:** Zważywszy, że głównymi elementami bariery skórnej jest warstwa rogowa naskórka oraz jej lipidowa warstwa zewnętrzna, które chronią cerę przed utratą wody oraz działaniem substancji drażniących, alergenów, infekcji i promieniowania UV, to właśnie osłabienie tej bariery sprawia, że skóra staje się bardziej podatna na suchość, podrażnienia, alergię, infekcje oraz uszkodzenia spowodowane słońcem.

### Jak więc badać skórę osłabioną?

Służą do tego różnorodne metody, dostosowane do przyczyny osłabienia i konkretnych objawów. Oto kilka sposobów:

- wizualny – dokładne oględziny, osłabiona cera zwykle jest sucha, szorstka, zaczerwieniona, łuszcząca, popękana i podrażniona,
- dotykowy – pomaga w identyfikacji szczególnie suchych, szorstkich lub podrażnionych obszarów,
- pomiar nawilżenia – wykorzystanie urządzeń do analizy wilgotności skóry umożliwia ocenę poziomu jej nawilżenia, osłabiona cera często bywa odwodniona,
- testy alergiczne – w celu zidentyfikowania potencjalnych alergenów, które mogą prowadzić do podrażnień,
- badanie mikrobiologiczne – służy identyfikacji potencjalnych patogenów i wyborowi odpowiedniego leczenia,
- badanie histopatologiczne – jeśli istnieje podejrzenie poważniejszych schorzeń skórnych, konieczna jest ocena zmian na poziomie mikroskopowym.

### To które symptomy powinny nas szczególnie niepokoić?

Objawy osłabionej skóry różnią się w zależności od przyczyny i stopnia osłabienia. Do najpowszechniejszych symptomów należą:

- suchość i łuszczenie się,
- zaczerwienienie i podrażnienie (oraz pieczenie lub swędzenie),
- świąd,
- pęknięcia i drobne ranki,
- zwiększona wrażliwość na detergenty, kosmetyki i alergeny,
- nadmierna reakcja na promieniowanie UV, co może prowadzić do oparzeń słonecznych, rumienia i przyspieszonego starzenia się skóry,
- wzrost ryzyka infekcji bakteryjnych, wirusowych lub grzybiczych.

→

## Zabiegi wzmacniające osłabioną skórę

- **regularne nawilżanie:** kwas hialuronowy, gliceryna, ceramidy
- **peelingi chemiczne:** lecz stosowane w niższych stężeniach lub mniej agresywnych formułach, połączone z odpowiednim nawilżaniem i pielęgnacją po zabiegu, aby wspomóc proces regeneracji
- **zabiegi laserowe:** zwłaszcza frakcjonujące, stymulują produkcję kolagenu, co poprawia jędrność i elastyczność skóry, ponadto niwelują blizny potrądzikowe, pooperacyjne i przebarwienia

**UWAGA:** technologie ablacyjne mogą być zbyt agresywne dla skóry osłabionej, gdyż zwiększają ryzyko podrażnień, wysuszają i uszkadzają tkanki, dlatego tu zalecana jest daleko idąca ostrożność

- **mikrodermabrazja (szczególnie hydrodermabrazja):** poprawia teksturę cery osłabionej, pobudza procesy regeneracji, co może przyczynić się do poprawy elastyczności i zwiększa wchłanianie składników aktywnych z kosmetyków, ponadto redukuje drobne zmarszczki, przebarwienia i inne niedoskonałości skóry, nadając jej bardziej promienny i świeży wygląd
- **mezoterapia** – dostarcza cerze osłabionej substancje odżywcze: nawilżające, stymulujące regenerację i poprawiające jej kondycję – czyli witaminy, minerały i peptydy, niezbędne dla procesu regeneracji, zaś składniki ultranawilżające, takie jak kwas hialuronowy, pomagają w zatrzymaniu wody w skórze i przywracaniu jej odpowiedniego nawilżenia
- **karboksyterapia** – stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co wzmacnia strukturę osłabionej skóry poprzez pobudzenie fibroblastów, komórek odpowiedzialnych za te białka strukturalne; rozszerzanie naczyń krwionośnych (dwutlenek węgla zwiększa przepływ krwi do obszarów poddanych terapii) wspiera regenerację i dostarcza skórze więcej tlenu i składników odżywczych; karboksyterapia zmniejsza obrzęki poprzez poprawę odpływu limfy i płynów z tkanek, co efektywnie je regeneruje, poprawia krążenie krwi, prowadzi do zniwelowania zmarszczek, zwiększenia elastyczności oraz nadania cerze bardziej promiennego kolorytu
- **zabiegi probiotyczne** – działają poprzez przywracanie równowagi mikroflory skóry, istotnej dla zdrowia skóry osłabionej, zwiększają obecność korzystnych mikroorganizmów, chronią przed patogenami i infekcjami, regulują stan zapalny, łagodzą podrażnienia, poprawiają funkcję bariery skórnej, przyczyniają się do utrzymania nawilżenia i elastyczności tkanek, redukują tuszczenie się i nadmierną suchość.  
Probiotyki, np. bakterie kwasu mlekowego czy bifidobakterie, pozytywnie oddziałują na mikroflorę skóry, dostarczają pożywienie dla korzystnych bakterii, wspierając ich rozwój i przetrwanie. Wzbogacenie mieszanin w kwas hialuronowy nawilża cerę, poprawiając jej elastyczność i jędrność. Dodatkowo witaminy, antyoksydanty, ekstrakty roślinne, kwasy owocowe oraz peptydy działają chroniąco, regenerująco i poprawiają strukturę tkanek, zapewniając cerze zdrowy wygląd
- **terapia TECAR** – działanie mikroprądów wspomaga krążenie krwi w skórze, co zwiększa dopływ tlenu i składników odżywczych, przyczyniając się do jej regeneracji i odnowy; stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co poprawia jędrność, elastyczność i gładkość skóry oraz redukuje widoczność zmarszczek i linii mimicznych, nadając jej bardziej młodzieńczy i odświeżony wygląd.

## Czy są procesy wewnątrzustrojowe mogące nasilać osłabienie skóry?

Oczywiście, a należą co nich:

1. zaburzenia hormonalne podczas okresu dojrzewania, ciąży, menopauzy lub w przebiegu schorzeń hormonalnych, np. obniżony poziom estrogenów może prowadzić do zmniejszenia produkcji kolagenu i elastyny;
2. niedobory żywieniowe, szczególnie witamin i minerałów, na przykład niedobór witaminy C może prowadzić do osłabienia tkanki łącznej i zmniejszenia produkcji kolagenu;
3. choroby przewlekłe, np. cukrzyca, łuszczyca, AZS czy choroby autoimmunologiczne;
4. stres oksydacyjny, czyli działanie wolnych rodników;
5. zaburzenia metaboliczne, czyli nadwaga, otyłość czy zaburzenia lipidowe;
6. dysfunkcje immunologiczne, np. osłabienie układu odpornościowego sprawia, że skóra staje się bardziej podatna na infekcje i podrażnienia.

## Jak można wzmocnić skórę?

Nie powiem nic nowego, ale bez tego regeneracja i rewitalizacja stanu skóry na pewno się nie powiodą. Ważna jest zrównoważona dieta, czyli bogata w witaminy, minerały, przeciwutleniacze i kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9. Do tego jakakolwiek, byle regularna aktywność fizyczna – każda poprawi krążenie krwi i dostarczy skórze więcej tlenu oraz składników odżywczych. Ponadto rekomendowana przez kosmologa systematyczna pielęgnacja domowa (odżywianie, nawilżanie, ochrona przed UV).

I na koniec picie odpowiedniej ilości wody – o tym klientki zapominają najczęściej, a to prosty sposób na utrzymanie odpowiedniej wilgotności skóry, co umożliwi jej regenerację. ■

Rozmawiała Agnieszka Gomolińska

## Składniki aktywne wspomagające odbudowę skóry osłabionej

- **kwasy hialuronowy** - przyciąga i zatrzymuje wodę, pomaga w przywróceniu nawilżenia i elastyczności
- **witamina C** - chroni przed stresem oksydacyjnym, redukuje uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki oraz wspiera produkcję kolagenu, wpływa na poprawę elastyczności i jędrności
- **witamina E** - chroni przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i wspiera procesy regeneracyjne
- **niacynamid (witamina B3)** - ma właściwości przeciwzapalne, reguluje produkcję sebum, redukuje przebarwienia
- **peptydy** - stymulują produkcję kolagenu i elastyny w skórze, przyczyniając się do poprawy jej elastyczności i jędrności
- **ekstrakty roślinne** - np. z aloesu, ogórka czy żeńszenia wykazują właściwości łagodzące, nawilżające i regenerujące
- **retinoidy** - pomagają w regeneracji skóry, zmniejszając zmarszczki, poprawiając teksturę i koloryt
- **kwasy migdałowy** - peelingi go zawierające złuszczenia
- **kwasy salicylowy** - złuszcza martwy naskórek, odblokowuje pory i redukuje stany zapalne, szczególnie wspiera cerę skłonną do trądziku
- **koenzym Q10** - wspiera produkcję energii w komórkach skóry, zapobiegając procesom starzenia oraz zwiększając jej elastyczność
- **beta-glukan** - ma właściwości nawilżające i łagodzące, przyspiesza procesy gojenia się skóry oraz wzmacnia jej barierę ochronną
- **kwasy linolowy** - należy do rodziny omega-6, wspiera integralność bariery lipidowej skóry, chroniąc ją przed utratą wilgoci i podrażnieniami

## Serum Show Off!

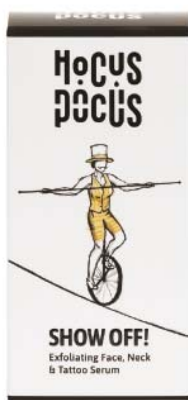
Wyniki badań aparaturowych potwierdzają  
**17% rozjaśnienie przebarwień**  
 po 2 tygodniach stosowania serum 2 x dziennie

5% azeloglicyna®

niacynamid

kwasy hialuronowy

kompleks NMF



100% Vegan  
& Cruelty Free



Testowane dermatologicznie  
w niezależnych laboratoriach

[www.hocuspocus.me](http://www.hocuspocus.me)