



# Regeneracja skóry po lecie

Drodzy Foreverowcy!

Zapewne wielu z Was żyje wspomnieniami letnich, wakacyjnych przygód. Oglądamy nagrania z amatorskiej kamery, przeglądamy zdjęcia, a potem patrzymy na siebie... przed lustrem.

Z pewnością wielu z nas postarało się o intensywną opaleniznę, bo przecież tegoroczne lato było wyjątkowo upalne. Ale cóż, okazuje się że nasza opalenizna jest już zszarzała, skóra stała się sucha, szorstka, utraciła swoją elastyczność i łuszczy się, gdyż narażona była na promieniowanie UV, kąpiele w słonej wodzie, wiatr itp. Pojawiły się na niej liczne przebarwienia, rozszerzone naczynka, przybyły także dodatkowe drobne zmarszczki.

Lato to najtrudniejsza pora roku dla naszej skóry, a jej stan zależy od tego, gdzie przebywaliśmy, jak długo była ekspozycja na słońcu, czy opalaliśmy się w solarium, czy stosowaliśmy preparaty ochrony przeciwsłonecznej, a także w jakim wieku jesteśmy (im starsi, tym większa jest potrzeba nawilżenia).

Głównym problemem, jaki stwarza skóra po lecie, jest jej nadmierne pogrubienie. Przyczyną tych zmian jest wywołane słońcem uszkodzenie bariery hydrolipidowej skóry (spadek ilości ceramidów, kwasów tłuszczowych, steroli), co wpływa na zmniejszenie wody w warstwie rogowej naskórka, zakłóca proces keratynizacji i wywołuje wzmoczoną melanogenezę (pigmentację). Promieniowanie UV powoduje niszczenie spoiwa międzykomórkowego, a tym samym przesuszenie skóry i powstawanie zmarszczek.

By przywrócić skórze utraconą jędrność i świeżość, nie pozwolić na utrwalenie i pogłębienie się niekorzystnych zmian, trzeba jak najszybciej rozpocząć regularną jej pielęgnację. Główny nacisk należy położyć na stymulację funkcji życiowych skóry, na nawilżenie oraz odnowę i wzmocnienie jej naturalnego płaszcza hydrolipidowego.

Jestem lekarzem zajmującym się medycyną estetyczną i choć od niedawna współpracuję z Forever, już zdążyłam się przekonać do naturalnych produktów na bazie aloesu. Korzystając ze swoich doświadczeń, postaram się udzielić kilku rad i wyjaśnić, na czym polega właściwa pielęgnacja suchej po lecie skóry.

Stosowane do pielęgnacji produkty powinny zawierać:

- 1) składniki, które będą wzmacniały barierę lipidową w warstwie rogowej naskórka (ceramidy, cholesterol, skwalen),
- 2) substancje, które będą odbudowywały naturalny płaszcz hydrolipidowy (kwas hialuronowy, mukopolisacharydy),
- 3) składniki, które wiążą wodę w naskórku (gliceryna, mocznik, aminokwasy),
- 4) składniki, które przyspieszają odnowę skóry (kwasy owocowe, pochodne witaminy C),
- 5) składniki, które będą tworzyły kompleksy ochronne przed wolnymi rodnikami (witaminy A, E, C).

Ważną rolę o tej porze odgrywiają witaminy.

Witamina A reguluje procesy melanogenezy, zmniejsza przebarwienia, przyspiesza cykl odnowy naskórka. Dzięki temu, że wpływa na znaczne zwiększenie ilości kolagenu w skórze, poprawia jej elastyczność i sprężystość.

Witamina E, która jest najbardziej efektywnym związkiem antyutleniającym, fotoprotekcyjnym i przeciwzapalnym, sprawia, że skóra uzyskuje właściwe nawilżenie i staje się elastyczna.

Witamina C działa antyoksydacyjnie, rozjaśnia skórę, uszczelnia naczynia, stymuluje produkcję kolagenu, a także daje efekt przeciwzapalny i przeciwobrzękowy.

**Odpowiednią dawkę składników i witamin mających dobroczynny wpływ na skórę można znaleźć w całej gamie suplementów dietetycznych, napojach aloesowych i preparatach pielęgnacyjnych Forever.**

Zabiegi pielęgnacyjne dobrze jest rozpocząć od peelingu, czyli złuszczenia martwego naskórka. Powinno się go przeprowadzać przynajmniej raz w tygodniu. Pozwoli on wygładzić skórę, wyrównać jej koloryt, a także sprawi, że wchłonie ona więcej substancji odżywczych (**R<sup>3</sup> Factor, Forever Aloe Scrub**).



Po dokładnym oczyszczeniu skóry z pozostałości peelingu czas na nawilżenie (**Zestaw do kompleksowej pielęgnacji cery Aloe Fleur de Jouvence**). Wymaga tego każdy rodzaj skóry po sezonie letnim. Pierwszym, łatwo zauważalnym objawem odwodnienia jest wrażenie „ściągnięcia” po umyciu oraz zmniejszenie elastyczności.



Oprócz intensywnego nawilżenia skórze potrzebne są również substancje tłuszczowe (oleje roślinne, trójglicerydy) tworzące film ochronny. Z powodzeniem potrzeby te zaspokajają **Aloesowa Emulsja Nawilżająca, Aloe First, Forever Arctic Sea**. Regularne stosowanie tych preparatów uelastycznia i ujędrnia skórę, ułatwia jej regenerację – szczególnie w przypadku suchej, spierzchniętej skóry łokci i stóp.



Szczególnej troski potrzebuje skóra pod oczami. Jest ona niemal zupełnie pozbawiona gruczołów łojowych, dlatego najbardziej się wysusza. Deficyt wody pozwoli wyrównać

**Forever Alluring Eyes.**



Częstym problemem kosmetycznym po powrocie z wakacji są posłoneczne przebarwienia. U osób o jasnej karnacji nawet stosunkowo krótka ekspozycja na słońce może spowodować wystąpienie licznych plam. W ich

zwalczaniu skuteczny jest **Forever Epiblanç** i **R<sup>3</sup> Factor** oraz korzeń lukrecji (**Forever Lycium Plus**).

Jeśli po letnim opalaniu na twarzy pojawiły się drobne naczynka lub powiększyły się już istniejące, trzeba niezwłocznie podjąć specjalną kurację kosmetykami zawierającymi flawonoidy i związki krzemu, witaminę C i K, tj. składniki wzmacniające naczynia krwionośne. W tym przypadku naszą bronią będą **Forever Absorbent C** oraz **Forever Pomesteen Power**.



Kolejnym aspektem zdrowego wyglądu są zadbane włosy. Nawet jeśli przykrywalismy głowę kapeluszem lub chustą chroniącą od słońca, stosowaliśmy odpowiednie preparaty za filtrem, to i tak u schyłku lata włosy wymagają, by o nie zadbać. Promieniowanie UV niszczy bowiem zawarte w nich lipidy, odpowiedzialne w znacznym stopniu za sprężystość i wytrzymałość włosów. Na uszkodzenie narażone są szczególnie włosy farbowane, rozjaśniane i po trwałe. Pierwsze niepokojące objawy to łamliwość włosów, kruchość i rozdwanie końcówek. Kolejnym etapem jest wypadanie włosów z cebulką. Dlatego też do mycia włosów na przełomie lata i jesieni należy wybierać szampony ze składnikami regenerującymi, keratyną, witaminami, proteinami, które je wzmacniają i odżywiają. Po każdym myciu należy stosować odżywkę nawilżającą. Przesuszonym i osłabionym włosom wielu cennych składników wzmacniających i odżywczych dostarczają **Szampon** i **Odżywka Aloe-Jojoba** oraz **Aloe First**. Preparaty te hamują wypadanie włosów i nadają im puszystość. Warto je stosować przez cały rok.



Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że żadne preparaty nie zastąpią wypitego 1,5 l wody dziennie! Cudownym suplementem diety o niezwykle nawilżających i regenerujących właściwościach jest **Miąsz Aloe Vera**. Należy o nim zawsze pamiętać.

W tak wypielęgowanej skórze możemy wkroczyć w kolejną porę roku – jesień!

Z powiewem minionego lata,  
lek. *Aneta Adamczyk*