

Nowy cykl: pierwsza wizyta u kardiologa

Leczenie
światłem:
prześwietlenie
lamp

aktywnie i zdrowo

żyjemy dłużej

NR 3 (612)
MARZEC 2010
CENA 4,99 zł
(w tym 7% VAT)

Irena Eris:

Zaczynałam
od jednego kremu
– półtłustego

nie tylko na receptę

**Leki pomocne
w leczeniu
tłuszczycy**

Reportaż

**Przyznaję:
całe życie
byłam gruba**

Temat miesiąca

Między zimą a wiosną

– dlaczego ta zmiana
tak męczy?

Zwykły ból nóg – co się może za nim kryć

ISSN 0514-4809



9 770514 480001

INDEKS 385204

Trzy pytania o kosmetyki przeciwzmarszczkowe

Czy często należy zmieniać kremy przeciwzmarszczkowe?



MAŁGORZATA GROMEK
trener Centrum Szkoleniowego Dr Irena Eris

Efekty stosowania kremów przeciwzmarszczkowych są widoczne po systematycznym używaniu ich w określonym czasie. Rzeczywiście, często słyszymy stwierdzenie, że skóra „przyzwyczaja się” do kosmetyku, który po czasie nie działa już tak silnie jak powinien. Nie ma jednak dowodów i potwierdzonych badań mówiących o tym, że w budowie skóry znajdują się struktury odpowiedzialne za tzw. „przyzwyczajanie się” do danego, dłużej stosowanego preparatu. Korzystnie jest zmieniać kremy przeciwzmarszczkowe przynajmniej raz na 3-4 miesiące, ale to z tego powodu, że takie zmiany zapewniają skórze dostęp do całej gamy składników aktywnych, a także umożliwiają właściwą jej odpowiedź na zmiany atmosferyczne. Nie mniej istotne jest to, by podczas wyboru kremu do twarzy brać pod uwagę porę roku, w jakiej będziemy go stosować. Zimą, kremy oprócz działania przeciwzmarszczkowego, powinny pełnić także funkcje ochronne. Natomiast latem dodatkowo muszą zawierać filtry UV.

Chcąc zapewnić sobie optymalną pielęgnację, należy zwrócić się do kosmetyczki, która podczas diagnozy skóry z wykorzystaniem profesjonalnej aparatury oraz fachowej wiedzy, pomoże nam w doborze odpowiednich metod i preparatów.

Czy kremy przeciwzmarszczkowe rzeczywiście spływają zmarszczki, czy jest to tylko efekt optyczny?



KAMIL GOŁĘBIOWSKI
biotechnolog, specjalista m.in. w zakresie rozwoju innowacyjnych postaci kosmetyków w Laboratorium Badawczo-Wdrożeniowym Oceanic S.A.

Substancje przeciwzmarszczkowe działają dwukierunkowo – jedne faktycznie spływają zmarszczki, inne tylko optycznie je wygładzają. Przy wyborze kosmetyków należy sobie zadać pytanie: do czego ma służyć preparat oraz na jaki rodzaj zmarszczek ma działać? Jeżeli chcemy otrzymać natychmiastowy, lecz krótkotrwały efekt, wybierzmy produkty zawierające substancje optycznie wygładzające zmarszczki. Są to specjalnie spreparowane polimery silikonowe, pigmenty, niekiedy pochodne skrobi. Lokują się w zmarszczce i odbijają światło, oszukując w ten sposób oko. Jeżeli wymagamy od preparatu fizycznego spłycenia zmarszczek, należy poszukać kremów z najnowszej generacji substancjami, np. Acetyl Hexapeptide-3 i Pentapeptide-18. Działają one podobnie jak toksyna botulinowa, czyli relaksują mięśnie odpowiadające za mimikę i tym samym spływają zmarszczkę i zapobiegają jej pogłębieniu. Inne substancje aktywne powinny wpływać na syntezę kolagenu i elastyny, które odpowiadają za sprężystość skóry, wzmacniają jej strukturę z jednoczesnym spłyceniem zmarszczek. Należy dodać, że takie kuracje wymagają cierpliwości, a najlepsze efekty uzyskuje się odwiedzając dodatkowo salon kosmetyki profesjonalnej.

Czy w wieku 50 lat warto jeszcze używać kremów przeciwzmarszczkowych?



AGATA GOLISZEWSKA
kosmetolog SkinClinic Medical Day SPA (www.skinclinic.pl)

Pierwsze zmarszczki pojawiają się przed 30. r.ż., po 50. r.ż. oznaki starzenia się skóry są już wyraźne. Włókna elastyny tracą sprężystość, kolagen staje się twardszy i znacznie słabiej wiąże wodę, co powoduje wiotkość skóry oraz powstawanie zmarszczek. Kremy przeciwzmarszczkowe stosowane w tym czasie nie sprawią, że bruzdy znikną. Spowodują natomiast, że proces ten zostanie spowolniony. W pielęgnacji cery dojrzałej istotna jest bowiem regulacja i stymulacja odnowy tkankowej. Pomagają w tym składniki kontrolujące procesy wzrostu i różnicowania się komórek, m.in. alfa-hydroksykwasy, retinoidy, witamina C, różne ekstrakty roślinne. Kremy przeciwzmarszczkowe zawierają też środki nawilżające (hydro- i lipofilowe). Powodując wzrost zawartości wody w skórze, zmniejszają widoczność drobnych zmarszczek. Samo nawilżanie daje jednak krótkotrwałe efekty. Typowy krem nawilżający lub tzw. tłusty może okazać się dla pięćdziesięciolatki... po prostu niewystarczający. Przed zakupem kosmetyku dobrze jest zapoznać się z jego etykietą – główną rekomendacją i składem. 50-latkę wspomóc mogą też zabiegi: mezoterapia, botoks, głęboki peeling, a także najnowsze rozwiązania estetyczne, jak Thermage i Thermolifting Zaffiro.

OPRACOWANIE: INGA KAZANA