

## WROGOWIE NASZEJ CERY

Według przedwojennej Encyklopedii Medycznej:

„Uroda jest potęgą - a zarazem jednym z najwspanialszych darów, jakimi natura nas obdarzyła. Uroda zdobywa serca i nęci wszystkie spojrzenia, częstokroć tajemniczo kierując sprawami ludzkimi, jednakże - nie może święcić najwyższe swoje tryumfy, jeśli duch i uczucie wywarły swe znamiona na uroczym i urodziwym ciele. Oblicze zwiemy zwierciadłem człowieka. Na obliczu bowiem odbija się nie tylko umysłowa zdolność człowieka, jego dobroduszość, ale w szczególności jego zdrowotność”.



Młoda cera jest kapryśna i często sprawia problemy - przetłuszcza się lub nadmiernie wysusza, pojawia się kłopotliwy trądzik i wągrzy. To wszystko sprawia, że cerę nastolatków trudno jest pielęgnować i dbać o jej dobrą kondycję. Regularnie pielęgnujecie skórę, a mimo to jej stan wciąż nie jest idealny?

Sprawdźcie typowe przyczyny problemów ze skórą.

**Czy któryś dotyczy Was? Poznajcie 5-ciu największych wrogów swojej skóry!**

### **Problem z cerą nr 1: ZŁA DIETA**

Jesteś tym, co jesz - znane hasło **Nasza skóra odzwierciedla nie tylko to, jak żyjemy, ale przede wszystkim to, co jemy**, dlatego jeśli zależy nam na jej nienagannym wyglądzie, w pierwszej kolejności musimy zatroszczyć się o to, co łąduje codziennie na naszych talerzach. **Wyliminować to, co szkodzi najbardziej: przetworzoną żywność, duże ilości cukru i soli, tłuszcze trans, konserwanty, sztuczne barwniki i wzmacniacze smaku.** A postawić na to, co może dostarczyć skórze niezbędne witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe i antyoksydanty.



Dlatego w Waszym codziennym jadłospisie powinna znaleźć się **duża ilość warzyw, owoców i roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów, pestek i ryb**. Nie powinno też zabraknąć dobrej jakości olejów roślinnych, np. lnianego, chudego mięsa, jajek i nabiału. Warto przy tym **postawić na dobrej jakości produkty spożywcze** i zacząć czytać ich składy na etykietach.

Produktami, których w diecie powinno być najmniej są natomiast fast foody, chipsy, słone przekąski, słodzone soki i napoje gazowane, słodczyce, niskiej jakości wędliny, słodkie jogurty itd. Wystarczy, że zaczniesz eliminować je stopniowo z diety, by zacząć zauważać różnicę. Warto też **ograniczyć** ilość wypijanej kawy, a zamiast mocnej czarnej herbaty, wypić herbatę zieloną, rooibos lub herbatę ziołową. Znaczenie ma nie tylko co jemy, ale też jak jemy. Dlatego starajcie się pamiętać o **regularności zjadanych posiłków**, co 3-4 godziny, zaczynając od pożywnego śniadania, a na lekkiej kolacji kończąc.

Warto także pamiętać o zasadzie, **że w nadmiarze wszystko szkodzi**.

## **Problem z cerą nr 2: MAŁA ILOŚĆ SNU**

**Sen jest naszym największym przyjacielem, a jego brak największym wrogiem**. Dlatego warto dbać o to, by dobrze się wysypiać i przeznaczać na sen minimum 6-8 godzin.



### **Dlaczego to takie ważne?**

**Kiedy śpimy, w naszej skórze zachodzi wiele ważnych procesów**, w tym ten, który jest niezwykle istotny dla jej ładnego wyglądu - regeneracja. Podczas nocnego odpoczynku **skóra oczyszcza się też z toksyn**, a płynąca w kierunku skóry krew dotlenia ją.

Rezygnując ze snu, albo przeznaczając na nocny odpoczynek zbyt mało godzin, narażamy skórę na opuchliznę i podkrążone oczy, **osłabiamy jej naturalną barierę ochronną**, nie pomagamy w tym, aby oczyściła się z toksyn, odpoczęła i miała czas na intensywny proces odnowy i regeneracji. Pozbawiamy też skórę możliwości optymalnego nasycenia się składnikami odżywczymi, które każdego wieczora aplikujemy w kremach i balsamach. Bo gdy śpimy za krótko, komórki skóry nie są zdolne nasycić się nimi do pełna. Mała ilość snu to też brak czasu na to, żeby odpoczęło nasze ciało. Po zbyt krótkiej nocy możecie być rozkojarzeni, zmęczeni i źli. A Waszej skórze będzie brakować blasku i świeżości.

### **Problem z cerą nr 3: ZA MAŁO WODY**



Nasze ciało w większości składa się z wody. Znajduje się ona w każdej komórce naszego organizmu i pełni niezwykle ważne funkcje. Odpowiada między innymi za utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała, uczestniczy w procesach metabolicznych i trawiennych, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

**Rolą wody jest także usuwanie z organizmu toksyn i innych szkodliwych substancji, a także dbanie o odpowiedni poziom nawilżenia skóry.** Gdy wody jest za mało skóra zaczyna tracić blask i nawilżenie, robi się zwiotczała, traci ładny kolor, elastyczność i jędrność. Mogą pojawiać się na niej wypryski i zmiany trądzikowej, zmarszczki i cienie pod oczami. Odwodniona skóra będzie też ściągnięta, swędząca i podrażniona.

Jeśli nie chcecie do tego dopuścić, albo Wasza skóra jest aktualnie w takim właśnie stanie, **zadbajcie o prawidłowy poziom jej nawodnienia.** Pijcie minimum 2-3 litry wody dziennie, ale pamiętajcie też o nawilżaniu zewnętrznym. Wypijana woda trafia bowiem do skóry na samym końcu, wspomagając w pierwszej kolejności prawidłową pracę organów wewnętrznych. Aby dobrze nawilżyć skórę i ochronić ją przed odwodnieniem stosujcie kosmetyki bogate w humektanty (nawilżacze), które zatrzymują wilgoć w jej komórkach oraz oleje roślinne, chroniące skórę przed nadmiernym odparowywaniem wody.

### **Problem z cerą nr 4: STRES**

Stres bywa dobry i pomocny. Motywuje nas do działania i często jest też nieodłącznym towarzyszem w najważniejszych momentach w życiu. Są jednak sytuacje, gdy stres zaczyna wpływać negatywnie na nasze zdrowie, wygląd skóry i włosów oraz ogólne samopoczucie.



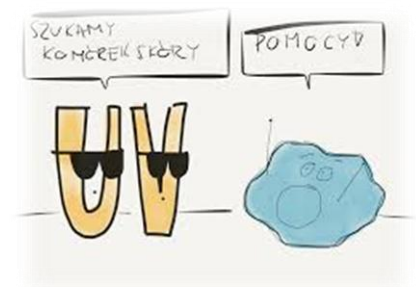
**Mając do czynienia z przewlekłym stresem możecie zauważyć wysyp niedoskonałości na skórze, odczuć jej nadwrażliwość, której będą towarzyszyć pieczenie i swędzenie.**

Wynikiem stresu będzie też nadmierne przesuszenie lub nadmierne wydzielanie sebum (łój), utrata blasku i zdrowego kolorytu, elastyczność i jędrności. Wszystko to będzie spowodowane stresem, który **powoduje szereg reakcji w naszym organizmie, w tym tworzenie wolnych rodników**. A ich działanie w pierwszej kolejności jest widoczne właśnie na skórze.

Aby uniknąć długotrwałego stresu warto poszukać balastu pomiędzy życiem szkolnym czy zawodowym i prywatnym, wyznaczyć sobie czas na relaks i odpoczynek, poświęcić codziennie minimum 30 minut na aktywność fizyczną. W wielu przypadkach nadmierny stres będzie wymagał też pomocy lekarskiej, zmiany otoczenia i specjalistycznej terapii.

### **Problem z cerą nr 5: PROMIENIOWANIE UV**

**Zmarszczki, przebarwienia, podrażnienia, mniejsza jędrność i elastyczność skóry, szybciej zachodzące procesy starzenia się skóry** - to tylko niektóre z objawów negatywnego wpływu promieniowania UV na skórę.



I dotyczy zarówno promieniowania UVA, które przenika do głębokich warstw skóry, jak i promieniowania UVB, które działa głównie na jej powierzchni. Co niezwykle ważne - z promieniowaniem UVA mamy do czynienia przez cały rok, a nie tylko latem.

Dlatego **skóra wymaga codziennej ochrony przed jego działaniem**, które możemy jej zapewnić stosując kosmetyki z filtrami ochronnymi.

**Pamiętajcie, że ochrona przeciwsłoneczna nie jest tylko wymysłem marketingowym producentów kosmetyków!**

Promieniowanie ultrafioletowe naprawdę **uszkadza włókna kolagenowe skóry i elastynę** oraz **sprzyja powstawaniu wolnych rodników** o toksycznym dla skóry działaniu. Przyspiesza też proces fotostarzenia się skóry, a w naprawdę ciężkich przypadkach **jest jedną z przyczyn czerniaka**, będącego jednym z nowotworów skóry.

Dlatego codziennie, niezależnie od pory roku, **nakładajcie na odkryte części ciała kosmetyki z filtrami** ochronnymi. A latem zadbajcie o to, aby opalanie było zdrowe i bezpieczne. Warto także omijać też z solarium i uświadomić sobie, że zbyt mocna opalenizna tylko dodaje lat.

**W podsumowaniu:** do grona największych wrogów skóry zaliczają się również używki: papierosy i alkohol oraz nieodpowiednia pielęgnacja, o którą nietrudno, gdy stosujemy kosmetyki niskiej jakości i o wątpliwym działaniu pielęgnacyjnym.

Dlatego chcąc mieć ładną skórę, zrezygnujcie ze wszystkich używek, wyeliminujcie wspomnianych w dzisiejszym wpisie wrogów i postawcie na dobrej jakości kosmetyki naturalne, które powinny stanowić podstawę codziennej pielęgnacji.

**„Wyglądaj dobrze i czuj się z tym dobrze” - Jennifer Lawrence**

Pozdrowienia

Iwona Kozłowska