

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## **Dobre rady na zdrową i młodo wyglądającą skórę**



**Eksperci od skóry mawiają, że najlepszym sposobem na zachowanie zdrowej i młodo wyglądającej skóry jest chronienie jej przed wpływem słońca oraz unikanie palenia papierosów. Należy także zwracać uwagę na sposoby jej mycia, nawilżania oraz golenia, które są również bardzo istotnymi czynnikami, mającymi wpływ na jej stan.**

Według ankiety przeprowadzanej w zeszłym roku przez British Association of Dermatologists (Brytyjskie Stowarzyszenie Dermatologów), wielu Brytyjczyków nie zdaje sobie sprawy z tego, że zwykła ochrona przed słońcem może sprawić, że ich skóra będzie wyglądać młodziej. Zamiast tego większą wagę przywiązują do picia dużej ilości wody, zdrowego jedzenia, stosowania kremów nawilżających i korzystania z zabiegów masażu twarzy, które również pomagają skórze, ale nie w takim stopniu jak ochrona przed słońcem.

Maria Tabou, pracownik kampanii The Sun Awareness, powiedziała dziennikarzom, że te wymieniane przez Brytyjczyków środki są niczym „w porównaniu ze znaczącym pozytywnym wpływem chronienia skóry przed słońcem.”

Choć słońce ma zbawienny wpływ na ludzki organizm i trudno się bez niego obyć, to ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe (UV) nie tylko zwiększa u ludzi ryzyko zachorowania na raka, ale wpływa także negatywnie na elastynę w skórze, co prowadzi do powstawania zmarszczek i szybszego starzenia się skóry. Oto 5 porad dla utrzymania zdrowej skóry.

### **Rada numer 1: Ochrona przed słońcem**

Według Mayo Clinic in Rochester w Minnesocie w Stanach Zjednoczonych - organizacji non-profit o międzynarodowej renomie, większość zmian obserwowanych na starzejącej się skórze jest w rzeczywistości spowodowane zbyt długim czasem ekspozycji na słońce.

Organizacja doradza trzy następujące metody, by skutecznie ochronić się przed zgubnym wpływem słońca. Oczywiście, maksymalna ochrona zostaje uzyskana przy użyciu wszystkich trzech naraz.

- Unikać słońca w czasie wysokiej intensywności promieniowania: promienie słoneczne robią najwięcej szkód między 10 rano a 4 po południu, dlatego najlepiej w tym czasie ograniczać czas spędzany na zewnątrz.
- Nosić odzież ochronną: koszule z długimi rękawami, długie spodnie, kapelusze z szerokim rondem. Warto pamiętać, że mocniejsze tkaniny (np.: denim, dżins, sztruks) oferują lepszą ochronę niż te luźno utkane - na przykład len czy bawełna.

- Używać ochrony przeciwsłonecznej: polecane są preparaty o SPF (sun protection factor) wyższym niż 15. Należy zaaplikować je 20 minut przed wyjściem na zewnątrz, a następnie co dwie godziny. Jeśli pocimy się intensywnie lub mamy kontakt z wodą, należy stosować go częściej.

## **Rada numer 2: Nie palić i uważać z alkoholem**

Badania pokazują, że palenie papierosów powoduje starzenie się skóry. W studium opublikowanym w Archives of Dermatology w 2007 roku, zostały opisane testy, gdzie naukowcy z University of Michigan badali górne części ciała u palaczy i osób niepalących, którzy liczyli sobie od 22 do 91 lat. Okazało się, że nawet biorąc pod uwagę wiek i inne zmienne, liczba wypalanych dziennie paczek była w znaczący sposób pozytywnie skorelowana ze starzeniem się skóry. By zminimalizować dodatkowy wpływ ekspozycji słonecznej, badaniom były poddawane te górne części ciała, które nie miały dużego kontaktu z promieniowaniem.

Indy Rihal z British Skin Foundation powiedziała, że palenie papierosów zmniejsza naturalną elastyczność skóry poprzez przyspieszanie rozpadu kolagenu i zmniejszanie ilości tego, który został już wyprodukowany.

Kolagen, białko, które pomaga skórze w utrzymaniu jej wytrzymałości, stopniowo znika wraz z wiekiem, co prowadzi do powstawania zmarszczek. Palenie powoduje, że proces następuje szybciej, a ponadto sprawia, że małe naczynia krwionośne w skórze obkurczają się, co wpływa negatywnie na ilość tlenu i substancji odżywczych, które otrzymują komórki skóry. W efekcie czego proces starzenia zostaje przyspieszony.

Mayo Clinic sugeruje również, że skóra uszkadza się również pod wpływem ciepła ze spalania papierosów poprzez przytrzymywanie ich w dość bliskiej odległości od twarzy. Do powstawania zmarszczek przyczynia się także powtarzalna mimika twarzy, która występuje u niektórych palących: zaciskanie warg podczas wdychania i automatyczne zwięzanie oczu podczas wydychania dymu.

Także picie alkoholu powoduje, że skóra ciała staje się odwodniona, co sprawia, że wygląda na bardziej zmęczoną i wyglądającą niekorzystnie. Przy spożywaniu alkoholu warto pamiętać o picu dużej ilości wody i najlepiej zachować umiar w ilości drinków. Także wypicie między kolejnymi porcjami alkoholu bezalkoholowego drinka – jak woda sodowa czy wodnisty sok owocowy sprawia, że ciało lepiej się nawadnia.

## **Rada numer 3: Oczyszczaj swoją skórę regularnie i stosuj balsamy**

British Skin Foundation w styczniu 2008 opublikowała wyniki ankiety, które wykazały, że 50 procent ludzi w Wielkiej Brytanii, którzy noszą make-up i nie zmywają go przed pójściem spać, jest bardziej narażone na mikrouszkodzenia skóry.

Badania ujawniły także przyczyny, dla których ludzie nie usuwają makijażu przed pójściem spać – najczęściej są po prostu za bardzo zmęczeni, by go zmyć. Rzutuje to również na jakość ich snu oraz stan skóry. Znaczny odsetek ankietowanych dodał także, że sytuacje nieusuwania makijażu zdarzają się im wtedy, gdy za dużo wypiją.

Oczyszczanie skóry jest bardzo ważnym elementem pielęgnacji skóry, ponieważ usuwa nagromadzony na skórze kurz, brud i bakterie. Aby zabieg był skuteczny, należy wykonywać go delikatnie i dokładnie.

Najlepiej używać ciepłej, ale nie gorącej wody oraz ograniczyć czas spędzany w wannie czy pod prysznicem do 15 minut lub mniej, ponieważ powoduje to osuszanie skóry.

Nawilżanie twarzy chroni skórę przed wysychaniem i działa na nią jak dodatkowa warstwa ochronna. Ważne jest używanie łagodnych mydeł i unikanie dodatków takich jak intensywne środki zapachowe oraz sztuczne barwniki, zwłaszcza jeśli posiada się wrażliwą skórę.

Podczas usuwania makijażu należy zadbać szczególnie o delikatną skórę wokół oczu, a jeśli używa się wodoodpornego makijażu, być może będzie potrzebny dodatkowy środek na bazie oleju, by upewnić się, że make-up został w całości usunięty. Po zakończeniu zmywania makijażu, trzeba osuszyć skórę i wklepać dokładnie w nią krem nawilżający.

Nawilżanie jest niezwykle ważne, ponieważ chroni skórę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi i wysychaniem. Pomaga również utrzymać naturalny poziom nawilżania w skórze - mówią eksperci z Mayo Clinic - ponieważ ogranicza parowanie ze skóry i zatrzymuje wodę wewnątrz.

Można być zaskoczonym faktem, że według badań British Skin Foundation, cena preparatu nawilżającego nie jest miarą jego jakości: te tańsze mogą być równie skuteczne, co droższe.

Należy również unikać produktów na bazie alkoholu, w szczególności jeśli posiada się suchą skórę. W wypadku skóry tłustej niewskazane są preparaty na bazie oleju - zamiast nich warto stosować tych wykonanych na wodzie.

Niektórzy ludzie posiadający tłustą cerę nie używają kremów nawilżających - jeśli skóra po 20 minutach kąpieli nadal jest skurczona, należy zastosować odpowiedni preparat.

#### **Rada numer 4: Wystarczająco długi sen**

Sen ma zasadnicze znaczenie dla zdrowej skóry. Brak wystarczającej ilości snu sprawi, że skóra wygląda na zmęczoną i starą - najbardziej widocznym skutkiem niedosypiania są zazwyczaj worki pod oczami. Łatwo popaść tu w błędne koło - brak snu sprawia, że człowiek jest bardziej rozdrażniony, zaniepokojony i poirytowany, a to sprawia, że trudniej o dobry i długi sen.

Zażywanie dużej ilości ruchu oraz wykonywanie ćwiczeń fizycznych jest z pewnością pomocne w zasypianiu - redukuje stres i wywołuje zdrowe zmęczenie. Joga i pływanie to również dobre sposoby na poprawę jakości snu.

Ćwiczenia aerobowe (rower, jazda na rolkach, bieganie) poprawiają cyrkulację i wymianę tlenu w organizmie, co działa również na skórę i pomaga jej utrzymać zdrowy wygląd.

Oto kilka porad, które mogą okazać się pomocne w zasypianiu:

- Staraj się kłaść do łóżka w miarę podobnych godzinach, by stało się to twoim regularnym zwyczajem
- Zażyj ciepłej kąpieli, żeby się zrelaksować
- Spróbuj odłożyć na bok zmartwienia i sprawy, które zajmują Ci głowę: napisz je na kartce, którą trzymaj blisko obok łóżka
- Kup płyty relaksacyjne i zamiast oglądać telewizję przed snem, posłuchaj kojących dźwięków, które zrelaksują Cię i skutecznie uśpią
- Unikaj ciężkich posiłków późno w nocy. Ostatnią porcję jedzenia najlepiej spożyć 2-3 godziny przed pójściem spać
- Pij dużo wody w ciągu dnia
- Jeśli budzisz się w środku nocy, spróbuj zrobić coś, co pozwoli Ci się poczuć na nowo sennym – jest to skuteczniejsze niż przewracanie się z boku na bok i zamartwianie w łóżku
- W sypialni utrzymuj zawsze przyjemny mrok i chłód. Powinno być to miejsce spokoju, a nie ognisko hałasu i dodatkowych bodźców
- Stopery do uszu oraz maski na oczy również mogą okazać się przydatne
- Wieczorami unikaj kawy, papierosów i innych używek. Zdecydowanie lepiej jest wypić herbatę rumiankową niż kakao, by skuteczniej wywołać sen (nie należy jednak pić jej zbyt dużo, by nie budzić się w nocy do toalety)

### **Rada nr 5: Ostrożne golenie się**

Ludzie golą się, żeby uczynić skórę gładką i przyjemną w dotyku, ale często zapominają o tym, że może to ją dodatkowo podrażniać, szczególnie jeśli mamy do czynienia ze skórą cienką, suchą i wrażliwą.

Ekspert z Mayo Clinic doradza, by golenie następowało po ciepłej kąpieli lub prysznicem (lub przy przyłożeniu ciepłego wilgotnego i miękkiego ręcznika), by zmiękczyć odpowiednio włosy. Niewskazane jest golenie suchej skóry oraz prowadzenie ostrza w kierunku wzrostu włosów.

Potem należy upewnić się, że skóra jest dobrze wypłukana ciepłą wodą, by dokładnie usunąć z niej resztki mydła oraz martwe komórki.

Jeśli skóra jest podrażniona po goleniu, lepiej nie używać balsamów na bazie alkoholu, nawet jeśli sprawiają one, że skóra wydaje się być chłodniejszą i znieczuloną. Powodują one jej wysuszenie i jeszcze bardziej irytujące dolegliwości.

**Autor tłumaczenia: Agata Ogórek**

Źródło: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/164494.php>

<https://laboratoria.net/felieton/21265.html>

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#)

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**