

## 5 zasad pielęgnacji skóry zimą!

**Czujecie już podskórnym nieprzyjemny chłód nadchodzących miesięcy? Brr... Mało kto tak naprawdę kocha zimą, tym bardziej, że oprócz wyziębienia może być również przyczyną co najmniej kilku poważnych problemów urodowych, by wymienić choćby spierzchnięte usta, przesuszone dłonie czy rumień na twarzy. Doktor Marek Wasiluk, specjalista medycyny estetycznej, radzi, jak się przed nimi ustrzec.**

Zimowe warunki atmosferyczne, czyli niskie temperatury, bardzo mała wilgotność powietrza i silny wiatr mogą niekorzystnie wpływać na stan naszej skóry. Najbardziej narażone są oczywiście dłonie i twarz, ponieważ to te części ciała najczęściej odkrywamy w tym okresie. W efekcie zimą łatwo możemy nabawić się przesuszonego, szorstkiego, czasami nawet popękanego naskórka, a także rumienia i poszerzonych naczynek będących prostą drogą do trądziku różowatego. Warto poznać podstawowe zasady prawidłowej pielęgnacji skóry o tej porze roku.

### 1. Porządki po lecie

Skóra po ciepłych miesiącach, kiedy najsilniej oddziałuje na nią niekorzystne promieniowanie UV, jest bardzo przesuszona i osłabiona. Żeby mogła przetrwać zimą bez szwanku, podstawową zasadą powinno być przywrócenie jej dobrej kondycji jeszcze przed pojawieniem się pierwszych mrozów. Dlatego tak ważne jest stosowanie odpowiednich peelingów (czy to słabszych – kosmetycznych, czy mocniejszych – medycznych) lub zabiegów medycyny estetycznej (np. laser frakcyjny), które odpowiednio odświeżą i „nakłonią” skórę do naturalnej odbudowy, przez co stanie się ona grubsza, jędrniejsza i bardziej odporna na zimowe warunki. Do tego przydadzą się zabiegi i preparaty odżywiające oraz rewitalizujące skórę np. osocze bogatopłytkowe, ale również zrównoważona, bogata we wszystkie składniki odżywcze dieta.

### 2. Bezpieczne nawilżanie

Doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium podkreśla, że skóra powinna być odpowiednio nawilżana przez cały rok. – Jest jej to potrzebne latem, przy wysokich temperaturach i silnym promieniowaniu UV, ale także zimą, ponieważ chłodne powietrze

może ją równie mocno wysuszać. Im niższa temperatura, tym mniej wilgoci w powietrzu, bo woda, która się w nim znajduje, zamarza. Ponadto o tej porze roku dochodzi działanie mocnego wiatru i ciepłego, suchego powietrza w ogrzewanych centralnie pomieszczeniach, które dodatkowo szkodzą skórze.

Problem polega również na tym, że o ile latem bez przeszkód możemy stosować wszelkiego rodzaju kosmetyki i preparaty nawilżające, o tyle zimą należy je wybierać i wykorzystywać bardzo ostrożnie. Działanie większości z nich polega na wchłanianiu wody, przez co stosowanie tego typu kremów tuż przed wyjściem z domu w bardzo



mroźny dzień może skończyć się uszkodzeniami skóry, na której tworzą się drażniące ją mikrokryształki lodu. Nawilżamy więc twarz i ciało w tradycyjny sposób głównie na noc, a na dzień stosujemy specjalne zimowe preparaty.

### 3. Prawidłowe natłuszczenie

Pielęgnacja skóry zimą polega głównie na jej ochronie przed przesuszeniem. – Dyskomfort związany z napięciem, pieczeniem, a nawet kłuciem i swędzeniem to typowe objawy dla tego stanu – tłumaczy doktor Marek Wasiluk z Triclinium. – Przesuszona tkanka traci również swoje funkcje ochronne i często pęka, przez co jest jeszcze bardziej narażona na różnego rodzaju stany zapalne oraz wnikanie drobnoustrojów i alergenów.

Nadmierne przesuszenie sprawia, że skóra staje się mało elastyczna oraz traci napięcie i jędrność – jednym słowem szybciej się starzeje. Aby temu przeciwdziałać, najlepiej jest stosować kosmetyki

natłuszczające. Być może to zaskakujące, ale najbardziej skutecznym preparatem chroniącym barierę lipidową jest zwykła wazelina! Hamuje ona parowanie wody w ponad dziewięćdziesięciu procentach.

### 4. Wygaszanie stanów zapalnych

Naczynia krwionośne pod wpływem zimna zwężają się, by zatrzymać ciepło. Poszerzają się, gdy gwałtownie zmieniamy temperaturę ciała, przez co twarz robi się czerwona. Na takie działanie najbardziej narażeni jesteśmy właśnie zimą, wchodząc z zewnątrz, gdzie panuje ziąb, do ciepłego pomieszczenia. Nieleczony rumień będzie się nasilał i może prowadzić do powstania pajęczek naczyńowych, a w najgorszym wypadku nawet do rozwoju trądziku różowatego. – Dlatego przed zimą warto złagodzić stany zapalne, żeby nie miały okazji w kolejnych miesiącach się pogarszać. Do wyleczenia efektu czerwonej twarzy zazwyczaj wystarcza zamknięcie naczyń krwionośnych za pomocą światła IPL. Energia, jaką emituje IPL, jest niewielka, ale wystarczająca do usunięcia bardzo drobnych naczynek krwionośnych powodujących rumień. W przypadku pajęczek trzeba zadziałać punktowo i zdecydowanie mocniej. Do tego celu idealnie sprawdzi się laser bromkowo–miedziowy, który wybiórczo działa głównie na hemoglobinę, a nie melaninę, przez co zabiegi z jego użyciem są bardziej skuteczne i mniej bolesne – tłumaczy doktor Marek Wasiluk.

### 5. Ochrona przed promieniowaniem UV

Zimą promieniowanie UV jest mniejsze, a przez to mniej szkodliwe. Nie musimy się więc przed nim chronić tak samo mocno jak latem. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy wybieramy się do kurortu narciarskiego. Warunki atmosferyczne panujące na usytuowanych wysoko w górach stokach, są nieco inne niż w normalnych warunkach. Na takich wysokościach słońce świeci wyjątkowo intensywnie nawet zimą, a jego szkodliwe promieniowanie jest dodatkowo wzmacniane poprzez odbijanie się od śniegu. Żeby zadbać o swoją skórę w takich warunkach, pamiętajmy nie tylko o jej natłuszczeniu, ale także o stosowaniu wysokich filtrów UV.



#### Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk - lekarz medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych, specjalista od trudnych przypadków. Jest absolwentem podyplomowych studiów z medycyny estetycznej na Warszawskim UM oraz podyplomowej szkoły Medycyny Estetycznej PTMeiAA. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 [www.triclinium.pl](http://www.triclinium.pl)), które dzięki międzynarodowemu i wszechstronnemu doświadczeniu lekarza wykracza poza standardy, oferuje autorskie terapie i stosuje najnowocześniejszy sprzęt i rozwiązania medyczne. Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl)