

Zaburzona Równowaga SKÓRY

Rzetelna diagnostyka i ustalenie planu terapii skóry to najważniejsze zadania w pracy kosmetyka. Dokładny wywiad z klientem wraz z analizą kondycji skóry jest kluczem do ustalenia źródła problemów i przygotowania planu pielęgnacyjnego, który powinien obejmować pielęgnację domową, profesjonalne zabiegi kosmetyczne i ewentualną suplementację.

Typowa, podręcznikowa klasyfikacja skóry dzieli ją na 4 typy:

Skóra sucha, charakteryzująca się niskim poziomem nawilżenia, wynikającym z niewielkiej ilości kwasu hialuronowego bądź hamujących TEWL ceramidów.

Skóra tłusta, typowym objawem jest nadaktywność gruczołów łojowych i nadmiar sebum, które mogą stanowić przyczynę rozwoju bakterii.

Skóra mieszana, produkująca nadmiar sebum w strefie T. Skóra tłusta i mieszana sprzyjają pojawieniu się trądziku.

Skóra wrażliwa, cechująca się nadreaktywnością na czynniki środowiskowe, szybko ulegająca zaczerwienieniu i podrażnieniu. Nadreaktywność nie rzadko prowadzi do rozwoju trądziku różowatego.

Należy zaznaczyć, że na podłożu każdego z wymienionych wyżej rodzajów cery może dojść do pojawienia się przebarwień, blizn i zmian zapalnych. Te ostatnie nie zawsze będą świadczyły o trądziku wywołanym zakażeniem *Propionibacterium acnes*. Krosty mogą wskazywać na toczący się wewnątrz organizmu stan zapalny, spowodowany np. nietolerancjami pokarmowymi, chorobami autoimmunizacyjnymi czy dysbiozą jelitową. W terapii kosmetycznej dąży się do osiągnięcia stanu bliskiego skórze normalnej, która naturalnie wśród osób dorosłych występuje bardzo rzadko.

Skóra normalna charakteryzuje się:

- Wysoką zdolnością wiązania wody, co łączy się z dużą ilością występujących w skórze glikozaminoglikanów, w tym kwasu hialuronowego i naturalnego czynnika nawilżającego (NMF).

- Gładką powierzchnią – proces keratynizacji (migracji komórek od warstwy podstawnej do warstwy rogowej) trwa od 26 do 42 dni. Na poziomie warstwy kolczystej i ziarnistej wytwarzane są lipidy, ceramidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe, filagryna, które budują spójny cement międzykomórkowy, a wraz z wydzielinami gruczołów tworzą płaszcz hydrolipidowy.

- Odpowiednim do wieku napięciem, które możliwe jest dzięki odpowiedniej ilości kolagenu i elastyny w skórze właściwej. Kolagen jest syntezowany przez fibroblasty i powstaje z białka proliny, która poprzez proces zależny od jonów żelaza, alfa-ketoglutaranu i witaminy C przekształca się w hydroksyprolinę.

W wyniku prowadzenia określonego trybu życia, gospodarki hormonalnej, pielęgnacji i różnorodności stosowanych składników aktywnych dochodzi do zaburzenia fizjologii skóry. Do gabinetów kosmetycznych coraz częściej zgłaszają się osoby, u których można zaobserwować nakładanie się różnych cech wskazujących na zaburzenia. Nadmiar sebum, podrażnienie, przewlekły rumień, zaskórniki i stany zapalne to oznaki skóry rozregulowanej.

Przyczyny rozregulowania funkcji skóry:

- > Zaburzony rytm biologiczny. Nadmierna ilość bodźców, przesunięte godziny snu, aktywność fizyczna w godzinach wieczornych, nieregularna i obfita dieta prowadzi do rozregulowania gospodarki hormonalnej.

- > Nadmiar składników aktywnych w pielęgnacji domowej. Przeznaczone do pielęgnacji domowej kosmetyki profesjonalne cechują się wysoką aktywnością biologiczną, zawierają nowoczesne prekursorzy przenikania i docierają do głębokich warstw naskórka. W zależności od rodzaju związku chemicznego – stymulują namnażanie (kwasy AHA, retinol) lub różnicowanie komórek (czynniki wzrostu, retinol).

- > Agresywne i zbyt częste zabiegi kosmetyczne. Niejednokrotnie w dobrej intencji dobierając częstotliwość oraz intensywność działań kosmetycznych, zapominamy o ograniczonych możliwościach regeneracyjnych skóry. W obliczu dostępności rozwiązań technologicznych i nadmiaru składników aktywnych kosmetyk powinien zachować rozwagę i zawsze na pierwszym miejscu stawiać dobro i zdrowie klienta.



Agata Zejfer

Kosmetolog, właścicielka Studia Kosmologii w Koszalinie.

Niejednokrotnie w dobrej intencji dobierając częstotliwość oraz intensywność działań kosmetycznych, zapominamy o ograniczonych możliwościach regeneracyjnych skóry.

Nadmiar sebum,
podrażnienie,
przewlekły ru-
mień, zaskórniki
i stany zapalne
to oznaki skóry
rozregulowanej.

Symptomy skóry rozregulowanej:

- nadmierna suchość naskórka, problem z wchłanianiem kosmetyków,
- idiopatyczne zmiany, krosty, grudki, zaskórniki,
- nadmiar sebum,
- skłonność do podrażnień,
- nadwrażliwość na kosmetyki,
- długi okres gojenia.

Seria zabiegów kosmetycznych nie powinna być wykonywana w czasie dłuższym niż 2–3 miesiące.

PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI

Odwroćenie zmian wywołanych przez niewłaściwą pielęgnację i tryb życia jest procesem długofalowym. Dla powodzenia terapii ważna jest edukacja klienta w zakresie każdego z niżej wymienionych zaleceń. Klient powinien zdawać sobie sprawę, że na stan skóry wpływają zarówno stosowane zewnętrznie kosmetyki, jak i hormony, dieta czy sen.

Regulacja produkcji łoju, zmniejszenie stanów zapalnych i wrażliwości skóry to najważniejsze zadania w terapii skóry rozregulowanej.

Terapia skóry rozregulowanej powinna obejmować:

1. Ograniczenie ilości kosmetyków pielęgnacyjnych. Czasową rezygnację z kosmetyków, takich jak maski, peelingi, produkty z kwasami i retinolem.
2. Systematyczność profesjonalnej pielęgnacji. Wykorzystanie w zabiegach składników przeciwzapalnych i łagodzących (witamina C, tokoferol, glukonolakton, kwas laktobionowy, kwas ferulowy, pantenol, resweratrol, arginina). Zabiegi powinny być rozłożone w czasie nie krótszym niż 14–21 dni.
3. Regularne spacerowanie. Słońce najsilniej wpływa na układ hormonalny. Regularne spacerowanie i obcowanie z naturą zapewniają uwalnianie hormonów, które regulują pracę organów dokrewnych.

4. Nawodnienie. Enzymy, które odpowiadają za regenerację komórek i stabilizację procesów biochemicznych, pracują poprawnie jedynie w warunkach odpowiedniego nawodnienia organizmu. Za nawilżenie skóry odpowiadają płyny i NNKT (obecne m.in. w olejach z wiesiołka i ogórecznika).

5. Ograniczenie spożywania żywności przetworzonej, bogatej w cukry proste, produktów odzwierzęcych i glutenu.

6. Zwiększenie podaży antyoksydantów – zielone warzywa, ciemne owoce (borówki, żurawina, ciemne winogrono).

7. Aktywność fizyczną.

8. Detoksykację organizmu – sauny, rezygnację z alkoholu, wzmocnienie funkcji wątroby (sylimarol, herbata z mniszka lekarskiego).

9. Sen. Podczas snu wytwarzana jest melatonina, hormon i antyoksydant, który przyspiesza regenerację i powstawanie nowych komórek.

10. Poprawę pracy jelit, diagnostykę i celowaną probiotykoterapię. Jelita pełnią szereg istotnych dla skóry funkcji: to tu wytwarzane są witaminy z grupy B, biotyna, hormony, serotonina, TSH; odpowiadają też za wchłanianie składników odżywczych i funkcjonowanie układu immunologicznego. Dysbioza, SIBO czy przepuszczalność jelit to częste problemy pacjentów z idiopatycznymi zmianami na skórze.

Podsumowanie:

W praktyce kosmetologa rzadko mamy do czynienia ze skórą, którą łatwo można sklasyfikować. Zmiana trybu życia, przewlekły stres, dieta bogata w cukry proste, białko odzwierzęce, a także nadmiar składników aktywnych w pielęgnacji skóry sprawiają, że do gabinetów kosmetycznych coraz częściej zgłaszają się pacjenci, u których występuje szereg zaburzeń. Pielęgnacja skóry nie może ograniczać się jedynie do protokołów zabiegowych. Holistyczne spojrzenie kosmetologa i współpraca obu stron stanowią podstawowy czynnik w terapii skóry rozregulowanej.

