

HOLISTYCZNA PIELEGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ, cz. 1



Skóra dojrzała przechodzi wiele zmian związanych z procesem starzenia: traci elastyczność, zmniejsza się poziom jej nawilżenia, a naturalne procesy regeneracji ulegają spowolnieniu. Odpowiednio dobrane zabiegi kosmetyczne są kluczem do poprawy kondycji takiej skóry, jednak istotne jest zrozumienie mechanizmów ich działania. W toku jej pielęgnacji warto zadbać o równowagę między zabiegami odżywiającymi ciało a tymi, które stymulują jej naturalne procesy regeneracyjne.

W niniejszym artykule omówimy znaczenie tej równowagi oraz sposoby jej osiągnięcia, podpierając się dowodami naukowymi i doświadczeniami klinicznymi.

ODŻYWIANIE SKÓRY DOJRZAŁEJ

Wraz z wiekiem spada zdolność skóry do produkcji lipidów, kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Dlatego też zabiegi odżywiające stanowią podstawę pielęgnacji skó-

ry dojrzałej. Ich celem jest uzupełnienie składników niezbędnych do utrzymania nawilżenia, jędrności i zdolności do regeneracji, aby spowolnić procesy starzenia i poprawić ogólny wygląd skóry. Poniżej przedstawiono przegląd najważ-

niejszych zabiegów oraz składników aktywnych.

Mezoterapia igłowa

Mezoterapia igłowa polega na wstrzykiwaniu w skórę mieszaniny substancji aktywnych, które wspierają regenerację oraz poprawiają jej strukturę. To skuteczny sposób na dostarczenie składników, takich jak:

- Kwas hialuronowy (HA) – naturalny składnik skóry, który wiąże wodę i poprawia nawilżenie ciała. Dzięki mezoterapii można zastosować zarówno HA o niskiej, jak i wysokiej masie cząsteczkowej. HA wspomaga również procesy naprawcze i stymuluje fibroblasty do syntezy elementów strukturalnych macierzy międzykomórkowej;

- Aminokwasy (m.in. prolina, lizyna, glicyna) – są budulcem białek skóry, takich jak kolagen i elastyna, dzięki czemu poprawiają jej jędrność i strukturę. Zastosowanie tych związków organicznych w mezoterapii przyspiesza regenerację i wspiera procesy gojenia;

- Witaminy – A, C, E i B₅ są często stosowane w mezoterapii ze względu na ich właściwości antyoksydacyjne, odżywcze oraz zdolność do stymulacji regeneracji skóry. Witaminy te chronią przed stresem oksydacyjnym i wspierają procesy naprawcze na poziomie komórkowym;

- Peptydy biomimetyczne – są krótkimi sekwencjami aminokwasów, które mogą wpływać na procesy biochemiczne w skórze. Peptydy, takie jak tripeptyd-1 miedzi czy palmitoyl pentapeptide-4, stymulują produkcję kolagenu, wspierają regenerację i poprawiają napięcie skóry.

Mezoterapia jest szczególnie efektywna w przypadku skóry dojrzałej, ponieważ dostarcza składniki bezpośrednio do skóry właściwej, gdzie działają one skuteczniej niż w przypadku zastosowania ich w formie kosmetyków.

Zabiegi antyoksydacyjne

Stres oksydacyjny, wywołany przez wolne rodniki, jest jednym

„W ramach holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry zaleca się łączenie zabiegów stymulujących, takich jak mikronakłuwanie, peelingi chemiczne czy laseroterapia, z terapiami odżywczymi i antyoksydacyjnymi.

z głównych czynników przyspieszających starzenie się skóry. Zabiegi na bazie antyoksydantów mają na celu ich neutralizację i ochronę komórek przed uszkodzeniami. Przykładowe składniki antyoksydacyjne stosowane w pielęgnacji skóry dojrzałej to:

- Witamina C – działa również jako kofaktor w syntezie kolagenu. Stosowanie witaminy C poprawia elastyczność, rozjaśnia przebarwienia oraz zmniejsza negatywny wpływ promieniowania UV na skórę. W formułach zabiegowych często stosuje się pochodne witaminy C (np. tetraizopalmitynian askorbylu), które są bardziej stabilne i łatwiej przyswajalne przez skórę;

- Witamina E (tokoferol) – w połączeniu z witaminą C działa synergicznie, zwiększając ochronę przed stresem oksydacyjnym. Witamina E jest również stosowana w terapii skóry suchej ze względu na jej działanie nawilżające i wzmacniające barierę skórną;

- Resweratrol – silny antyoksydant z winogron znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych i przeciw-

starzeniowych. Wzmacnia skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi promieniowaniem UV i stresem oksydacyjnym;

- Niacynamid (witamina B₃) – ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Regularne stosowanie niacynamidu w stężeniach ok. 5 proc. poprawia funkcję bariery skóry, redukuje zaczerwienienia i wpływa na ujednolicenie jej kolorytu.

Terapie kondycjonujące barierę skórną

W przypadku skóry dojrzałej, która z czasem traci lipidy, w tym ceramidy, cholesterol i kwasy tłuszczowe, odbudowa bariery skórnej jest kluczowa dla utrzymania nawilżenia i ochrony przed czynnikami zewnętrznymi.

W terapiach kondycjonujących barierę skórną stosuje się:

- Ceramidy – są naturalnym składnikiem warstwy rogowej skóry, odpowiadającym za jej integralność i zdolność do zatrzymywania wody. Zabiegi z zastosowaniem ceramidów wspierają regenerację bariery hydro-



W pielęgnacji skóry dojrzałej ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy zabiegami stymulującymi a odżywiającymi



Mezoterapia jest szczególnie efektywna w przypadku skóry dojrzałej, ponieważ dostarcza składniki bezpośrednio do skóry właściwej, gdzie działają one skuteczniej niż w przypadku zastosowania ich w formie kosmetyków

lipidowej oraz chronią przed transepidermalną utratą wody;

- Nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6) – nawilżają skórę i mają działanie przeciwzapalne. Oleje z wiesiołka (bogaty w kwas gamma-linolenowy, GLA) czy z nasion konopi uzupełniają poziom lipidów, których ilość spada wraz z wiekiem;
- Skwalan – lekki olej, który naturalnie występuje w skórze, ma działanie nawilżające i zmiękcza. Jego zastosowanie w zabiegach wspomaga funkcję bariery skórnej.

Terapie wzbogacane o czynniki wzrostu, komórki macierzyste i egzosomy

W ostatnich latach coraz większą popularność zyskują zabiegi z wykorzystaniem czynników wzrostu, komórek macierzystych oraz egzosomów, które stymulują skórę do intensywnej regeneracji:

- Czynniki wzrostu (GF) – białka, które pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu oraz innych składników macierzy zewnątrzkomórkowej. Wykorzystanie ich w zabiegach poprawia strukturę skóry i stymuluje odnowę komórkową. Zabiegi z użyciem czynników wzrostu poprawiają strukturę skóry i stymulują odnowę komórkową;
- Ekstrakty z komórek macierzystych (np. z jabłek, winogron) – bo-

gate w czynniki wzrostu i antyoksydanty wspierają regenerację skóry, poprawiają jej elastyczność i chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV;

- Egzosomy – wydzielane przez komórki mikropecherzyki, pełniące rolę „kurierów” przekazujących informacje między komórkami. Zawierają liczne bioaktywne molekuly, takie jak: białka, lipidy, czynniki wzrostu, mRNA oraz mikroRNA, które wpływają na funkcje i aktywność innych komórek. Egzosomy są uznawane za jeden z najbardziej obiecujących elementów terapii regeneracyjnej.

BALANS MIĘDZY ODŻYWIANIEM A STYMULACJĄ

W pielęgnacji skóry dojrzałej ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy zabiegami stymulującymi a odżywiającymi, aby skutecznie wspomagać procesy regeneracji i opóźnić oznaki starzenia. Nadmierna stymulacja może prowadzić do chronicznego zapalenia, a w konsekwencji przyspieszonego starzenia się skóry, określanego jako inflammaging.

Długotrwały stan zapalny przyczynia się do produkcji metaloproteinaz (MMP), enzymów degradujących kolagen i innych składników

macierzy pozakomórkowej, co osłabia strukturę skóry i prowadzi do pogorszenia się jej jakości. Dlatego ważne jest, aby zabiegi stymulujące były przeprowadzane z odpowiednią częstotliwością oraz w połączeniu z działaniami łagodzącymi stany zapalne i wspierającymi regenerację.

W ramach holistycznego podejścia do pielęgnacji skóry zaleca się łączenie zabiegów stymulujących, takich jak mikronakłuwanie, peelingi chemiczne czy laseroterapia, z terapiami odżywczymi i antyoksydacyjnymi.

Odpowiednie sekwencjonowanie tych środków jest kluczowe dla osiągnięcia optymalnych rezultatów. W drugiej części artykułu, który ukaże się w kolejnym wydaniu, omówię najpopularniejsze i najskuteczniejsze techniki stymulujące wraz z mechanizmami ich działania. Przyjrę się także znaczeniu pielęgnacji domowej i suplementacji.



Agata Zejfer

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i Uniwersytetu SWPS, autorka „Kompleksowa terapia problemów skórnych”. Od 2015 r. prowadzi gabinet Kosmetologia Interdyscyplinarna Agata Zejfer. Od 2018 r. szkoli kosmetologów. www.agatazejfer.pl

Fot.: iStock-peakSTOCK