



Лицето-огледало на нашето здраве

Лицето ни е естествено огледало на нашето здраве и възраст, каза доц. Мирослава Кадурина, специалист-дерматолог, пред Агенция „Фокус“. Ние се стремим да изглеждаме здрави и да оставаме млади възможно най-дълго време. Малко съвети какво трябва да направим, за да го постигнем, защото независимо, че за състоянието на кожата на всеки човек голямо значение има генетичната наследственост – от нас самите зависи дали ще имаме здрава и красива кожа за дълго време.

Кой отговаря за добрия ни външен вид?

За външния вид на кожата ни отговаря колагенът. Това е основният структурен елемент на човешката кожа, той запълва мускулните влакна на повърхността на кожата и и позволява да бъде еластична и гъвкава. До двадесет и четири годишна възраст организма е способен да изработва този природен полимер в достатъчно количество – съответно кожата е млада и изглежда стегната и гладка. С напредването на възрастта изработката на колаген се забавя, и съществуващите колагенови нишки губят необходимата влага и се сближават, като по този начин на повърхността на кожата започват да се образуват първоначално тънки нишки, а впоследствие и бръчки.

Как да задържим за по-дълго време колагена?

Затова приоритетна задача на всеки е да задържи изработката на колаген на високо ниво възможно най-дълго време и да поддържа елементарни грижи за кожата.

До двадесет години е препоръчително да се извършва старателно почистване на кожата, тъй като колагена на тази възраст е в достатъчно количество и се справя с бръчките. Ако се използва крем, порите на кожата могат да бъдат запушени и достъпа на кислород да бъде спрял за дълго време, поради което често се появяват кожни възпаления.

В периода до тридесет години е добре да се ползват лосиони, тоник, почистващо мляко за кожа, кремове с Е и А.

Между 30 - 35 години, усилията за запазване на младостта на кожата трябва да се увеличат повече – препоръчително е да се използват козметични и поддържащи средства със съдържание на плодови киселини (Това са природни плодови и млечни киселини, които се добиват от ябълки, цитрусови плодове, папая, грозде, кисело мляко или захарна тръстика).

Как да се грижим за кожата след 35 годишна възраст?

След 35 години кожата става още по-суха, и е необходимо да се обърне специално внимание на поддържането на нивото на влагата в кожата, като това може да бъде постигнато с помощта на нощни кремове с протеини и колагенова козметика.