ZDROWIE I URODA

CHRONOBIOLOGIA SKÓRY, CZYLI CO ZAPROGRAMOWAŁA NATURA

Skóra jest największym organem ludzkiego ciała. Ze względu na swoją powierzchnię stanowi aż 15% masy ciała. Posiada bardzo zróżnicowaną budowę i skomplikowaną fizjologię. Dzięki dynamicznej strukturze jest wrażliwa, delikatna i szybko reaguje na zmiany wywołane czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. W odróżnieniu od stanu naszego serca, nerek czy kości, rezultaty jej pielęgnacji są widoczne dla wszystkich. Jest nie tylko zewnętrzną powłoką naszego ciała, ale spełnia zadziwiająco wiele zadań, dlatego istotne jest zrozumienie jej budowy, funkcji i potrzeb.

Nasza skóra, podobnie jak całe ciało, kieruje się wewnętrznym rytmem biologicznym, powtarzającym się co 24 godziny. Możliwe jest zatem określenie czasu największej i najmniejszej aktywności zachodzących w niej procesów, z uwzględnieniem wpływających na nie czynników. Nauka, zajmująca się badaniem rytmów biologicznych, czyli periodycznych zjawisk, zachodzących w organizmach żywych pod wpływem czynników zewnętrznych, to chronobiologia. Harmonizacja funkcjonowania organizmu poprzez odbudowę naturalnych rytmów biologicznych w organizmie człowieka, jest jednym z podstawowych elementów zdrowia – to fundament naszej aktywnej długowieczności.

Co to oznacza w praktyce dla nas, a w szczególności dla naszej skóry? Do zrozumienia tego przyczyniła się m.in. chronokosmetyka – dziedzina kosmetyki, badająca wpływ działania zegara biologicznego na funkcjonowanie skóry. Pomogła ona dokładnie poznać, jak zmieniające się w ciągu doby czynności biologiczne organizmu (m.in. dotyczące procesu przemiany materii, pracy gruczołów czy zmian temperatury ciała) oddziałują na skórę i na tej podstawie opracować optymalne formuły kosmetyków, które odpowiadają jej dobowym potrzebom.

Już starożytni zauważyli, że sen jest najlepszym kosmetykiem. Nocą skóra regeneruje się najintensywniej. Naukowcy obliczyli, że między północą, a godziną 6 nad ranem komórki dzielą się nawet dziesięciokrotnie szybciej niż w ciągu dnia, a cyrkulacja krwi i zawartość w niej aminokwasów wzrasta do 50%, co wpływa na zwiększoną odnowę tkanek. Dlatego wieczorna pielęgnacja powinna mieć na celu wspomożenie tej odbudowy. W trakcie snu ulega osłabieniu funkcja bariery ochronnej skóry, co sprawia, że lepiej przyjmuje ona składniki aktywne. Badania dowiodły, że wieczorna aplikacja preparatów pielęgnacyjnych może znacznie efektywniej wygładzać i rozpromieniać skórę, niż ta sama czynność wykonana rano. Z drugiej strony, z uwagi na zwiększoną przepuszczalność bariery ochronnej, przez naskórkowa utrata wody zwiększa się nawet o połowę, co przyspiesza utratę naturalnego nawilżenia. „Ucieczka" wody dotyczy całego ciała, ale najintensywniej zaznacza się na twarzy. Proces ten, nazwany w skrócie TEWL (transepidermal water loss), jest niezbędny dla normalnego funkcjonowania skóry i istotnie wpływa na jej strukturę. Kosmetyki powinny więc pomagać w utrzymaniu prawidłowego nawilżenia skóry, a my w ciągu dnia musimy pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów.

Zmianami zachodzącymi w naszym organizmie w ciągu doby sterują komórki nerwowe mieszczące się w międzymózgowiu i nad skrzyżowaniem nerwów wzrokowych. To nasz wewnętrzny zegar, który odpowiednio „nakręciła" matka natura. Wsłuchaj się, jaki rytm pracy wyznacza twojemu organizmowi i w miarę możliwości postaraj się dostosować do niego swój plan dnia.

Jak zatem wygląda doba Twojej skóry:

5.00-7.00 – powoli budzimy się, nasza skóra również; teraz pracuje najwolniej. Minimalne mikrokrążenie sprawia, że nie jest w stanie chłonąć żadnych substancji odżywczych. Jest za to lekko podrażniona i obrzęknięta. Przez noc w komórkach nagromadziło się sporo wody. Po przebudzeniu musisz skórę porządnie oczyścić, usunąć nagromadzone zanieczyszczenia, po czym nałożyć odrobinę kremu dobranego w zależności od typu cery i pory roku z dodatkiem filtrów UV.

8.00- 10.00 – Skóra powoli budzi się do życia. Wraz ze wzrostem temperatury całego ciała, poprawia się przede wszystkim jej ukrwienie.

11.00-13.00 – Zanikają obrzęki, cera jest promienna, elastyczna i świeża, lepiej ukrwiona i odżywiona. Nie widać na niej oznak zmęczenia, ale bardzo aktywne są gruczoły łojowe. Aby zniwelować efekt świecącej skóry przez cały dzień, używaj bibułek matujących lub rozwarstwionych chusteczek

14.00-16.00 – Skóra pracuje wolno, tak jak my; zaczyna jej brakować tlenu. Cera wyraźnie traci swój blask. Skóry, zwłaszcza tłuste, błyszczą się nieestetycznie. Nie zapominaj o regularnym piciu wody i naturalnych soków. Powinnaś przyjąć około 2 litrów płynów. Pamiętaj, że woda to istotny i najtańszy kosmetyk i bez niej nawet najdroższe kremy nie spełnią swojego zadania. Żeby dotlenić organizm wychodź w przerwach na świeże powietrze i absolutnie nie pal papierosów oraz unikaj zadymionych pomieszczeń.

17.00-18.00 – Teraz skóra pracuje najintensywniej. Naczynia krwionośne transportują krew w niewiarygodnie szybkim tempie. Cera zaczyna przygotowywać się do wieczornej regeneracji. Po południu zmyj makijaż najszybciej jak się da, nie czekaj z tym do późnego wieczora. Popołudnie to idealny czas na wszelkie zabiegi kosmetyczne. Bez obaw wypróbuj nowy peeling lub zrób sobie odżywczą maseczkę.

19.00-21.00 – Skóra jest napięta, jędrna, mniej podatna na podrażnienia. Na pół godziny przed snem nałóż na skórę twarzy i szyi dobry krem odżywczy na noc. Gdy zrobisz to tuż przed położeniem się do łóżka, więcej wchłonie go poduszka, niż spragniona go skóra. Pamiętaj również, że na preparatach przeznaczonych na noc nie warto oszczędzać. Ich działanie jest dla naszej cery zbawienne.

22.00 – 4.00 – Teraz skóra wykorzystuje to, co dostarczyłaś z kremem lub maseczką. To czas najintensywniejszej regeneracji komórek i odbudowy hydrolipidowej warstwy ochronnej. Produkcja kolagenu rośnie, szkodliwe wolne rodniki są niszczone, a uszkodzenia komórek naprawiane W nocy odbywa się również proces usuwania toksyn z organizmu.

5.00 - 7.00 - Kiedy odpoczywaliśmy podczas snu, nasza skóra intensywnie pracowała. Teraz jej kolej i nie wymagajmy od niej za dużo.
I wszystko zaczyna się od początku...

VITARS GABINETY
Bożena Kuć, dyplomowana kosmetyczka
Gabinety VITARS