**Składniki aktywne, które warto stosować**

Czy wiesz, że kosmetyki z odpowiednio dobranymi składnikami aktywnymi są kluczem do poprawy kondycji skóry? Jakie więc są najbardziej efektywne? Każdy z nas ma nieco inny rodzaj cery, a więc i inne potrzeby. Dlatego najlepiej jest oddać się w ręce specjalisty, który dobierze odpowiednią pielęgnację dla danej cery. Warto jednak wiedzieć i które z nich mają kluczowe działanie dla poprawy kondycji skóry i jakie mają działanie. O tym opowiada lek. Klaudia Wieczorek z warszawskiej kliniki L’experta.

Skóra to największy organ ludzkiego organizmu, który pełni wiele funkcji. Jest najbardziej zewnętrzną warstwą ciała wystawiona na kontakt ze środowiskiem zewnętrznym. Składa się z 3 warstw (naskórek, skóra właściwa oraz tkanka podskórna). Na zewnętrznej warstwie naskórka znajduje się naturalna bariera ochronna tzw. bariera hydrolipidowa skóry, która składa się z głownie z kwasów tłuszczowych, ceramidów oraz cholesterolu. Bariera ta chroni skórę przed nadmierną utratą wody, jak również przed zanieczyszczeniami i mikroorganizmami ze środowiska zewnętrznego. Kondycja skóry zależna jest od wielu czynników wewnętrznych np. diety, stylu życia, gospodarki hormonalnej, czy genetyki, ale również czynników zewnętrznych jak np. temperatura, zanieczyszczenia, czy też właśnie składniki aktywne zawarte w kosmetykach do samodzielnego użytku lub profesjonalnych - wykorzystywanych w zabiegach kosmetologicznych. Które z nich są dla nas najbardziej dobroczynne i warto je znać oraz stosować?

- Składniki aktywne to substancje czynne, które mają za zadanie korzystnie wpłynąć na skórę i poprawić jej jakość. To na przykład witamina C, peptydy, kwas hialuronowy i wiele innych. To, które z nich dla siebie wybrać i jak stosować warto skonsultować ze specjalistą – radzi lek. Klaudia Wieczorek z warszawskiej kliniki L’experta.

Witaminy to związki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niektóre z nich mają duży wpływ wygląd skóry: witamina A, C, E oraz witaminy z grupy B.

Witamina A, czyli powszechnie znana, jako retinol, bierze udział w procesie regeneracji skóry oraz reguluje procesy dojrzewania i różnicowania komórek naskórka. Zmniejsza czynność wydzielniczą gruczołów łojowych, przez co pomaga w leczeniu trądziku. Jest głównym składnikiem preparatów przeciwstarzeniowych. Dzięki swoim właściwościom złuszczającym retinol umożliwia pozbycie się martwych komórek naskórka doprowadzając do poprawy tekstury skóry, redukcji rozszerzonych porów oraz wyrównania kolorytu. - Preparaty i kosmetyki zawierające witaminę A powinny być chronione przed światłem i powietrzem, ponieważ szybko się ona utlenia. Wprowadzenie preparatów z retinolem w domowej pielęgnacji powinno być stopniowe. Zaczynając od stosowania 1-2x w tygodniu na noc, aby zbudować tolerancję. Początkowo może wystąpić zaczerwienienie, podrażnienie oraz delikatne złuszczanie. Retinol powoduje wzrost wrażliwości skóry na światło słoneczne. Należy zatem pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej (najlepiej sprawdzają się filtry mineralne). Oczywiście przed planowanymi zabiegami laserowymi również należy odstawić preparaty z retinolem (najlepiej miesiąc przed planowanym zabiegiem). W przypadku stosowania retinoidów ogólnoustrojowo (Izotretynoina) zabiegi laserowe można rozpocząć dopiero po 6 miesiącach od zakończenia terapii – wyjaśnia lek. Klaudia Wieczorek.

Witamina C (kwas askorbinowy) z kolei w organizmie bierze udział w syntezie kolagenu. Jest antyoksydantem, który chroni skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Stosując preparaty do pielęgnacji skóry z witaminą C skóra ulega wygładzeniu, poprawia się jej elastyczność, a przebarwienia ulegają rozjaśnieniu.

Witamina E (tokoferol), podobnie jak witamina C jest antyoksydantem, który chroni komórki skóry przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Jest powszechnie stosowana w kosmetykach przeznaczonych do łagodzenia podrażnień skórnych (zaczerwienienia, pieczenie, swędzenie czy wysuszenie skóry). Ma właściwości łagodzące, dzięki czemu może przynieść ulgę w przypadku stanów zapalnych związanych z alergiami czy oparzeniami słonecznymi. Witamina E pomaga odbudować barierę hydrolipidową skóry.

Ceramidy to lipidy, które naturalnie występują w naszej skórze, a dokładnie w warstwie rogowej naskórka. Kosmetyki zawierające ceramidy pomagają w naprawie i regeneracji skóry. Odbudowując barierę hydrolipidową zapobiegają przesuszaniu i dbają o odpowiednie nawilżenie skóry. Idealne dla cery problematycznej, suchej i szorstkiej.

Niacynamid to pochodna witaminy B3 stosowana w pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej oraz trądzikowej i tłustej. Reguluje produkcję sebum, zmniejsza widoczność porów oraz ma właściwości regenerujące. Jest antyoksydantem, dzięki czemu neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników.

- Substancje aktywne znajdziemy w kosmetykach do codziennej pielęgnacji. Istnieją jednak preparaty zawierające wysokie stężenia substancji aktywnych przeznaczone do użytku jedynie przez profesjonalistów. Jednym z nich jest np. peeling chemiczny stanowiący połączenie retinolu i witaminy C. Złuszczanie w przypadku takiego zabiegu rozpoczyna się 3 dnia i trwa do tygodnia. Jest to zabieg skierowany zarówno dla osób młodych i starszych, który jest stosowany w celu odświeżenia skóry, pozbycia się martwego naskórka, wyrównania kolorytu, rozjaśnienia oraz zwiększenia napięcie skóry. Taki zabieg możemy wykonywać jedynie w mniej słonecznych miesiącach (jesienią, zimą, wczesną wiosną), kiedy skóra nie jest narażona na zbyt intensywne działanie promieniowania UV – tłumaczy lekarka z kliniki L’experta.

**Lek. Klaudia Wieczorek** – lekarz medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L’experta (www.lexperta.pl)