

NAJBOLJI krok

Suha koža pere se gelovima koji nadoknađuju zaštitni hidrolipidni sloj, a osjetljiva koža noću se maže umirujućim kremama s termalnom vodom

Piše: ANTONIJA SUNARA

Za najbolju njegu kože često je presudna kombinacija proizvoda koje koristite, a koktel bi trebao uključivati proizvod za čišćenje te prikladnu dnevnu i noćnu njegu. No koja će to kombinacija biti, ovisi o tipu kože.

- Imate li suhu kožu, važno je čistiti je gelom koji je neće dodatno isušiti. Preporučuje se prati je gelovima koji vlaže kožu i sadrže koži srodne lipide bogate linolnom kiselinom, koja djeluje kao nadoknada zaštitnoga hidrolipidnog sloja. Ceramid 5 podupire međustanični cement i ojačava zaštitnu barijeru. Noćna njega trebala bi se obvezno sastojati od krema koje sadrže omega masne kiseline, panthenol, ekstrakte zobi ili noćurka. Za dan se savjetuju kreme koje su bogate hidrolipidima, glicerinom i ureom kao glavnim ovlaživačem. Najčešće sadrže i termalnu vodu te ekstrakte biljaka koji koži daju dodatnu zaštitu - savjetuje dr. Jelena Jakić. Osjetljiva koža također zahtijeva pomnu njegu, a dr. Jakić preporučuje najprije ostatke šminke čistiti micelarnom otopinom. Potom bi kožu trebalo oprati sindetom koji sadrži peptide, ekstrakte đumbira i bisabolol kako bi se spriječilo nadraživanje. Za noćnu njegu preporučuje umirujuće kreme s termalnom vodom koje sadrže skvalene, glicerol, citričnu kiselinu i gliceril stearate kao aktivne sastojke u njezi i prevenciji nadražaja. Ovisno o tipu kože, je li u podlozi masna ili suha, dnevna njega trebala bi se sastojati od krema bez konzervansa, mirisa i parabena te obogaćena karite maslacem koji vraća lipide. Krema mora biti pakirana u posebnim sigurnim

sterilnim ambalažama. Masna koža također zahtijeva najbolju njegu jer je sklona aknama i prištevima ako se o njoj ne brinete.

- Masna koža njeguje se kremom koja ima dvostruko djelovanje protiv sjaja i proširenih pora spojem sebulyse; sastojak koji regulira sebum u nastajanju, a nemasna tekstura obogaćena apsorberajućim mikrosferama i perlitom postiže mat učinak. Koristi se noću i danju. Uz to se, prema potrebi, dodaju noću busteri s jačom aktivnom formulom AHA kiseline i ekstraktima zelenog čaja. Povremeno se preporučuju pilinzi na bazi mandelne kiseline - savjetuje dr. Jakić. Imate li mladu i zdravu kožu, to ne znači da je ne morate negovati. Potrebno je redovito uklanjati šminku i čistiti lice nježnim sredstvima. Za dnevnu njegu preporučuje se hidratantna krema sa zaštitnim faktorom. No ako imate mladu i problematičnu kožu, odnosno akne, kako biste postigli najbolje rezultate, dr. Jakić preporučuje da je ujutro i navečer čistite tonikom koji će otvoriti i očistiti pore jer u sebi sadrži citričnu kiselinu, salicilnu kiselinu te denaturirani alkohol u formuli koja će zaštititi kožu od isušivanja. Zatim bi lice trebalo obvezno temeljito oprati gelom koji ne sadrži sapune i alkohol nego cinkov oksid, natrijev klorid i natrijev hidroksid koji dubinski čiste pore. Za dnevnu i noćnu njegu na ovakvu kožu nanosi se krema koja je preventivno protuupalna, ujedno i podloga za šminku, a kao aktivne sastojke sadrži niacinamid i piroctone olamine. Za odčepljenje pora preporučuje se mikropiling koji kombinira linolnu kiselinu, LHA te salicilnu kiselinu. Uz to se rade periodični pilinzi AHA kiselinama i salicilnom kiselinom. Kao noćna terapija dodaju se i kombinacije retinoične kiseline i benzoil peroksida. ■

SUHA
KOŽA

Linolna
kiselina,
hidrolipidi i
omega masne
kiseline čuvaju
suhu kožu

BEAUTY teli



JELENA JAKIĆ, DR. MED.
specijalist dermatovenerolog

Koliko god lijepa bila, koža se mora njegovati

Njega kože izuzetno je važna u svakoj životnoj dobi; od rane adolescencije do sasvim zrele kože, podjednako za oba spola. Ako je riječ o problematičnoj koži, treba potražiti savjet stručnjaka kako problem ne bi uzeo maha i kako biste ga držali pod kontrolom da ne biste imali trajne posljedice. A ako je riječ o zdravoj koži, koliko god izgleda lijepo, treba je sačuvati da bi u kasnim zrelim godinama također izgledala

zdrava i svježa. Koža pamti svaki stres i vanjske neprilike koje podrazumijevaju štetni utjecaj sunca, nečistog zraka, vjetra i hladnoće. Ne zaštitimo li je, u zreloj dobi će pokazati da je godinama patila i stvorit će puno više bora, hiperpigmentacija, keratoza, teleangiectazija, pa čak i tumorskih izraslina. Kako se u današnje vrijeme u zrelijoj dobi kod žena sve češće pojavljuju akne, postoje specijalne linije za

njegu ovakve kože. Kožu treba svakodnevno čistiti gelom kreiranim za duboko prodiranje u pore i koji oslobađa bakterije koje izazivaju upalne procese. Tijekom noći se nanose preparati s aktivnim sastojcima poput retinola, sumpora i benzoil peroksida koji djeluju na lojnice tako da smanjuju njihovu produkciju. A za dnevnu njegu koriste se preparati koji odmašćuju i hidratiziraju kožu.

PROBLEMATIČNA KOŽA

Čisti se tonikom sa salicilnom kiselinom, pere gelom s cinkovim oksidom i natrijevim kloridom, a krema sadrži niacinamid i piroctone olamine

MASNA KOŽA

Njeguje se kremom sa spojem sebulyse, a piling je na bazi mandelične kiseline

OSJETLJIVA KOŽA

Šminka se uklanja micelarnom otopinom, a lice pere sindetom s peptidima i ekstraktom đumbira. Krema moraju biti bez mirisa, konzervansa i parabena te imati karite maslac