

no problem





# SKÓRA na stoku

ZIMOWE SZALEŃSTWO NA NARTACH CZY SNOWBOARDZIE,  
A POTEM GORĄCA HERBATKA ALBO GRZANE WINO...  
PEŁNIA SZCZĘŚCIA? DLA CIEBIE TAK. ALE DLA TWOJEJ  
SKÓRY TO PRAWDZIWA SZKOŁA PRZETRWANIA!

TEKST Maria Kowalczyk/nostressbeauty.com

**C**zy wiesz, że na twarzy i np. palcach, podobnie jak na błonach śluzowych nosa, w jamie ustnej i spojówkach, rozmieszczone są tzw. ciała Krausego, czyli receptory zimna? Jest ich niemal dziesięciokrotnie więcej niż receptorów ciepła, dlatego chłód odczuwasz mocniej niż gorąco. Jeśli jesteś aktywna i lubisz zimowe sporty, musisz przygotować swoją skórę na mróz, wiatr i opady śniegu i zapewnić jej ochronę.

## Cera zimą

- Zmiany skórne powodowane przez zimno to błądność wywołana skurczem naczyń krwionośnych podczas krótkotrwałej ekspozycji na zimno, a potem zaczerwienienie, obrzęk i pieczenie jako konsekwencja zwiększonego ciśnienia skurczowego krwi i rozszerzenia naczyń. Ekstremalna reakcja skóry na długotrwałe działanie lodowatych temperatur to odmrożenie - wymienia dr Małgorzata Ryłska, specjalistka dermatolog i wenerolog z Kliniki Zdrowia i Urody SaskaMed w Warszawie oraz Lürlimed AG Chur w Szwajcarii. - Przy temperaturach powietrza oscylujących w granicach 6°C gruczoły łojowe zaprzestają produkcji sebum, przez co skóra, jeśli nie jest

odpowiednio pielęgnowana, ulega przesuszeniu. Naskórek cechuje się zwykle wilgotnością w okolicy 20-30%, lecz w miesiącach zimowych może to być nawet poniżej 10%! Powietrze na dużych wysokościach jest znacznie bardziej suche, dodatkowo wieje zimny wiatr, co nasila wysuszenie naskórka. A gdy skóra staje się przesuszona, jej bariera ochronna zostaje uszkodzona i nie jest w stanie właściwie spełniać swojej funkcji - dodaje ekspertka.

## Pielęgnacja dla narciarzy

W górach równie kłopotliwe dla skóry co zimno jest promieniowanie UV. Dlatego pakując się na narty powinnaś zabrać te same kremy z filtrem co na letni wyjazd nad morze. Powód? Natężenie promieniowania UV zwiększa się o 10-20% co każde 1000 m wysokości. I ponad 80% promieni UV jest odbijanych przez śnieg i lód, o czym łatwo zapomnieć w trakcie zimowiska, a później trzeba zmagać się z łuszczącą się skórą na nosie czy czole. - Intensywność promieniowania słonecznego na stoku jest 2,5 razy większa niż latem na plaży. Promieniowanie UVA jest odpowiedzialne za fotostarzenie, zwiększa też zagrożenie rakiem skóry.



### ochrona twarzy

1. Krem odżywczy z olejem z pestek malin SPF 20 **KOI** 89 zł/30 ml.
2. Krem na dzień i na noc **AOX 360<sup>®</sup> NATURATIV** 190 zł/100 ml.
3. Bloker mineralny **No Sun INSTITUTE ESTHEDERM** 172 zł/50 ml.
4. Wygładzające serum olejowe figa **MOKOSH** 89 zł/12 ml.
5. Krem z kroplą koloru i ochroną przeciwsłoneczną **Glinzing SPF40 ORIGINS** 129 zł/50 ml (Sephora).



### dłonie i ciało

1. Krem do rąk „ciepłe rękawiczki” z serii **Crazy Animals NATURA SIBERICA** 10 zł.
2. Krem **S.O.S. Ratunek dla dłoni NIVELAZIONE** 10 zł.
3. Krem-terapia do rąk i paznokci **Witaminowy S.O.S. EVELINE COSMETICS** 11 zł.
4. Zimowy krem ochronny do twarzy i ciała **Cold cream AVÈNE** 35 zł.
5. Radikalnie odmładzający krem do rąk **Hand-Absolute FILORGA** 95 zł (Sephora).



### zadania specjalne

1. Węgierski szampon do włosów i mycia ciała z olejkami **Hair and Body Shampoo REF** 99 zł.
2. Krem do twarzy, ciała i włosów **Authentic Moisturizing Balm DAVINES** 89 zł.
3. Balsam do ust z olejkiem różanym **Flawless Skin Infusion De Rose LAURA MERCIER** 139 zł.
4. Pomarańczowy balsam odżywczy do ust **100% naturalny PAT & RUB** 35 zł.

Promieniowanie UVB wywołuje rumień i poparzenia słoneczne. Konieczne jest więc stosowanie na stoku wysokich filtrów ochronnych UVA/UVB: SPF 25, a nawet SPF 50+ - mówi dermatolog. Pamiętaj, że pierwsze opalają się wystające części twarzy: nos, czoło czy broda. Oczy chroń goglami lub okularami o ciemnych szklach - to zabezpieczenie przed promieniowaniem i powstawaniem zmarszczek. Nie zakrywaj ust szalikiem: może to prowadzić do zamrażania wydychanej pary i do odmrożenia. Jeśli masz taką potrzebę, spraw sobie lepiej kominarkę wykonaną z „oddychającej” tkaniny z otworami na usta i nos.

Filtry w górach to nie wszystko! Skóra zimą ulega przesuszeniu i jest narażona na działanie wiatru, mrozu, opadów śniegu. Dlatego priorytetem o tej porze roku jest tzw. krem na zimę. Co powinien zawierać, żeby dobrze chronić skórę?

- Po pierwsze, krem nawilżający nie zamraża na mrozie! Zawarta w nim woda natychmiast odparowuje, a na skórze pozostają substancje czynne, które tworzą płaszcz ochronny i zapobiegają odparowaniu wody z naskórka. Taki krem można stosować w mieście przy niezbyt silnych mrozach. Zimą, w górach, konieczne jest natłuszczenie, czyli krem o wysokiej zawartości lipidów, tzw. cold cream (produkt typu „woda w oleju”). Chroni przed wiatrem i mrozem, regeneruje płaszcz hydrolipidowy i zapobiega parowaniu wody z naskórka. Nawilża, natłuszcza, zapobiega też tworzeniu się zmarszczek. Dodatkowo składniki, jak witamina K, wyciąg z kasztanowca czy arnika, zapobiegają pękaniu naczyń krwionośnych, a tym samym - powstawaniu rumienia i teleangiektazji (tzw. pajęczeków). Najlepiej zastosować „pielęgnację warstwową”: np. serum ze sporą zawartością antyoksydantów, następnie krem z filtrem, a na wierzch, po odczekaniu min. 15 minut - krem pielęgnacyjny. Warstwę kremu z filtrem odnawiamy co 2 godziny - mówi dermatolog.

A co ma zrobić osoba ze skórą tłustą? Pod wpływem zimna gruczoły łojowe mogą produkować jeszcze więcej sebum. Nie zwalnia to jednak od stosowania ochronnych kremów typu cold cream. Opcjonalnie lekko natłuszczających lub natłuszczająco-nawilżających.

### ABC zimowego makijażu

Podczas wakacji na stoku zrezygnuj z gęstych, kryjących podkładów i zastąp je kremem BB albo kremem z filtrem z kroplą koloru (tzw. tinted moisturizer): są mniej obciążające dla skóry. - Na stoku lepiej unikać nawilżających produktów do makijażu, bo grozi to „ścięciem się” make-upu. Jeśli podkład, to w kompakcie. Róż oraz cienie do powiek - najlepiej kremowe lub o konsystencji musu, na bazie silikonu. Zamiast błyszczyka - szminka z filtrami UV i wysoką zawartością wosku i substancji odżywczych. Tusz do rzęs oraz kredka do oczu - tylko wodoodporne. Natomiast podczas wieczornego demakijażu najlepiej używać mleczka, które złagodzi stres wywołany całonocną ekspozycją skóry na zimno i nie dopuści do jej wysuszenia. Potem obowiązkowo trzeba posmarować twarz kremem nawilżającym - wyjaśnia dr Ryłska.

Po dniu na stoku unikaj przegrzewania skóry. Nie bierz gorącej kąpieli, tylko letnią. Nie podkręcaj kaloryfera na najwyższe temperatury ani nie siedź za długo w saunie. To może przesuszyć skórę oraz rozszerzyć i zwiększyć kruchość naczyń krwionośnych.

### Zatroszcz się o dłonie i stopy

Na ręce nakładaj tłuste kremy z lipidami lub cold cream. Na stoku noś rękawiczki termoizolacyjne. Pod nie możesz założyć wełniane lub bawełniane, które dadzą dodatkową warstwę ciepła. Jeśli dłonie zmarzną, nie powinno się ich ogrzewać na kaloryferze czy w gorącej wodzie - to może zaburzyć równowagę mikrokrążenia, co spowoduje przesuszenie, złuszczenie się naskórka i tworzenie spękań, a nawet zakażeń bakteryjnych.

Nie zapomnij o stopach. Też są narażone na marznięcie i zaburzenie mikrokrążenia (wiele godzin w twardych i uciskających butach narciarskich) oraz większą potliwość. Skutkiem ubocznym może więc być mikrouszkodzenie naskórka oraz paznokci i powstawanie grzybicy. Dlatego warto używać antyperspirantów do stóp i robić regenerujące kąpiele i masaże. |