

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak zimą dbać o skórę?

Zimą skóra nie potrzebuje ochrony przed słońcem? Nic bardziej mylnego! Warto też wiedzieć, że dla kondycji skóry istotne są nie tylko czynniki bezpośrednio działające na jej powierzchnię. Na przykład szkodzi jej picie alkoholu. Dowiedz się, jak pielęgnować skórę w zimowe miesiące.

Co najbardziej doskwiera skórze zimą? Mróz, niskie temperatury, wiatr oraz... słońce! Najgorsze są zmiany temperatur: wychodzimy z ogrzewanego pomieszczenia (20-25 stopni) na mróz (minus 10). Trzydzieści stopni różnicy to dla skóry bardzo dużo - zareaguje skurczem naczyń krwionośnych, który uruchomi kolejne reakcje. Jeśli do tego mamy wrażliwą cerę, jej reakcje będą szybsze i mocniejsze, może dojść do podrażnienia, a skóra będzie nienaturalnie napięta, piekąca i swędząca.

Poznaj dziewięć faktów o atopowym zapaleniu skóry

- Największym problemem cery szczególnie wrażliwej jest jej nasilona reaktywność. U podłoża tej cechy często leżą geny, czyli to, co dostaliśmy w spadku po przodkach. Skóra jest barierą, której zadaniem jest nie dopuścić do tego, by substancje z zewnątrz wniknęły do środka. Jeżeli ta bariera jest naruszona, to przenikanie jest większe, a ekspozycja na substancje szkodliwe łatwiejsza - tłumaczy dr inż. Anna Oborska, chemik, kosmetolog, dyrektor generalny Polskiego Stowarzyszenia Przemysłu Kosmetycznego i Detergentowego.

Za najczęstszego winowajcę wyprysków, wysypek, czerwonych plam uważa się kosmetyki lub stosowane, np. podczas sprzątania, detergenty. Jednak nie zawsze tak jest. Odpowiedzialne mogą być zanieczyszczenia powietrza, dieta, styl życia, zdrowotne przypadłości. Dlatego w sytuacji, gdy mamy problemy ze skórą, ważny jest porządnie zebrany przez lekarza wywiad.

Każda alergią zagrożeniem dla skóry

Alergia, która jest dysfunkcją całego organizmu, dla skóry bywa okrutna. Wbrew pozorom, podłożem jej powstania jest układ odpornościowy i predyspozycje genetyczne, a nie podrażnienie z zewnątrz. To wewnętrzne uregulowania nie pozwalają organizmowi reagować na zewnętrzne bodźce w prawidłowy sposób. Istotą alergii jest nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego organizmu na występujące w środowisku substancje (alergeny), które u osób zdrowych nie wywołują żadnych oznak uczulenia.

Dlatego w leczeniu alergicznych wyprysków skórnych istotne jest nie tylko unikanie drażniących alergenów - konieczne jest często także przyjmowanie zaleconych przez lekarza leków.



Alergia stała się dziś powszechnym problemem. W krajach wysoko rozwiniętych występuje u około 30 proc. populacji. Naukowcy wskazują, że współczesny tryb życia nie sprzyja naszemu układowi odpornościowemu: coraz więcej jemy i używamy przetworzonych produktów, żyjemy zbyt septyczne, całymi dniami przebywamy zamkniętych w pomieszczeniach - to wszystko sprawia, że z jednej strony organizm nie spotyka się w odpowiednią ilość patogenów i alergenów, a zatem nie jest na nie przygotowany. Jednocześnie z biegiem czasu musi radzić sobie z olbrzymią ilością bodźców.

Co może uczulać?

- Wszystko. Trzeba umieć odróżnić reakcję alergiczną, czyli chorobę, od reakcji podrażnieniowej - czyli miejscowego stanu zapalnego, wywołanego jakąś substancją, wywołującego zaczerwienienie, złuszczenie się. Warto pamiętać, że o żadnym kosmetyku nigdy nie można powiedzieć, że jest w 100 procentach bezpieczny, że nigdy nikogo nie uczuli. Tego na pewno nigdy nie wiemy. Są substancje, które alergizują więcej osób i są takie, które w ogóle nie mają takiego potencjału, ale mogą znaleźć się tacy, którzy na nią zareagują podrażnieniem. Nigdy nie można powiedzieć, że w przypadku tego czy innego produktu ryzyko jest zerowe - mówi dr inż. Anna Oborska.

Także alergia pokarmowa może objawiać się problemami skórnymi - wypryskami, łuszczeniem się naskórka, rumieniem. Nie warto radzić sobie z alergią samodzielnie - lepiej skonsultować się z lekarzem.

Prawidłowa pielęgnacja

Jednym z elementów pogłębiających nasze problemy ze skórą jest jej nieprawidłowa pielęgnacja. Zdaniem ekspertów do najczęstszych przewinień należą nieprawidłowe nawyki, poczynając od niewłaściwej diety po problemy z pielęgnacją skóry (np. ulubiony krem używamy zarówno zimą jak i latem).

- Stosowanie emulsji czy kremów z dużą zawartością wody, kiedy wychodzimy na mróz, nie może skończyć się dobrze - proszę pamiętać, co się dzieje z wodą na mrozie - zwraca uwagę kosmetolog.

Choć na to, jak starzeje się skóra, w dużej mierze decydują geny, to jednak mamy wpływ na to, jak późno pojawią się zmarszczki. Szybciej starzeje się skóra osób palących. Pociuszające jest to, że już dwa tygodnie po rzuceniu palenia staje się wyraźnie zdrowsza i świetlista.

Kolejnym winowajcą przedwczesnych zmarszczek jest słońce. Zdarza się, że u 60-letniej kobiety zmarszczki są ledwo widoczne, ale duży problem mogą mieć z nimi już 40-latki.

- Kiedy spytamy taką 40-latkę, ile czasu spędza na słońcu i jakich filtrów używa, najczęściej okazuje się, że nie dba o zabezpieczenie swojej skóry przed szkodliwym działaniem słońca. A to musi przynieść określone efekty. Warto zrozumieć, że używanie filtrów to skuteczna prewencja - tłumaczy kosmetolog.

Podkreśla, że nie należy zupełnie rezygnować ze słońca, ale przed ekspozycją na nie zawsze posmarować się kremem z wysokim indeksem filtru. Nie tylko latem, a zimą nie tylko na stoku narciarskim.

- Słońce operuje także zimą i to nie wyłącznie w górach. O ile zaś jesteśmy już nauczeni, jak postępować w górach, to zupełnie nie zwracamy uwagi na światło zewnętrzne na nizinach, a tu ono także działa, odbija się od śniegu i nie pozostaje bez wpływu na naszą cerę. Dlatego preparaty z filtrem warto stosować zawsze, kiedy wychodzimy z domu, bez względu na porę roku - namawia dr inż. Anna Oborska.

Zwłaszcza, że kremy z filtrem chronią też przed rakiem skóry. To właśnie szkodliwe promieniowanie słoneczne jest odpowiedzialne za większość przypadków tych potencjalnie śmiertelnych nowotworów.

Skóra naczynekowa

Szczególne uwagę należy się tzw. cerze naczynekowej, która swoją nazwę zawdzięcza kruchym ściankom naczyń włosowatych. Kiedy mamy z nią do czynienia? Wtedy, gdy na skórze z obszaru twarzy, szyi i dekoltu, rzadziej innych okolic, czasowo lub na stałe występują zmiany rumieniowe, pod postacią różnie nasilonych plam naczynekowych i/lub teleangiektazji (potocznie nazywanych „pajęczkami”).

- Zazwyczaj jest to dodatkowo cera wrażliwa, jednak warto wiedzieć, że problemy z naczynkami mogą występować przy każdym typie skóry. To bowiem kwestia funkcjonowania naczyń krwionośnych, grubości ścian naczyń krwionośnych ich przepuszczalności. Najczęściej decydują o tym uwarunkowania genetyczne - jeżeli takie skłonności ma mama, to najczęściej będzie je miała także córka - mówi specjalistka.

Podstawą pielęgnacji cery naczynekowej jest unikanie ekspozycji na zmienne temperatury. Kiedy zaburzone jest kurczenie się naczynek, eksperymentowanie nie jest wskazane, lepiej więc zrezygnować z sauny, bo różnica kilkudziesięciu stopni dla cery naczynekowej to katastrofa .

- To nie dzieje się w jednej chwili, ale wrażliwa, a szczególnie naczynekowa skóra, po prostu tego nie wytrzyma i naczynka w końcu zaczną po prostu pękać - ostrzega kosmetolog.

Wpływ na kruchość naczyń mają także hormony, dlatego zarówno skóra i naczynia krwionośne inaczej funkcjonują w okresie powitania, dojrzewania i menopauzy.

W przypadku posiadania skóry naczynekowej lepiej nie pić alkoholu. Nagłe zaczerwienienie skóry pojawia się już po 3 do 10 minutach od wypicia drinka i jest najintensywniejsze w trakcie kolejnych 15 minut. Alkohol powoduje osłabienie ścian naczyń krwionośnych, a przy długotrwałym picu doprowadza do trwałych uszkodzeń (stąd u wielu alkoholików mamy do czynienia z zaczerwienioną twarzą).

Nagły rumień u posiadaczy skóry naczynekowej mogą spowodować też silne emocje oraz pikantne potrawy.

Mało osób wie, że dla skóry naczynekowej nie są korzystne niektóre leki, np. niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Zdrowy tryb życia to zdrowa cera

Odpowiednio dobrane kosmetyki to ważny element dbania o skórę. Dermatolodzy podkreślają, że nic jednak nie zastąpi zdrowego trybu życia. Skóra odwdzięczy się pięknym wyglądem, gdy stosujemy prawidłową, zbilansowaną dietę, dbamy o aktywność na czystym powietrzu, wystarczająco długi i mocny sen. Ważne jest też przestrzeganie zaleceń lekarskich w razie dowolnej choroby. Warto pamiętać, że kosmetyki mogą nas tylko wspomóc w walce o dobry, zdrowy wygląd.

Jakie substancje w kosmetykach wspomagają skórę

Jest szereg substancji, które mogą pomóc w pielęgnacji wrażliwej skóry. Poniżej jedno z najczęściej stosowanych:

Pantenol

- przyspiesza proces gojenia;
- stymuluje odnowę komórkową;

- łagodzi podrażnienia;
- działa ochronnie;
- silnie nawilża.

Alantoina

- przyczynia się do regeneracji uszkodzonej skóry;
- ma silne działanie łagodzące i kojące;
- preparatom kosmetycznym nadaje własności zmiękczające skórę i usuwające spękania.

Aloes

- działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo (używały go nawet wojska do leczenia ran);
- świetnie nawilża naskórek;
- posiada właściwości promieniochronne;
- poprawia elastyczność i ukrwienie skóry.

Nagietek lekarski

- ma działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, grzybobójcze;
- zawiera m.in. karotenoidy i flawonoidy.

Karotenoidy

- chronią skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych;
- zapobiegają nadmiernemu łuszczeniu się skóry;
- przyspieszają procesy gojenia.

Flawonoidy

- hamują wytwarzanie mediatorów stanów zapalnych;
- wykazują aktywność przeciwrodnikową.

Ogórecznik lekarski

- przyspiesza gojenie;
- działa przeciwzapalnie;
- zawiera kwas gamma-linolenowy, który ochrania przed stanami zapalnymi, wzmacnia bariery skórne.

Kasztanowiec (*Aescullus hippocastanum*)

- zawiera escynę, która uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych, działa przeciwobrzękowo, przeciwwysiękowo, hamuje działanie enzymów rozkładających glikoproteiny będące budulcem ścian naczyń włosowatych;
- kwiaty, owoce i liście kasztanowca zawierają flawonoidy, garbniki, saponiny, kumaryny, karotenoidy, cukry i inne substancje;
- kora kasztanowca zawiera eskulinę – związek o działaniu ściągającym.

Arnika góraska (Arnika montana)

- wzmacnia i obkurcza naczynka krwionośne;
- działa przeciwobrzękowo;
- wspomaga krążenie krwi;
- łagodzi stany zapalne skóry;
- zawiera flawonoidy, fitosterole, karotenoidy, kwasy tłuszczowe i wiele innych cennych dla skóry związków;
- naturalny filtr słoneczny, ale w doborze filtru kierujemy się jego wartością - najlepiej wysoką

Sprawdzaj skład na etykiecie!

W Europie obowiązuje system INCI - międzynarodowe nazewnictwo składników kosmetyków (ang. International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, INCI), który ujednocila nazewnictwa składników kosmetyków. Stosuje się w nim angielskie nazwy związków chemicznych oraz łacińskie nazwy roślin. Istotna jest kolejność podawania składników kosmetyków - ich nazwy umieszcza się malejąco względem stężenia, czyli na początku te, których jest najwięcej, stopniowo do tych, których jest najmniej. Grupa składników poniżej 1 proc. w kosmetyku podawana jest już w dowolnej kolejności.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29352.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy