

problem? no problem!



SKÓRA bez plam

Na wakacjach nie żałowałyśmy sobie kąpiele słonecznych, zapominając o stałej ochronie przed promieniowaniem UV. W efekcie po urlopie zostają nam nie tylko pamiątkowe zdjęcia, ale i ciemne plamy na skórze.

Na powstawanie przebarwień najbardziej narażony jest naskórek, czyli zewnętrzna warstwa skóry. Ten cienki nabłonek pokrywający ciało chłonie promienie słoneczne, które pobudzają znajdujące się w nim komórki pigmentowe do produkcji melaniny, czyli barwnika nadającego skórze naturalny kolor. Jeśli komórki pigmentowe funkcjonują prawidłowo, na skórze pojawia się piękna opalenizna. Gdy ich praca zostaje zaburzona i zaczynają produkować zbyt dużo melaniny, tworzą się ciemne plamy, zwłaszcza na twarzy i na dłoniach.

Geny, choroby i tatuaże

Słońce nie jest jedyną przyczyną tworzenia się przebarwień, ale to ono z reguły je prowokuje. Podobnie jak w przypadku innych chorób, skłonność do plam na skórze można odziedziczyć w genach. Jeśli babcia i mama borykały się z tym problemem, prawdopodobnie i nas on nie ominie. Przebarwieniom sprzyja także ciemniejsza karnacja. Jest to związane z większą ilością melaniny przy tym fototypie skóry. U osób o jasnej karnacji plamy nie są aż tak widoczne. – Inną ważną przyczyną powstawania przebarwień są hormony płciowe (estrogeny

i progesteron) oraz MSH – mówi dr Dorota Bystrzanowska, specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej z High-Med Przychodni Specjalistycznej w Warszawie. Dlatego najczęściej plamy zaczynają się pojawiać na skórze u kobiet między 30. a 50. rokiem życia. Dodatkowo niemałe znaczenie ma stosowanie niektórych kosmetyków i leków (głównie antykoncepcyjnych). Zauważono, że stosunkowo często u osób z przebarwieniami rozpoznawana jest też choroba tarczycy oraz choroby autoimmunologiczne czy gastryczne, mające związek z zaburzeniem metabolizmu lub niedoborem witaminy C. Fanki tatuaży również mogą być narażone na pojawienie się plam – w ich przypadku będzie to skórna reakcja fototoksyczna albo fotouczulająca na substancje barwiące.

Nie daj się!

W zasadzie jedynym sposobem, by nie dopuścić do powstania przebarwień czy ich

nasilenia, jest profilaktyka, czyli najlepiej unikanie słońca bądź staranne i regularne ochranianie skóry przed jego działaniem. Trudno na wakacjach przebywać wyłącznie w zacienionych miejscach lub chodzić szczelnie zakrytym. Zresztą zabezpieczanie się przed przebarwieniami nie dotyczy tylko okresu urlopowego. Przez cały rok trzeba pamiętać o nakładaniu na odkryte części ciała – szczególnie twarz i ręce – specjalnych preparatów z wysokim SPF. I oczywiście nie wolno zbyt długo przebywać na słońcu.

– Przebarwienia są trudne do leczenia, terapia jest najczęściej długotrwała, zmiany mogą nawracać – mówi dr Bystrzanowska. Najważniejsze jest odstawienie czynnika wywołującego, np. kosmetyku lub tabletek antykoncepcyjnych i stosowanie rygorystycznej ochrony przeciwsłonecznej, to znaczy co 3-4 godziny smarowanie się kremem z filtrem SPF >35.

Jesień to najlepsza pora

Za likwidację przebarwień powstałych latem trzeba się zabrać od razu jesienią, gdy słońce świeci mniej intensywnie i krócej przebywamy na zewnątrz. Jeśli są to świeże plamy, dość jasne i powierzchniowe, warto poprobować wywabić je domowymi sposobami. Właściwości wybielające mają sok z cytryny, skórka z pomarańczy, świeży ogórek oraz surowy ziemniak. Można nimi pocierać pociemniałe miejsca lub przygotować z nich maseczki bądź płyny do przemywania.

Do wyboru, do koloru

Komu nie chce się robić w domu maseczek i toników, niech poszuka w drogeriach i aptekach gotowych kosmetyków wybielających. Oferują je niemal wszystkie firmy kosmetyczne i naprawdę jest w czym wybierać. Warto poszukać takich, gdzie w składzie znajduje się korzeń lukrecji. Poza tym, że ma właściwości łagodzące, przeciwalergiczne i stymulujące układ immunologiczny, lukrecja hamuje działanie tyrozynazy – enzymu, który współtworzy brązowy barwnik w skórze i w związku z tym uaktywnia przebarwienia. Także wyciągi z morwy białej, mącznicy i cytrusów wybielają. Regularnie ich stosowanie przez dłuższy czas rozjaśni plamy, a nie podrażni skóry. Silniej podziałają produkty z kwasami – glikolowym albo salicylowym. Po nich naskórek się złuszcza, dzięki czemu skóra staje się jaśniejsza, jej koloryt się wyrównuje. Kremy z kwasami powinno się nakładać na twarz 2 razy dziennie co najmniej przez 3 miesiące.



- 1. Lirene Wybielanie Tonik 3w1: oczyszczanie + wyrównanie kolorytu + tonizowanie – ok. 18 zł/200 ml.**
- 2. Lirene Wybielanie Krem 3w1: rozjaśnienie przebarwień + pielęgnacja + lifting – ok. 30 zł/50 ml.**
- 3. Krem wybielający przebarwienia Floslek White&Beauty – ok. 27,50 zł/60 ml.**
- 4. Krem punktowy wybielający przebarwienia i piegi Floslek White&Beauty – ok. 25,30 zł/20 ml.**
- 5. Eveline Cosmetics SOS rozgrzewająca maseczka oczyszczająca do twarzy, szyi i dekoltu 5w1 na zaskórniku i przebarwienia – ok. 3 zł/7 ml.**



DOMOWE SPOSOBY na przebarwienia

- Mleczko wybielające:** jeden spory świeży ogórek pokroić na plasterki. Do miseczki wlać szklankę maślanki, dodać plastry ogórka i odstawić na około 3 godziny. Przecierać skórę wacikiem nasączonym mleczkiem, delikatnie masując.
- Maseczka wybielająca:** 3 łyżki mąki ziemniaczanej należy wymieszać z łyżką soku z cytryny i łyżką maślanki.

Należy na 10 minut na twarz, po czym zmyć letnią wodą.

- Tonik na przebarwienia:** 2 łyżki świeżej pokrzywy wymieszać z 1 łyżką świeżo utartego chrzanu. Zalać 100 ml białego wina. Ponownie wymieszać i przelać do ciemnej butelki. Odstawić na 14 dni. Następnie przecedzić i gotowym tonikiem przemywać skórę 2 razy dziennie.

W rękach profesjonalisty

Domowe mikstury czy firmowe kosmetyki nawet po wielu miesiącach mogą nie przynieść pożądanego skutku. Wtedy pozostaje wizyta u dermatologa. Dr Bystrzanowska podkreśla, że przebarwienia można leczyć, jednak należy pamiętać, że prawie nigdy nie jest to jeden zabieg, a seria. Do tego konieczna jest współpraca pacjenta: ochrona kremami i unikanie czynników nasilających produkcję melaniny. Kuracja przepisana przez lekarza

zwykle składa się z kilku części. Do samodzielnego stosowania zaleca się kremy, najczęściej zawierające silne stężenia kwasów (np. azaleinowego) w połączeniu z witaminą C i pochodnymi witaminy A. Dobre efekty przynosi Cosmelan – specjalna maska nakładana na twarz w gabinecie lekarskim, której działanie przedłuża się wklepywaniem kremu w domu. Coraz popularniejsze są zabiegi laserem – usuwa się nim warstwę naskórka i jednocześnie plamy. ■

TEKST MALGORZATA RADOMSKA, ZDJĘCIA SERWISY PRASOWE FIRM, SHUTTERSTOCK