****

**RÁNCTALANÍTÓ TIPPEK**

***35-45 ÉV KÖZÖTTI HÖLGYEKNEK***

*A 30-35 éves kor komoly fordulópont a bőrünk életében. Az emberek többségénél ez az az időszak, amikor a bőr veszít a frissességéből és a tükörbe nézve észrevesszük az első szarkalábakat. A változás oka a bőr élettani működése és öregedése. Minél idősebbek vagyunk, annál lassabban újulnak meg a bőrsejtek. Pánikra viszont semmi ok: a 30-35 éves korra jellemző bőrélettani hatások mellett megmutatjuk Neked, milyen bőrápolási rutinnal őrizheted meg a szépséged 35 felett.*

**A BŐR BIOLÓGIÁJA DIÓHÉJBAN**

*Mit jelent bőrünk öregedése és hogyan védekezhetünk ellene? A ránctalanító tippek előtt most egy kicsit mélyebb szintre ereszkedünk és megismerjük a bőr biológiáját.*

**A hypodermis**, a bőr legalsó rétege többnyire *zsírsejtekből áll*, melyek mennyisége az életkor előrehaladásával radikálisan csökken. Ez hosszútávon megereszkedett arcbőrhöz vezet. Azonban a bőrápolásnak számos olyan területe van, ahol már 35 év felett is bármikor a kezedbe veheted az irányítást és napi szintű odafigyeléssel rengeteget tehetsz azért, hogy megőrizd a bőröd szépségét!

**A dermis**, bőrünk középső rétege *a ráncokkal való harc legfontosabb színtere*, ahol a megfelelő arcápolási rutinnal hatékonyan veheted fel a küzdelmet a bőr ellenségeivel, a kiszáradással vagy a szabadgyökökkel szemben. A bőr középső rétegében, a dermisben *kollagén és elasztin található*, melyek központi szerepet játszanak bőrünk életében. A kollagén bőrünk struktúráját határozza meg, az elasztin viszont bőrünk rugalmasságáért felel. Ez a két fehérje kiemelkedően fontos bőrünk állapotában. A ráncok kialakulásában is óriási szerepet játszanak. Ugyanis minél idősebben vagyunk, annál inkább csökken a kollagén-elasztin szintézis és megereszkedik a bőrünk.

A dermisben találhatóak a faggyúmirigyek, melyek faggyút, azaz zsírt termelnek. A száraz bőrűeknél túl kevés, a zsíros bőrűeknél azonban túlságosan nagy mennyiség kerül a bőrre. Szerencsére mindkét eset kezelésére léteznek kozmetikai termékek, melyek egészséges egyensúlyba hozzák a bőr állapotát. Szintén a bőr középső rétegében található a hidratálásban kulcsszerepet játszó *hyaluron sav*, és a *vízmegkötő molekulák (a proteoglycanok).*

**Az epidermis** bőrünk legfelső rétege, melyben *bazális sejtek (keratinocytes) termelődnek*. A bazális sejteket sem kíméli az idő vasfoga: a korral egyre több vizet veszítenek, egyre laposabbá alakulnak és eredeti helyükről is elmozdulnak, a bőr legfelső rétege felé haladnak. A bőr legfelső rétege, a stratum corneum javarészt elhalt és kilapult bazális sejtekből (corneocytes) áll, melyek állandóan hámlanak és kicserélődnek az alulról érkező bazális sejtek tömegével. Az epidermis 2-3 hetente teljesen megújul, ezt a dinamikus folyamatot hámlasztókkal lehet felgyorsítani.

Az epidermis egészsége azért fontos, mert a bőrödre nézve mindenki a legfelső réteget látja először. Erre tekintve veszik észre, milyen friss és fiatalos a bőröd – és az áhított tulajdonságok hiányára is itt derül fény, ilyenkor érdemes újragondolni a napi arcápolási rutinod!

*Az arcodon megjelenő ráncok története azonban a bőr egy mélyebb rétegébe vezet. Ennek okai a dermisben, a bőr középső rétegében és a bőr kollagén termelésében rejlik. Ismerkedjünk meg a legfontosabb okokkal, melyek a bőr ráncosodásához vezetnek!*

**A 35 ÉV FELETT JELENTKEZŐ RÁNCOSODÁS OKAI**

*Egy átlagos napon számtalan érzelmet élünk át, melyek hatására a bőrünkkel is rengeteg dinamikus változás történik. Vicces helyzetekben mosolygunk, dühítő szituációkban pedig ráncoljuk a homlokunka. Aztán elmúlik a kiváltó ok, és bőrünk visszanyeri az eredeti állapotát!*

***A gond ott kezdődik, mikor a kialakuló ráncok hosszabb távon is megmaradnak.***

***Ennek hátterében a bőr biológiai működésének megváltozása áll.***

1. **A KOLLAGÉN ÉS ELASZTINTERMELÉS CSÖKKENÉSE**

A kollagén egy protein, a bőrben lévő támasztó- és kötőszövetek legfontosabb alkotórésze.

A friss és fiatalos bőr titka, hogy a bőr állandóan megújul, mert a **kollagén folyamatos termelődése** gondoskodik bőrünk szöveteinek fiatalságáról és szerkezetének állandóságáról. A bőrünk kb. 75%-át alkotó kollagénnel azonban van egy komoly gond: minél idősebbek vagyunk, annál kevesebb kollagénnel rendelkezik a testünk.

30-35 év körül a kollagén termelési folyamatok lassabb tempóra kapcsolnak, és a kelleténél lényegesen kevesebb termelődik. A létrejövő kollagén mennyisége már nem ad szilárd szerkezetet a bőrnek, így az megereszkedik. A bőrsejtekben lévő **másik fontos fehérje, az elasztin**, melynek mennyisége szintén jelentősen csökken, ami a bőr rugalmasságának gyengülését okozza.

***Rachel Nazarian*** *bőrgyógyász szerint ilyenkor az anti-aging összetevők közül a* ***peptideket*** *tartalmazó kozmetikai összetevőket érdemes használni, mert nagyszerűen* ***stimulálják a kollagén- és az elasztinszintézist****. Mindezeken túl megfelelő mennyiségű* ***C-vitamin fogyasztással*** *is sokat tehetünk bőrünk kollagén szintjének megőrzéséért.*

A profi anti-aging krémek **enizmes hatóanyagokkal** serkentik a bőröd regenerációs képességét, intenzíven hidratálnak és az elasztinrostok minőségén is javítanak.

1. **A BŐR KISZÁRADÁSA**

30-35 év felett a bőr egyre szárazabbá válik, ami az előbb bemutatott kollagén-csökkenéshez kapcsolódik.A „dehidratáció démona” igen rossz hatással van a bőrünkre: gyengül az életerős feszesség, megfakul a ragyogó frissesség, a felső bőrrétegek pedig kiszáradnak és korpásan lehámlanak. Ezekből a jelekből már levonhatjuk a következtetést, hogy bőrünk vízmegtartó képességével valami nagyon nincs rendben.

***A bőr szárazsága ráncok kialakulásához vezet.***

Az egészséges bőr puha, finom és rugalmas. Kiszáradás esetén azonban keménnyé, repedezetté válik – ezek a bőr kiszáradásának tünetei.

*A bőröd külső rétege felel a megfelelő víztartalomról, az epidermis gondoskodik a bőr mélyebb rétegeinek hidratáltságáról.*

A probléma kiindulópontja a **bőr csökkenő faggyútermelése**, melynek eredményeként lassan **gyengül a bőr rugalmassága**, száradttá és repedezetté válik. A száraz bőr átalakul, érdessé és durvává válik, sokszor hámlani kezd. A bőrsejtek egyre apróbbá alakulnak, bőrünk veszít korábban hidratált nyugalmából, új ráncokat fedezünk fel rajta. A száraz bőr könnyebben ráncosodik, ennek elkerüléséért a bőr folyadékhiányát gyorsan pótolnod kell.

*A tápláló anyagokra vágyó bőr szomjúságát hidratáló krémekkel, folyékony emulziókkal enyhítheted (olyan hidratáló kozmetikumokat érdemes keresned, melyekben legalább 60% víz van). Különösen kiváló hidratálók azok a kozmetikai anyagok, amelyekben sok ásványi anyag és nyomelem található, mert ezek még inkább fokozzák a bőrödet fiatalító kozmetikumok eredményességét!*

1. **A HYALURONSAV TERMELŐDÉSÉNEK CSÖKKENÉSE**

A **hyaluronsav kiváló vízmegkötő** képességgel rendelkezik, ami kisimítja a ráncokat. A bőr nedvességtartalom-megőrzésének szakértője: *a hyaluronsav saját súlyának ezerszeresét is képes megkötni, ami egy elképesztően nagy mennyiség*.

Igen ám, de 35 felett bőrünk szárazabbá válik, **mert a dermisben kevesebb hyaluronsav termelődik**.

*Amint száraz ráncok jelennek meg az arcodon, érdemes keresni egy hyaluronsavakban gazdag krémet, mely hidratálja és feltölti a száraz bőrt.*

1. **A SZABADGYÖKÖK ROMBOLÁSA**

Elég végigsétálni egy nagyváros forgalmas utcáján, és a szennyezett levegő máris szabadgyököket aktivál a bőrünk felszínén. Még tovább romlik a helyzet, ha rendszeresen cigarettázunk és magas zsírtartalmú ételeket fogyasztunk.

***De mik azok a szabadgyökök és hogyan küzdenek ellenük az antioxidánsok?***

 Kicsit olyan ez, mint a Mátrix című film: a szervezet a saját védelmére kidolgoz egy programot (esetünkben a szabadgyököket), melyek túltermelődése és túlműködése testünk egészségének egyensúlyát is veszélybe sodorhatja. Szervezetünk sejtjei eredetileg azért termelnek szabadgyököket, hogy azok megsemmisítsék a rájuk támadó kórokozókat. A szabadgyök testünk védelmi rendszerének elszabadult fegyverévé válhat, ami az őt semlegesítő tápanyagok hiányában hihetetlenül felszaporodhat. Ebben az esetben felborítja testünk egyensúlyát és már nemcsak a kórokozókkal harcol, hanem vadul a saját test sejtjeire támad.

*Az egyensúly egészséges táplálkozással, tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok fogyasztásáva, bevitelével normalizálható. Dohányzással, mértéktelen alkoholfogyasztással, szmoggal, UV-sugárzással és a káros kozmetikai vegyszerekkel azonban még veszélyesebbé teheted a testedben tomboló szabadgyökök seregét.*

Velük szállnak szembe a szervezet "jófiúi", a szabad gyökök hatástalanítására szakosodott antioxidánsok. **Az antioxidánsok védelmi pajzsként működnek a szabadgyökök ártalmas fenyegetéseivel szemben.** Semlegesítik őket, negatív töltés átadásával megszüntetik azok gyök állapotát, gondoskodnak testünk sejtjeinek sértetlenségéről. Testünk apránként elhasználódik, oxidálódik, ahogyan a vas rozsdásodik: ezzel szállnak szembe az antioxidánsok, akik a bőr öregedése ellen küzdenek.

*A bőrápolási rutinod minden korábbinál hatékonyabbá válik, ha antioxidánsokkal erősíted!*

**MILYEN A JÓ RÁNCTALANÍTÓM KRÉM?**

Sokan azt hiszik, elég, ha találsz egy profi ránctalanító krémet, és minden ránc hipp-hopp eltűnik, a történet azonban egy kicsit bonyolultabb.

A már régóta meglévő mély ráncokat egyetlen „csodaszer” sem tudja teljesen eltüntetni, viszont képesek csökkenteni a ráncok mélységét és simábbá teszik a bőrt, miközben hidratálják és belülről táplálják, hatóanyagokkal töltik fel a bőröd.

***Nikita Wilson*** *kozmetikai vegyész szerint az anti-aging termékek azon összetevőire érdemes odafigyelni, melyek kezelik a bőrön korábban keletkezett foltokat. Az* ***arbutin és a peptidek*** *például* ***gátolják a tirozináz enzimet****, ami a bőrben lévő* ***melanin termelését szabályozza****, a* ***proxinsav*** *pedig* ***a már meglévő melanin felbomlását segíti elő****. Emellett a kozmetikai vegyész a* ***C-vitamint is remek bőrfehérítőnek tartja****.*

***Bemutatunk néhány kozmetikai alkotóelemet, melyek kulcsszerepet játszanak abban, hogy 35 felett is ragyogó formában tartsd a bőröd***

**Hyaluronsav:**

Segít a bőr nedvességtartalmának megőrzésében.

**C- és E-vitamin, provitamin, antioxidánsok:**

Ragyogóvá és rugalmassá varázsolják a bőrt.

**Shea vaj és növényi olajok (szőlőmagolaj, körömvirág olaj):**

Táplálják és tónusossá teszik a bőröd.

**Retinol:**

Segíti a bőrsejtek hatékony működését, az egészséges bőrsejtek keletkezését.

**Magas alfa-hidroxilsav tartalmú krémek:**

Segítenek a bőrön létrejövő új kollagénsejtek kialakulásában és az elhalt hámsejtek eltávolításában.

MI KELL A BŐRNEK?

***Megosztunk veled 5 anti-aging tippet, amelyek napról napra szebbé tesznek!***

1. **Amit a testeddel teszel, az a bőrödre is nagy hatással lesz!**

*Minél kiegyensúlyozottabban élünk, viszünk be folyadékot a szervezetünkbe és étkezünk, annál szebb lesz a bőrünk.*

A bőr a legnagyobb szervünk, mely mindent elmond a minket ért külső és belső hatásokról. A napi étrend és a folyadékbevitel alapvetően befolyásolja a bőr állapotát.

A táplálkozás során **egyél minél kevesebb zsíros ételt és cukrot**, mert gyulladásos folyamatokat okozhatnak a bőrben, és ezek a biokémiai folyamatok károsítják a bőrsejtek egészséges termelődését. Aranyszabály, hogy **igyál minél több vizet** (nemcsak a bőr, hanem az egész szervezet egészségére nagyon jó hatással van). Mindegy, milyen formában kortyolsz folyadékot (na jó, a borral érdemes csínján bánni, ám mértékkel fogyasztva abban is ott „lubickolnak” a bőrre jótékony hatású antioxidánsok:).

*A zöld tea és a kávé is folyadék – érdemes egy literrel indítani és egyre nagyobb mennyiséggel folytatni, hogy a bőröd megfelelő mennyiségű nedvességet kapjon*.

Ezek mellett még egy sereg külső tényező lesz hatással a szépségedre: a **rendszeres cigarettázás** szaporítja a káros szabadgyököket, gyengíti a bőr keringését. A **túlzásba vitt szolárium és napsütés** kiszárítja a bőrünket, a **stresszhelyzetek** pedig zsíros pattanásokkal indítanak támadást a bőröd vitalitása ellen.

*Az Omega-3 és Omega-6 zsírsavak fogyasztása fiatalon tartja a bőr felső rétegét. Az Omega 3 és Omega 6 zsírsavak természetes forrásokból (olívaolajból, lenmagolajból, halolajból, például lazacból) származnak.*

*A halolaj-kiegészítők azért fontos alapanyagai az említett zsírsavaknak, mert megvédik a kiszáradástól a bőr felső rétegét, segítenek a nedvesség megőrzésében.*

*Hidratálják a 35 év fölött gyengébb teljesítményt nyújtó bazális sejtek víztermelését és élénkebbé teszik az epidermis működését. A bőröd az Omega zsírsavakkal jelentős mennyiségű nedvességet takarít meg, ezáltal nem vékonyodik, sokkal lassabban öregszik.*

1. **Az öregedő bőr oka a mértéktelen napozás és az UV-sugárzás.**

A forró nyári napsütés ellenállhatatlan erővel csábít minket a vízpartra és a napozásra. Azonban a bőröddel érintkező napsugarak az egyik legnagyobb kockázatot jelentik a bőr egészségére nézve.

*A bőrgyógyászok 99,9%-a egyetért abban, hogy az intenzív napsugárzás és az UV öregíti a bőrt. Károsítja a dermisben lévő elasztint (ezért a túlzott napozástól bőrünk veszít rugalmasságából), és kollagén-veszteséget okoz, mely hatására a bőr megereszkedik, ráncok jelennek meg rajta****. A túl sok nap tehát komolyan károsítja a bőr szerkezetét és rugalmasságát.***

Ragyogó barna színed lesz, ám a bőröd nem mindig hálálja meg a maratoni napozást. Ez azért veszélyes, mert a napsugarak nemcsak barnítanak, hanem ráncossá is tehetik a bőrünket. Az ultraibolya (UV) sugarak közül az UV-A a barnulásunkban és bőrünk ráncosodásában játszik kiemelt szerepet és az UV-B miatt égünk le.

***Fénykárosodás esetén az UV-A közreműködésével melanóma alakulhat ki, szélsőséges esetben a bőr festéktermelő sejtjeiből rosszindulatú daganat keletkezhet. A napozással érdemes nagyon vigyázni, mert bőrrákot is okozhat.***

A napozásról nem kell lemondani, de kiemelten fontos, hogy gondoskodj a fényvédelemről a napjainkban egyre erőteljesebb UV-sugárzás ellen.

***Elizabeth Hale*** *dermatológus szerint a napvédelemhez legalább egy* ***30-as fényvédő faktorral*** *(SPF-fel, azaz sun proof filterrel) rendelkező krémet érdemes vásárolni. Arra is figyelned kell, hogy a fényvédelem a füledre és a nyakadra is kiterjedjen, különben a bőrödön a napozás után sötét foltok jelenhetnek meg. (A 35 feletti, idősebb bőr sokkal érzékenyebb a nap hatásaira, mint a fiataloké). Ezekre a helyzetekre* ***Dr. Patricia Wexler*** *dermatológus az* ***A és a C-vitaminok*** *együttes használatát ajánlja, mert leleményesen birkóznak meg a ráncokkal, puhábbá teszik a bőröd és a pigmentáció ellen is rendkívül hatékonyak.*

Nemcsak nyáron, hanem mindennap érdemes fényvédő krémet használni.

***Harold Lancer****, a Beverly Hills-i bőrgyógyász tréfás megjegyzése szerint csak akkor nincs szükséged fényvédőre, amikor éppen zseblámpát használsz!*

Már azzal is sokat teszel a bőröd egészségéért, ha egy forró nyári napon az utca árnyékosabb oldalát választod, vagy kerülöd a napot délelőtt 11 és délután 15 óra között (ebben a periódusban a legintenzívebb az UV-sugárzás).

1. **Használj retinolt.**

Mert a legzseniálisabb öregedésgátló anyagok egyike! 35 felett mindenképp érdemes beszerezni egy retinolt tartalmazó krémet.

***A retinol*** *A-vitamin származékból készülő vegyület, mely fokozza a bőrsejtek kollagéntermelését és anyagcseréjét. A retinol tisztítja a bőr pórusait, fényesebbé és egészségesebbé teszik a bőrünket. A retinol simábbá teszi a bőr felületét, csökkenti a bőr olajtartalmát, gyógyítja az aknét. És az egészben az a legszuperebb, hogy a retinol fiatalító ereje már 1-2 hónap alatt kifejti hatását!*

A retinol érzékeny a napfényre, ezért inkább éjszakai krémként használják. Az arcra kent retinol-réteg fölött használj hidratálót, vagy válassz olyan hidratálószert, ami retinolt is tartalmaz.

35 felett ne várd meg, míg megjelennek az első ráncok. Használj mielőbb retinolt, hogy megelőzd az öregedés jól látható jeleinek felbukkanását!

1. **Alakíts ki egy rendszeres bőrápolási rutint!**

Bőrünk nap mint nap csodálatosan újul meg a saját sejtjeinek újra termelésével. Azonban minél idősebbek vagyunk, annál nagyobb segítséget kell nyújtanunk neki ebben a folyamatban. Mi kell ehhez? Találjunk ki egy remek bőrápolási rutint és következetesen alkalmazzuk a hét minden napján!

**Legyen egy következetesen betartott bőrápolási folyamatod a nappali és éjszakai időszakra**, mellyel bőröd folyamatosan friss és fiatalos marad. Az UV-fényvédelem és az éjszakai bőrápolás ugyanolyan fontos, és ki kell alakítanod egy dinamikus rendszert, amit mindennap használsz. (A 35 év feletti bőr a legkisebb változásokra is érzékeny, tehát egy bőrápolási ciklus kihagyása is nyomot hagyhat az arcodon).

**Indítsd minden napod egy fényvédő krémmel**, hogy megvédd a bőr megújulásáért felelős kollagént. Ha a napsugárzás nem csökkenti a bőröd kollagénszintjét, akkor minden éjjel egészséges ütemben termelődik az új kollagén, mely gondoskodik bőröd fiatalságáról.

De ugyanilyen fontos lesz az éjszakai bőrápolásra koncentráló rutinod! Lefekvés előtt minden este **mosd le a sminket az arcodról**. A bőröd a nap folyamán szennyező biokémiai anyagok milliói támadják, melyek lebontják a benne termelődő kollagént és befolyásolják a bőröd rendszeres megújulását. Az arctisztítás hanyagolásával komoly veszélynek teszed ki a bőröd, mert a rajta maradó szennyező anyagok pusztító hatása az éjszaka során is folyatódik, és reggel kollagénhiánnyal ébredsz.

**Az esti arctisztítás után használj retinolt és hidratálót.** Arra is figyelj, hogy tiszta párnán aludj, mert ez is hatással lehet a bőröd egészségére.

**De mit kezdjünk az alvási ráncokkal?**

***Dr. Goesel Anson***, *a JuveRest plasztikai sebészet alapítója szerint az alvási ráncok az éjszakai pihenés közben alakulnak ki, mikor a párna meghatározott ponton összenyomja az arcbőrünket. Ezt már azzal is elkerülheted, ha rászoktatod magad a háton fekvéshez (a gerinc szempontjából is egészségesebb, mint a hasonfekvés), és így a bőröd is tisztább marad, kevesebb az esély arra, hogy az arcod beleizzad a párnába.*

1. **Keress olyan kozmetikumokat, melyek segítik a bőr folyamatos megújulását.**

A legfontosabb, hogy segítsenek a bőrsejtek regenerálódásában és eltüntessék a mélyülő ráncokat. Érdemes **hámlasztó kozmetikumokat** keresni, melyek ragyogóbbá teszik a bőrt. 35 év felett már beindulnak a bőr öregedésében szerepet játszó folyamatok: a bőrsejtek anyagcseréje az évek során egyre lassabbá válik. A bőr kémiai hámlása során is ez történik, de lényegesen lassabban, és egy jó hámlasztó stimulálja a bőröd kollagéntermelését, folyamatos frissességét.

De nem tudjuk elégszer hangsúlyozni az **UV-védelmet**, mert nagyon sok esetben ez áll a háttérben, ha a bőr felső rétege barna színűvé és durva textúrájúvá válik.

**Pattanásos hegek esetén olyan kozmetikumokat keress, melyek tonizálják a bőrödet.**

*A bőr újratermelődése és a sejtek közötti tér feltöltésére hidratáló összetevőket (keramidokat, shea vajat és hyaluronsavat, továbbá növényi olajokat) tartalmazó kozmetikumokra van szükség.*

**+1 Bónusz Tipp:**

**Mitől lesz a bőröd élénkebb és fényesebb?**

Ezt az életviteled egészségesebbé formálásával valósítható meg!

*Egyesek szerint a* ***jókedv,*** *az* ***optimista szemlélet****, a* ***lelki derű*** *is sokat segít a bőr energizálásában! Gyengéd arcmasszázzsal, arcizomtornával hatékonyan stimulálhatod az arcbőr mikrokeringését, látványosan javíthatod a bőr vér- és nyirokkeringését.*