



D

DOSSZIÉ

ÉRETT BŐR – ÉRETT LÉLEK

Vannak dolgok, amelyek az évek előrehaladásával jobbá válnak, mint például a nemes vörösbor, amely minél korosabb, annál aromásabb, teltebb ízű. Az érett gyümölcs is kívánatos és édes, de mi a helyzet az emberi szervezettel, az emberi bőrrel?

Bár érett korban sokan sokkal tündöklőbbek, mint fiatalabb korukban, a szervezetben zajló változások azonban az öregedés jeleit sejtetik. Számtalan módosítást van a folyamatok lassítására, és egyre jobban kitoldódik az az életkor, amikor érett korúnak számít az ember, és ebben bizony a kozmetikának, a bőrápolásnak is nagy szerepe van.

A MENAOPAUAZSA JELLEMZŐ BŐRPROBLÉMÁI

Az öregedéssel változik az arc szerkezete: csökken a csont- és az izomtömeg, a zsírpárnák áthelyeződnek.

1 A kor előrehaladtával **csökken a faggyútermelés**. A száraz, víz- és zsírhányos bőrök szárazabbá, érzékenyebbé válnak, a fokozott víz- és zsírvisszatartás hatására a bőr megereszkedik, veszít üdőségéből, sápadttá válik. **A bőr rugalmassága csökken, vékonyodik, a bőrfunkciók romlanak, fokozódik a vízvesztés, kialakulnak és elmélyülnek a ráncok.** A hámrétegben a papillák ellaposodnak, a hám alsó rétegei vékonyod-

nak, a szaruréteg megvastagodik, ez különösen dehidratált bőrön szembeötlő. Az irharétegben a kollagén- és elasztikus rostok mennyisége csökken, a rostok közötti térben a proteoglikánok, a glükózaminoglikánok és származékaik (pl. kondroitinszulfát) mennyisége csökken.

2 **A száj körüli területen sok változás zajlik:** a fogazati ráncok mélyülnek, az ajkak elvékonyodnak, az orr-ajak barázda erősebbé válik, toka képződik. **A szemkörnyéken** kevés a faggyúmirigy, ezért sokkal hamarabb **jelennek meg ráncok, a szemhéj is megereszkedik.** A sok mimika hatására kialakulnak, **elmélyülnek a homlokredők is.**

3 **A melanociták mennyisége csökken, méretük növekszik, egyenetlenné válik a pigmentáció, pigmentfoltok alakulhatnak ki.** A változókori hormonegyensúly felborulása miatt a mellékvesekéreg hímjellegű hormonjai túlsúlyba kerülnek, ezért **az arcon lévő lanugó szálak férfias szőrzetté erősödhetnek.** A hormonváltozások a haját sem kí-

mélik, mennyisége csökken és minősége romlik (öszülés, hajhullás, hajvégek töredezése).

4 **Az erek mennyisége és a vérátáramlási sebessége csökken, gyengülnek az érfalak,** ezért törékennyé válnak az erek, **couperosa, rozacea, bevérzések, hematómák, angiómák alakulnak ki.** A sejtosztódás is lassul, a sejtműködés gyengül, degenerálódik, különböző daganatok (pl. xanthelema, fibróma, mióma) képződhetnek.

5 **A progeszteron- és az ösztrogénszint arányának felborulása hatással van a központi idegrendszerre, emiatt hűhullámok és fokozott verejtékezés jelentkezik, az arc, nyak, dekoltázs területe kipirul.** Gyakoriak a hangulatingadozások, az ingerlékenység, a türelmetlenség, a depresszió. A kialvatlanság, az alvászavarok miatt a szemkörnyék érzékeny bőre és a **karikás, táskás szemek intenzívebb ápolás igényelnek. Gyakori a hízás, ödémák képződése, a húgyúti és nőgyógyászati fertőzések, tünetek.**



Fotó: Canva.com

MIT TEHETÜNK A KOZMETIKÁBAN?

A kozmetikában minden vendéget, minden bőrproblémát egyénileg, személyre szabva kezelünk, ezért nehéz általánosságban bármit mondani.

Azt leszögezhetjük, hogy **az érett bőrt folyamatosan táplálni, hidratálni kell.** Olyan hatóanyagokkal ellátni, amelyek a csökkenő funkciókat stimulálják, egyensúlyba hozzák, kezelik a fokozott pigmentációt és adott esetben a photo-aging tüneteit. **Amikor a vendég megérkezik a kozmetikába, elbeszélgetünk vele, hogy mi zavarja őt a leginkább a bőrével kapcsolatban, majd alaposan diagnosztizáljuk a bőrt.** Felállítunk egy **kezelési tervet**, amely akár egy egész évre szóló program is lehet, mert mást csinálunk a téli, és mást a nyári időszakban. Az eredményesség érdekében a vendégnek mindenben együtt kell működnie velünk, különben nem lesz meg az elvárt eredmény.

Az utóbbi 30 évben ugrásszerű fejlődés ment végbe a tudomány és a

technika területén és ez alól a szépségipar sem kivétel. **Olyan hatóanyagok, szállítórendszerek, technológiák állnak rendelkezésünkre, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak. A kozmetika határai kitolódtak az orvosi kezelések irányába,** mert sokkal magasabb szintű kezeléseket tudunk végezni a szalonban, mint korábban, és egy hidratált, táplált bőrrel nagyon jó alapot tudunk biztosítani az esetleges plasztikai beavatkozásokhoz is.

1 HOGYAN KEZELJÜK AZ ÉRETT BŐRT?

Előkészítés – Minden kozmetikai kezelés alapja a hámlasztás. Ezeknél a bőröknél is nagyon szép eredmények érhetők el kémiai peelingekkel, gyógynövényes, szivacsstűs és gépi hámlasztásokkal – természetesen kúrában alkalmazva. Csökkenthető a ráncok mélysége, halványulnak a pigmentfoltok, a bőr feszesebb, simább lesz, a hám teljesen megújul, az egész bőrkép egységesebbé és befogadóbbá válik a hatóanyagok számára.

2 Hatóanyagbevitel – Az érett bőr kezelésében, ápolásában rendkívül fontos, hogy naponta találkozzon az állapotának megfelelő hatóanyagokkal, hiszen így lassíthatóak az öregedési folyamatok. **Az otthoni ápolást össze kell hangolni a kabinkezelésekkel.**

A már klasszikusnak számító hatóanyagok (pl. növényi össejtek, peptidok, a hialuronsav különböző formái) a bőr egész szerkezetére pozitív hatást gyakorló **növekedési faktorok** (EGF, IGF, FGF, VEGF, PDRN) **mellett, az exoszómák a jelenlegi sztárok.** Az exoszómák a liposzómákhoz hasonló szállító rendszerek, de a célsejtekhez juttatják el beltartalmukat – így a bennük lévő hatóanyagok hasznosulása kimagasló a liposzómákéhoz képest.

3 Szerkezetjavítás – Az idősödő bőr feszségének javítására, a kollagén stimulálására is számtalan eszköz áll rendelkezésünkre: hatóanyagok, elektoporáció, tús kezelések, rádiófrekvencia, fénykezelések (softlézer, led, IPL), stb.

4 **Masszázs** – Az örök kedvenc, aminek lifting-hatását is kihasználhatjuk.

5 **Lelki tényezők** – Sok-sok éven keresztül csak a testre koncentráltunk, de az utóbbi években előtérbe került, hogy az embert szerves egységként kell nézni, kezelni, hiszen számos testi probléma hátterében lelki okok állnak.

ÉLETKÖZEPI VÁLTSÁG

Sok nő számára ez az időszak az, amikor **erősödnek a lelki problémák, hangulatváltozások**. Életközépi válságnak is nevezik, hiszen az ember elkezd gondolkodni azon, vajon a mögötte lévő évek úgy teltek-e, hogy érdemes tovább folytatni az utat, vagy változtatni kell.

A gyerekek kirepülnek, újra kell tervezni az életet, a párkapcsolatot. Sokszor itt érnek véget a házasságok, mert kiüresedik a kapcsolat.

A hormonális változásokkal változik a test, súlyfelesleg halmozódik fel, csökken a szexuális vágy, ez a párkapcsolatra is hatással lehet. A folyamatos gondolkodás, töprengés, a lélek nyugtalansága mind hatással van a bőrre is, hisz tudjuk, hogy a bőr és az idegrendszer között szoros kapcsolat van.

A médiából jövő nyomás hatására a nők önértékelése helytelen irányba mozdult: rettegnek az öregedéstől, dacolnak az idő múlásával, nem tudják okosan elfogadni az arcuk, a testük változásait.

A plasztikai beavatkozások egyre könnyebben elérhetőek, a rengeteg reklám is azt sugallja, hogy ezekkel a módszerekkel meg lehet őrizni a fiatal(os) külsőt. Természetesen mind a kozmetikában, mind a plasztikai beavatkozásokban vannak lehetőségek, amelyekkel fent lehet tartani egy optimális állapotot, de **sajnos sokan esnek abba a csapdába, hogy egyre sűrűbben és egyre több beavatkozást végeztenek és sutba dobják az otthoni bőr-ápolás fontosságát**. Pedig ma sokkal több lehetőség van a szervezeteink, a bőrünk fiatalon tartására, mint akár csak 20-25 évvel ezelőtt,

nem kell rögtön a drasztikus megoldásokat választani.

WELL-AGING

Az utóbbi időben kezd elterjedni a **well-aging irányzat**, amely arra ösztönzi a nőket, hogy érett korban ne ragaszkodjanak görcsösen az elmúló fiatalságukhoz, hanem **éljék meg az adott korukat, és fogadják el önmagukat**. Bőr-ápolással, kozmetikai kezelésekkal, életmóddal sokat javíthatunk az öregedési folyamatokon. A pozitív gondolkodás, az önszeretet és az önmagunkra helyesen gondolás is ezt a folyamatot támogatja. Úgy kell felfogni ezt az időszakot, hogy sokkal több idő jut magunkra, mert hiába várja el az idősebb és a fiatalabb generáció is a segítséget, mégis **ki kell harcolni magunknak az énidőt**.

Azok az idősebb emberek, akik pozitívan szemlélik az életet, sokkal fiatalosabbak, energikusabbak, és valahogy lassabban öregszenek, mint azok, akik folyton keseregnek, elégedetlenkednek, akik számára a pohár mindig csak félig van tele. És bizony, a bőrről minden leolvasható, mert **nemcsak a szem a lélek tükre, hanem a bőr is**.

Mi, kozmetikusok, személyre szabott bőr-ápolással, léleksimogató masszázssal, az énidő biztosításával, biztató szavakkal, lelki támaszsal segíthetjük vendégeinket a testi-lelki harmónia megtalálásában. Ne felejtsük a smink erejét sem, mert a jól ápolt bőrt egy szép, szolid, színhelyes smink még szebbé, ragyogóbbá tehet. És ki ne szeretne úgy belenézni a tükörbe, hogy elégedett a tükörképével?

Forrás:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7003805/>



Káré Andrea
kozmetikus mester,
gyakorlati oktató