

Beveik kas antrą moterį, galvojančią apie išvaizdos pokyčius senatvėje, labiausiai baugina veidą išvagosiančios raukšlės. Noro, kad bėgantis laikas veide paliktų kuo mažiau pėdsakų, neslepia ir aktorė Gabija Jaraminaitė, tačiau kartu ragina moteris jų nesureikšminti. „Veido raukšlės nėra didžiausia mano baimė, nors grožio kultas daro didelį spaudimą“, – naujo kosmetikos kompanijos „Mary Kay“ rinkinio kovai su odos senėjimu „TimeWise Age Minimize 3D“ pristatymo renginyje teigė žinoma moteris. Odos priežiūros specialistės priminė, kad tik 20 proc. odos senėjimo požymių yra susiję su natūraliais procesais. Likusius 80 proc. galime valdyti.

Amerikiečių kompanijos „Mary Kay“ tyrimas*parodė, kad 9 iš 10 moterų būsimi išvaizdos pokyčiai senatvėje baugina. Didžiausią nerimą joms kelia raukšlės veide – tai nurodė 40 proc. respondenčių. Labiausiai jų bijo merginos iki 25 m., tai yra tos, kurios dar nesusiduria su odos senėjimo požymiais. Elastingumą praradusi ir suglebusi kūno oda labiau nei raukšlės baugina penktadalį moterų (22 proc.), o dėl žilstančių plaukų ir senatvinių odos dėmių labiausiai nuogąstauja po 14 proc. apklaustų moterų.

Moterų nuomone, didžiausią įtaką odos senėjimo procesui turi žalingi įpročiai, netaisyklinga mityba ir stresas. Rečiau moterys minėjo oro užterštumą ir saulę.

Grožio ritualų odos jaunystei išsaugoti turime kiekviena. Didesnė dalis moterų minėjo, kad joms svarbiausias yra odos maitinimas (38 proc.), kiek mažiau respondenčių labiau rūpinosi odos drėkinimu ir valymu – po 21 proc. Kas dešimta moteris svarbiausiu odos priežiūros žingsniu įvardijo apsaugą nuo saulės.

Komentuodama tyrimo rezultatus, gydytoja dermatovenerologė Aušrinė Ramanauskaitė atkreipė dėmesį, kad kiekvienos moters oda sensta nevienodai.

„Odos senėjimas – tai multifaktorinis reiškinys, kurio, deja, niekam nepavyksta išvengti. Galima jį tik atitolinti, o požymius sumažinti. Odos senėjimo procesą lemia tiek išoriniai (saulė, rūkymas, oro tarša, odos priežiūra), tiek vidiniai (genetika, odos tipas, mityba, hormoninė būklė, gretutiniai susirgimai) faktoriai. Priešankstinį odos senėjimą didžiąja dalimi skatina išoriniai faktoriai, kuriuos, tinkamai prižiūradamos odą, subalansuodamos mitybą ir skirdamos laiko kokybiškam poilsiui, galime suvaldyti“, – teigia gydytoja dermatovenerologė.

Ragina nesureikšminti grožio kulto

Aktorė G. Jaraminaitė sako, kad moterys patiria spaudimą kuo ilgiau išlikti jaunos, gražios ir skaisčiaveidės, tačiau neturėtų to sureikšminti.

„Suprantama, kad grožio kultas veikia ir daro spaudimą moterims. Tačiau nereikia to sureikšminti. Tai nereiškia, kad moterims nereikia rūpintis savo išvaizda. Reikia, tačiau tai derėtų daryti ne dėl grožio kulto, o dėl savęs – kad jaustumėmės gražios ir moteriškos“, – grožio standartų nesureikšminti pataria G. Jaraminaitė.

Odos grožiui - peptidai, vitaminas B3 ir resviratrolis

Gydytoja dermatovenerologė primena, kad labiausiai odos senėjimą spartina saulė ir UV spinduliuotė bei oro tarša, arba oksidacinis stresas. Neigiamai odą veikia ir rūkymas, netinkama mityba ir prasta odos priežiūra.

Jaunystės eliksyro ieškančioms moterims siūloma tiek produktų kovai su laiko žymėmis, kad jų visų išbandyti turbūt nepavyktų ir iki gyvenimo galo. Kad nepasimestume šioje priemonių gausoje, specialistė vardija, kokie komponentai efektyviai saugo, puoselėja odą ir neleidžia jai per greitai susenti.

„Vienas jų – peptidai. Tai odos baltymai, sudaryti iš amino rūgščių, – pagrindinė odos ląstelių statybinė medžiaga. Be jų odos barjeras pažeidžiamas, prarandamas odos stangrumas, išryškėja raukšlės. Ne mažiau svarbus ir vitaminas B3, arba kitaip niacinamidas – labai gerai žinomas dermatologų, nes skirtingas jo procentas padeda kovoti su senėjimu, ramina odą, mažina spuogų atsiradimą, pigmentines dėmes. O resviratrolis – pats stipriausias žinomas antioksidantas – padeda kovoti su oksidaciniu stresu“, – odos jaunystės šaltinius vardija gydytoja dermatovenerologė.

Odos sveikata prasideda nuo jos švaros

Kad mažiau suktume galvą dėl raukšlių, reikėtų pradėti nuo tinkamos odos priežiūros. „Mary Kay“ vizažo ir grimo apmokymų trenerė Jelena Liaudinienė sako, kad čia svarbus kiekvienas žingsnis, pradedant odos valymu ir baigiant didesniu dėmesiu jautriausioms sritims.

„Kiekviena grožio rutina turi prasidėti nuo kruopštaus odos valymo – aplinkos teršalų ir negyvų odos ląstelių pašalinimo. Drėkinimas taip pat būtinas – jis palaiko odos elastingumą, sustabdydamas odos senėjimo procesą. Ryte siūlyčiau rinktis drėkinantį dieninį kremą, su apsauga nuo saulės. Vakaram – odos regeneraciją skatinantį kremą. Jis intensyviausiai veiks odą poilsio metu, skatindamas kolageno gamybą, drėkindamas ir kovodamas su laisvųjų radikalų poveikiu. Kadangi raukšlės labai greitai ima ryškėti paakių zonoje, nepamirškite ir jos drėkinti specialiai šiai jautriai sričiai skirta priemone. Naujas „Mary Kay“ „TimeWise Age Minimize 3D“ rinkinys su peptidų, vitamino B3 ir resviratolio kompleksu sukurtas taip, kad

visapusiškai saugotų odą nuo per ankstyvo senėjimo“, – grožio rutiną pristato J. Liaudinienė.

Aktorė G. Jaraminaitė taip pat dalinasi savo odos priežiūros rutina: kruopštus odos valymas – svarbiausia.

„Mano odos priežiūros rutinoje svarbiausias produktas – kokybiškas valiklis, nes kasdien juo valau grimą. Dėl dažno grimavimo mano oda patiria nemažai krūvio, tad stengiuosi ją puoselėti kokybiškais produktais – ne tik valyti, bet ir tinkamai drėkinti. Odos drėkinimu rūpinuosi tiek ryte, tiek vakare, karts nuo karto užsidedu kaukes, kartais nueinu pas kosmetologę, kuri padaro odos skaistumą puoselėjančias procedūras“, – savo grožio ritualais dalinasi aktorė G. Jaraminaitė.

„Mary Kay“ kompanija renginyje, kuriame Gabija Jaraminaitė „pasimatavo senatvę“ ir parodė, kaip moters oda atrodytų po 30 m., jeigu ja tinkamai nesirūpintume, pristatė naują rinkinį kovai su odos senėjimo požymiais. „TimeWise Age Minimize3D“ rinkinį sudarančios priemonės – veido valiklis, dieninis ir naktinis kremas bei paakių kremas – pasižymi unikalios tik šiai kompanijai sukurta formule – svarbiausius sveikos odos komponentus (peptidus, vitaminą B3 ir resviratrolį) sujungusiu „Age Minimize 3D“kompleksu. Šių trijų komponentų derinys užtikrina efektyvią odos apsaugą ir sulėtina senėjimo procesą.

