Odos priežiūra dažnai siejama su odos senėjimą stabdančiomis procedūromis ir įvairiais grožio ritualais, tačiau iš tiesų tai – daug daugiau. Odos priežiūra turėtų būti kiekvieno žmogaus įsipareigojimas visą gyvenimą rūpintis šio didžiausio kūno organo sveikata ir gerove. Vis dėlto, dažnam iškyla klausimas: kokio amžiaus turėtume pradėti rūpintis savo oda? Atsakymas jus gali nustebinti.

Ankstyvieji metai: nuo kūdikystės iki vaikystės

Gal kai kam tai pasirodys keista, tačiau odos priežiūra prasideda nuo pat gimimo. Kūdikių oda yra švelni, jautri sudirgimui ir išsausėjimui. Pediatrai dažnai rekomenduoja naudoti švelnius, hipoalerginius valiklius ir drėkinamuosius kremus, padėsiančius palaikyti kūdikio odą sveiką. Vaikams augant, dėmesį reikia skirti reguliariam odos valymui, o apsaugai nuo kenksmingų UV spindulių naudoti apsauginį kremą nuo saulės.

Paauglystė: hormonai ir pokyčiai

Paauglystėje vyksta daugybė hormoninių pokyčių, kurie gali neigiamai paveikti odą ir sukelti tokias problemas kaip spuogai ir per didelis riebumas.

Tai laikas, kai reikia pradėti tikslingiau rinktis odos priežiūros priemones, įskaitant švelnų prausiklį, toniką ir neriebų drėkinamąjį kremą. Žinoma, būtina naudoti apsauginius kremus nuo saulės, o prireikus galima pradėti naudoti ir specialias priemones nuo spuogų.

Jei atsiranda rimtesnių aknės problemų, rekomenduojama kreiptis į specialistus, daugiau informacijos apie profesionalią pagalbą rasite čia: dropsclinic.lt/seimos-klinika-vilniuje/.

Ankstyva jaunystė: prevencija geriau nei gydymas

Ankstyva jaunystė – tai tyrinėjimų ir atradimų metas, tačiau taip pat ir laikas rimtai rūpintis odos priežiūra. Šiame amžiuje pradeda po truputį ryškėti pirmieji senėjimo požymiai, pavyzdžiui, smulkios raukšlelės ir dėmės nuo saulės. Tarp odos priežiūros priemonių turėtų atsirasti prausiklis, tonikas, drėkinamasis kremas ir apsauginis kremas nuo saulės.

Esant poreikiui galima pradėti naudoti senėjimą stabdančius produktus, kurių sudėtyje yra tokių sudedamųjų dalių kaip retinolis, tačiau prieš tai būtina pasitarti su dermatologu.

30-40: drėkinimas ir problemų sprendimas

Trisdešimties ir keturiasdešimties metų amžiaus tarpsniuose natūralus odos gebėjimas atsinaujinti sulėtėja, todėl atsiranda daugiau matomų senėjimo požymių. Taigi, šiame amžiuje odos priežiūroje daugiausia dėmesio turėtų būti skiriama odos būklei palaikyti ir konkrečioms problemoms, pavyzdžiui, raukšlėms, pigmentacijai ir elastingumo praradimui, spręsti. Itin naudingi gali būti produktai su hialurono rūgštimi, peptidais ir antioksidantais.

Branda: maitinimas ir apsauga

Brandžiame amžiuje oda tampa plonesnė ir jautresnė, linkusi į sausumą bei sudirgimą. Odos priežiūroje daugiausia dėmesio turėtų būti skiriama odos maitinimui ir apsaugai. Riebesni drėkinamieji kremai, švelnūs valikliai ir produktai su tokiomis sudedamosiomis dalimis kaip keramidai ir riebalų rūgštys gali padėti palaikyti odos barjero funkciją.

Odos priežiūra visą gyvenimą

Odos priežiūra kiekviename amžiuje – tai ne tik raukšlių ar spuogų prevencija, bet ir geros savijautos jausmo ugdymas. Kasdien skiriant laiko odai, tai gali tapti tam tikra sąmoningumo forma, leidžiančia keletą akimirkų apmąstyti save ir atsipalaiduoti. Toks rūpinimasis savimi gali padėti mažinti stresą, didinti pasitikėjimą savimi ir turėti teigiamos įtakos tiek odos estetikai, tiek bendrai sveikatai. Odos priežiūra, apimanti ne tik įvairias kosmetines priemones, bet ir sveiką mitybą bei sportą, visą gyvenimą turėtų būti vienas iš geros psichologinės bei fizinės sveikatos palaikymo prioritetų.

Dažniausiai pasitaikančios klaidos

- Kremo nuo saulės ignoravimas. Saulės žala bėgant metams kaupiasi ir gali sukelti priešlaikinį senėjimą ir odos vėžį. Visada, nepriklausomai nuo amžiaus ar oro sąlygų, naudokite apsauginį kremą nuo saulės.
- Per dažnas odos šveitimas. Nors odos šveitimas gali padėti pašalinti negyvas ląsteles, per dažnas šveitimas gali pažeisti odos barjerą. Šveitiklį naudokite tik kartą ar du per savaitę.
- Netinkamų produktų naudojimas. Visada rinkitės jūsų odos tipui ir amžiui tinkamus produktus. Tai, kas tinka dvidešimtmečiui, gali būti neveiksminga keturiasdešimtmečiui.
- Savidiagnozė. Jei turite nuolatinių odos problemų, kreipkitės į dermatologą, o ne patys

diagnozuokite ir gydykitės.

Kaip prižiūrėti odą visą gyvenimą?

Odos priežiūroje svarbiausia yra nuoseklumas, nes efektyviausia rutina yra ta, kurios laikysitės. Subalansuota mityba, reguliari fizinė veikla ir pakankamai miego gali turėti didelę įtaką jūsų odos sveikatai. Kasmetinis apsilankymas pas dermatologą taip pat gali padėti anksti pastebėti bet kokias galimas problemas. Laikui bėgant odos poreikiai keičiasi, tad būkite pasirengę keisti ir jos priežiūrą.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe