

Nahk vananeb koos meiega

Naha vananemine on vältimatu tõsiasi. Kuigi keskmine eluiga on tõusnud (naistel peaaegu 80 ja meestel 70 aastat), vananemisilminguid me siiski vältida ei saa.

Keskealistele naistelegi on ehk tagantjärele tark teada, et esimesed naha vananemise märgid hakkavad tekkima juba 25–30aastaselt.

Garnier ja Maybelline'i New Yorgi brändijuht Veronica Puhk tõdeb, et naha vananemise protsesse ei ole võimalik peatada, küll aga saab neid õige hooldusega aeglustada. Siinkohal mõned tema nõuanded.

Naha vananemise mõjutajad

Naha vananemist mõjutavad mitmed n-õ meist sõltumatud faktorid: genetiika, rahvuskuluvus, nahatuüp.

Kuid tugevat mõju avaldavad ka välised ja eluviisiga seotud tegurid: keskkonna saastatus, vale toitumine, alkohoolitarvitamine, suitsetamine, stress, korduvad miimiliste lihaste liigutused, ainevahetuse aeglustumine ja hormonaalsed muutused.

Üks suurimaid naha enneaegse vananemise põhjustajaid on kindlasti päike. UV-kiired tekitavad nahas samasuguseid probleeme ja muutusi kui füsioloogiline vananemine. Sellepärast ongi oluline nahka päikesest kaitsta, süüa eluks ja iluks vajalikke toitaineid, jälgida tervislikke eluviise ja loomulikult nahka korrapäraselt hooldada.

Igas eas omad hooldused

Alates 30. eluaastast võib täheldada esimesi märke selle kohta, mismoodi on varasem elu veedetud.

Tekivad kurrud silmade ümber ja/või pigmendilaigud, kapillaarid laienevad, nahk muutub kuivemaks, võib kestendada ja sügeleda. Nahk võib muutuda tuhmiks, selle pingsus ja elastsus vähenevad.

Esimene asi, mida oma naha heaks teha saame, on juba nooruses hoiduda liigsest looduslikust ja kunstlikust päikesest (solaarium). Nii päikesepõletuse kui ka naha enneaegse vananemise vastu aitavad päikesekaitsekreemid.

Hoidmaks nahka terve ja nooruslikuna, tuleks regulaarse nahahooldusega alustada juba 25–30aastaselt.

Nägu ei tohiks pesta kuuma veega ning kindlasti peaks kasutama selleks ette nähtud tooteid, mitte tavalist seepi, mis näonahka liigselt kuivatab. Ja et mitte eemaldada loomulikku rasu ja kaitsekihti, peaks piirduma kahe näopuhastusega päevas. Pärast pesu kasutage alkoholvaba toonikut, mis jätab nahale õhukese lipiidse kaitsekihi.

Tähtis on ka naha õige niisutamine kas niisutavate ja/või vitamiinidega rikastatud kreemidega. Kortsuvastase toimega retinool (A-vitamiini vorm) võitleb peenikeste kortsude vastu ja on tõhus nahatekstuuri parandamisel.

Teised tuntud vitamiinid, mida kasutatakse vananemisevastases nahahoolduses on näiteks vitamiinid C ja E.

Lisaks üldisele nahahooldusele tuleb nahka koorida, et eemaldada surnud naharakud ja stimuleerida noorte tervete rakkude pinnaletõusu.

Alates 40. eluaastast muutuvad kortsud sügavamaks ja isikupärasemaks, nahale tekivad tumedamad laigud. Nahk muutub lõdvemaks ja hapramaks. Selles vanuses rakkude talitus aeglustub, epidermise paksus väheneb ning igapäevane ilurežiim kollageeni tootmist stimuleerivate niisutuskreemidega muutub üha tähtsamaks.

Valida tuleks trimmivaid kreeme ja maske. Tähtsaim vitamiin ilutoodetes on A-vitamiin. Ka selles vanuses tuleks nahka koorida ja valida koos kosmeetikuga vajalikke protseduure.

Seoses menopausist tuleneva hormonaalse tasakaalu muutumisega süvenevad vananemise märgid nahal

alates 55. eluaastast üha kiiremini. Aeglustub naharakkude uuenemine, lõtvuvad näokontuurid, nahk muutub õhemaks ja langeb naha niiskustase, ilmuvad pigmendilaigud.

Seepärast vajab küps nahk kombineeritud hooldust, mis stimuleeriks naha uuenemise protsesse, korrigeeriks vananemisilminguid ja ennetaks naha vananemist.

Hoolduses tuleks valida võimalikult õrnatoimelisi puhastusvahendeid ja tooteid.

Märksõnad kreemipurgil

Kauplusest näokreemi ostes võiks pöörata tähelepanu kreemis sisalduvatele toimeainetele.

Retinoolid, A-vitamiini puhtad derivaadid aitavad kaotada peenikesi kortsukesti ja pigmendihäireid. Retinool silub sügavamaid kortse, suurendab naha kollageenisaldust ja pinguldab nahka. Ühtlasi parandab ja toniseerib jumet.

Kreemides olev **E-vitamiin** kaitseb nahka hapnikuosakeste ja vabade radikaalide kahjuliku mõju eest.

Shoreavõi ja sheavõi niisutavad ja kaitsevad nahka.

Tasuks ka jälgida, kas kreemid sisaldavad **Argania spinosa kernel'i** ekstrakti – see on argaaniapuu viljadest pressitud ekstrakt, mis sisaldab kaheksat rasvhapet, tõstes toitainete kogust nahas ja soodustades epidermise ehk naha pealmise kihi (hüdrolipiidkiht) taastumist.

Päevitades peaks kindlasti kasutama spetsiaalseid tooteid, mis kaitsevad nahka. Samuti on väga oluline naha puhastamine.



Lõpetuseks möönab Veronica Puhk, et kõige halvem iluhooldusaps on naha vananemisevastaste kreemidega “üle toitmise”. Teisisõnu – ei tasuks endale osta kreeme, mis on mõeldud sinu nahast kümme aastat vanemale.