



Od ZMIERZCHU do ŚWITU

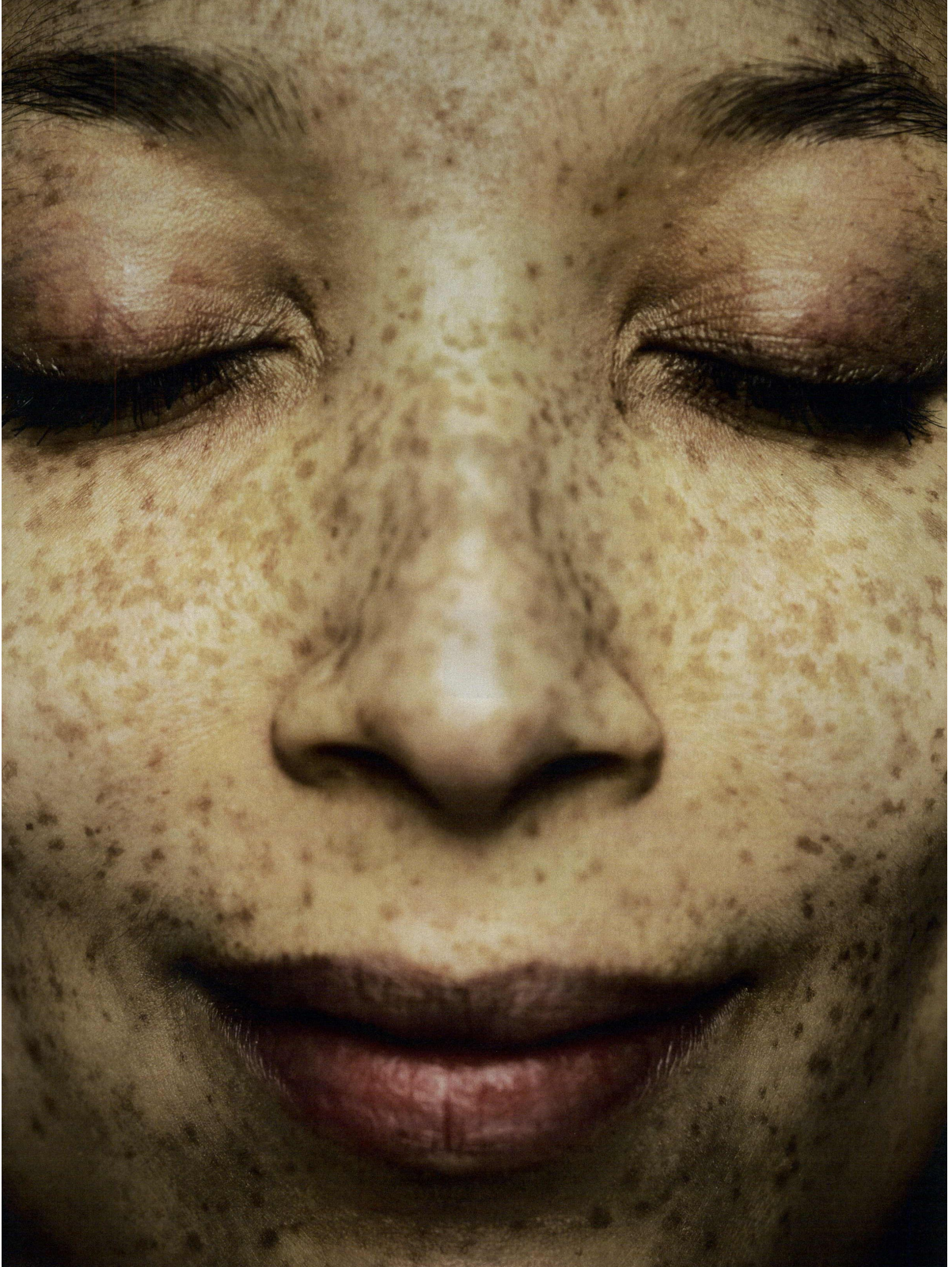
Jak spać, by obudzić się młodszą? Albo przynajmniej
nie w gorszym stanie niż rano? Od tego celu dzieli cię gruba zasłona,
świeża poszewka i krem z...

tekst ANNA ROSIŃSKA

Według raportu TNS problemy ze snem deklaruje ponad połowa z nas. Jedni w ogóle nie mogą zasnąć, inni często się wybudzają, więc nie mogą się zregenerować. Z pewnością nie pomaga też stres związany z pandemią. – Krótkofalowe niedospanie wpływa głównie na problemy z koncentracją, opóźnione reakcje na bodźce czy po prostu brak energii i drażliwość. Konsekwencje długofalowe, niestety, przekładają się na zdrowie – osłabia się system immunologiczny oraz wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwory, cukrzycę czy otyłość – mówi dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska, psycholog, ekspert od zaburzeń snu z Centrum Medycznego Damiana. To, o czym nie wspomina, bo z punktu widzenia zdrowia nie ma to większego znaczenia, to fakt, że niedostatek snu odbija się też na stanie cery. W pierwszej kolejności objawia się to pod postacią sińców pod oczami, a na dłuższą metę owocuje wiotkością skóry i zmarszczkami. Dobrze więc zrozumieć procesy, które zachodzą w skórze podczas snu.

CO TAK NAPRAWDĘ DZIEJE SIĘ ZE SKÓRĄ, KIEDY ŚPISZ?

Skóra żyje rytmem dobowym, podobnie jak cały organizm. Jednak ona bardziej przypomina zwierzę nocne. Gdy ty zadasz w sen, ona właśnie zaczyna pracować na zdwojonych obrotach. Wszelkie procesy regeneracyjne i naprawcze odbywają się właśnie po zmroku. Jak wygląda nocny timing? Między 23 a 4 nad ranem komórki skóry dzielą się nawet dziesięć razy szybciej niż w ciągu dnia. Przy okazji naprawiane jest ich DNA. Mniej więcej w tym czasie organizm pozbywa się też »



URODA | Pielęgnacja

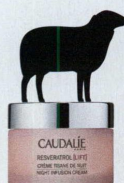
wszelkich zanieczyszczeń i wyrzuca nagromadzone toksyny do układu limfatycznego. To wtedy też skóra wchłania aktywne składniki kremów. – Bo podwyższa się temperatura skóry i zwiększa się przepływ krwi. Rośnie także przepustowość bariery komórkowej, dzięki czemu łatwiej wnikają do niej aktywne składniki zawarte w kremach. Niestety, ta zwiększona przepustowość ma i złą stronę, tzw. TEWL, czyli transepidermalną utratę wody. Kiedy śpimy, woda łatwiej wyparowuje z naskórka, co skutkuje bardziej suchą skórą o poranku – wyjaśnia dr Agnieszka Bliżanowska z Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii „WellDerm”.

A doktor François Duforez, międzynarodowy ekspert ds. medycyny snu współpracujący z marką L’Oreal, nazywa ten pierwszy etap snu „złotą godziną” (choć tak naprawdę trwa on mniej więcej pięć godzin). – Podczas snu wydzielają się trzy hormony. Przede wszystkim tuż po zmroku zaczyna się wydzielanie melatoniny, naturalny antyutleniacz, który reperuje to, co się zepsuło podczas dnia. Bardzo cenne jest to, że melatonina ma naturalne działanie ochronne przed fotostarzeniem, a jak wiadomo, promienie UV to główna przyczyna starzenia się skóry – mówi dermatolog dr Ewa Chlebus z Kliniki dr Chlebus. Jest jednak jeden haczyk. Melatonina zaczyna się wydelać dopiero po zapadnięciu zmroku (dlatego zresztą nazywana jest hormonem ciemności), a światło, nawet to bijące od ekranu komputera czy telefonu, zaburza jej wydzielanie. Zakłóca ten proces nawet słaba miejska poświata, dlatego warto zainwestować w nieprzepuszczające światła zasłony w sypialni. Bo jak ostrzegają autorzy pracy opublikowanej w piśmie „Sustainability”, już światło o natężeniu sześciu luksów (czyli mniejszym niż typowe oświetlenie ulic) wystarczy, aby zaburzyć u człowieka wytwarzanie tego hormonu. Swoją drogą rytm dobowy syntezy melatoniny ulega stopniowemu spłaszczeniu wraz z wiekiem, bo dochodzi do zwapnienia szyszynki, która ją syntetyzuje. Dlatego osoby w podeszłym wieku mają problemy ze snem, często zasypiają w dzień i budzą się wcześniej rano. Od kilku lat wzrasta zainteresowanie melatoniną jako składnikiem kosmetycznym, bo naukowcy odkryli niedawno, że skóra zawiera receptory melatoniny i że stymuluje fibroblasty. Ten potężny hormon anti-ageing zaczął więc pojawiać się w kremach (choć na razie nielicznych), np. w Thalgo Sleeping Cream Night Time Recovery (zwiera peptyd promelatoniny), Lancaster 365 Skin Repair Night Cream czy nocnej masce do ust Milk Makeup Melatonin Overnight Lip Mask.

– Poza tym w pierwszej części nocy zaczyna się wydelać inny hormon – somatotropina. Jest to hormon wzrostu HGH (growth hormone), który też wspiera procesy regeneracyjne skóry oraz poprawia jej ukrwie-



Chanel Coco Mademoiselle L'Eau Privée to pierwsze perfumy specjalnie na noc! Można nimi spryskać poduszkę, włosy, koszulę nocną – zapach otuli i da poczucie bezpieczeństwa.



Resveratrol Lift Night Infusion Cream, **Caudalie**, 87,35 zł/25 ml; peeling Róża z Jagodą, **Mokosh**, 89 zł/60 ml, nakładaj na kilka minut przed snem, by skóra lepiej wchłonięła krem na noc; Night Fix Enzyme Treatment, **Murad**, 435 zł/30 ml, aplikuj po nałożeniu kremu na noc, wmasuj jedną pompkę w skórę twarzy i szczy jako ostatni krok wieczornej pielęgnacji

SZEŚĆ NAWYKÓW, KTÓRE RUJNUJĄ TWOJĄ SKÓRĘ, KIEDY ŚPISZ

Śpisz na brzuchu albo na boku. Jeśli rok za rokiem przez całą noc zagniatą się skórę, to nic dziwnego, że po kilku latach w tym miejscu pojawiają się zmarszczki. Poza tym, pocierając skórą o poszewkę, roznosi się bakterie i sebum.

Nie zmywasz makijażu. Niby wszyscy już to wiedzą, ale warto przypomnieć: kiedy przez osiem godzin śpisz z twarzą wtuloną w poduszkę, to makijaż wraz z przyklejonym do niego brudem z całego dnia dosłownie wprasowuje się w pory skóry i zatyka je.

Drink na dobry sen. Brzmi atrakcyjnie, ale to nieprawda. – Alkohol wypity tuż przed snem zaburza jego cykl – mówi Nancy H. Rothstein, Sleep Ambassador z Resonea (firma technologiczna badająca procesy snu). – Jeśli jesteś na imprezie, to przynajmniej na 3-4 godziny przed zaśnięciem zaczynij pić wodę. Zresztą to samo dotyczy napojów zawierających kofeinę (kawa, herbata) i napojów gazowanych.

Za rzadko pierzesz pościel. Należy ją zmieniać co tydzień, a przynajmniej poszewka jaśka powinna być zmieniana co siedem dni.

Nie związujesz włosów przed snem. Włosy to źródło sebum i brudu, który osiada na nich przez cały dzień. Jeśli przez osiem godzin będą przyklejone do twarzy, to ryzyko podrażnienia czy wyprysków jest spore.

Temperatura w sypialni jest za niska albo za wysoka. Może być za niska? Przecież wszyscy pamiętamy opowieści o generalowej Zajączkowej, która spała obłożona lodem i dzięki temu zachowała młodość na długie lata. Prawda jest jednak taka, że jeśli w sypialni jest za zimno, to nasz sen jest zbyt płytki. A odnowa komórkowa zachodzi tylko podczas fazy snu głębokiego. Ale jeśli temperatura jest za wysoka, to skóra szybciej odprowadza wodę i się wysusza.

nie – dodaje dr Ewa Chlebus. Wiele reklam suplementów z somatotropiną nazywa ją wręcz hormonem młodości. Najczęściej HGH przyjmują kulturyści marzący o szybkim przyroście masy. Jego gorącym zwolennikiem był też kontrowersyjny dr Fredric Brandt, właściciel klinik medycyny estetycznej na Florydzie, zwany „baronem botoksu”. Oprócz jadu kielbasianego wstrzykiwał sobie (oraz swoim pacjentom) dawki HGH, bo, jak twierdził, działały odmładzająco. Jednak podawanie hormonu wzrostu zdrowym ludziom w celach odmładzających balansuje na krawędzi legalności i etyki, gdyż nie ma dowodów na to, że wstrzykiwane HGH – oprócz stymulacji wzrostu zdrowych komórek – nie stymuluje też przy okazji wzrostu komórek rakowych. Jak dotychczas przyjmowanie zastrzyków z HGH przez dorosłych zostało na początku tego roku zalegalizowane przez FDA, ale jedynie w przypadku stwierdzonych deficytów tego hormonu w organizmie oraz tylko przez okres tygodnia. To, co jest dozwolone, to kremy z czynnikami wzrostu. Są w ofercie m.in. takich renomowanych marek jak hiszpańska Sesderma (Factor G Renew Serum) albo islandzka Bioeffect (np.



Maska do ust na noc z melatoniną Melatonin Overnight Lip Mask, **Milk Makeup** 99 zł/8 g (Sephora); Dragon's Blood Night Cream, **Rodial**, 349 zł/50 ml (Pell.pl); regenerujący peeling na noc Doux Peeling Nuit, **Embryolisse**, 135 zł/40 ml; nocna maska regenerująca Night Repair, **Floslek**, 40 zł/50 ml; krem z serii Sesgen 32, **Sesderma**, 189 zł/50 ml, którą stworzono specjalnie dla osób o zaburzonym rytmie dobowym (piloci, stewardesy etc.)

Serum EGF). Tu działa jednak zupełnie inna zasada. Do kremu nie pakuje się ludzkiej somatotropiny, ale czynniki wzrostu pochodzenia roślinnego (np. peptydy biomimetyczne czy komórki macierzyste). Czy to działa na skórę i czy takie kremy pomogą jej zrównoważyć niedobory HGH spowodowane przez brak snu? – Musimy przeanalizować dane kliniczne z paru lat, żeby się upewnić, czy rzeczywiście działają i w jakim stopniu – uważa dr Chlebus. – Trzecim hormonem, który odgrywa ważną rolę podczas snu, jest kortyzol. Jeśli nasz sen jest spokojny, to jego poziom spada, a im mniej hormonu stresu, tym mniej stanów zapalnych skóry – dodaje.

»

PO CO NAM KREM NA NOC?

Dzięki tym wszystkim procesom zachodzącym w skórze między zmierzchem a świtem skóra w nocy odnawia się trzy razy szybciej niż za dnia. Można więc spokojnie zaryzykować stwierdzenie, że zdrowy sen to najlepszy pielęgnujący kosmetyk i do tego w 100 proc. naturalny. Samo więc nasuwa się pytanie: to na co nam specjalne kremy na noc?

– Na pewno lepiej regularnie się wysypiać, niż harować po nocach, żeby kupić sobie luksusowy krem. Ale z drugiej strony noc to najlepszy moment, by zaaplikować na skórę wszystkie aktywne składniki, których potrzebuje. Bo nocą jest najlepsza absorpcja – wyjaśnia dr Ewa Chlebus i dodaje: – Za dnia skóra jest skupiona na ochronie przed agresorami (UV, zanieczyszczenia, wolne rodniki) i dopiero w nocy może skupić się na czymś innym. No i dodatkowo mamy sprzyjające warunki – większa przepuszczalność błon komórkowych, lepsze mikrokrażenie w obrębie tkanek i nieznacznie podniesiona temperatura. – Nocą powinniśmy stosować składniki wspomagające regenerację komórkową, najlepiej retinoidy, które mają udokumentowane naukowo działanie – uważa dr Bliżanowska.

Warto też podkreślić, że krem na noc ma zazwyczaj większą koncentrację składników aktywnych niż jego wersja dzienna i pozbawiony jest wszelkich elementów, które niepotrzebnie obciążają formułę, ale za dnia są niezbędne (filtry UV, substancje matujące czy pigmenty). Często w kremach na noc stosowane są antyoksydanty, które niwelują szkodliwy wpływ wolnych rodników, a także składniki łagodzące i kojące, które redukują podrażnienia i zaczerwienienia powstałe w ciągu dnia. Specyfiki na noc mogą również zawierać kwasy AHA, które pomagają w złuszczeniu starego naskórka. No i last but not least: krem na noc powinien też dobrze nawilżać, ponieważ – jak już wspomnieliśmy – w nocy skóra traci wodę, i to trzy razy szybciej niż w ciągu dnia.

Równie ważne, co rodzaj składników, jest przygotowanie skóry do snu, czyli dokładny demakijaż. Bo zanieczyszczona skóra po prostu nie wchłonie cennych składników zawartych w regenerującym kremie na noc. Podczas demakijażu nie można zapominać o ostatnim geście, czyli nałożeniu toniku, bo to on przywróci skórę właściwe pH, dzięki czemu też lepiej wchłona się składniki aktywne kremu.

MINIMALIZM NOCNY?

A co z głosami, które mówią, że wręcz odwrotnie – nocą powinniśmy dać skórze odpocząć, bo jeśli będziemy ją przykrywać kremami, to nigdy nie odnajdzie swej wewnętrznej równowagi. Tak uważał na przykład dr Rudolf



Maska na noc, **Indeed Labs**, 100 zł
Bakuchiol Lift w wersji na noc, **Lift4Skin by Oceanic**, 60 zł/50 ml regenerujący krem na noc **Cera Wrażliwa**, **AA Oceanic**, 24,39 zł/50 ml regenerujący olejek na noc, **Nuxe Bio Organic**, 203 zł/30 ml Anno d'Oro lifting solution, **Ziaja**, 16,53 zł/50 ml regenerujący krem na noc **Imperial**, **Yoskine**, 149 zł/50 ml Nawilżający krem na noc **24H**, **Nivea**, 22 zł/50 ml



Poduszka Beauty Queen Pillow ma wyprofilowane wycięcia, dzięki którym podczas snu policzek nie jest zgniatany, zapobiega to powstawaniu zmarszczek sennych, przecinających boczne części twarzy, brwi i skronie. Idealna dla śpiących na boku. 149 zł, Beautyqueenpillow.pl

SENNE MITY

Trzeba spać osiem godzin

Tyle razy to powtarzano, że w końcu wszyscy uznali za prawdę. Tymczasem Safwan Badr, szef American Academy of Sleep Medicine, uważa, że nie liczy się liczba godzin, ale to, czy śpisz na tyle długo, by przejść przez poszczególne fazy snu. – To kwestia indywidualna. Niektórzy potrzebują na to dziesięć godzin, a innym wystarczy sześć (to dotyczy zaledwie 1 proc. populacji) – dodaje Penelope Lewis, szefowa Sleep and Memory Lab na uniwersytecie w Manchesterze i autorka „The Secret World of Sleep”.

Nie jedź po zmroku

Dobra wiadomość dla wieczornych łasuchów. Mała, ale bogata w węglowodany przekąska z odrobiną białka godzinę lub dwie przed snem powoduje, że mózg zaczyna wytwarzać serotoninę, uspokajający neuroprzebieg, dzięki któremu łatwiej zasnąć.

Brak snu powoduje łysienie?

Niedobór snu może napędzać rozwój chorób autoimmunologicznych. Jest związany z wieloma chorobami, takimi jak np. toczeń rumieniowaty czy reumatoidalne zapalenie stawów. Może także wzmagać łysienie plackowate. – Wtedy układ odpornościowy atakuje mieszki włosowe i zakłóca proces powstawania włosa – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholożka z Instytutu Trychologii.

Hauschka, założyciel niemieckiej marki kosmetyków naturalnych o teozoficznych korzeniach. Uważał, że przykrywanie skóry nocą warstwą kremu jest jak nakładanie na nią torebki celofanowej. Skóra nie oddycha, a wszelkie mikstury tylko przeszkadzają jej w samodzielnym równoważeniu produkcji sebum i wydalaniu zanieczyszczeń. Aż w końcu, z biegiem czasu traci zdolność do samodzielnej regulacji i staje się zależna od produktów nawilżających.

– Dr Hauschka działał w latach 60., przed erą prawdziwie działających kosmetycznych składników aktywnych (retinoidy weszły dopiero w latach 80., witamina C w 1997 roku, kwasy też zaczęły być szeroko stosowane dopiero w latach 90.). W jego czasach, jeśli kładliśmy na całą noc pielęgnację opartą głównie na składnikach ropopochodnych, takich jak olej parafinowy czy wazelina, to rzeczywiście pory mogły ulec zatkaniu. Jego koncepcja była zbliżona do prawidłowego gojenia się skóry (np. po uszkodzeniach) – wyjaśnia dr Ewa Chlebus.

A doktor Agnieszka Bliżanowska dodaje: – Choć jestem zwolenniczką zasady „mniej znaczy lepiej”, to jednak jako dermatolog uważam, że skórę należy pobudzać nocą. Tyle że nie wieloma różnymi składnikami aktywnymi, ale jednym – skutecznym. Retinoidy sprawdzą się tu doskonale. ●

ZDROWA PODUSZKA

W sieci natrafiamy na oferty poszewek ze specjalnych materiałów, które mają likwidować trądzik lub działać przeciwzmarszczkowo. Czy rodzaj poduszki i poszewki rzeczywiście ma wpływ na kondycję skóry? Prawda to czy zwykłe nabijanie w butelkę? – Żle dobrana poduszka powoduje niewłaściwe ułożenie głowy i wtedy powstają tzw. zmarszczki senne na szyi i dekolcie. Na pewno, jeśli ma się skórę wrażliwą albo naczynkową, lepiej wybierać poszewki gładkie, np. z jedwabiu – mówi dr Ewa Chlebus.

Z kolei naukowcy z Izraela przeprowadzili testy, z których wynika, że jony tlenu miedzi, którymi nasycano tkaninę poszewki, penetrują górne warstwy naskórka i stymulują procesy regeneracyjne skóry. Stąd wniosek (który podchwycili spece od reklamy), że poszewka z miedzią działa odmładzająco. Istnieje nawet firma, która nasyciła poszewki kolagenem. Producent przekonuje, że zawarte w jej włóknach peptydy kolagenowe mogą zmiękczyć i nawilżyć skórę podczas snu. Czy tak to działa? Istnieją już technologie, dzięki którym powstają np. rajstopy zawierające formuły nawilżające albo z koenzymem Q10, który ma działać antycelulitowo. Takie składniki działają tylko powierzchniowo, a po kilku praniach przestają mieć takie właściwości. Lepiej już chyba zainwestować po prostu w dobry krem. – Zwróciłabym jednak uwagę na coś, o czym często zapominamy, czyli w jakim proszku pierzemy pościel. Środki wybielające i zapachowe mogą niepotrzebnie podrażniać skórę – dodaje dr Ewa Chlebus.