

# NA NARTY

- 1 SKINOVAGE PX WINTER PROTECT CREAM **Babor** regenerujący, 270 zł/50 ml
- 2 COLD CREAM **Payot** nawilżający, 125 zł/50 ml
- 3 ODŻYWCZY KREM NA ZIMĘ **Lirene** regenerujący, 19,99 zł/50 ml
- 4 SENSITIA **Iwostin** uzupełnia niedobory lipidów, 33 zł/50 ml
- 5 WINTER CARE **Perfecta** ochronny, wzmacnia naczyńka, 13,70 zł/70 ml
- 6 PHOTODERM SKI SPF 50+ **Bioderma** ochronny do twarzy i ust, 81 zł/20 ml + 2 g
- 7 ODŻYWCZY KREM DO TWARZY I CIAŁA **Eveline** ochronny, ok. 9 zł/200 ml
- 8 WINTER SUN CREAM **Floslek** przeciwsłoneczny, 15,99 zł/30 ml
- 9 KREM OCHRONNY NA WIATR I MRÓZ **Emolium** natłuszczający, 31 zł/75 ml



Dobry krem zimowy powinien zawierać ceramidy, zwłaszcza ceramid 3, który wzmacnia tzw. cement międzykomórkowy w naskórku



Na pytania odpowiada dr Iwona Radziejewska-Choma  
lekarz medycyny estetycznej, flebolog,  
Saska Clinic,  
[www.radziejewska.pl](http://www.radziejewska.pl)

Zima to trudny sezon dla skóry, ze względu na zmienność temperatur. Przejścia z chłodu panującego na zewnątrz budynków do rozgrzanych wnętrz zmuszają ją do szybkiej adaptacji. Skutkuje to wzmogoną utratą wody i intensywnym „treningiem” dla naczyń krwionośnych. Dlatego, najważniejszą funkcją zimowej pielęgnacji jest utworzenie bariery ochronnej – płaszczki lipidowego zabezpieczającego, uszczelniającego naskórek. Polecam więc kremy natłuszczające, odżywcze, szczególnie na noc oraz przed wyjściem, gdy na zewnątrz panuje mróz.

### Czy to znaczy, że nie powinno się aplikować kremów nawilżających?

Można je stosować, zwłaszcza po zmyciu kremu ochronnego. To nieprawda, że krem nawilża-

jący zamarza zamieniając się w lód, jednak nie zapewni ochronnej warstewki, tylko uzupełni zapas wody. Wśród kremów odżywczych można też znaleźć te o lżejszej konsystencji. Nie wszyscy dobrze się czują w lepkiej „maści” na twarzy. Taka jest przydatna przy niskich temperaturach i wietrze. Dobry krem zimowy powinien zawierać ceramidy, zwłaszcza ceramid 3, który wzmacnia tzw. cement międzykomórkowy w naskórku. Powoduje jego „nieprzepuszczalność”. Cenne są też masło shea i witamina E. Skóra, która ma zaburzoną barierę lipidową, szybciej się uwarzliwia. Najlepiej radzi sobie skóra tłusta, która sama wytwarza dużo sebum.

### A co z rumieńcami, ze skórą naczyńniową?

Ta szczególnie nie lubi tej pory roku, zmian temperatury. Płytko położone naczyńka natych-

miast reagują. Gdy jest zimno, kurczą się i transportują krew w głąb ciała, by zapewnić ciepło organom wewnętrznym „ważniejszym” dla organizmu. Gdy robi się gorąco, naczynia rozszerzają się, by napływająca krew chłodziła skórę. Jej zaczerwienienie jest bardzo niekorzystne, może się utrwać, powodować pęknięcie naczyń i tworzenie pajęczek lub przeradzać się w trądzik różowaty. Tu prewencja jest podstawą. Po pierwsze, ochrona bariery lipidowej, po drugie wzmacnianie naczynek witaminą C, rutyną, wyciągami z kasztanowca, arniki i zabiegami niwelujące rumień.

### Czy zalecenia te dotyczą także narciarzy?

Oczywiście, ich obowiązują ponadto wysokie filtry UV, bo od śniegu promieniowanie odbija się mocniej niż od roślin czy betonu.