



ABC kosmetologii

# NIEZASTĄPIONE NAWILŻANIE

**Woda** jest **nieodzownym elementem** towarzyszącym **wszystkim procesom** zachodzącym w **skórze**. Dlatego też **prawidłowy poziom nawilżenia** to podstawowy warunek **zdrowia i odporności** tego największego ludzkiego organu.



asadniczą rolę, decydującą o stopniu nawilżenia, ma woda znajdująca się w skórze właściwej. Procentowa jej zawartość w tej warstwie powinna wynosić ok. 70–80 proc. Woda ma znaczny

wpływ na przemiany zachodzące w skórze. Białka fibrylarne, które znajdują się w skórze właściwej, prawidłowo funkcjonują jedynie w środowisku o odpowiedniej zawartości wody, bez niej następują trwałe zmiany w funkcjach włókien kolagenu i elastyny. Skóra staje się mało jędrna i elastyczna, a także bardziej podatna na urazy mechaniczne.

Zawartość wody w warstwie rogowej waha się w granicach 12–15 proc., spadek poniżej tych wartości skutkować może zakłóceniami w jej funkcjonowaniu. Warstwa rogowa potrzebuje wody do prawidłowego przebiegu procesu eksfoliacji, czyli złuszczenia. W środowisku o niskim poziomie nawodnienia enzymy odpowiedzialne za przebieg złuszczenia ulegają częściowej inaktywacji. Desmosomy łączące komórki naskórka nie ulegają rozpuszczeniu. W konsekwencji na powierzchni skóry zalegają zrogowaciałe komórki naskórka, które utrudniają penetrację substancji aktywnych, skóra staje się szorstka i matowa.

### **NMF**

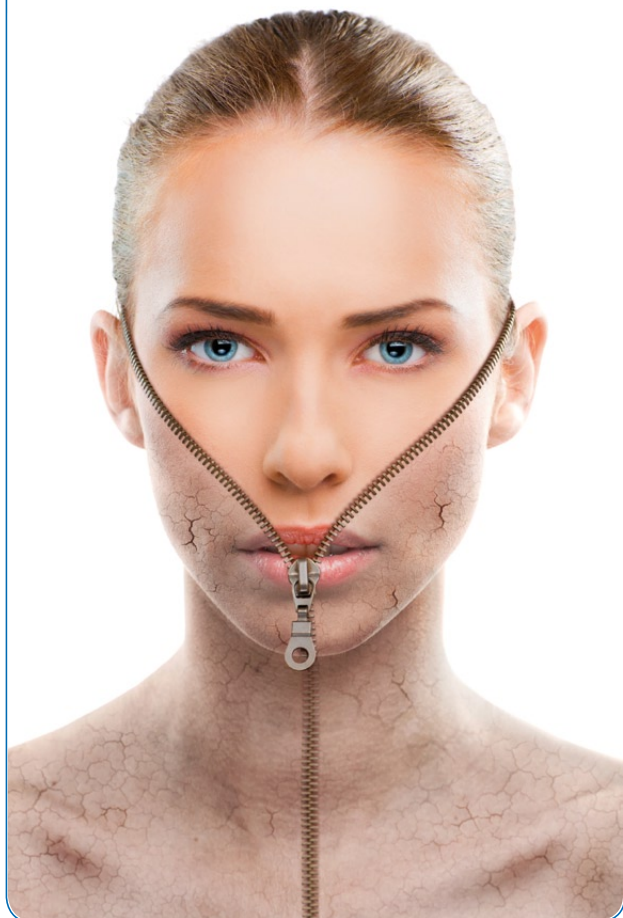
Dodatkowo, przy niskiej zawartości wody w skórze, następuje zahamowanie syntezy Naturalnego Czynnika Nawilżającego (NMF – Natural Moisturizing Factor), który wchodzi w skład płaszczu hydrolipidowego (wodno-tłuszczowego). Płaszcz wodno-tłuszczowy stanowi naturalną barierę chroniącą skórę przed utratą wody. NMF składa się z: aminokwasów, soli mineralnych, mleczanu sodu, soli sodowej kwasu piroglutaminowego (PCA – Na), mocznika, amoniaku, kwasu moczowego, glikozaminy i kreatyniny.

### **TEWL**

Stały przepływ wody wynosi średnio 5 g wody/m<sup>2</sup> na godzinę. W przypadku, gdy przepływ wody wynosi od 8 do 10 g/m<sup>2</sup> na godzinę, skóra jest dobrze nawodniona, spadek do ok. 3 g/m<sup>2</sup> na godzinę skutkuje nadmiernym wysuszeniem. Zdrowa, dobrze nawilżona skóra traci ok. 300–400 ml wody dziennie, jej ilość jest stale uzupełniana wodą pochodzącą z głębszych warstw. Utrata wody ze skóry jest określana mianem Transepidermalnej Utraty Wody (TEWL – Transepidermal Water Loss). Równowaga między odparowywaniem wody a dostarczaniem jej z głębszych warstw warunkuje odpowiedni poziom nawilżenia.

## W KILKU SŁOWACH

Cera sucha jest bardzo cienka, delikatna oraz matowa, często się łuszczy oraz ma nierówną powierzchnię. Bywa ściągnięta, swędzi, piecze, mogą tworzyć się na niej pęknięcia, szczeliny, a także nadżerki. Charakteryzuje się bladym, jasnym kolorytem. Niekiedy widoczne są prześwitujące przez nią liczne teleangiektazje i drobne zmarszczki. Może łatwo ulegać podrażnieniom, dość intensywnie reaguje na czynniki zewnętrzne (bardzo wysokie i niskie temperatury, detergenty, środki chemiczne). Nadmierne wysuszenie skóry może prowadzić do powstawania drobnych krwawiących ran (np. na zgięciach palców) – proces ten może pogłębić wraz z wiekiem. Sucha skóra jest stałym elementem niektórych chorób, np. rybiej łuski, atopowego zapalenia skóry czy łuszczycy.



### Preparaty nawilżające

Substancje nawilżające można podzielić na trzy podstawowe grupy.

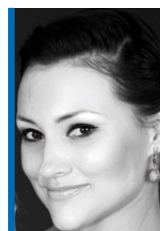
■ **Preparaty działające okluzyjnie** – tworzą na powierzchni skóry film, rodzaj mechanicznej bariery, która zabezpiecza ją przed utratą wody. Substancje te zawarte w preparatach kosmetycznych znacznie zwiększają stopień nawilżenia. Wykazują najlepsze działanie, gdy są nakładane na wilgotną, oczyszczoną skórę. Do grupy preparatów okluzyjnych należą: **wazelina, olej mineralny, skwalen, parafina, lanolina, alkohol lanolinowy, woski, oleje silikonowe i dimetikon.**

■ **Humektanty** – charakteryzują się zdolnością do wiązania, przyciągania oraz zatrzymywania wody w skórze. Spowalniają proces odparowywania wody, dodatkowo chronią preparaty kosmetyczne przed wysychaniem. Najlepsze działanie wykazują w połączeniu z preparatami okluzyjnymi. Do grupy humektantów należą: **gliceryna, glikol propylenowy, sorbitol, mocznik, miód, pantenol, żelatyna i kwas hialuronowy.**

■ **Emolienty** – uzupełniają niedobory lipidów pomiędzy komórkami naskórka, zwiększając ich przyleganie, dzięki temu tworzą szczelną barierę zapobiegającą nadmiernej utracie wody ze skóry. Emolienty nadają skórze gładką, elastyczną i miękką fakturę. Wśród nich możemy wyróżnić: **glikole, lanolinę, glicerydy z oleju z nasion słonecznika, silikonu, oleje (jojoba, z awokado, wiesiołka, czarnej porzeczki), masło shea.**

Preparat kosmetyczny wykazujący najefektywniejsze działanie na skórę odwodnioną powinien zawierać substancje z każdej z wymienionych grup.

Duże znaczenie ma również nawilżanie od środka – zawsze więc przypominajmy naszym klientkom o konieczności picia odpowiedniej ilości wody. ■



mgr DOROTA SOŁDACKA

Kosmetolog, biolog, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Katedry i Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii, asystent na Wydziale Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku. Właścicielka gabinetu kosmetycznego w Gdańsku – Estetic Studio Kosmetyczne Dorota Sołdacka. [www.estetic-studio.pl](http://www.estetic-studio.pl)