

Tłusta skóra. Nie nawilżasz? Problem będzie coraz większy

data aktualizacji: 2019.08.25



Skóra tłusta kojarzy się ze świeceniem i wypryskami. I faktycznie - to dwie jej cechy, przez które jest nienawidzona. Dobra wiadomość jest taka, że odpowiednio pielęgnowana tłusta skóra może wyglądać naprawdę dobrze i zdecydowanie dłużej niż na suchej skórze nie widać na niej zmarszczek.

Skóra tłusta charakteryzuje się zwiększoną aktywnością gruczołów łojowych. A to wiąże się z hormonami - androgenami i estrogenami. Przy nadmiarze androgenów dochodzi do stymulacji wydzielania łoju, z estrogenami jest na odwrót. Skóra tłusta występuje częściej u mężczyzn, ponieważ ich gruczoły łojowe pracują dłużej (ich aktywność zmniejsza się dopiero ok. 50 roku życia) i silniej niż u kobiet. Na nadmierne wydzielanie łoju może mieć także wpływ niedobór witamin A, E, B2.

Najwięcej gruczołów łojowych występuje na czole, nosie i na brodzie i właśnie w tych miejscach twarz błyszczy się najbardziej. Skóra tłusta łatwo przechodzi w trądzikową. Powstają na niej zaskórniki - wągry i grudki, widoczne są także pory (rozszerzone ujścia mieszków włosowych).

Tłusta skóra wygląda na ziemistą i poszarzałą. Jest gruba i dość odporna na działanie czynników zewnętrznych, dlatego późno pojawiają się na niej zmarszczki. Niestety, kiedy już wystąpią, są

zazwyczaj głębokie i bardzo widoczne.

Tłusta skóra jest wymagająca i trudna w pielęgnacji. Wiele osób przez lata boryka się z nawracającymi problemami, testując ciągle nowe preparaty. Bardzo ważny jest więc dobór odpowiednich kosmetyków, jak i właściwe obchodzenie się z tłustą skórą.

Skóra tłusta, tak jak każda inna, wymaga nawilżenia. Dzięki temu jest nawodniona, sprężysta, może normalnie funkcjonować. Należy jedynie unikać składników komedogennych, które zatykają pory i stymulują powstawanie zaskórników.

NAWILŻANIE ABSOLUTNIE KONIECZNE

Często osoby posiadające tłustą cerę unikają kosmetyków nawilżających. Bojąc się, że będzie się jeszcze bardziej błyszcząca, przede wszystkim wysuszają ją. To najgorsze, co można jej zrobić. Skóra tłusta, tak jak każda inna, wymaga nawilżenia. Dzięki temu jest nawodniona, sprężysta, może normalnie funkcjonować. Należy jedynie unikać składników komedogennych, które zatykają pory i stymulują powstawanie zaskórników. Należą do nich niektóre oleje (również naturalne), woski, witaminy, zagęszczacze, alkohole.

Przy pielęgnacji tego typu skóry konieczne jest także stosowanie produktów antybakteryjnych i regulujących wydzielanie sebum, aby nie dochodziło do namnażania bakterii i powstawania stanów zapalnych oraz trądziku. Trzeba jednak stosować je z umiarem.

KOSMETYKI ANTYBAKTERYJNE Z UMIAREM

Naturalnym odruchem osób posiadających skórę tłustą jest sięganie głównie po kosmetyki wysuszające i antybakteryjne, a rezygnowanie z nawilżania. W ten sposób chcą zapobiec błyszczeniu się skóry, a w rezultacie potęgują ten problem. Preparaty antybakteryjne głównie usuwają sebum, czyli widoczną tłustą warstwę na skórze, ale nie ograniczają pracy gruczołów łojowych. Wprost przeciwnie - przesuszona skóra na skutek np. smarowania spirytusem salicylowym lub kosmetykami na bazie alkoholu zaczyna jeszcze silniej produkować łój, bo dostaje sygnał, że została gwałtownie przesuszona.

WYCIĄGI ROŚLINNE, GLINKI, MIKROELEMENTY

Pracę gruczołów łojowych skutecznie ograniczają natomiast niektóre wyciągi roślinne i kwasy owocowe działające antybakteryjnie i ściągające. Cerze tłustej służą także glinki, które nie wysuszają skóry, a zarazem usuwają zanieczyszczenia, pochłaniają nadmiar łoju, obkurczają ujścia mieszków włosowych, mają właściwości przeciwzapalne, regenerujące i wygładzające. Najczęściej do skóry tłustej stosuje się glinki zielone, ale mogą to być również glinki bentonitowa, czerwona (również do cer dojrzałych, właściwości przeciwzmarszczkowe) i żółta (delikatniejsza od zielonej).

W składzie kosmetyków do tłustej cery znajdziemy także makro- i mikroelementy. Jeden z najbardziej znanych składników to cynk, zaliczany do mikroelementów. Zmniejsza aktywność gruczołów łojowych. Ma działanie przeciwzapalne, ściągające, wyciszające skórę. Przyspiesza produkcję kolagenu i odnowę tkanek, opóźnia procesy starzenia się. Źródłem cynku są kłącze pięciornika i prawoślaz lekarski. Podobne działanie wykazują miedź i krzem, które trafiają także do kosmetyków do skór wrażliwych, ponieważ mają właściwości przeciwświądowe. Duże ilości krzemu zawierają skrzyp polny, perz pospolity, pokrzywa, rdest ptasi i mniszek lekarski. Siarka znajdująca się np. w czarnej rzodkwi to z kolei makroelement o silnym działaniu antybakteryjnym i ograniczającym pracę

gruczołów łojowych.

Jakie kosmetyki można stosować do pielęgnacji skóry tłustej?

Żele do mycia twarzy. pH kosmetyku powinno wynosić od 4,5 do 5,5, wtedy blokuje rozwój bakterii. Uwaga na składniki antybakteryjne i regulujące sebum! Nadmiernie przesuszona skóra będzie reagować nadprodukcją łoju i trądzikiem.

Olejki. Niektóre będą służyć tłustej cerze. Olejek bergamotkowy, z drzewa herbacianego, z jagód jałowca, z mięty pieprzowej, paczuli i petitgrain – działają antybakteryjnie i hamują wydzielanie sebum.

Toniki. Bez alkoholu, za to z wyciągami ziołowymi, które działają antybakteryjnie i regulują pracę gruczołów łojowych.

Peelingi. W zależności od potrzeb raz lub dwa razy w tygodniu. Są pomocne przy intensywnym rogowaceniu ujęć mieszków włosowych i łojotoku. Należy jednak uważać na stany zapalne. Krostki należy omijać, by ich nie rozdrapywać i nie przenosić bakterii. Można zastąpić scrub peelingiem enzymatycznym.

Kremy. O lekkiej konsystencji, dobrze wchłaniające się, nietłuste, bez składników komedogennych. Wskazane są kremy nawilżające. Preparaty antybakteryjne należy stosować punktowo. Nie należy przesadzać z produktami matującymi skórę. Nie można dopuścić do jej przesuszenia. Kremy na noc z kwasami owocowymi dodatkowo rozjaśnią skórę i będą ją stymulowały do regeneracji.

Maseczki. Naprzemiennie – ściągające, oczyszczające, nawilżające, bez składników komedogennych. Na rozszerzone pory dobre będą maseczki typu peel-off oraz intensywnie ściągające, np. na bazie gliniek.

Roślinne składniki o działaniu regulującym sebum, antybakteryjnym i ściągającym

Nazwa składnika	Działanie seboregulujące	Działanie antybakteryjne	Działanie ściągające
Algi, np. Laminaria, Alaria	+	+	-
Babka lancetowata (Plantago lanceolata)	-	+	-
Bluszcz pospolity (Hedera helix)	-	+	-
Brzoza brodawkowata (Betula verrucosa)	-	-	+
Chmiel zwyczajny (Humulus lupulus)	-	+	+
Czarna jagoda (Vaccinium myrtillus)	-	-	+
Czarna porzeczka (Ribes nigrum)	-	-	+
Dąb szypułkowy (Quercus robur)	-	-	+
Drzewo herbaciane (Melaleuca alternifolia)	-	+	-
Drzewo pigwowe (Cydonia vulgaris)	-	-	+
Dzika róża (Rosa canina)	-	-	+
Jałowiec (Juniperus communis)	+	+	+
Jasnota biała (Lamium album)	+	+	+
Jemioła pospolita (Viscum album)	+	-	+
Malina właściwa (Rubus idaeus)	-	-	+
Koper włoski (Foeniculum vulgare)	-	+	-

Korzeń piwonii białej (<i>Paeonia actiflora</i>) i czerownej (<i>Paeonia veitchii</i>)	+	-	-
Krwawnik pospolity (<i>Achillea millefolium</i>)	-	-	+
Kupalnik górski (<i>Arnica montana</i>)	+	+	-
Lewkonia (<i>Eugenia caryophyllus</i>)	-	+	-
Liściokwiat garbnikowy (<i>Phyllanthus embica</i>)	+	-	-
Łopian (<i>Arctium lappa</i>)	+	+	-
Macierzanka piaskowa (<i>Thymus serpyllum</i>)	-	+	-
Mącznica lekarska (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)	-	+	+
Mięta pieprzowa (<i>Mentha piperita</i>)	-	+	+
Oczar wirginijski (<i>Hamamelis virginiana</i>)	+	+	+
Pierwiosnek (<i>Primula veris</i>)	+	-	-
Pięciornik kurze ziele (<i>Potentilla tormentilla</i>)	-	-	+
Przywrotnik (<i>Alchemilla glabra</i>)	-	-	+
Rdest (<i>Polygonum bistorta</i>)	-	-	+
Rukiew (<i>Nasturium officinale</i>)	+	-	-
Skrzyp polny (<i>Equisetum arvense</i>)	-	-	+
Szałwia muszkatołowa (<i>Salvia sclarea</i>)	+	+	-
Warzucha lekarska (<i>Cochlearia officinalis</i>)	+	+	-

Źródło: *Praktyczna kosmetologia krok po kroku. Kosmetologia twarzy. A. Kamińska, K. Jabłońska, A. Drobik, PZWL 2014*

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/tlusta-skora-nie-nawilzasz-problem-bedzie-coraz-wi,56419>