

# Kā kopt sejas ādu ziemā

Āda ir cilvēka veselības un dzīvesveida spogulis. Ja jaunībā tās kopšanai un saglabāšanai tiek pievērsts salīdzinoši maz uzmanības, tad pēc 35 gadu vecuma, visticamāk, tā vairs nebūs tik elastīga, sāks parādīties nevēlamas krunciņas un citas problēmas. Tāpēc par ādas saglabāšanu jāsāk domāt laikus un īpaša uzmanība jāpievērš aukstajos ziemas mēnešos. Skaistuma klīnikas 4. dimensija dermatoloģe Dr. med. Māra Rone-Kupfere sniedz ieteikumus, kā pareizi jākopj sejas āda ziemā, lai sals neatstātu būtiskas sekas uz ādas veselību.



– **Lielā salā ādai nākas cīnīties ar vairākiem tai nelabvēlīgiem faktoriem – aukstumu ārpusē un karstu, sausu gaisu iekšējās telpās.**

– Ziemā cilvēka āda regulāri tiek pakļauta krasām temperatūras svārstībām, kas vienmēr saasina jutīgas ādas problēmas un rada dažādas sūdzības arī citādi normālai ādai. Ādas stāvokļa pasliktināšanās pamatā galvenokārt ir ādas mitruma un tauku nepietiekamība – tauku dziedzeri par maz izdala taukvielas, un šūnās samazinās ūdens daudzums. Vizuāli līdz ar aukstā gadalaika iestāšanos uz ādas var parādīties sausi sarkani plankumi, ādas lobīšanās, pat plaisas un acne tipa izsitumi. Saasinās sīkās grumbiņas, zūd elastība un ādas tonuss. Tāpēc ziemas laikā par savu ādu īpaši jādomā – jāizvēlas tāda sejas kopšanas kosmētika, kas bāzēta uz taukvielām un eļļām bagātiem līdzekļiem.

– **Kā ar ādas kopšanas līdzekļiem, vai ziemas laikā tie jānomaina pret citiem?**

– Tieši tā – ādas tīrāmie līdzekļi no viegliem geliem un tonikiem, ko lietojam siltā laikā, jānomaina pret krēmīgākām formām vai pat eļļām. Jāatceras, ka ziemas laikā ādu nav ieteicams mazgāt ar karstu ūdeni, jo tas vēl vairāk pastiprinās ādas sausumu. Pēc ādas tīrīšanas vai pīlinga, ko ziemas laikā veic 1–2 reizes nedēļā, uz ādas vēlams uzklāt eļļas,

vaskus un spēcīgus mitrinātājus saturošus krēmus. Ziemā jebkurš ādas tips tuvojas sausas ādas tipam. Šajā laikā āda regulāri tiek pakļauta krasām temperatūras svārstībām, kas vienmēr saasina jutīgas ādas problēmas un rada dažādas sūdzības arī citādi normālai ādai. Sievietēm, kurām novērojama sausas ādas problēma, noteikti jālieto gan dienas, gan nakts krēms. Ziemā ieteicams izvēlēties barojošus krēmus, kuru sastāvā ir aromātiskās eļļas. Tieši šīs eļļas aizsargās ādu, palīdzēs tai atjaunot lipīdu un taukskābju līmeni. Pozitīva lieta ir arī tā, ka eļļas satur vitamīnus, olbaltumvielas un ogļhidrātus.

– **Ārsti un kosmetologi mēdz uzsvērt, ka arī aukstajos gada mēnešos, tāpat kā vasarā, āda jāpasargā no izžūšanas un ultravioletā starojuma ietekmes.**

– Ādai zaudējot mitrumu, ātrāk sāks veidoties krunciņas, tāpēc krēma izvēlei jāpievērš sevišķa uzmanība. Runājot par ultravioleto starojumu, gribu uzsvērt – jaunākie pētījumi liecina, ka saule ir kaitīga ne tikai vasaras karstumā, bet arī jebkurā citā gadalaikā. Un par to īpaši jāpieņem domā, ja ziemā dosities pastaigā tieši saulainā laikā.

– **Bieži vien atkarībā no ādas stāvokļa, vecuma vai dzīvesveida ādas sausuma izraisītās problēmas neizdodas kompensēt tikai ar krēmiem.**

– Tāpēc papildus jālieto serumi un maskas, kas ādai maksimāli intensīvi nodrošinās iztrūkstošo vielu piegādi. Atkarībā no ādas tipa jāorientējas uz barojošiem krēmiem un mitrinošiem serumiem.

– **Kā pareizi izvēlēties serumus un maskas ziemai?**

– Serumu kursu ieteicams iziet, kad āda tikusi pakļauta nelabvēlīgu apstākļu iedarbībai, piemēram, slimībai, stresam, saules trūkumam. Tāpēc ziema ir īstais laiks, kad serums palīdzēs cīņā ar pelēku, nogurušu sejas ādu. Iegādājoties serumu, jāņem



vērā, kam tas paredzēts un kādu problēmu vēlaties risināt. Ziemā noteikti noderēs mitrinoši serumi un tādi, kuros ir lielāka vitamīnu koncentrācija. Serumi ir ļoti koncentrēti un uzreiz iesūcas ādā, līdz ar to atstāj ādas virskārtu neaizsargātu, tāpēc pēc seruma lietošanas noteikti jālieto krēms. Jāņem vērā: serums kopā ar krēmu nav jālieto 365 dienas gadā, bet gan kursa veidā, kura laikā aktīvās vielas iesūcas dziļākos ādas slāņos, tur uzkrājas, un efekts saglabājas vairākus mēnešus. Ieteicami aptuveni trīs seruma kursi gadā.

– **Pēdējo gadu pētījumi ļauj secināt – balstot ādas kosmētiku uz augu izcelsmes eļļām un vaskiem, īpaši aukstā gadalaikā, izdodas fizioloģiskā ceļā nodrošināt ādai gan mitruma līmeni, gan izveidot uz ādas tik ļoti svarīgo aizsargmembrānu.**

– Gribu uzsvērt, ka vairākām krēmu sastāvā esošām dabīgajām eļļām piemīt ādas aizsargspējas un ādas imunitāti stimulējošas īpašības. Turklāt tās var darboties arī dezinficējoši pret baktēriju un sēnīšu savairošanos ādā.

– **Cik daudz jābūt šādai eļļai un vai var būt vairāku eļļu kombinācija?**

– Lai dabīgās eļļas nodrošinātu efektu, nepieciešams samērā niecīgs to daudzums. Eļļas kombinējot, var iegūt sinerģisku efektu, tādējādi pastiprinot vienu vai otru pozitīvo efektu uz ādas funkcijām. Tāpēc krēmos pieļaujama un iespējama vairāku eļļu klātbūtne.

– **Kā ziemā kopjama bērnu āda?**

– Bērnu āda ne tikai jākopj. Nedrīkst aizmirst, ka pirms došanās laukā uz tās jāuzklāj tieši

bērniem paredzēts vai universāls krēms, kas aizsargās mazuļa ādu no sala. Jāņem vērā arī tas, ka sausās un siltās telpās, kurās uzturas bērns, ziemā jānodrošina gaisa mitrināšana.

– **Kā pareizāk darīt – uzklāt krēmu uz sejas īsi pirms došanās laukā vai arī kādu brīdi iepriekš, lai krēms pagūtu iesūkties?**

– Abi varianti ir pareizi, jo ziemas krēmi efektu nodrošina, nevis uzsūcoties, bet paliekot uz ādas virskārtas un veidojot aizsargslāni. Taču ļoti aukstā laikā krēmu ieteicams uzklāt vismaz pusstundu pirms došanās ārpus mājas. Tas ir minimālais laiks, lai krēms absorbētos ādā.

– **Vīrieši parasti savai sejas ādai nepievērš daudz uzmanības. Ko jūs ieteiktu šajā ziņā darīt vīriešiem ziemā?**

– Uzklāt krēmu vismaz periodos, kad jūtami sausas ādas simptomi: savilkuma sajūta, kņudināšana, apsārtums.

– **Ja ziemā paredzēts ilgāku laiku uzturēties laukā, kas būtu jāievēro?**

– Jāuzklāj krēms uz sejas atkārtoti, tiklīdz rodas tāda iespēja.

– **Kā rīkoties, ja, pārnākot mājās, cilvēks jūt, ka seja ir appūsta vai vēl ļaunāk – apsaldēta?**

– Ja seja ir tikai appūsta, var īslaicīgi izmantot kumelišu tējas kompreses, pēc tam vairākkārt, līdz ādas stāvokļa lab sajūta atjaunota, jāuzklāj vieglas konsistences mitrinošs vai barojošs krēms. Apsaldēšanas gadījumā pakāpeniski jāsilina ar siltām rokām, ļoti viegli – netraumējot ādas virskārtu, jāmasē vai pakāpeniski jāsilina siltā ūdenī.

– **Vai seja īpaši jākopj arī tad, ja cilvēks ziemas laiku lie-**

**lākoties pavada savās četrās mājās sienās un ārā iziet tikai uz nelielu brīdi?**

– Ja telpās ir karsts un sauss gaiss, pastiprināti jāmitrina gan āda, gan telpas gaiss, jo tieši centrālā apkure sausina gaisu, līdz ar to arī cilvēka ādu.

– **Firmas L'Oréal Paris pētījumā par biežākajām sejas ādas problēmām sievietēm Latvijā, gandrīz puse aptaujāto atzinušas, ka lielākās raizes viņām sagādā sausa āda un melnie komedoni, arī grumbiņas. Bet sievietes laukos pārsvarā ir pārliecinātas, ka viņu sejas ādai papildu rūpes nav nepieciešamas.**

– Sievietes vecuma grupā no 30 līdz 50 gadiem visvairāk satura grumbiņas, savukārt jauniešiem aktuālākā problēma ir melnie punkti uz sejas. Šīs ādas problēmas var novērst, regulāri tīrot ādu un lietojot atbilstošus kopšanas līdzekļus: svarīgi no rītiem sejas ādu attīrīt ar pienu, ziepēm vai attīrošajām salvetēm, ar ūdeni vai toniku noņemot tā paliekas. Sievietēm, kurām ir palašinātas poras, krēms jāklāj plānā slānī. Pārsteidzošs ir fakts, ka 80% sieviešu Latvijā nelieto nakts krēmu, kaut gan tas ir viens no efektīvākajiem līdzekļiem cīņā ar grumbiņām, kā arī sausu ādu. Tieši nakts laikā uzlabojas ādas reģenerējošie procesi. Ir zinātniski pierādīts, ka laikā no vienpadsmitiem vakarā līdz trijiem naktī ādas šūnas ir visaktīvākās, tāpēc pret novecošanu vērsto aktīvo sastāvdaļu koncentrācija nakts krēmos ir lielāka. Nakts krēmiem mēdz būt arī pretiekaisuma efekts, tie dziedē mikrotraumiņas, tāpēc savam ādas tipam atbilstoša nakts krēma izvēle ieteicama visu vecumu sievietēm.