



Koji su neprijatelji mladalačkog izgleda i razlozi starenja kože lica? Promjenom životnih navika i odustajanjem od štetnih postupaka možete spriječiti bore!

Mnogo je uzroka starenja kože, na neke možemo utjecati a na neka ne. Koža je najveći ljudski organ. Sastoji se od tri sloja: **epidermis, dermis i hipodermis**. Za zdravlje kože su posebno važni neki sastojci dermisa:

- **Kolagen**-vlakna smještena između epidermisa i dermisa; ima funkciju međucelijskog veziva.

- **Elastin**: pomaže koži da se vrati u prvobitno stanje kada se, primjerice, uštine.

- **Hijaluronska kiselina**: najjednostavnije rječeno, glavni podmazivač kože.

Jedini uzrok na koji se ne može utjecati je **prirodni proces starenja**. Mada se kontrolom drugih uzročnika prirodno starenje može znatno usporiti i učiniti da osoba stari lijepo i polako. Prirodno je da lice sa godinama gubi mladalačku punoću. Vremenom se na licu pojavljuju fine linije i bore. Koža postaje tanja i suvlja. Genetska struktura svakog pojedinca kontrolira kada i u kojoj mjeri će doći do ovih promjena. Medicina ovaj proces zove “

unutrašnje starenje

”.



Na druge faktore starenja kože moguće je utjecati. Okruženje i životni stil mogu dovesti do preranog starenja kože lica. Ovaj proces zovemo “**spoljašnje starenje**”. Preduzimanjem preventivnih mjera može se usporiti starenje izazvano utjecajem spoljnih faktora na našu kožu.

Zbir faktora koji nepovoljno utječu na stanje kože čini začarani krug time što su svi ti faktori uzročno-posljedično povezani. Jedan pogrešan postupak pokreće čitav niz nepoželjnih efekata. Neprijatelji lijepe, zdrave, negovane kože koja dugo ostaje mlada su brojni. Upoznati neprijatelja znači otkriti načine [kako usporiti starenje kože lica](#) .

Koji su uzroci preranog starenja kože

1. Slobodni radikali

Kvaliteta i količina vlakana kolagena i elastina u dermisu počinju prirodno slabiti poslije 25. godine . Uz to, slobodni radikali ubrzavaju ovaj prirodni proces napadajući i oštećujući ove komponente kože. Tako da se može reći da su **slobodni radikali jedan od najvećih uzročnika preranog starenja kože**

Slobodni radikali su štetne molekule kisika koje tijelo proizvodi u izvjesnim okolnostima kao što je pušenje, aerozagađenje, nepravilna prehrana, nedovoljno sna i izlaganje suncu. Oni nastoje da se vežu za zdrave stanice izazivajući oksidaciju. Oštećenja kože nastala djelovanjem slobodnih radikala se javljaju u nekoliko oblika kao što je **promjena boje (pege i fleke), pucanje kapilara, istanjena slab koža koja visi uslijed oštećenja na vlaknima elastina** . Slobodni radikali također kidaju kolagenske niti i na taj način izazivaju pojavu bora.

Protivu slobodnih radikala se borimo antioksidansima - jedinjenjima koja daju jedan elektron slobodnim radikalima tako da ga ovi neće oduzimati iz atoma kože. U antioksidanse spadaju vitamini A, C i E koje je najbolje unositi u organizam prehranom, ali se mogu primjenjivati i spolja na kožu u vidu krema, seruma i losiona koji sadrže antioksidante i čuvaju kožu od oštećenja.

2. Sunčanje bez zaštite

Izlaganje suncu igra **glavnu ulogu u prevremenom starenju kože**. Još neki naši postupci također čine da koža stari brže nego što je prirodno.



Dermatolozi predlažu pridržavanje sljedećih savjeta kako bi se spriječilo prevremeno starenje kože:

Svakodnevno štitite kožu od sunca. Bilo da dan provodite na sunčanoj plaži ili jurite za poslom, zaštita od sunca je obavezna. Koža se štiti sjedenjem u hladu, pokrivanjem odjećom i upotrebom voodootpornih preparata sa SPF 30 (ili višim). Pored praćenja prognoze vremena, svakoga dana bi trebalo nanijeti preparat za zaštitu na sve otkrivene dijelove tijela.

Kako mnoga istraživanja kažu, izlaganje kože suncu bez zaštite je vodeći razlog starenja kože jer UV zraci razaraju vlakna kolagena dermisa. Pravilna hidratacija je neophodna nakon sunčanja ali nije dovoljna.

Nakon sunčanja bez zaštite koža proizvodi visoku koncentraciju slobodnih radikala.

Da bi se šteta koju slobodni radikali naprave popravila, moramo koristiti vrlo **kvalitetne kreme**

koje sadrže dosta antioksidanasa

. Sama hidratacija ne popravlja oštećenja kože koja prouzrokuje sunce. Oštećenja izazvana neopreznim izlaganjem suncu mogu se javiti godinama kasnije. Zato je pravilna zaštita od presudnog značaja još u najranijem uzrastu.



Svaki put kada se izlažete suncu ili odlazite u solarij koža je izložena prevremenom starenju jer je izlažete štetnim UV zracima koji ubrzavaju starenje. Zato, izbegavajte solarij i pratite kakvo će vrijeme biti. Vremensku prognozu po satima možete pratiti [ovdje](#).

3. Pušenje

Pušenje je veoma štetno za kožu. Ono znatno ubrzava starenje kože. Prouzrokuje pojavu bora, koža je mrtva i bez sjaja. Pušači nemaju lijepu ružičastu boju već je koža blijeda i bez sjaja.

Pušenje izaziva preranu pojavu finih linija koje se tipično pojavljuju na mjestima gdje je koža veoma tanka a to su uglovi očiju i dio lica iznad gornje usne. **Tipične pušačke bore se mogu pojaviti 10-15 godina ranije nego kod nepušača**

Razlog ovome je smanjena količina C vitamina u krvi pušača koja je u prosjeku 60% manja nego kod nepušača. Vitamin C je ključna komponenta za stvaranje kolagenskih vlakana koja su zadužena za elastičnost i zdrav, mladalački izgled kože.

Ovome treba dodati i smanjenu količinu kiseonika kojom se stanice kože pušača snabdevaju kao i prisustvo velikog broja toksičnih tvari i ugljičnog monoksida u krvi pušača. Sve ove nepoželjne i jako štetne tvari dospevaju do stanica kože, oštećuju je i narušavaju njen izgled.

4. Genetika

Tijelo ima urođenu sposobnost regeneracije tako što **proizvodi enzime koji djeluju kao antioksidansi** i na taj način popravlja oštećenja na DNA koja predstavlja genetski kod prisutan u stanicama. Ovi enzimi su odgovorni za efikasno korigovanje oštećenja genetskog koda do kog dolazi starenjem. Međutim, sposobnost reparacije genetskih oštećenja i količina antioksidanasa koje tijelo proizvodi je naslijeđena. Dakle nasljeđe je zaslužno za stepen oštećenja kože tokom prirodnog procesa starenja.

5. Facijalna ekspresija

Izrazi lica koji se ponavljaju – mimika nastaje zahvaljujući grčenju mišića ispod kože lica. Ukoliko se uporno ponavlja grčenje istog mišića jer postoji **navik**
a “slaganja face”

tokom godina linije postaju permanentne. Primjerice, nošenje naočala za sunce može spriječiti pojavu bora koje nastaju kao posljedica “čkiljenja” u pokušaju da se oko zaštiti od prevelike količine svjetlosti.

6. Prehrana

Zdrava izbalansirana prehrana. Rezultati nekoliko znanstvenih studija pokazuju da ishrana bogata svježim voćem i povrćem sprečava oštećenja koja dovode do preranog starenja kože. Voće i povrće su glavni izvor antioksidanasa u našoj prehrani.

Likopen, lutein, beta-karoten i drugi antioksidansi koji se nalaze u voću i povrću, obogaćuju dublje slojeve kože i djelomično neutrališu oksidativna oštećenja izazvana produženim izlaganjem suncu. Voće i povrće je bogato C vitaminom koji je važan za pravilnu proizvodnju kolagena. **Bobičasto voće i citrusi su posebno bogati ovim vitaminom.**

Sa druge strane, ishrana koja obiluje šećerom i drugim prerađenim ugljikohidratima ubrzava starenje. Obilje šećera i slatkiša u prehrani uzrokuju smanjenu elastičnost kožnog tkiva.

Za zdravu kožu koja odoleva vanjskim utjecajima i na kojoj se čak i znaci unutrašnjeg starenja sporije pojavljuju neophodne su aktivne tvari u vidu minerala, vitamina i aminokiselina. Proteini su neophodni za izgradnju proteinskih struktura kao što su kolagen, elastin i hijaluronska kiselina a koje su vitalne za svjež, mladalački izgled kože.

Aktivne tvari se unose prehranom i organizam ih ne može sam stvoriti. Pored voća i povrća trebalo bi što češće jesti ribu, koštunjave plodove, žitarice, a **zaboraviti na grickalice, prerađevine i brzu hranu** koji obiluju štetnim masnoćama i aditivima i prouzrokuju čitav niz problema pa i prevremeno starenje kože.

7. Alkohol nije prijatelj kože

On je veoma grub prema njoj, dehidrira je i vremenom oštećuje. Ovo čini da uživaoci alkohola izgledaju starije. Napici koji su poželjni su svježije ceđeni sokovi, po mogućstvu od organskog voća i biljni čajevi. **Gazirana pića također nisu dobra za kožu.** Istraživanja su pokazala da osobe koje često piju gazirana pića u koži imaju manje stanica koje regenerišu kožu od osoba koje ne piju gazirane napitke. Ukoliko se konzumira jedna čaša gaziranog pića dnevno, za tri godine strarenje kože se ubrza za čak 2 godine.

8. Nedostatak fizičke aktivnosti

Vježbanjem do mladolike kože. Umjereno vježbanje poboljšava cirkulaciju i jača imunitet. Koža se na ovaj način snabdeva većom količinom kisika što dalje vodi do bržeg i obimnijeg

dospevanja hranljivih aktivnih tvari do svake stanice kože. Na ovaj način

struktura kože postaje jača, kolagenske niti se brže obnavljaju, koža je mladolika

. Kaže se da se svaka stanica u organizmu obnovi za 11 mjeseci. Regeneracija je moguća ukoliko postoje uslovi u vidu dovoljne količine kisika i aktivnih hranljivih materija.

Fizička aktivnost nije zadana u vidu svakodnevnog preznojavanja u teretani. To može biti aktivnost izabrana u skladu sa afinitetima, mogućnostima i godišnjim dobom. Oni koji nisu ljubitelji sporta mogu izabrati šetnju ili brzo hodanje. Akcenat se stavlja na sportske aktivnosti na otvorenom, po mogućstvu u prirodi.

9. Stres

Produženi emocionalni stres izaziva pojačano lučenje hormona stresa kortizola i adrenalina. Oni potiču različite procese koji ubrzavaju starenje kao što je sprječavanje normalne sinteze vezivnih tkiva, odnosno karakteristična nadutost lica osteoporoze koja smanjuje gustinu kostiju i prouzrokuje promene u njihovoj strukturi.

10. Nedostatak sna

Tokom dubokog sna u mozgu se luči hormon rasta. **Noćni san je neophodan uslov lučenja dovoljne količine ovog hormona**

Zahvaljujući ovom hormonu različita tkiva ljudskog tijela se regenerišu, među njima i koža. Nedostatak sna u dužem vremenskom periodu je jasno vidljiv na licu. Besane noći ubrzavaju starenje i prouzrokuju niz drugih patoloških promjena na koži.

11. Grubo postupanje i agresivna higijenska sredstva

Grubo postupanje tokom održavanja higijene u vidu energičnog trljanja, **previše topla voda i prejaki hemijski preparati**

u vidu sapuna, kupki i losiona,

iritiraju i isušuju kožu

, što ubrzava starenje. Nježno čišćenje i pranje lica uz upotrebu prirodnih preparata koji ne sadrže štetne kemikalije već su napravljeni na bazi ljekovitog bilja i prilagođeni tipu kože, je pravi izbor. Njime se sa kože odstranjuju nečistoće, šminka, masnoća i slično, bez bojazni od iritacije.

Svaki tip kože ima neke svoje posebne zahtjeve. Kako bi ostala što duže mlada i svježija, koža se mora njegovati u skladu sa tim. Suha koža zahtjeva blage preparate za njegu i masnije hidrirajuće kreme. Masna koža pak zahtjeva sredstva koja regulišu proizvodnju sebuma i odstranjuju njegov višak, ali ipak ne isušuju kožu. Postoji mnoštvo kozmetičkih preparata. Pažljivim odabirom koža dobiva baš ono što joj je neophodno, samim tim je zdravija i manje podložna vanjskim utjecajima koji izazivaju starenje.

12. Znojenje i zdravlje kože

Najvažnija uloga znojenja je termoregulacija. Međutim, **znojenjem se iz organizma izbacuju**

brojni toksini

. Zato se naporno fizičko vježbanje ili odlazak u saunu preporučuju kao odličan vid detoksikacije organizma.

Ali, ukoliko se koža temeljno ne opere nakon znojenja, na njoj se zadržavaju toksini, sol i drugi štetni produkti znojenja koji ne prouzrokuju samo neprijatan miris već i oštećenje kožnih stanica. Koža se stoga mora temeljno oprati odmah nakon znojenja.

13. Depresija

Produžen osjećaj tuge i beznađa uzrokuju skraćenje telomjera – struktura koje se nalaze u svim stanicama ljudskog tijela a koje pored ostalog utječu na životni vijek stanica.

Skraćivanje telomjera utječe na DNA u svim stanicama. Ono zaustavlja deobu stanica i prouzrokuje njihovo prevremeno odumiranje. Efekti ovog procesa su najvidljiviji na tkivima čije se stanice brzo dijele, kao što su koža i kosa.

Depresija također prouzrokuje povećan nivo hormona stresa. **Nju prati lično zanemarivanje, neredovan san i loša prehrana**, a to su sve faktori rizika za prerano starenje kože.

14.Voda

Voda čini oko 60% organizma odrasle osobe. Kod djece je taj postotak znatno veći dok se sa starenjem smanjuje.

Svakom organu u tijelu je **neophodna voda radi temoregulacije, ispiranja toksina i transporta nutritijenata do svake stanice.** Koža također zavisi od vode da bi mogla da funkcioniše i regeneriše se. Preporuka je da se pije 1,5-2 litra vode kako bi se održalo optimalno zdravlje cijelog organizma pa i kože.

Postoje oprečni stavovi u pogledu značaja vode za kožu. **Jedni izvori tvrde** da voda blagotvorno utječe na njenu mekoću i blistav izgled.

Drugi pak smatraju

da voda ne može spriječiti pojavu bora i starenje kože prouzrokovano izlaganjem suncu, unutrašnjim starenjem ili genetikom. Možda je istina, ali svakako poboljšava razmenu materija u stanicama kože.

Dehidrirana koža

visi beživotno, nema lijepu boju lako se peruta i sklona je mehaničkim oštećenjima.

Ponaša se kao suhi list koji se stroši ukoliko se stisne u šaci

Ispijanje **dovoljne količine vode** treba da bude dobra navika i dio dobrog životnog stila. Ukoliko se ne osjeća žeđ to ne znači da organizmu nije potrebna voda. Ona je esencijalna za pravilno funkcionisanje svih organa pa i kože.

Na vodu se ne smije zaboravljati

Voda se u koži može zadržati i pomoću preparata koji vlaže kožu.

Preparati za njegu lica koji djeluju kao ovlaživač se nanose na lice svakodnevno jer oni zaključavaju molekule vode u stanicama kože sprečavajući dehidraciju. **Dobro hidrirana koža izgleda mlađe i jest mlađa jer se bolje regenerira**

. Zapravo, mladost kože ne zavisi od broja godina već od mogućnosti stanica kože da se regenerišu. Što je regeneracija brža, to je koža mlađa.