



AVEMED

MALI PRIROČNIK
ZA NEGO KOŽE





Prim. dr. Sanja Gregurić,

*specialistka dermatovenerologije s
holističnim pristopom vsakemu
pacientu po načelih integrativne in
funkcionalne medicine, **razkriva**
nasvete za nego kože.*

1. KAJ JE MIKRONUTRICIJA IN S ČIM SE UKVARJA?

Mikronutricija je znanstveno področje, ki se osredotoča na vpliv esencialnih vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih hranil v optimalnih, natančnih količinah na celotno zdravje in blaginjo organizma. Mikronutrienti igrajo ključno vlogo pri različnih presnovnih procesih, imunski funkciji, regulaciji hormonov in celični funkciji na molekularni ravni. Znano je, da pomanjkanje ali neravnovesje mikronutrientov lahko privede do specifičnih zdravstvenih težav. Ciljana dopolnila ali prilagoditve prehrane lahko pomagajo pri preprečevanju ali blaženju teh stanj. Mikronutricija priznava individualiziran pristop k prehrani, pri čemer prepoznava, da imajo različni ljudje edinstvene potrebe glede na dejavnike, kot so genetika, način življenja in zdravstveno stanje.

2. KATERA DOPOLNILA ZA KOŽO PRIPOROČATE SVOJIM PACIENTOM ZA BOLJŠO MIKRONUTRICIJO?

Vsako dopolnilo se izvaja po načelih mikronutricije in je povsem individualno ter temelji na informacijah o stanju organizma, ki se pridobijo z usmerjenimi vprašanji v anamnezi, ciljnim preiskavami in celovitim pregledom pacienta. Pacienti lahko dobijo podobne pripravke, vendar predvsem zato, ker v celotni populaciji obstaja velik primanjkljaj nekaterih hranil - na primer vitamina D.



3. OMENILI STE VITAMIN D. KAJ JE NJEGOVA VLOGA PRI ZDRAVJU KOŽE?

Ena ključnih funkcij vitamina D je podpora rasti in popravilo kožnih celic. Ohranja normalen cikel obnavljanja kožnih celic, kar je bistveno za ohranjanje zdrave in mladostne kože. Prav tako ima vlogo pri regulaciji imunskega sistema kože, saj pomaga pri zaščiti pred okužbami in pri vnetjih s pomočjo tvorbe protimikrobnih peptidov, ki kožo varujejo pred nezaželeno rastjo mikroorganizmov.



4. IZ LETA V LETO SE TRENDI V KOZMETIKI IN NEGI KOŽE SPREMINJAJO. ALI OBSTAJA KAKŠNA ČAROBNA FORMULA? STE ZAGOVORNICA VEČ KORAKOV PRI NEGI KOŽE ALI RAJE IZBIRATE PREPROSTOST IN ZAKAJ?

V negi kože ni čarobne formule ali tretmaja, ki bi v kratkem času popravil zanemarjenost naše kože in telesa. Osebo ne podpiram preveč korakov pri negi kože, saj to spreminja tisto, kar jo ohranja zdravo - njen mikrobiom in zaščitni hidrolipidni sloj. Na žalost tudi medicina ni izvzeta iz trendov, konzumerizma in želje po dobičku - še posebej v lepotni industriji. Trendi se hitro in enostavno širijo zaradi hitrega pretoka informacij - ne glede na to, da te informacije praviloma posredujejo osebe, ki nimajo medicinskega znanja in v resnici ne razumejo, kaj počno.



5. DOTAKNIMO SE NEKATERIH POGOSTIH TEŽAV S KOŽO, NA PRIMER - BOJ PROTI AKNAM NI NEKAJ, S ČIMER SE SPOPADAMO LE V NAJSTNIŠKIH DNEH. STE OPAZILI, DA SO AKNE PRI ODRASLIH POGOSTEJŠE KOT V PREJŠNJIH LETIH? ČE DA, ZAKAJ JE TEMU TAKO?

Pojav aken pri odraslih je pogosto povezan z delovanjem enega ali več dejavnikov skupaj, kot so hormonske spremembe, stres, slabe prehranjevalne navade, disbioza prebavnega trakta, presnovne spremembe, kot je na primer inzulinska rezistenca, ali pa so stranski učinki neke primarne terapije. Hormonsko neravnovesje je povezano s povečano proizvodnjo estrogena ali testosterona ali pa hormonov, ki delujejo androgeno, kot je kortizol. Pri inzulinski rezistenci pride tudi do povečane tvorbe androgenih hormonov, ki prekomerno stimulirajo lojnice.

6. KAKŠNE NASVETE BI IZPOSTAVILI ZA OSEBE (MLAJŠE IN STAREJŠE), KI SE SPOPADAJO S TEMI TEŽAVAMI? KATERE SO NAJUČINKOVITEJŠE METODE ZDRAVLJENJA AKEN?

Vzroki za pojav aken so tako kompleksni in individualni, da je resnično potrebna zdravniška pomoč pri iskanju vzrokov, kar nato določa tudi priporočila za terapijo. Vsi bi morali delati na rednem in kakovostnem spancu, pri čemer bi morali iti spat okoli 22-23h - torej spoštovati cirkadijalni ritem, ki je potreben za nevrohormonsko okrevanje celega telesa. Pomembno je tudi graditi raznoliko prehrano, pri čemer bi morali zmanjšati vnos sladkarij, alkohola in industrijsko predelane hrane. Redna telesna aktivnost je najboljši način za zmanjšanje stresa. Prav tako je treba zmanjšati čas, ki ga preživimo pred računalnikom, saj modra svetloba elektronskih naprav moti delovanje hipofize, ki uravnava cirkadijalni ritem.



7. POLEG TEGA, DA SE TUDI STAREJŠI
BORIJO Z AKNAMI, SE MLADI POGOS-
TO POSLUŽUJEJO IZDELKOV PROTI
STARANJU. POVEJTE NAM, KDAJ JE
PRAVI ČAS ZA UVAJANJE KREM
PROTI GUBAM V SVOJO RUTINO?
IN KDAJ LAHKO PRIČNEMO Z
VKLJUČEVANJEM IZDELKOV ZA
ZMANJŠEVANJE GUB?

Okoli starosti 30 let se začnejo procesi
staranja pospeševati - še posebej, če k
temu prispevamo s svojim načinom
življenja. To je okviren čas, ko je treba
začeti z nego proti vsem oblikam
staranja. Prednostno sem za pripravke,
ki vsebujejo hialuronsko kislino. Ta
namreč privlači in zadržuje dodatno
vlago v koži, jo naredi bolj napeto in
svežo. Dodatno dopolnjevanje
mora biti prilagojeno
posamezniku in se je
dobro o tem
posvetovati tudi z
dermatologom.



8. KAJ PA JE Z LASMI IN NOHTI? KAKO PREPOZNATI, DA SE STARAMO IN KAKO SI POMAGATI V TEM PROCESU?

S staranjem se zmanjšuje volumen las, izgine njihov sijaj in elastičnost, pojavijo se sivi lasje. Nohti postajajo s staranjem krhki in nagnjeni k lomljenju. Rast nohtov postane neenakomerna, zato se na nohtu pojavijo brazgotine, pogosto tudi zamegljenosti ali spremembe barve. Tako lasje kot nohti rastejo počasneje. Dobro je preveriti mineralno-vitaminski status, saj:

- **Vitamin A** uravnava izločanje sebuma in na lase deluje kot naravni regenerator, nohte pa naredi manj krhke.
- **Vitaminski skupine B** (še posebej biotin, B₅ in B₁₂) spodbujajo rast in preprečujejo izpadanje las.
- **Vitamin C** spodbuja proizvodnjo kolagena.
- **Vitamin D** je bistven za normalen cikel rasti las in nohtov.
- **Vitamin E** deluje kot antioksidant in pomaga popraviti poškodbe.
- **Železo** je nosilec kisika.
- **Cink** spodbuja rast in obnovo keratinskih struktur.
- **Glutacion** je izjemno močan antioksidant, ki spodbuja popravilo in obnovo celic.

Pred dodajanjem cinka, železa in ostalih mineralov je dobro preveriti njihove količine v telesu. Masaža bo pomagala tako pri nohtih kot pri laseh, saj bo spodbudila cirkulacijo in limfno izmenjavo snovi. Losjon s peptidi, pa tudi naravni pripravki, kot je zeliščni losjon s koprivo, bodo odlično delovali na lase. Slaba cirkulacija v rokah je posledica tudi slabe drža in krčev v mišicah ramenih in vratu - tu bosta prav tako ugodno vplivala redna vadba in raztezanje!



NAŠI FAVORITI ZA LEPO KOŽO



Astaksantin 4 mg,
kompleks



Naravni beta karoten,
kompleks



Vollagen® in Hialuronska
kislina, kompleks



Lepotni kompleks
koža-lasje-nohti



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION



Pro collagen
booster serum



Repulp krema



Čistilno olje s
5 omega olji



Dark spot korektor

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS



AVEMED

