

Ādas tips mums nāk mantojumā no paaudžu paaudzēm. Ja tu esi tikusi pie taukaina ādas tipa, tev tikai jāprot ar to apieties!

# Sveika, mana taukainā āda!

### ZANE ZUSTA

Konsultē Dr. Kristīne Azarjana (medicīnas zinātņu doktore, dermatoloģe Lāzerplastikas klīnikā, pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē un Latvijas Universitātē)

Ir iespējami tikai trīs ādas tipi: normāls, sauss vai taukains. To, kurš no trim tiptiem būs tavējais, nosaka nekas cits kā ģenētika, proti, jau piedzimstot tev ir piešķirts ādas tips, ko esi mantojusi no kāda vecāka vai vecvecāka. Jā, bērnībā mums visiem āda ir maiga un gluda – tāda, uz ko pārējā dzīves laikā vienmēr zemapziņā tiecamies, bet taukaino ādu īpašnieces par sev piešķirto ādas tipu parasti uzzina apmēram pusaudzes vecumā, kad hormonu ietekmē pastiprināti sāk darboties tauku dziedzeri. Tieši tad parādās arī nejaukās pinnes, kas pamatīgi sabojā garastāvokli ikvienai.

### PAREIZI NOSAKI TIPU!

Protams, mēs vēlamies, lai mūsu āda ir gluda, maiga, bez pumpām un ideālā stāvoklī, tomēr ādas stāvokli nediktējam mēs. Ja reiz esi taukainas ādas īpašniece, svarīgākais ir to pareizi kopt, kā arī no svara ir iekšējie notiekošie procesi organismā: kad nomierināsies hormonālie procesi, arī pinnes ievērojami samazināsies vai pazudīs.

Kas vēl jāņem vērā – taukainai kombinētai ādai novecojot, poras paplašinās. Lai zinātu, kā taukainu ādu pareizi kopt, pirmkārt, ļoti svarīgi ir pareizi noteikt ādas tipu. Ir bijuši gadījumi, kad pacienti ar taukainu ādu paši sev noteikuši diagnozi, ka āda lobās un ir sausa, tāpēc lieto barojošus krēmus sausai ādai un seju attīra ar pieniņu. Slikti! Ar šādu pašdarbību sievietei tikai pasliktina jau tā taukainās ādas stāvokli, ziežot tai pa virsu taukainu krēmu un izmantojot nepiemērotu treknu pieniņu, kurš turklāt vēl netiek nomazgāts ar ūdeni. Tāpēc vislabāk ādas tipu ļaut noteikt speciālistam.

### BRIESMĪGĀS PUMPAS!

Ja taukainajai ādai *bonusā* nāk arī melnās, nejaukās pumas, dermatologs tev piemeklēs īpašus līdzekļus, lai atbloķētu poras un, ja tam pievienojies arī iekaisums, – samazinātu arī to. Tam lieti noderēs, piemēram, augliskābais pilinga kurss. Taču ir situācijas, kad nepieciešama nopietna

medikamentoza piņņu ārstēšana – zāles. Ja to atstāj novārtā un neārstē, šādas pinnes atstāj hiperpigmentāciju un rētas, kas savukārt sievietes sejā iezīmē neglītas rētas, kā arī ietekmē pašapziņu uz visu turpmāko mūžu. Tāpēc šādas nejaukas pinnes noteikti ir jāārstē jau laikus.

### DERMATOLOGS VAI KOSMETOLOGS?

Nudien – izrādās, ka ar ādu nemaz tā jokot nevar. Viens nepareizs lēmums, un situācija var pasliktināties. Bet kā var zināt, vai konkrētajā gadījumā jādodas pie vienkārša kosmetologa vai specializēta dermatologa? Ja āda ir taukaina, bet nav iekaisušu elementu – apsārtušu, aizdomīgu pumpu –, droši var doties pie kosmetologa, kas veiks pilingus, maskas un dažādas sejas ādas kvalitāti uzlabojošas procedūras. Taču, ja tavai ādai ir tendence uz nejaukām pinnēm, ar kurām pati netiec galā, sākotnēji daudz drošāk būtu konsultēties ar dermatologu par pareizu ādas kopšanu un iespējamo terapiju, ja tāda vajadzība.

*Āda ir mūsu iekšējo orgānu sistēmu stāvokļa spoguļis.*

### IZGULIES, NESTRESO, NEĒD NAŠKUS

Ādas tips ir iedzimts – to mainīt nevar, taču jāatceras: ādas stāvokli ievērojami ietekmē tavs dzīvesstils. Ja tu kārtīgi neizgulēties, daudz uztrauksies, raizēsies, ēdīsi neveselīgu pārtiku, lietosi uzturā daudz saldumu, tas viss ietekmēs ādas stāvokli. Kā? Ļoti individuāli, bet noteikti, ka ne uz labo pusi! Tai par labu nenāk arī pārmērīga svišana. Āda ir mūsu iekšējo orgānu sistēmu stāvokļa spoguļis, tāpēc arī daudzas slimības sejas ādā var atstāt savas pēdas. Cēloņi var būt ļoti dažādi, tāpēc, ja ādas stāvokli tevi satrauc, neatstāj to bez ievēribas! Turklāt, ja ādas stāvoklis ir mainījies ļoti pēkšņi un nav skaidrs iemesls, vajadzētu konsultēties ar ārstu vai speciālistu – iespējams, vajadzīgi pat papildu izmeklējumi.

## KO NEDRĪKST DARĪT?

Ja tava āda ir taukaina, nedrīkst lietot kosmētiskos līdzekļus, kas paredzēti sausai vai normālai ādai. Nedrīkst izmantot *smagos* tonālos krēmus, lai tie neaizsprosto poras vēl vairāk un neļauj sejai elpot.

## IKDIENAS RITUĀLI

Ikdienas rituāliem un pareizai ādas kopšanai ir ārkārtīgi liela nozīme.

☆ Divas reizes dienā mazgā seju ar īpašu līdzekli taukainai ādai, papildus var lietot arī micelāro ūdeni.

☆ No rītiem sejai uzklāj mitrinošu krēmu, bet vakaros –

pēc nepieciešamības un ādas stāvokļa (ja āda ļoti taukojas, uz nakti to uzklājot, var vēl vairāk aizbloķēt poras).

☆ Reizi nedēļā var veikt pilingu un pēc tam uz 15–20 minūtēm uzklāt masku.

☆ Ja tev ir pinnes, kuras jāārstē ar zālēm, ikdienas rituālos iekļausies arī tās.

## DIY

### Viegli pagatavojama recepte tavai taukainajai ādai

Divām ēdamkarotēm jogurta bez piedevām pievieno divas ēdamkarotes svaigi spiestas citrona sulas. Labi samaisi un reizi nedēļā šādu masku vienmērīgi uzklāj uz sejas un paturi desmit minūtes.

**IEGUVUMS:** tas attīrīs poras, regulēs tauku sekrēciju, būs arī viegli balinoša iedarbība.