

Célzott lábápolás a hidratált és friss lábakért

AMIKOR BŐRÁPOLÁSRÓL esik szó, az esetek többségében az arc, a nyak, legfeljebb a kéz ápolására gondolunk. Pedig az egyik leginkább igénybe vett régió, a lábunk, nemcsak a bőrt érő ártalmak miatt igényel törődést, hanem a testsúly okozta statikus nyomás, valamint a vénás keringésben fellépő hidrosztatikus nyomás miatt is fokozott terhelésnek van kitéve a nap folyamán.

A láb ápolásakor általában nem elsősorban az esztétikai eredmény (ránccok csökkentése, bőrtónus fokozása) áll a fókuszban, hanem a bőr külső rétegének regenerálása, hidratálása, a lábon előforduló felület fertőzések okozta károsodások, valamint a sok esetben mozgásszegény életmód miatt fellépő szubjektív panaszok – fájdalom, fáradtság, nehézség-érzés – csökkentése.

A LÁBÁPOLÓ KÉSZÍTMÉNYEK ÖSSZETEVŐI

Annak érdekében, hogy ezt a többszörös igényt ki tudjuk elégíteni a lábápolásban, a használt készítmények összetevőinek többféle hatással kell rendelkezniük (1).

A megfelelő hidratáltság biztosítása, helyreállítása érdekében

- ▶ a bőr barrier funkciójának javítása, helyreállítása
- ▶ a vízvesztés minimalizálása
- ▶ valamint a bőr mélyebb rétegeiben az optimális víztartalom biztosítása

az elsődleges kritériumok, míg a szubjektív panaszok enyhítése érdekében

- ▶ érzetkeltő anyagokkal a panaszok csökkentése

áll a középpontban. A bőr védelme mellett nem szabad megfeledkezni arról, hogy amennyiben a nehézláb-érzés, feszülés, fáradtság-érzés hátterében a vénás keringés zavara áll fenn, ez megfelelő helyi és/vagy szisztémás vénavédő terápia, kompressziós kezelés, súlyosabb esetben műtéti megoldás alkalmazásával kezelendő a szakmai protokolloknak megfelelően.

A bőr védelmi funkciójának helyreállításában elsődleges fontosságúak a *bőrazonos* lipidek. Hidratáló készítményekben elsősorban ceramidokat, koleszterint és szabad lipideket használnak. A ceramid a bőr stratum corneumában az intercelluláris lipidréteg esszenciális alkotóeleme, így a bőr védelmében alapvető ennek helyreállítása (2). A corneocyták közötti rések kitöltésében az *emolliensek*

vezető szerepet töltenek be, mely anyagok használatával a bőr textúrája simább, könnyedebb és rugalmasabb tapintatúvá válik. Bár ezek az anyagok, melyek közé alkohol (cetyl, stearyl, octyl, dodecanol, hexyl dodecanol, oleyl alkohol) és észter alapú (oleyl oleat, octyl stearat, isopropyl myristate, stearyl isononanoate, PEG-7 glycerol cocoate) összetevők tartoznak, nem csökkentik a transepidermális vízvesztés (TEWL), némelyek okkluzív és humektáns hatással is bírnak.

A vízvesztést megakadályozó anyagok az ún. *okkluzív* komponensek. Jellemzőjük, hogy csökkentik a transepidermális vízvesztés (TEWL) egy külső hidrofób réteg kialakításával a bőr felszínén (3). Leghatékonyabb képviselőjük a vazelin, mely képes bediffundálni a stratum corneum intercellularis lipidrétegébe, és segíti a barrier helyreállítását (4). Azonban nem népszerű rendkívül zsíros tapintata miatt. A szintén alkalmazható ásványi eredetű olajok (pl. paraffinum liquidum) is csökkentik a TEWL-t, azonban hatékonyságuk e vonatkozásban a vazelinnek mindössze harmadát teszik ki. A korábban elterjedt lanolin azonban visszazorult potenciális allergén hatása miatt (5). A leggyakrabban alkalmazott okkluzív anyagok a szilikon derivátumok, mint amilyen a dimethicon és a cyclomet-hicon. Mindkettő kevésbé zsíros tapintatú, hipoallergén, és az „olaj-mentes” termékek kedvelt alkotói.

A *humektánsok* azon összetevők, melyek a víz megkötésére és megtartására képesek számos hidrophil hydroxyl csoportjuk révén. Egyrészt a folyadékot a dermisből az epidermisbe tudják vonzani, másrészt megkötik a vizet a 70%-nál magasabb páratartalmú környezetből is. Mivel a dermisből felszívott folyadékot alacsony páratartalom esetén a környezetbe párologtatják különösen sérült védőfelszín esetén, így általában okkluzív összetevőkkel kombinálják, ellenkező esetben a bőr kiszáradását okoznák (6). Ebbe a csoportba tartoznak glicerin, a laktátsav, a propilénglikol, a butilénglikol, panthenol, urea és a piroglutaminsav nátrium sója – nátrium PCA).

Klinikai vizsgálatokban atópiás dermatitisben szenvedő betegeknek, akiknél a bőr védelmi funkciója több szempontból is károsodott, több aspektusból is vizsgálták a bőrhidratáló készítmények hatásait. Ezen kutatásoknak köszönhető, hogy a hidratáló készítmények az atópiás dermatitis kezelésének nélkülözhetetlen kiegészítői, a betegség minden

stádiumában javasolt napi kétszeri alkalmazásuk (7,8,9).

Az *érzetkeltő* anyagok alkalmazásával a készítményeket használók az azonnali hűs érzet révén megbizonyosodhatnak a hidratáló hatásáról. Leggyakrabban mentolt használnak a dermokozmetikumokban, mely hűsítő hatásán kívül enyhíti a viszketést és fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik.

EGY KÜLÖNLEGES NÖVÉNY A LÁBÁPOLÁSBAN

A *cédrátcitrom* (korzikai citrom) a citrusfélék családjának hazánkban kevéssé ismert, de a mediterrán régióban már évezredek óta méltán népszerű képviselője. Latin neve, a Citrus medica utal arra, hogy nem annyira élelmiszerként, mint inkább orvosi alkalmazása révén lett elismert. Az általunk ismert és használt citromtól eltérően kevés húsos-leves rész található benne, a gyümölcs vastag szivacsos héja tartalmazza az értékes illóolajokat. Húsát és préselt olaját már az ókor óta használják skorbut, valamint kintézis kezelésére a Földközi-tenger partvidékén, de az ajurvédikus gyógyításban is elterjedt. Külső kiegészítő eszenciális olaját, mint antibiotikumot ismerték. C-vitamin tartalma folytán kihasználták étvágygerjesztő, tonizáló, köhögéscsillapító, antireumatikus, hányáscsillapító, flatulenciát csökkentő hatását, valamint alkalmazták aranyeres csomók és bőrbetegségek kezelésére is (10). Mivel savtartalma jóval alacsonyabb, mint a citromnak, így nincs irritáló hatása. A világ vezető termelője Korzika, exportjával hozzájárul világszerte a gyümölcsből készülő kivonatok előállításához.

A cédrátcitrom kivonatát is tartalmazó, nemrégiben Magyarországon is bevezetett lábápoló dermokozmetikumban egyesülnek mindazok az előnyök, melyeket az évezredek fitoterápiás tapasztalat és a modern bőrgyógyászat a lábápolás szolgálatába tud állítani. A könnyen felszívódó, finom textúrájú krém, a cédrátcitrom kivonatának és mentoltartalmának köszönhetően azonnali hűs, hűsítő érzést biztosít az intenzív hidratálás mellett. Ezen kívül enyhíti a lábak elnehezülését és a fáradtságát nyugtató hatásával és segíti annak regenerálódását a mindennapi igénybevétel követően.

BIRÓ KATALIN DR.

Az irodalom a szerkesztőségben és az online oldalon megtalálható!