

Kako san utiče na stanje kože

I zašto ga ne možemo „nadoknaditi“ kremama

EPIDERMA
beauty & care

@epiderma_pirot

San nije pauza za kožu.

To je vreme kada se ona obnavlja.

Tokom sna koža aktivira procese:

- regeneracije
- oporavka
- zaštite barijere

Zato kvalitet sna direktno utiče na izgled kože.



Loš san se često prvo vidi na koži.

Najčešće promene:

- umoran i siv ten
- pojačana osetljivost
- sporiji oporavak
- izraženije nepravilnosti

Nije u pitanju samo estetika — već funkcija.



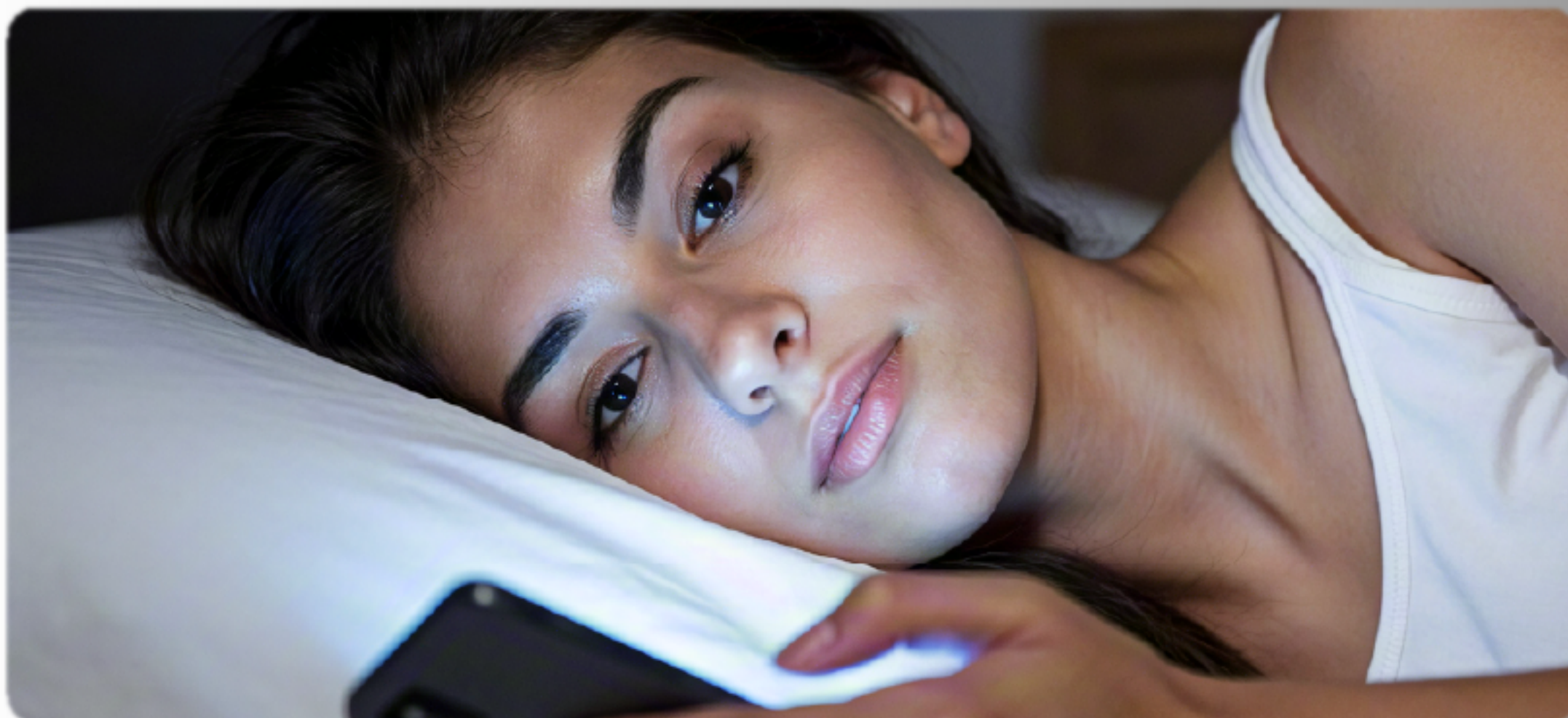
Plava svetlost ne utiče samo na san.

Ona utiče i na oporavak kože.

Korišćenje telefona uveče:

- odlaže prirodni ritam sna
- smanjuje vreme regeneracije
- produžava stres za kožu

Zato koža ne odmara, iako telo miruje.



Najbolja nega ne počinje u kupatilu.

Počinje navikama.

Redovan san, manje ekrana uveče i dosledan ritam su deo svake ozbiljne rutine nege kože.



Zdrava koža se ne "popravlja".
Ona se neguje — i tokom sna.

*Da li primećujete promene na koži kada loše spavate?
Napišite u komentaru.*