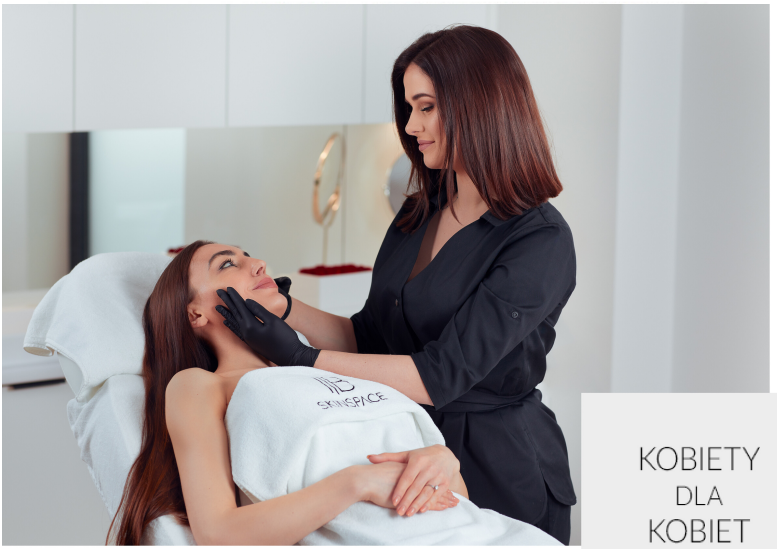
SKINSPACE



KOBIETY
DLA
KOBIET

JAK DBAĆ O PIĘKNĄ I ZDROWĄ CERĘ

Część III
Pielęgnacja domowa

SKINSPACE

Miło nam, że zainteresował Cię nasz ebook!

Droga do pięknej i zdrowej cery niejednokrotnie bywa długa i zawiła. Obok gospodarki hormonalnej oraz naszej codziennej diety kolejnym aspektem, który wymaga dużo uwagi, jest oczywiście nasza codzienna pielęgnacja domowa. Czy wiesz jakie elementy pielęgnacji są konieczne w walce o utrzymanie pięknej skóry? Czy wiesz jak powinna wyglądać prawidłowa pielęgnacja domowa? A może chcesz przekonać się czy w swojej dotychczasowej pielęgnacji nie popełniasz błędów?

Jesteśmy pewne, że odpowiedzi na wiele Twoich pytań znajdziesz w trzeciej już części naszego ebooka, który poświęcamy właśnie pielęgnacji domowej. Stworzyłyśmy tą część, aby tematy tutaj zamieszczone stanowiły dla Ciebie przejrzysty przewodnik o świadomej pielęgnacji cery.

Zapraszamy do lektury!

OCZYSZCZANIE

Podstawą każdej pielęgnacji domowej jest prawidłowe oczyszczanie skóry - jest to pierwszy i najważniejszy krok, od którego zależy stan naszej skóry, który niestety często jest lekceważony.

W ciągu całego dnia, na naszej skórze gromadzą się zanieczyszczenia:

- środowiskowe - wystarczy uświadomić sobie jak bardzo zanieczyszczone jest powietrze, zwłaszcza teraz doskwiera nam wszechobecny problem smogu,
- jak i te wytwarzane przez skórę, której gruczoły wydzielnicze cały czas pracują.

Prawidłowe oczyszczanie twarzy wykonuje się odpowiednio dobranymi kosmetykami, które oprócz substancji myjących, posiadają również właściwości pielęgnacyjne, zbawienne dla naszej cery. Staramy się więc, aby skóra od pierwszego momentu zetknięcia się z produktem kosmetycznym, dostawała coś potrzebnego, kojącego.

A teraz zastanów się chwilę - czy często odczuwasz ściągnięcie skóry twarzy po umyciu? Masz wrażenie, że skóra jest lepka, potrzebujesz kolejnego produktu, który lepiej ją domyje i etap oczyszczania składa się z kilku rodzajów produktów? Myjesz twarz płynem micelarnym a następnie, bezpośrednio po tym produkcie, nakładasz krem pielęgnacyjny? Twoja skóra reaguje zaczerwienieniem i swędzi? To znaczy, że:
a) stosujesz produkt myjący, który nie lubi się z Twoją skórą,
b) źle wykonujesz oczyszczenie twarzy,
c) zmywaj ten płyn micelarny!!!

OCZYSZCZANIE

Czy poranne oczyszczanie jest niezbędne?
Tak, z uwagi na to, że podczas nocy skóra wytwarza sebum. Sposób oczyszczenia zależy od aktywności gruczołów wydzielniczych. Często wystarczy przemyć twarz wodą, osuszyć a następnie aplikować krem, serum czy booster. W przypadku wzmożonej pracy, wyprodukowane sebum powinniśmy usunąć z powierzchni naskórka, aby przygotować skórę do aplikacji kolejnych produktów. W tym celu wystarczy zastosować delikatną piankę oczyszczającą.

Wieczorne oczyszczanie
- to czynność, której nie powinnyśmy zaniedbywać. **Niezależnie od tego czy nakładasz na dzień make-up, czy nie – oczyszczanie jest konieczne.** Kiedy śpimy nie tylko nasz organizm ulega regeneracji, ale również skóra. W tym czasie usuwane są z niej zanieczyszczenia, skóra napina się i staje się bardziej dotleniona. Aby skóra została oczyszczona w 100%, konieczne jest zastosowanie preparatu, który wiąże się z zanieczyszczeniami i usuwa delikatnie je ze skóry. Dlatego należy wybierać produkty, które nie podrażniają, nie wysuszają, ale zarazem dokładnie oczyszczają.

Demakijaż oczu
Pierwszy element oczyszczania. Oczywiście możemy zakupić produkt przeznaczony włącznie do oczyszczania oczu, często jednak dobrze dobrany produkt do oczyszczania twarzy nie jest produktem drażniącym i można zastosować go również do oczyszczania tej delikatnej partii. Jeśli decydujemy się na oddzielny produkt, niech będzie to delikatny płyn micelarny, na przykład Sensibio Bioderma (linia różowa). Płatek nasączony danym preparatem należy przyłożyć do powieki i poczekać chwilę, aż tusz i cienie się rozpuszczą. Później przesuwamy płatek od zewnętrznego do wewnętrznego kącika oka. Czynność powtarzamy do momentu, aż kolejny płatek będzie zupełnie czysty. **Stosowanie płatków oczyszczających odnajduje się wyłącznie przy oczyszczaniu oczu! Nie stosujemy ich do oczyszczenia skóry twarzy.**

OCZYSZCZANIE

Dobór odpowiedniego produktu

Dobrany produkt myjący nakładamy zwilżonymi wodą palcami bezpośrednio na twarz i delikatnie masujemy, następnie zmywamy twarz wodą. Właśnie w tej sytuacji kluczowe jest dobranie produktu odpowiedniego dla naszej skóry. Nie zalecamy stosowania płatków kosmetycznych i płynu micelarnego jako jedyny produkt do oczyszczania – płyn micelarny to za mało, aby dokładnie oczyścić powierzchnię skóry, a stosowanie płatków kosmetycznych wywołuje zbędne podrażnienie - a przecież wcale nie musimy narażać skórę na powstawanie tego typu problemów.

Ogólna zasada jest taka, że do suchej skóry lepiej używać mleczka, pianki bądź produktu o konsystencji śmietanki - takie też są dostępne. Dzięki temu lipidy skóry pozostaną nienaruszone, skóra zachowa swoją naturalną równowagę, a jednocześnie zostanie dokładnie oczyszczona. Żel natomiast jest idealny do oczyszczania skóry mieszanej bądź tłustej i tutaj niespodzianka - jeżeli posiadasz tego typu cerę, zakup proszę oczyszczający żel nawilżający bądź dobrze oczyszczającą piankę z właściwościami regenerującymi. To nieprawda, że skórę tłustą czy mieszaną należy traktować produktami wysuszającymi, których stosowanie daje efekt ściągnięcia skóry. Skóra produkuje sebum po to, aby się chronić i w ten sposób tworzy też złudne uczucie nawilżenia. Jeśli agresywnie pozbawimy ją tej bariery, zareaguje ona dwukrotnie większym wyrzutem sebum przez gruczoły łojowe. Musimy więc działać w taki sposób, żeby dokładnie oczyścić skórę ze wszystkich zanieczyszczeń i wydzielin, a przy tym nie działać w drugą stronę - nie doprowadzać do jej przesuszenia.

SZCZOTECZKI DO OCZYSZCZANIA TWARZY

Po zapoznaniu się z informacjami od niektórych producentów urządzeń, które możemy znaleźć w internecie, musimy przyznać, że nie jest to wiarygodne źródło. Stosując się do podanych tam zaleceń, można przyczynić się do powstania ogromnego wysypu na twarzy, zwiększenia reaktywności czy nawet aktywowania się egzem skórnych. Dlatego szczególnie zachęcamy Cię do przeczytania tej części ebooka.

Szczoteczki do oczyszczania twarzy pojawiły się na rynku kosmetycznym już jakiś czas temu, dyskusje na ich temat są bardzo ożywione, urządzenia zyskują ogrom zwolenniczek. W czym tkwi sukces szczoteczek do oczyszczania twarzy? I najważniejsze, czy warto zainwestować w ich zakup?

Argumentem, który najmocniej zachęca do zakupu jest zapewniona skuteczność głębokiego oczyszczenia skóry, którego nie zapewni nam zwykłe oczyszczenie twarzy produktem myjącym.

Możemy znaleźć informacje, że urządzenie pozwala oczyścić twarz nawet do 6 razy efektywniej niż przy pomocy tradycyjnych metod!

Pytanie - czy my potrzebujemy tak silnego, efektywniejszego o 6 razy domycia?

SZCZOTECZKI DO OCZYSZCZANIA TWARZY

Osoby zainteresowane tematem, znajdą w sklepach szczoteczki silikonowe, soniczne oraz „tradycyjne z włosiem”.

Wykrzyknik stawiam przy urządzeniach wzbogaconych o włoski, które wprawione w ruch pulsacyjny czy obrotowy, emulgują nałożony produkt myjący i w kontakcie z twarzą, w ten sposób ją oczyszczają. Urządzenie ma swoją moc, a nasza skóra ograniczoną ilość warstwy ochronnej, która nie odbudowuje się w ciągu kilku godzin. Pracę takiego urządzenia można porównać z zastosowaniem papieru ściernego na skórę - ścieramy wszystko, co ona wyprodukowała i dodatkowo jej warstwę hydrolipidową, przyczyniając się do zwiększenia reaktywności, zaczerwienienia skóry, zwiększenia przesuszenia, podrażnienia.

Poza tym jeżeli na skórze występują zmiany aktywne, chociażby te przedokresowe, które i tak za chwile znikną - oczyszczając skórę za pomocą szczoteczki bardzo łatwo rozniesiemy stan aktywny na inne strefy cery.

Jeszcze jedno! Nie utrzymamy takiego urządzenia w stanie 100% czystości. Włoski gromadzą wszystkie zanieczyszczenia, obumarły naskórek, sebum, resztki makijażu i nawet dobre umycie mydłem czy innym produktem myjącym nie zapewni czystości. Zobacz, ile mamy tu przeciwności losu.

Z kolei, **szczoteczki soniczne** to świetny gadżet i ta najbardziej znana szczoteczka kosztuje około 600-800 zł. Bardzo łatwo jest ją domyć, wystarczy mydło, następnie skinsept i już jest czyściutko. Nie posiada drażniących włosków, a wypustki silikonowe, dzięki czemu nie przyczynimy się do powstania silnego podrażnienia. Produkt pozwala domyć skórę, chociaż ogólnie nie jest to „must have” naszej codziennej pielęgnacji. Nadal możemy myć twarz wodą z odpowiednio dobranym produktem myjącym i wszystko będzie okej. Ale jeżeli masz ochotę kupić tą szczoteczkę, kupuj! Tylko nie stosuj w momencie, jak na twarzy występuje zmiana zawierająca treść ropną - łatwo mogłabyś ją roznieść.

SZCZOTECZKI DO OCZYSZCZANIA TWARZY

Na koniec chciałybyśmy zwrócić Twoją uwagę na jeszcze jedną rzecz - producenci urządzeń mogą zrobić naprawdę dużą krzywdę, umieszczając informację o wskazaniach do użytkowania, na przykład w taki sposób:

„Szczoteczka do mycia twarzy to urządzenie, które przede wszystkim przypadnie do gustu osobom zmagającym się na co dzień ze skórą tłustą i trądzikową. Szczoteczka pozwoli na głębokie oczyszczenie porów skóry z nadmiaru sebum i resztek makijażu, zmniejszając tym samym skłonności skóry tłustej i trądzikowej do niedoskonałości."

...I wy już wiecie, że to nieprawda.

Jeżeli zmagasz się z trądzikiem, nie stosuj tego urządzenia. Nie szukaj tu ratunku dla swojej skóry, a w odpowiednich terapiach zabiegowych, odpowiednich produktach do stosowania w domu. Wyciszaj stan aktywny, nie zrobisz tego za pomocą szczoteczek myjących.

TONIZACJA

Tonizacja to jeden z elementów pielęgnacji, często zakwalifikowany do rutyny pielęgnacyjnej. Tonizujemy, bo tak trzeba. Ale czy wiesz, jakie jest znaczenie tego elementu pielęgnacji w walce o utrzymanie zdrowej, pięknej cery? I czy na pewno jest konieczny?

Ogólnie przyjęte jest, że **tonizowanie** stanowi dopełnienie oczyszczania skóry i jednocześnie jest wstępem do jej nawilżania. To jakby drugi etap naszej pielęgnacji. Czasami możemy spotkać się ze stwierdzeniem „tonik pozwala nam usunąć resztki makijażu, pomaga pozbyć się „filmu" na skórze". W tym momencie od razu poprawmy - **tonik nie służy do usunięcia zanieczyszczeń!** Od tego jest pierwszy etap pielęgnacji, czyli dokładne oczyszczenie skóry z zanieczyszczeń nagromadzonych w ciągu dnia, z makijażu. Służą do tego w ogóle inne produkty!

Etap tonizacji pozwala odświeżyć skórę, odpowiednio dobrany zamyka obkurcza pory skórne, zapobiega gromadzeniu się martwych komórek.

TONIZACJA

Warto jednak podkreślić – **najważniejsze działanie produktów tonizujących to przywrócenie skórze właściwego pH**. Odczyn pH naszej skóry jest lekko kwaśny. Stosując mocno oczyszczające kosmetyki do mycia twarzy podnosimy pH i przez to możemy uszkodzić naturalny, ochronny płaszcz wodno-lipidowy naszej skóry. Z wiekiem regeneracja tej warstwy ochronnej trwa coraz dłużej, dlatego warto unikać jakichkolwiek jej uszkodzeń. Kwaśne pH pomaga chronić skórę oraz działa przeciwgrzybiczo i antybakteryjnie. Ponadto wysoka zmiana pH może prowadzić do zwiększonego łojotoku, powstawania zmian trądzikowych i szybszego starzenia się skóry. Tonik przywraca odpowiednie pH i przyspiesza odnowę uszkodzonej warstwy lipidowej.

Czy zatem tonik w pielęgnacji domowej jest niezbędny?
Nie jest! Tonizacja skóry nie jest potrzebna, jeśli pH produktu oczyszczającego nie podnosi odczynu pH skóry do zasadowego. Ważne jest dobranie odpowiedniego produktu myjącego, który zapewni silne, dokładne oczyszczenie skóry, ale nie przyczyni się do gwałtownego wzrostu pH.

Dlatego w doborze pielęgnacji domowej dla klientek również staramy się wykluczyć tonizację. Zwłaszcza w przypadkach zaawansowanego trądziku, tendencji do powstawania zmian ropnych, hormonalnych. Takie skoki pH (zapewnione przez nieodpowiedni produkt oczyszczający) przyczyniają się do uszkodzenia warstwy hydrolipidowej, powstawania podrażnień i stymulowania gruczołów wydzielniczych do wzmożonej pracy. Tonizowanie zazwyczaj odbywa się przy pomocy wacików kosmetycznych, które dodatkowo podrażniają skórę i roznoszą te aktywne zmiany. W konsekwencji mamy więcej ognisk zapalnych. Chcemy dobrze, jednak nasze nieświadome działania mogą przynieść wiele szkód. **Dlatego warto wykluczyć waciki kosmetyczne z pielęgnacji, oraz zadbać o to, aby pH skóry oscylowało w granicach lekko kwasowych.**

SERUM, BOOSTER I LOTION - CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

Te trzy typy produktów możemy zastosować, nałożyć pod krem i w ten sposób przyczynić się do polepszenia stanu skóry. Warto wiedzieć, czym różnią się od siebie i jakie przynoszą korzyści.

SERUM ma lżejszą konsystencję i ważne zadanie - ma działać mocniej niż krem. Jest to koncentrat kremu, pozbawiony składników dających mazistość produktu, jest to skład aktywny najczęściej zawieszony w wodzie. Odpowiednio dobrane serum szybko się wchłania, nie zatyka porów skóry oraz nie pozostawia tłustego filmu na skórze. Mimo dostarczenia skórze koncentratu składników aktywnych, brakuje nam uczucia nawilżenia skóry, stąd łączymy stosowanie z kremem. Poza tym, nie ma filtrów w sowim składzie - to również dobry powód, aby później nałożyć krem z SPF.

BOOSTER, czyli kosmetyk współczesności. Z angielskiego „boost" znaczy „doładować". Czyli dajemy skórze porządną dawkę składu aktywnego, witamin, które dają energię komórkom skóry, oraz inne, bardzo potrzebne składniki stymulujące, które mają siłę działania. Boostery zmieniły rynek kosmetyczny. W konsystencji są znacznie bardziej gęste od serum (serum przypomina wodę, często mamy problemy z aplikacją takich produktów, gdy staramy się nałożyć go dłońmi). Obrazując - booster przypomina gęstą zawiesinę. Dużo łatwiej się go aplikuje. Oczywiście odpowiednio dobrany szybko się wchłania, zostawia uczucie satynowej, gładkiej skóry.

Kontynuując porównanie do serum:
- serum walczy z wiotczeniem skóry, starzeniem się, zmarszczkami;
- booster wzmacnia powierzchnię skóry, tworzy barierę ochronną, stoi na straży warstwy hydrolipidowej, chroni przed wnikaniem zanieczyszczeń środowiskowych i przed powstawaniem podrażnień.

SERUM, BOOSTER I LOTION - CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

LOTION jest to preparat o płynnej, mlecznej konsystencji, średniej lepkości, przypomina bardzo rzadki krem - jest to emulsja „olej w wodzie". Ta konsystencja przywędrowała do nas od Azjatek, które kochają tego typu produkty. Stosowanie lotionu pomaga przygotować cerę do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych, nałożenia kolejnych, bardziej treściwych. Szybko się wchłania, nie jest naładowany składnikami aktywnymi tak jak booster czy nawet serum. Po prostu jest to jeden z elementów rytuałów pielęgnacyjnych, gdzie nakładamy na skórę kilka produktów, poświęcając im odpowiednio dużo czasu, przykładamy się do masaży i po prostu mamy czas na tego typu pielęgnację. Jak ktoś chce - niech robi. Osobiście nie przepadamy za koreańskim typem pielęgnacji, wolimy minimalizm i bogate w składzie produkty.

Podsumowując:

- Zawartość składników aktywnych rosnąco: lotion, serum, booster.
- Gęstość produktów rosnąco: serum, lotion/booster (zależy od produktu)
- Żaden typ z wyżej wymienionych nie ma w swoim składzie SPF.

SKŁADNIKI W PIELĘGNACJI, KTÓRYCH NIE WOLNO ŁĄCZYĆ

Wśród szerokiego wyboru kosmetyków, przepełnionych substancjami aktywnymi, warto pamiętać o racjonalizacji pielęgnacji domowej, a taka opiera się na poznaniu faktycznych potrzeb skóry i doborze kosmetyków, które na daną potrzebę odpowiedzą. Skóra jako największy narząd naszego organizmu przejawia wiele potrzeb i w pielęgnacji domowej może dojść do sytuacji, kiedy to zaczynamy sięgać po kremy, sera, toniki z różnych serii, różnych producentów. Należy jednak zwrócić uwagę na skład kosmetyku i na fakt, że niektórych substancji w kosmetykach nie należy ze sobą łączyć.

Niezwykle popularnym składnikiem aktywnym w kosmetykach jest **witamina C**, która jest substancją działającą antyoksydacyjnie - działa przeciw wolnym rodnikom, czyli przeciwstarzeniowo - a także powinna uszczelniać naczynia krwionośne, dlatego tym sposobem witamina C jest także substancją dedykowaną przez producentów szczególnie w pielęgnacji skóry naczyniowej.

Warto wiedzieć, że najpopularniejsza forma witaminy C w kosmetykach Ascorbic Acid jest substancją niestabilną, dodatkowo podrażniającą, dlatego w ogóle powinno się dyskwalifikować preparaty z jej zawartością w składzie, zwłaszcza u skór wrażliwych, płytko unaczynionych. Ponadto witamina C w preparatach kosmetycznych jest substancją, która łatwo się destabilizuje i utlenia, co za tym idzie w większości preparatów nie wykazuje w ogóle swoich dobroczynnych właściwości.

SKŁADNIKI W PIELĘGNACJI, KTÓRYCH NIE WOLNO ŁĄCZYĆ

Dodatkowo witaminy C nie należy stosować w połączeniu z:
• hydroksykwasami z grup AHA i BHA - niskie pH tych kwasów zaburza działanie i wchłaniani witaminy C;
• metalami ciężkimi np. miedzią, ponieważ predysponuje to do zamienienia się witaminy C w prooksydant - czyli substancję przyczyniającą się do powstawania wolnych rodników;
• hydrokortyzonem - połączenie tych dwóch składników ze względu na penetrujące działanie sterydu predysponuje do powstawania podrażnień.

Kolejnymi składnikami aktywnymi często pojawiającym się w składach kosmetyków, zwłaszcza do cer problematycznych i trądzikowych, są **kwasy salicylowy i glikolowy**. Ich połączenie predysponuje do powstawania miejscowych podrażnień i zaczerwienienia. Niekorzystnym połączeniem jest także **retinol + kwas np. glikolowy** - połączenie tych substancji i ich penetrującego działania także predysponuje do powstawania podrażnień, suchości skóry i do silnego zaburzenia warstwy hydrolipidowej naskórka.

Kolejnym niekorzystnym połączeniem jest **duet tlenek cynku + kwasy** - tlenek cynku neutralizuje kwas i znosi jego działanie. Skóra nie lubi niekontrolowanych działań, dlatego w sytuacji kiedy np. chcemy pozbyć się przebarwień nie należy skóry nadmiernie stymulować poprzez połączenia złuszczenia i rozjaśniającego preparatu. W sytuacji tej może bowiem dojść do nadmiernego wytwarzania się melaniny w komórkach podstawnych skóry, co będzie przejawem obrony przed promieniowaniem słonecznym i co za tym idzie dojdzie do
pogłębienia się przebarwień.

SKŁADNIKI W PIELĘGNACJI, KTÓRYCH NIE WOLNO ŁĄCZYĆ

Ponadto w przypadku działania silnie złuszczającego (kwasy AHA, BHA) należy używać kremu minimalistycznego bogatego w kompleks ceramidowy i wolnego od substancji silnie drażniących, komadogennych i alergennych (tj. niektóre konserwanty, perfumowane kosmetyki, carbomery). Skóra w trakcie odbudowy jest pozbawiona warstwy ochronnej przez co narażona jest na spotęgowane działanie wyżej wymienionych produktów, w tej sytuacji jest to działanie niekorzystne przejawiające się: podrażnieniem, powstaniem zwiększonej ilości zaskórników, wysypkami.

Stosowane w leczeniu dermatologicznym **maści zewnętrzne tj. antybiotyki, sterydy, nadtlenek benzoilu**, nie mogą być łączone z substancjami drażniącymi w pielęgnacji. Preparatów tych nie należy łączyć **z peelingami kwasowymi i enzymatycznymi**, ponieważ połączenia tych produktów powodują zwiększoną wchłanialność substancji aktywnej maści, a to zwiększa ryzyko wystąpienia podrażnienia i skutków ubocznych, którymi obarczone są produkty dermatologiczne. Dodatkowo nadtlenku benzoilu nie należy stosować w połączeniu z retinolem, ponieważ substancje te dezaktywują swoje działanie nawzajem.

Ostatnim złym połączeniem kosmetycznym jest duet **filtr UV + perfumy/woda toaletowa**. Połączenie tych dwóch składników sprawia, że właściwości ochronne filtra maleją, a dodatkowo perfumy predysponują do powstania pokrzywki słonecznej.

OLEJE W PIELĘGNACJI

Moda na stosowanie olejów do twarzy trwa! Jednak czy jest to dobry produkt? Aby się o tym przekonać, musimy poznać ich właściwości.

Coraz częściej spotykamy się z określeniem olejowania twarzy, stosowania olejów do demakijażu ponieważ mówi się, że tłuszcz rozpuszcza tłuszcz, dzięki czemu idealnie rozpuszcza maskarę i podkład z twarzy. Nic bardziej mylnego. Skóra twarzy po zastosowaniu olejów sprawia wrażenie intensywnie nawilżonej, jednak jest to jedynie złudne wrażenie. Finalnie skóra nie jest nawilżona, a natłuszczona, dodatkowo olej nie posiada żadnych aktywnych substancji, powoduje zaburzenie pracy gruczołów wydzielniczych, blokuje ujścia mieszków włosowych tzw. (zatyka pory). Dodatkowo oleje wykazują działanie komedogenne to znaczy, że wpływają na powstawanie zaskórników. Dlatego po stosowaniu tego tupu produktów możemy zauważyć tak zwany „wysyp" na twarzy w postaci krost, zaskórników otwartych i zamkniętych. Koniec końców uzyskujemy efekt odwrotny do zamierzonego.

Wiele osób po kąpieli stosuje oleje, zamiast balsamów. Oleje tworzą na naskórku okluzję (barierę), która zatrzymuje wodę, co przez jakiś czas pozwala na utrzymanie prawidłowego nawilżenia, jednak po długotrwałym stosowaniu, naskórek zaczyna się łuszczyć i wyglądać nieestetycznie, ponieważ przez ciągłe tworzenie okluzji skóra „nie widzi potrzeby" większego nawodnienia. Zmywając olej, odprowadzana jest wilgoć z głębszych warstw naskórka co może powodować przesuszenie.

Zapamiętaj olej nie nawilża, a natłuszcza skórę. Olej tworzy na powierzchni skóry warstwę ochronną, która chroni ją przed utratą wilgoci, ale nie nawilża skóry od wewnątrz (nie ma właściwości higroskopijnych, które umożliwiają zatrzymanie wody w komórkach).

OLEJE W PIELĘGNACJI

A czy oleje łagodzą czy podrażniają?
Mówi się, że oleje mają wyciszyć i ukoić naszą skórę, jednak bardzo często powodują one podrażnienia. Większość z nich nie jest przeznaczona do stosowania bez rozcieńczenia, a większość osób „ratując" swoja twarz sięga po czystą formę myśląc, że w mocniejszym stężeniu zadziała szybciej i mocniej.

Jedynym olejem, który lubimy jest olejek z drzewa herbacianego. Jest to produkt który stosujemy w szczególnych przypadkach, np. w nużeńcu. Stosujemy go w pierwszej reakcji zwalczania nużeńca zanim dostaniemy się do lekarza. Mówi się, ze jest pomocny w niwelowaniu miejscowych krost w trądziku, jednak trzeba stosować to bardzo rozważnie i pamiętać o rozcieńczeniu, ponieważ stosowanie tego oleju może spowodować silne podrażnienie i przesuszenie. Olejek z drzewa herbacianego ma także wiele innych właściwości bakterio, grzybo i wirusobójcze, Stosowany jest przy leczeniu łupieżu, usuwa brodawki. Pomocny w leczeniu odleżyn i odmrożeń. Działa przeciwbólowo, ściągająco i przeciwświądowo.

Szukając w składzie INCI olejów musimy zwrócić uwagę na końcówkę OIL, która zazwyczaj jest stosowana w nazwach.

Melaleuca Alternifolia Leaf Oil
– olejek z drzewa herbacianego

Cocos Nucifera Oil – olej kokosowy

Argania Spinosa (Argan) Nut Oil,
Argan Oil – olej arganowy

Ricinus Communis Seed Oil
– olej rycynowy

Rubus Idaeus (Raspberry) Seed Oil
– olej z pestek malin

KOSMETYKI NATURALNE - CZY SĄ DOBRE DLA WSZYSTKICH?

Coraz większym trendem staje się życie w harmonii z naturą - ekologiczne soki, jedzenie, a także kosmetyki, to ostatnio „must heave". Jednak czy kosmetyki eko są wskazane dla wszystkich?

Ludzki organizm jest niezwykle wrażliwy. Większość ludzi boryka się z alergiami, o których obecności często nie jest świadoma, a nietolerancje żywieniowe dotyczą już ponad połowę społeczeństwa. Pszenica i nabiał to najczęstsze produkty wywołujące alergie, jednak jest ich o wiele, wiele więcej. Najczęstszymi reakcjami obronnymi organizmu jest obrzęk, zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, pokrzywka, jednak w najgorszych przypadkach może dojść do utrudnienia oddychania, a także wstrząsów anafilaktycznych.

Z czego składają się produkty eko?

Kosmetyki organiczne powinny w co najmniej 95% składać się z surowców organicznych przetworzonych metodami fizycznymi takimi jak np. ekstrakcja lub suszenie, w tym minimum 20% powinno pochodzić z upraw ekologicznych. Dopuszczalna jest obecność nie więcej niż 5% związków syntetycznych. Jako środki zapachowe, w kosmetykach naturalnych mogą być stosowane wyłącznie naturalne olejki eteryczne, natomiast środkami konserwującymi mogą być substancje syntetyczne identyczne z naturalnymi (np. kwas benzoesowy, salicylowy, sorbowy oraz alkohol benzylowy), które łącznie stanowić mogą nie więcej niż 5% produktu.

KOSMETYKI NATURALNE - CZY SĄ DOBRE DLA WSZYSTKICH?

Co więc należy wiedzieć o kosmetykach naturalnych? **Nie są one dla każdego dobre.** W przypadku codziennej pielęgnacji mogą drażnić układ odpornościowy - objawia się to zaczerwienieniem skóry, początkowo chwilowym, następnie może przerodzić się to w stan półtrwały, trudny do odwrócenia. Kumulacja wielu składników naturalnych w formule rozpocząć może podniesiony alert komórek odpornościowych, co skutkować może reakcją podrażnienia, a w skrajnych przypadkach alergią na produkty występujące w kolejnych etapach pielęgnacji, które normalnie by nas nie uczuliły.

Niestety bardzo często spotykamy się, że w produkcie eko znajdujemy składniki silnie drażniące - jednym z nich jest np. substancja zapachowa linalol lub limonen, lub konserwanty fenoksyetanol, metyloparaben. Przez wysoką zawartość ziół oraz olejków eterycznych w kosmetykach naturalnych skóra alergika może zareagować bardzo gwałtowną reakcją uczuleniową, zazwyczaj znacznie większą, niż podczas stosowania kosmetyków nienaturalnych. Może wystąpić także reakcja alergiczna opóźniona, czyli pojawiająca się nawet kilka dni po rozpoczęciu stosowania danego kosmetyku.

Cery problematyczne, trądzikowe, bardzo wrażliwe potrzebują więcej, dlatego niepotrzebnie są narażane na dodatkowe komplikacje w pielęgnacji domowej. Aby produkt eko okazał się dobrym produktem, powinien być stosowany przez osoby, których skóra nie sprawia trudności w pielęgnacji.

Należy być świadomym, że kosmetyki naturalne nie są gwarancją pięknej i zdrowej cery. Skuteczność tego typu produktów zależy od ich jakości oraz indywidualnych cech i predyspozycji organizmu konsumenta.

KOLAGEN W PRODUKTACH PIELĘGNACYJNYCH

Większość osób, które widzą w składzie kosmetyku kolagen, uważa że jest to świetny produkt, który zapewni naszej skórze odpowiednie nawilżenie, utrzyma ją w odpowiedniej kondycji, wpłynie na poprawę jędrności oraz na spowolnienie procesów starzenia się. Wynika to głównie z faktu, że znaczna część firm kosmetycznych, w produktach których znajdziemy kolagen, zapewnia nas o świetności danych kosmetyków. Producenci informują, że zawartość kolagenu w ich produktach wpływa na skórę pozytywnie pod każdym aspektem. Dają także gwarancję, że zawartość kolagenu w kosmetyku może przyczynić się nie tylko do zatrzymania procesów starzenia się skóry, ale nawet do ich odwrócenia. Dodatkowo informują nas o pozytywnym wpływie kolagenu na rozstępy, cellulit, a także poparzenia. Żeby się o tym przekonać, należy spojrzeć w głąb kolagenu.

Kolagen to białko które występuje w naszym organizmie (jest go aż 75%) - możemy go znaleźć w skórze, ścięgnach, a także kościach. Produkują go fibroblasty. Kolagen składa się z aminokwasów, czyli połączonych ze sobą związków chemicznych. Fibroblasty wytwarzają krótkie białkowe włókna, które wydalają poza komórkę, następnie w przestrzeni międzykomórkowej drobne włókna łączą się ze sobą i tworzą co raz dłuższe "sznureczki". Każdy z tych sznureczków łączy się i w taki sposób tworzy coś na wzór siatki.

Jaka jest rola kolagenu?

W ludzkim organizmie jest to jedno z najważniejszych białek, które odpowiada za większość cech skóry, m.in. za wytrzymałość - to dzięki kolagenowi skóra nie ulega rozerwaniu, chyba, że dochodzi do nadmiernego rozciągnięcia i wtedy mogą pojawić się rozstępy. Ciekawostką jest, że włókno kolagenu, którego średnica wynosi 1mm, jest w stanie utrzymać obciążenie 10kg!

KOLAGEN W PRODUKTACH PIELĘGNACYJNYCH

W organizmie stale dochodzi do niszczenia i odbudowy tego białka. **Do 25 roku życia kolagen stale ubywa i produkuje się nowy, zachowana jest harmonia między tymi procesami. Po tym okresie, tracimy średnio 1% kolagenu rocznie.** Sieć wiązań robi się cieńsza i rzadsza, co wpływa na pojawienie się zmarszczek i wiotkości skóry. **Od 30 roku życia więcej kolagenu tracimy niż produkujemy**, ponieważ z wiekiem komórki mają mniejszą zdolność do namnażania oraz spada ich zdolność do naprawiania mikrouszkodzeń.

Typy kolagenu

W naszym organizmie można wymienić wiele typów kolagenu, które pełnią różne funkcje i zlokalizowane są w różnych miejscach, jednak w kontekście skóry interesuje nas typ I, III i IV.

- typ I - to najpowszechniej występujący rodzaj w ludzkim organizmie. Jest on obecny w tkance łącznej, ścięgnach, tkance tworzącej blizny, a także w skórze i tkance podskórnej. Odpowiada za włóknistą podporę skóry.
- typ III - występuje w tkance tworzącej się z fibroblastów w trakcie gojenia się ran, zanim wytworzy się kolagen typu I. Tworzy on włókna tkanki łącznej właściwej siateczkowej.
- typ IV - występuje w mikrowłóknach międzytkankowych, tworzących membrany między różnymi tkankami organizmu. Jest czynnikiem, który łączy naskórek ze skórą właściwą.

A teraz pytanie - czy kolagen w produktach pielęgnacyjnych przenika? Czy przynosi jakiekolwiek efekty? Należy pamiętać, że czysty kolagen ma na tyle dużą cząsteczkę, że nie jest w stanie przeniknąć przez barierę naskórka. Pozostając na powierzchni skóry działa tylko nawilżająco.

KOLAGEN W PRODUKTACH PIELĘGNACYJNYCH

Musimy także wiedzieć, że kolagen używany w kosmetykach pozyskuje się na wiele różnych sposobów:

1. Kolagen typu zwierzęcego - jest 20 rodzajów białek, które różnią się budową i pełnioną funkcją. Kiedyś dość popularny był kolagen bydlęcy, ale obecnie wiadomo, że kolagen wyższych kręgowców jest bardziej usieciowiony, co oznacza, że jego włókna są bardziej stabilne, ale jednocześnie gorzej rozpuszcza się w wodzie i jest gorzej aktywny jako surowiec kosmetyczny. Z kolei popularny kolagen rybi jest mniej usieciowiony niż bydlęcy, czy ze skór wieprzowych. Kolagen zwierzęcy pozyskiwany jest ze ścięgien. Ten składnik ma zdecydowanie zbyt dużą cząsteczkę, a badania wykazały, że nie pełni on innej funkcji niż nawilżającą. Jeśli jest zawarty w kosmetyku, nie przedostanie się przez barierę naskórka. Dodatkowo jako że jest to produkt odzwierzęcy może wykazywać właściwości alergizujące.

2. Kolagen natywny (tropokolagen) - ma zdolność wnikania w naskórek. Pochodzi ze skóry ryb słodko i słono wodnych lub młodych cieląt, przy czym ten rybi jest obecnie bardziej popularny. Na powierzchni naskóka tworzy hydrofilowy film, chroniąc skórę przed utratą wody. Występujący w produktach medycznych tropokolagen pozbawiony telopeptydów nazywany jest atelokolagenem.

3. Atelokolagen - przetworzony kolagen zwierzęcy, często składnik dermokosmetyków, zawarty w mikro i nanokapsułkach. W połączeniu z kwasem hialuronowym stymuluje komórki do produkcji własnego kolagenu.

4. Kolagen hydrolizowany - to inaczej żelatyna, powstaje na skutek termicznego uszkodzenia wiązań w białkach kolagenowych. Najczęściej to właśnie ten rodzaj kolagenu jest stosowany w tańszych kosmetykach. Niestety nie daje takich efektów jak pełnowartościowy kolagen.

5. Mikrokolagen - zmikronizowana forma kolagenu, niewielkie cząsteczki białkowe wnikają w skórę i stymulują do produkcji kolagenu. Skutecznie redukuje zmarszczki. Efekty po zastosowaniu preparatów z mikrokolagenem porównuje się do tych jakie przynoszą zastrzyki z kolagenu.

6. Kolagen liofilizowany - otrzymywany metodą opartą na suszeniu w temperaturze poniżej 0°C. Lifilizacja pozwala zachować aktywność wszystkim ważnym związkom. Ten rodzaj kolagenu najczęściej znajdziecie w suplementach diet, maseczkach do twarzy, opatrunkach kolagenowych itp.

KOLAGEN W PRODUKTACH PIELĘGNACYJNYCH

7. Kolagen roślinny (fitokolagen) - wielocukry pochodzenia roślinnego, jednak nazwa kolagen jest trochę na wyrost. Daje uczucie filmu na skórze, ale nie działa jak kolagen. Jest to jedynie chwyt marketingowy.
8. Postkolagen - rodzaj kolagenu wytwarzany z meduzy . W przeprowadzonych badaniach udowodniono, że kolagen z meduzy pozytywnie wpływa na skórę uszkodzoną promieniowaniem UV, zwiększając poziom jej nawilżenia. Te same badania potwierdziły, że kolagen ten może być naturalnym składnikiem minimalizującym działanie promieni słonecznych na starzenie się skóry.

Kolagen typu Colway - dlaczego nie działa tak, jak zapewnia producent?
Odpowiedź jest prosta. Kolagen typu Colway jest pozyskiwany ze skór rybich, a jak zostało wspomniane wcześniej wnika on tylko w naskórek, czyli nie ma możliwości, żeby dostał się do głębszych warstw np. skóry właściwej, ponieważ jego cząsteczka jest zbyt duża. Firma w swoich reklamach używa profesjonalnego słownictwa mówiąc, że ich kolagen wnika w epiderme, ale epiderma to nic innego jak naskórek. Jest to jedynie chwyt marketingowy, który powoduje, że konsument wierzy w magiczne działanie danego produktu.

Podsumowując - kolagen zawarty w kosmetykach przede wszystkim wpłynie na nawilżenie naskórka, a także na łagodzenie zaczerwienienia skóry. Ponadto aminokwasy z produktów jego rozpadu, stwarzają środowisko sprzyjające keratynocytom do zwiększania ilości cytokin, które stymulują fibroblasty do namnażania się i produkcji kolagenu, który wpływa na kondycję skóry, jednak nie jest to zasługa samego kolagenu. Niestety nie możemy wierzyć w to, że kolagen zatrzyma procesy starzenia się skóry lub wpłynie na redukcję rozstępów - jest to jedynie chwyt marketingowy, ponieważ nawilżony naskórek będzie dawał wrażenie gładkiej, dobrze wypielęgnowanej skóry.

ROLLER JADEITOWY

W ostatnim czasie trudno nie zauważyć, że roller jadeitowy stał się hitem w Internecie, rozpowszechnionym przez influencerki, jako świetny gadżet do masażu twarzy. Przyrząd ten znany jest jednak już od setek lat w tradycyjnej medycynie chińskiej, jako kamień młodości. Jakie są więc jego właściwości i czy systematyczne stosowanie rollera może przynieść jakieś efekty?

Zacznijmy od tego czym w ogóle jest **jadeit**. A więc jest to minerał z gromady krzemianów, występujący w składach magmowych i łupkach krystalicznych. Powstaje on najczęściej w środowisku o wysokim ciśnieniu oraz niskiej temperaturze. Jest niezwykle wytrzymały i odporny na pękanie. Kolor jadeitu może wahać się od odcieni zieleni i niebieskiego, przez żółty, czerwony, biały, lawendowy, szary i czarny. Kamień ten należy do grupy minerałów rzadkich, a jego złoża występują w Nowej Zelandii, USA, Japonii, Birmie, Chinach, Włoszech, a w Polsce na Dolnym Śląsku w Górach Kaczawskich. Dobroczynne działanie jadeitu można rozpatrywać na wielu polach. Działa on zarówno na ciało, jak i na ducha. Pomaga w schorzeniach układu rozrodczego, oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga działanie nerek i wątroby, a także wzmacnia cały ustrój, zapewnia długie życie i odpręża. Według medycyny chińskiej jadeit jest kamieniem „żadowym", czyli młodości. Jego energia przywraca skórze witalność. Wykazuje się on także silną zdolnością do zmniejszania napięcia mięśni twarzy, co czyni go doskonałym środkiem wspomagającym wygładzanie zmarszczek.

Rollery z naturalnych kamieni doczekały się już kilku wersji. Oprócz masażerów z jadeitu możemy dostać także te wykonane z różowego kwarcu (kamień miłości), ametystu (kamień harmonii i relaksu), czy nawet czerwonego jaspisu (kamień siły i witalności).

ROLLER JADEITOWY

Jeśli chodzi o sam **masaż takim rollerem to zawsze wykonujemy go na oczyszczonej skórze twarzy.** Roller przed użyciem można schłodzić w lodówce dla uzyskania lepszego efektu, ale trzeba uważać, żeby zbyt zimnym kamieniem nie doprowadzić do popękania naczyń krwionośnych. Rollowanie wykonujemy na sucho, bądź z użyciem kremu lub maski (fajnie sprawdzi się ta w płachcie), co pozwoli przy masowaniu na wprowadzenie składników aktywnych w głębsze warstwy naskórka. Przed rozpoczęciem warto wykonać masaż twarzy dłońmi, zaczynając od głaskania, przechodząc do uciskania i kończąc na rolowaniu samym wałeczkiem. Ta technika opiera się na masażu shiatsu. Masaż wykonuje się zawsze od zewnętrznej do wewnętrznej strony twarzy. Skupiając się na drenażu limfatycznym, masaż wykonujemy w kierunku naczyń limfatycznych, aby odprowadzić wszystkie toksyny i nadmiar wody do węzłów chłonnych. Zatem powinno się zacząć od czoła w kierunku skroni, następnie ze skroni w dół do ucha (do węzłów chłonnych), na policzkach od nosa w kierunku ucha i na szyi w dół do dekoltu, a potem od mostka w kierunku każdej z pach (do węzłów chłonnych). Masaż możemy wykonać również działając przeciwzmarszczkowo, zaczynając od szyi w górę, zgodnie z przebiegiem mięśni – w kierunku od środka twarzy na zewnątrz i lekko ku górze.

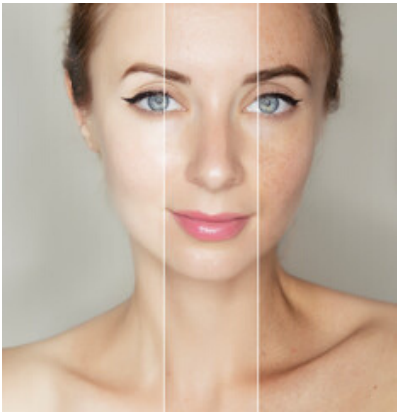
Chłód wydzielany przez roller zamknie pory, zmniejszy opuchliznę, worki i cienie pod oczami. Masaż rozluźni mięśnie, przyśpieszy odnowę komórek, wpłynie na stymulację włókien kolagenowych i elastynowych, poprawi przepływ krwi i limfy, zwiększając przy tym dotlenienie i odżywienie skóry. Nie warto jednak liczyć, że masaż rollerami przyniesie spektakularne efekty w poprawie naszej cery, pozbyciu się zmarszczek, podniesieniu owalu twarzy. Nie zadziało on tak liftingująco, jak dobry masaż manualny. Dodatkowo mitem jest działanie energii kamienia na nasze zdrowie, ale jeżeli ktoś w to wierzy, pozostanie efekt placebo. Podsumowując, nie jest to niezbędny gadżet w naszej pielęgnacji, ale przez swoje relaksujące i odprężające działanie, uważamy że od czasu do czasu warto nim zakończyć ciężki dzień.

FILTRY SPF

Mamy coraz większą świadomość na temat pielęgnacji skóry oraz wszelkich dobrych i złych czynników, które na nią wpływają. Podobnie jest z rozwojem tematu ochrony przeciwsłonecznej. Powszechnie wiadomo, że ochrona ta powinna być stosowana w momencie dużego nasłonecznienia czy na wakacjach, ale czy zdajemy sobie sprawę jak ważne jest stosowanie ochrony przeciwsłonecznej w pielęgnacji cały rok?

Słońce emituje promieniowanie niewidoczne dla człowieka, które dzieli się na **promieniowanie UVA, UVB oraz UVC**. Niemalże całe promieniowanie UVC pochłaniane jest przez warstwę ozonową ziemi, promieniowanie UVB również pochłaniane jest przez atmosferę w około 95%. Do Ziemi dociera więc przede wszystkim promieniowanie UVA z niewielką ilością promieniowania UVB.

Cechą charakterystyczną dla promieniowania UVB jest jego sezonowość, dlatego też to promieniowanie nasilać będzie się latem. W nadmiarze ekspozycji na to promieniowanie uszkadzane zostają głównie powierzchowne warstwy skóry, co objawia się zaczerwienieniem oraz oparzeniami. Z kolei promieniowanie UVA jest groźniejsze chociażby ze względu na łatwą przenikalność przez szkło czy ubrania. Docierając do skóry wpływa na komórki głębokich jej warstw, oddziałując również na naczynia krwionośne. Siła promieniowania UVA jest cały czas taka sama - niezależnie od pogody. Nawet najkrótsze, ale powtarzalne ekspozycje na to promieniowanie wywołują zmiany w skórze, niekiedy nieodwracalne, takie jak alergie, zaburzenia w pigmentacji skóry, przedwczesne starzenie oraz nowotwory skóry. Promieniowanie UVA wpływa destrukcyjnie na włókna kolagenowe i elastynowe, co stanowi podstawę do powstawania zmarszczek.



Na rynku dostępnych jest coraz więcej kremów z dodatkiem współczynnika SPF oraz samych filtrów ochronnych. **Współczynnik SPF jest to wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej**, który służy do oznaczania stopnia ochrony przed promieniowaniem UV i mówi nam jak długo możemy przebywać na słońcu bez oparzenia skóry.

FILTRY SPF

SPF określa więc stosunek ilości promieniowania UV, powodującego oparzenie podczas opalania się przy użyciu filtra, do ilości promieniowania, powodującego takie samo oparzenie bez stosowania filtra. Innymi słowy, przykładowo bez ochrony przeciwsłonecznej do oparzenia dochodzi po około 15 minutach, natomiast zastosowanie filtra z SPF50 wydłuża ten czas 50 krotnie, z SPF15 wydłuża czas 15 krotnie. Wartości SPF na produktach chronią nas tylko przed promieniowaniem UVB, także przed zakupem odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej upewnijmy się czy produkt stanowi również ochronę przed promieniowaniem UVA.

Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że **ochrona przeciwsłoneczna jest ważna cały rok, czyli także zimą.** Nie ważne gdzie jesteśmy, promieniowanie UV jest wszędzie. Zimą oczywiście promienie UVB są mniej intensywne i rzadziej dochodzi do poparzeń słonecznych, jednak nie zapominajmy, że długie promienie UVA działają cały rok i wciąż mogą wnikać w skórę, czego konsekwencją może być przedwczesne starzenie się skóry, odczyny fototoksyczne i fotoalergiczne, a także powstawanie zmian nowotworowych.

Dodajmy też, że w okresie zimowym często podejmowane są różne formy aktywności fizycznej, które mogą zwiększyć narażenie na promienie UV nawet o 10% - wartość ta przypada na każde tysiąc metrów ponad poziomem morza. Im wyżej, tym mniej absorbantów w atmosferze, a śnieg leżący wokół powoduje odbicie promieniowania UV nawet o 80% oraz zwiększenie jego natężenia. Dodatkowo śnieg oraz wiatr widocznie zmniejszają skuteczność filtrów przeciwsłonecznych. Doprowadzają do przesuszenia i podrażnienia skóry, co w efekcie uszkadza wierzchnie jej warstwy, skóra staje się odsłonięta na promieniowanie słoneczne. Dlatego w stosowaniu filtrów ochronnych równie istotną kwestią jest czas. Krem powinien być nakładany na skórę co około 2 godziny w momencie dużej aktywności czy ekspozycji na światło ultrafioletowe.

Większość z nas lubi delikatne promienie słońca oraz ciepło z nim związane. Niewątpliwie wpływa ono również korzystnie na nasze zdrowie - chociażby poprzez stymulację powstawania witaminy D w naszym organizmie. Niestety fakt ten nie wyklucza stosowania ochrony przeciwsłonecznej w codziennej pielęgnacji. Do wszystkiego należy podchodzić ze zdrowym rozsądkiem, ale lepiej zapobiegać niż leczyć. Z powstałymi defektami skórnymi związanymi ze słońcem walczy się ciężko i wymaga to pracy, nie mówiąc o nowotworach skóry. Tak więc wraz z aktualną wiedzą świadomie stosujmy produkty, które mają wpływ na nasze zdrowie, a także są w stanie uchronić nas przed najgorszymi skutkami ubocznymi.

PEELING W PIELĘGNACJI DOMOWEJ

To co osiągamy dzięki użyciu peelingu wynika z samej jego nazwy - peeling z angielskiego oznacza bowiem złuszczanie. Peelingi wykonuje się w celu ujednolicenia kolorytu skóry, nadania jej miękkości, a także w celu lepszego wchłaniania się kolejnych preparatów stosowanych w pielęgnacji. **Złuszczanie w warunkach domowych najczęściej osiągamy poprzez peelingi mechaniczne i enzymatyczne. Który z tych peelingów wybrać?** Przyjrzymy się temu wspólnie.

Peeling mechaniczny, to taki, w którym do usunięcia warstwy rogowej dochodzi poprzez tarcie. W takim peelingu stosuje się zazwyczaj drobiny organiczne np. pestki, kruszone muszelki, czy łupiny orzechów. Druga wersja to peelingi mineralne, które zawierają kryształy np. korund lub drobiny syntetyczne zawieszone w kremowej lub żelowej konsystencji.

Co działa na korzyść peelingów tego typu? Niewątpliwie odczucie gładkości od razu po wykonaniu peelingu. Dla niektórych istotne jest odczucie tarcia w trakcie wykonanej pracy, co kojarzy nam się z pozytywnym efektem. W wyniku peelingów mechanicznych dochodzi do jej mechanicznego pobudzenia tj. zwiększenia ukrwienia skóry i zdarcia warstwy rogowej naskórka. Jednak na uwadze trzeba mieć to co się dzieje ze skórą podczas takiego zabiegu. Oczywiście wszystko zależy przede wszystkim od stosowanych w preparacie drobin. Pestki, kruszone łupiny orzechów czy też inne fragmenty peelingu o kanciastych brzegach mają tendencję do powodowania mikrouszkodzeń i nieregularnego zdzierania naskórka - innymi słowy podczas takiego peelingu łatwo jest podrażnić i uszkodzić skórę.

Lepszym rozwiązaniem wydawałyby się peelingi z drobinami syntetycznymi, w których cząsteczki mają kulisty kształt i nie niosą za sobą ryzyka mikrouszkodzęń. My jednak nie ograniczamy się wyłącznie do względów kosmetycznych, myślimy szerzej i nie zalecamy stosowania peelingów z drobinami syntetycznymi ze względów ekologicznych i ich wpływ na zanieczyszczenie wód i środowiska.

PEELING W PIELĘGNACJI DOMOWEJ

Podsumowując, dzięki peelingom mechanicznym usunąć można warstwę zrogowaciałego naskórka. Taki peeling ma powierzchowny wpływ na skórę i działa wyłącznie mechanicznie na jej powierzchni - o ile nie dojdzie do podrażniania skóry, może pośrednio mieć pozytywny wpływ na regulowanie procesów skórnych. Ponadto peeling mechaniczny nie jest wskazany dla wszystkich osób, istnieje wiele przeciwwskazań stosowania peelingu mechanicznego, unikać go powinny osoby z reaktywną czy wrażliwą skórą, a także skóry z widocznymi rozszerzonymi naczyniami, czy aktywnymi stanami chorobowymi - trądzikiem, egzemą, trądzikiem różowatym, łuszczycą, atopią itd.

Doskonałą alternatywą dla peelingów mechanicznych stały się bezpieczniejsze peelingi enzymatyczne. Enzymy są składnikami, które łączą się z receptorami w komórkach skóry, powodując spotęgowanie procesów komórkowych. Dzięki enzymom te same reakcje zachodzą od 3 do 10 razy szybciej!Enzymy pozyskiwane są z natury, a niektóre mają zdolność do przenikania przez barierę hydrolipidową bez jej uszkodzenia, dzięki temu proces redukowania martwego naskórka, odbywa się bez szkody i nadmiernego przesuszenia. Co więcej, ze względu na duży rozmiar cząsteczki enzymów nie przedostają się dalej niż do naskórka - przez co są bezpieczne dla organizmu. Niewątpliwą ich zaletą jest także zdolność do pośredniego regulowania powstawania zaskórników, poprzez zmniejszanie się ilości wydzielanego sebum. Enzymy posiadają także zdolność do pośredniego regulowania podziałów komórek warstwy rogowej, a ich regularne stosowanie pozytywnie wpływa na zmniejszenie ilości zaskórników i ujednolicenie kolorytu skóry.

Peelingi enzymatyczne mogą wykorzystywać różne postacie enzymów i dzięki temu mogą mieć wiele przeznaczeń. Mogą być dedykowane zarówno do skór trądzikowych, jak i starzejących się czy wrażliwych.

Na rynku istnieje wiele preparatów przeznaczonych do złuszczania skóry, najrozsądniejszym wyborem jest sięganie po peelingi enzymatyczne, a gdy mamy słabość do peelingów mechanicznych można wybrać też hybrydę - peeling enzymatyczny z dodatkiem naturalnych drobin, dzięki którym na zakończenie zabiegu pozbywamy się resztek martwego naskórka, poprzez delikatny masaż. Niewątpliwie jednak więcej korzyści i większe bezpieczeństwo dają nam peelingi enzymatyczne, które warto wykonywać regularnie.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PIELĘGNACJI DOMOWEJ

O złym stanie skóry bardzo często decydują niuanse, powielane codzienne drobne złe nawyki. Oto kilka najczęściej popełnianych błędów w naszej codziennej pielęgnacji:

Wielokrotne mycie twarzy:
Jest to najczęstszy błąd pacjentek będących na początku terapii i świadomej pielęgnacji. W momencie kiedy wprowadzana jest minimalistyczna pielęgnacja pacjentkom zaczyna brakować poczucia „dobrze umytej twarzy", a intuicja podpowiada aby twarz myć wielokrotnie. Taki nawyk z dnia na dzień uszkadza skórę, a w efekcie pojawiają się liczne suche skórki, ściągnięcie, makijaż wygląda źle, a ewentualne zmiany trudniej się goją. W sytuacji kiedy chcemy mieć pewność, że skóra jest dobrze umyta, nie aplikujemy żelu dwu czy trzykrotnie. Nie dołączamy także kolejnego etapu w pielęgnacji np. płynu micelarnego. Istotne jest aby wydłużyć czas masażu twarzy żelem do minuty czy dwóch w zależności od potrzeby skóry. Podczas masażu, wykonujemy ruchy koliste oraz skupiamy się na często pomijanych szczegółach twarzy: dokładnie masujemy okolicę płatków nosa, podbródek, linię włosów i okolicę uszu. Jest to klucz do prawidłowego i satysfakcjonującego demakijażu.

Niewłaściwa kolejność aplikowania kosmetyków typu serum, krem, filtr UV:
Przy okazji tej sytuacji najczęściej pacjentka nie widzi efektów stosowanych kosmetyków. Zasada jest prosta wodniste formuły aplikujemy jako pierwsze np. esencje, czy serum. Następnie formuły emulsyjne np. krem. Jeśli używamy podkładów bez wysokich filtrów UV to w tym momencie jest czas na filtr przeciwsłoneczny, a następnie fluid. Wieczorem kiedy nakładamy kolejne etapy pielęgnacji zasada jest ta sama, przy czym produkty do stosowania punktowego nakładamy po kremie na całą twarz, po oczyszczeniu punktu patyczkiem higienicznym nasączonym z wodą lub Octaniseptem. Sam produkt punktowy należy nakładać precyzyjnie, najlepiej patyczkiem wyłącznie w miejscu zmiany, aby nie wpłynął negatywnie na okoliczną zdrową skórę.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PIELĘGNACJI DOMOWEJ

Łączenie ze sobą agresywnych preparatów:
Nierzadko zdarza się, że pacjentki na własną rękę chcą rozwiązywać problemy skórne, nierzadko też posiadają w apteczce maści dermatologiczne, kwasy, substancje z retinolem czy z witaminą c, których używają doraźnie w razie potrzeby. Niestety też często zdarza się, że w menu wieczornych rytuałów krzyżują się niebezpieczne dla skóry substancje np. peeling enzymatyczny i maść dermatologiczna, przykładowo Epiduo. Takie połączenie najczęściej skutkuje bardzo silnym podrażnieniem skóry, a nawet lokalnym stanem zapalnym powodującym pieczenie. W skrajnych sytuacjach u wrażliwych skór dochodzi do wywołania rumienia charakterystycznego dla trądziku różowatego. Na własną rękę nie powinno się łączyć żadnych silnych substancji aktywnych w codziennej pielęgnacji, a w przypadku wrażliwych skór każdą pojedynczą substancję aktywną należy wprowadzać ostrożnie, najlepiej pod opieką specjalisty.

Ignorowanie wpływu wody na stan skóry:
Jest to częsty i ignorowany błąd. Większość osób zauważa pogorszenie lub poprawę stanu skóry w zależności od miejsca przebywania i użytej wody do mycia ciała, jednak niewiele osób robi coś w kierunku poprawy jej jakości. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z istnienia niedrogich filtrów prysznicowych, które montuje się pomiędzy wężem a słuchawką. Tego typu filtry oczyszczają dodatkowo i zmiękczają wodę, przez co redukują podrażnienie, przesuszenie i ściągnięcie skóry. Stosowanie filtrowanej wody docenią zwłaszcza skóry alergiczne, wrażliwe, czy atopowe.

MINIMALIZM W PIELĘGNACJI

Drogerie czy media społecznościowe często podpowiadają i pokazują nam produkty, które powinny się znaleźć w codziennej pielęgnacji każdej z nas. Reklamowane produkty wiążą się najczęściej z występowaniem całej serii kosmetyków dedykowanych do konkretnych problemów skórnych czy też ogólnej poprawy stanu cery. Na rynku dostępnych jest preparatów tak wiele, że nierzadko jest tak, iż ciężko wybrać dla siebie produkty najlepsze i najbardziej pomocne. **Jednak czy stosowanie całej linii pielęgnacyjnej bądź gromadzenie ich w dużej ilości przyczyni się do poprawy jakości skóry?**

Od czasu do czasu pojawiają się zupełnie nowe trendy w pielęgnacji skóry - była moda na olejowanie cery, wykluczenie dużych ilości substancji aktywnych, stosowanie różnych toników i hydrolatów, pielęgnacja naturalna, koreańska - jednak mimo wszystko moda dalej się zmieniała. Zostawiała za sobą wielu zwolenników jak i przeciwników, mimo to złotego środka dla większości z nas wciąż brakowało.

Zatem jak odpowiednio wybierać produkty do pielęgnacji codziennej i czym się kierować? Tak naprawdę **w pielęgnacji codziennej im mniej tym lepiej** - nie bez powodu w tym przypadku sprawdza się to powiedzenie. Najważniejszą podstawą w każdej pielęgnacji jest dobre oczyszczenie skóry, odpowiednie jej nawilżenie, jak również ochrona przeciwsłoneczna. Jak najbardziej tę podstawę można modyfikować o ile dobrze znamy reakcję swojej skóry na nowe rzeczy, wiemy z jakim problemem się zmaga. Samo oczyszczenie skóry powinno być zarówno czynnością dokładną i delikatną, która pozwoli nam na usunięcie makijażu oraz zanieczyszczeń będących na skórze. Ten etap nie wymaga obecności kilku preparatów - wystarczy jeden konkretny, za jaki może posłużyć żel bądź pianka do mycia. Tak przygotowana skóra gotowa jest na aplikację substancji najbardziej jej potrzebnych. Oczywiście każda cera potrzebuje czegoś innego, natomiast podstawą jest tutaj indywidualnie dobrany krem. Należy pamiętać aby krem wykazywał właściwości nawilżające czy też odżywcze lub naprawcze, ponieważ każda skóra - nawet najbardziej problematyczna - takiego działania będzie potrzebować. W pielęgnacji warto jest wybrać krem, który bazuje na substancjach odbudowujących warstwę hydrolipidową skóry, jak również jej odporność, np. ceramidy, beta glukan.

MINIMALIZM W PIELĘGNACJI

Na sam koniec w pielęgnacji powinno się znaleźć miejsce dla ochrony przeciwsłonecznej, stosowanej codziennie. Jak powszechnie wiadomo, słońce emituje promieniowanie UVA i UVB cały czas, nawet podczas pory deszczu czy srogiej zimy. Filtry przeciwsłoneczne pozwolą na ochronę skóry oraz profilaktykę, znacząco wpłyną na zapobieganie fotostarzeniu, jak i w najgorszym przypadku uchronią przed rozwojem nowotworu skóry.

Z czasem do podstawowej pielęgnacji warto jest włączyć substancje aktywne, silnie skoncentrowane w postaci serum czy boostera, o ile zachodzi taka potrzeba. Jak sama nazwa wskazuje dzięki aplikacji tego typu produktów jesteśmy w stanie znacznie silniej zadziałać na skórę poprzez działanie skoncentrowanych substancji. Takie preparaty kładziemy na oczyszczoną skórę przed aplikacją kremu. Niekiedy pojawia się również potrzeba złuszczenia czy dodatkowego nawilżenia skóry. Jeśli nie do końca potrafimy ocenić jaki produkt jest najlepszy dla naszej skóry pozostańmy przy bezpiecznych wyborach, takich jak peeling enzymatyczny czy maska nawilżająca w płachcie.

Jak widać minimalizm w pielęgnacji naprawdę ma sens. Przy stosowaniu wielu produktów nie zawsze jesteśmy w stanie stwierdzić, który produkt nam pomógł, a który zaszkodził, który dał efekt, a który nie wykazał żadnego działania. Zabierając duże ilości kosmetyków często o nich zapominamy, co w konsekwencji prowadzi do ich wyrzucenia lub korzystania po wyznaczonym terminie. Bardzo często zdarza się również, że produkty w pielęgnacji powodują powstanie nowych problemów, np. przesuszenie skóry czy powstanie zaskórników. Pamiętajmy aby kosmetyki dobierać rozważnie, a jeśli mamy z tym problem udajmy się do specjalisty, który po konsultacji i obejrzeniu skóry będzie potrafił dobrać najlepszą pielęgnację dla skóry.

ZAKOŃCZENIE

Mamy nadzieję, że dzięki lekturze naszego ebooka wiesz już jakimi zasadami kierować się w swojej codziennej pielęgnacji domowej. Pamiętaj, że jest to swego rodzaju inwestycja na przyszłość dla Twojej skóry - im wcześniej ukierunkujesz swoją pielęgnację na właściwe tory, tym szybciej i dłużej będziesz mogła utrzymać swoją cerę w dobrej kondycji i skutecznie zminimalizować oznaki starzenia.

Zapraszamy do zapoznania się z pierwszą i drugą częścią naszego ebooka - "Dieta - jedzenie ma znaczenie" oraz "Postarajmy się zrozumieć hormony". Wierzymy, że wspólnie zbudujemy w Tobie świadomość tego, jak ważne jest dbanie o własny organizmy, a kompleksowe podejście do własnej skóry pozwoli Ci cieszyć się cerą bez przykrych zmian oraz latem rezygnować z makijażu.

IB SKINSPACE

ul. Stawki 8 lok. U11

00-193 Warszawa

+48 500 056 259

recepcja@skinspace.pl