Bądźmy
dobrzy dla skóry na wiosnę

W przyrodzie czuć już nową energię. Za chwilę zachwyci feerią barw. Ale nasza skóra, jakby wbrew naturze, wcale nie wygląda kwitnąco. Szara, szorstka i zmęczona, wyraźnie wymaga regeneracji po zimie. To nic nowego. Lecz ten rok różnił się od poprzednich, dlatego potrzeby skóry także się zmieniły. Jak jej pomóc? Podpowiada **Anna Jojko**, kosmetolog i biotechnolog.

Ta zima była inna niż wszystkie, ale nie z powodu pogody. Więcej czasu spędzaliśmy w domach. Z wyjazdu na zimowy urlop trzeba było zrezygnować, a przed każdym wyjściem na zewnątrz pamiętać o założeniu maseczki. Skóra rzadziej poddawana była drażniącemu działaniu skrajnych temperatur, wiatru i mrozu, za to bardziej narażona na wpływ przesuszonego centralnym ogrzewaniem powietrza i... stresu, który tej dziwnej zimy często nam towarzyszył. W efekcie mamy mniej odmrożeń i uszkodzeń spowodowanych chłodem, ale odwodniona, nieodtleniona i zestresowana skóra jest szaroblada, szorstka i nadwrażliwa.

U wielu osób pojawił się także nowy problem – maskne, czyli sprawiający wiele problemów trądzik spowodowany noszeniem maseczki.

Na szczęście czas na wiosenną odnowę! Tym razem zmieniamy jednak strategię. Silnie działające zabiegi, które szybko dają spektakularne efekty, zastępujemy metodą małych kroków, holistyczną troską, delikatnością i cierpliwością.

Dobry początek: złuszczanie

Wiosenne porządki najlepiej zacząć od usunięcia tego, co zbędne i pobudzenia naturalnej odnowy biologicznej. **Krótko mówiąc: zróbmy peeling!** Ciało możemy sami wymasować ulubionym scrubem, cukrem z dodatkiem oliwy z oliwek lub fusami kawy wymieszonymi z płynnym miodem. Jednak proces złuszczania twarzy musi być odpowiednio zaplanowany i dobrany do typu cery, najlepiej przez specjalistę.

W przypadku suchej, uwrażliwionej skóry po zimie warto zacząć od najdelikatniejszych zabiegów złuszczających na bazie enzymów proteolitycznych, jak bromelina, która znajduje się w ananasach, czy papaina, pozyskiwana z papai. Dobrym rozwiązaniem są także peelingi na bazie kwasów azelainowego czy laktobionowego. Skóra nie będzie się po nich spektakularnie złuszczać, ale tym razem nie o to chodzi. Celem zabiegu jest wyregulowanie procesu odnowy biologicznej.

Warstwa naskórkowa powinna wymieniać się naturalnie co trzy, cztery tygodnie. Kie-

dy przebiega to prawidłowo, nie widzimy, że skóra się złuszcza, za to twarz wygląda promiennie i zdrowo. Jeśli jednak jest szara i szorstka, to znak, że naturalny proces odnowy został zaburzony. Wyreguluje go umiejętne, delikatne złuszczenie naskórka. Bez tego nawet najlepsze zabiegi i preparaty do pielęgnacji nie zadziałają w pełni.

Ale uwaga! Jeśli na skórze pojawił się trądzik, trzeba działać ostrożnie. W przypadku delikatnych zmian złuszczanie kwasami nie zaszkodzi. Ale kiedy jest to już trądzik grudkowaty, ze stanami zapalnymi, lepiej nie eksperymentować. Niezbędna jest konsultacja z dermatologiem lub kosmetologiem.

W gabinecie: zastrzyk energii

Jeśli od złuszczania naskórka minęły już dwa tygodnie, można przejść do kolejnego etapu regeneracji. **To dobry moment na mezoterapię, podczas której za pomocą cieniutkiej igły i płytkich nakłuć, dostarcza się składniki odżywcze bezpośrednio w głąb skóry.** Dzięki temu działają lepiej, szybciej i dłużej.

Mezoterapia kojarzy się przede wszystkim z nawilżającym kwasem hialuronowym, ale teraz wybór składników jest ogromny: mieszanki wzmacniających witamin, odżywczych aminokwasów, odbudowujących kwasów nukleinowych czy biostymulujących i odmładzających peptydów biomimetycznych. Specjalista dobierze najlepszą kombinację składników aktywnych, która wzmocni osłabioną po zimie skórę.

Spektakularne efekty daje także Nucleofil, czyli preparat do głębokiej odnowy i biostymulacji skóry, stworzony na bazie naturalnych polinukleotydów. Co to takiego? Małe fragmenty kwasów nukleinowych DNA i RNA, które występują we wszystkich organizmach i działają absolutnie wszechstronnie. Wiążą cząsteczki wody, zwiększając nawilżenie skóry, pełnią ważną funkcję w zwalczaniu wolnych rodników, spowalniają fotostarzenie i wpływają na wzrost liczby fibroblastów i aktywność tych najważniejszych komórek odpowiedzialnych za naturalną odbudowę skóry.

Preparat wstrzykuje się igłą lub kaniulą w specjalnie wyznaczonych punktach twarzy. Efekty? Zabieg działa jak długie, beztroskie wakacje. Twarz wygląda świeżo, promiennie i, co najważniejsze, naturalnie. Tego nam trzeba!

W domu: coś na wzmocnienie

Głównym celem wiosennej pielęgnacji jest odbudowa bariery naskórkowej. Pomogą w tym ceramidy, skwalan, woski, fosfolipidy, mocznik, kwas hialuronowy, czyli składniki NMF, naturalnego czynnika nawilżającego, który tworzy płaszcz hydrolipidowy chroniący skórę przed odwodnieniem i działaniem czynników zewnętrznych.

W składzie kosmetyków warto szukać także masła shea oraz naturalnych olejów, np. ze słodkich migdałów, jojoba czy macadamia, które ograniczają parowanie wody z naskórka. A także witaminy A, C oraz E, które tworzą najskuteczniejsze trio antyoksydantów.

Podpowiedź: zwróć uwagę, dla jakiego typu cery stworzony jest krem. W tych do skóry tłustej proporcje tych substancji są inne niż w preparatach do cery suchej. To ważne, by odpowiednio je dawkować i nie zaburzać równowagi skóry.

Coś na pajączki

Zima najwięcej śladów zostawia na cerze naczynkowej. **Twarz coraz częściej się czerwieni, a na policzkach lub w okolicach skrzydełek nosa pojawiły się tzw. pajączki?** To sygnał, że w składzie kosmetyków do codziennej pielęgnacji powinny się dodatkowo znaleźć substancje wzmacniające śródbłonek naczyń krwionośnych, takie jak: witamina C, rutyna, witamina K i PP, czy retinaldehyd – łagodniejsza forma retinolu.

Oczyszczaj rozważnie!

Dla każdego typu cery nie bez znaczenia są także preparaty, których używamy do oczyszczania. Dla suchej, podrażnionej skóry najlepszym rozwiązaniem jest mleczko. Tłustą lepiej oczyszczać żelem, ważne by miał on optymalne pH, czyli 4,5-5,5.

A co z popularnymi płynami micelarnymi? Teraz lepiej odłożyć je na półkę. Zawarte w nich micele doskonale usuwają wszelkie zanieczyszczenia i tłuszcze – także te dobre, wchodzące w skład naturalnej bariery lipidowej. Przez to jeszcze bardziej przesuszają skórę i zmniejszają jej odporność na działanie czynników zewnętrznych. Poza tym większość płynów micelarnych ma wysokie pH. Tymczasem im niższy odczyn, tym skóra lepiej przyswaja zawarte w kosmetykach substancje odżywcze. A przecież teraz potrzebuje ich szczególnie. Jeśli jednak nie wyobrażasz sobie usuwania makijażu bez płynu micelarnego, zmyj go później mleczkiem lub żelem, a na koniec nałóż tonik, który przywróci właściwe pH skóry.

Dwa lub trzy razy w tygodniu warto zarezerwować kwadrans na nałożenie odżywczej, nawilżającej maski, na przykład ze zmielonego siemienia lnianego lub rozgniecionego awokado, z dodatkiem oleju z wiesiołka albo oliwy z oliwek. To równie pożyteczne, jak przyjemne.

Najważniejszy w dbaniu o urodę jest dzisiaj relaks. Stres może zniweczyć efekty nawet najlepszych zabiegów.

Stres piękności szkodzi

Kluczowym elementem rewitalizacji skóry tej wiosny jest... relaks! Długotrwałe napięcie potrafi zniweczyć efekty najlepszych zabiegów i kosmetyków. Dlatego kiedy tylko się da, wprowadzajmy do pielęgnacji odprężające rytuały. Świetną alternatywą dla inwazyjnych zabiegów w gabinecie są profesjonalne masaże. Przykład? Masaż próżniowy bańką chińską doskonale pobudza krążenie krwi, dzięki czemu skóra jest lepiej dotleniona, odżywiona i nabiera zdrowego kolorytu. A przy okazji masaż odpręża i rozluźnia spięte mięśnie, szczególnie te w okolicach żuchwy i skroni, które zaostrzają owal twarzy.

Bardziej złożoną techniką jest manualny, intensywny, chiński masaż Kobido, nazywany także niechirurgicznym liftingiem twarzy. Wykonywany na powierzchni skóry, dociera do jej głębszych warstw i oddziałuje na mięśnie. Rytuał zaczyna się od delikatnych, niezwykle relaksujących ruchów. Wszystko po to, by pozbyć się napięcia, które przeszkadzałoby w dalszych etapach masażu, czyli drenażu i liftingu. Na końcu pojawiają się elementy akupresury, dzięki czemu zabieg działa holistycznie, choć efekty przede wszystkim widać na twarzy. Zrelaksowana wygląda młodziej, ma zdrowy koloryt, zmarszczki mimiczne są wyraźnie płytsze, a skóra bardziej napięta. Masaż daje też długofalowy efekt, pobudza metabolizm komórkowy, dzięki czemu skóra lepiej się regeneruje.

Po zabiegu w gabinecie poproś kosmetyczkę, by pokazała ci kilka technik masażu, które będziesz mogła zastosować w domu podczas nakładania kremu.

Pamiętaj jednak, że intensywne masowanie skóry nie jest niestety dla każdego. Przeciwwskazaniem są zmiany naczyniowe i zapalne. Każdy za to może pójść na spacer. A to najprostsza kuracja dotleniająca, jakże przyjemna wiosną.

Izabela Nowakowska-Teofilak

Anna Jojko

– absolwentka Kosmetologii na UM w Łodzi i biotechnolog z wieloletnim doświadczeniem w branży farmaceutycznej. Właścicielka Beauty Inside w Warszawie - Łomiankach.

www.beautyinside.pl

Czas na odnowę

Głównym celem wiosennej pielęgnacji skóry jest odbudowa bariery naskórkowej. Pomogą w tym preparaty zawierające ceramidy, skwalan, woski, fosfolipidy, mocznik, kwas hialuronowy. W składzie kosmetyków warto szukać także masła shea i naturalnych olejów, np. ze słodkich migdałów, jojoba czy macadamia. A także witaminy A, C oraz E, które tworzą najskuteczniejsze trio antyoksydantów.

Dermo-aktywny krem Regenovum **Pharmaceris**

Wyspecjalizowany w wielowymiarowej regeneracji i nawilżaniu dojrzałej, odwodnionej skóry. Precyzyjnie odmierzone dawki wyselekcjonowanych naturalnych olejów: awokado, canola, sojowego oraz wosku z oliwek, zapewniają dogłębne odżywienie, nawilżenie i zatrzymanie wilgoci w głębszych warstwach skóry. Za przywrócenie prawidłowych procesów metabolicznych komórek odpowiada witamina B12. Natomiast zawarty w kremie probiotyk wspiera prawidłowe funkcjonowanie naturalnego mikrobiomu skóry i wzmacnia jej barierę ochronną. Krótko mówiąc, skóra będzie kompleksowo zaopiekowana.

Cena: 39 zł

Krem Tolérance Extrême **Avène**

Przynosi natychmiastowe ukojenie podrażnionej, odwodnionej, napiętej skórze. Przez wielbicielki nazywany „oddechem dla skóry". Krem to efekt współpracy dermatologów i naukowców. Celem było stworzenie maksymalnie bezpiecznej, skutecznej, minimalistycznej formuły, zaspokajającej podstawowe, a zatem najważniejsze potrzeby skóry. Recepturę tworzy więc zaledwie siedem starannie dobranych składników. Woda termalna z Avène koi i łagodzi podrażnienia. Gliceryna nawilża i wiąże wodę. Natomiast substancje zmiękczające, takie jak trójglicerydy, skwalen, masło Thea, czy olej z krokosza barwierskiego, zapewniają komfort i ochronę. Proste rozwiązania bywają najlepsze. Oto dowód.

Cena: 77 zł

Super Serum **Nuxe**

Naprawdę jest super, bo działa wszechstronnie, wielopoziomowo i jest pierwszym produktem marki Nuxe stworzonym przy wykorzystaniu rewolucyjnej zielonej technologii. Co to takiego? W pełni naturalny proces, dzięki któremu można wyeliminować z formuły produktu silikony. Tysiące mikrokapsułek z olejami roślinnymi zawieszono w serum na bazie kwasu hialuronowego. Cudownie rozpływają się na skórze, uwalniając wyjątkowy, subtelny, orzeźwiający zapach. Serum dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz mnóstwo przyjemności. I to właśnie jest super.

Cena: 309 zł

Aktywator młodości Peptyd Biomimetyczny **AVA**

Podawane w formie mezoterapii peptydy biomimetyczne, to jeden z najpopularniejszych zabiegów rewitalizujących skórę, wykonywany w profesjonalnych gabinetach. Dzięki polskiej marce AVA z dobroczynnych właściwości peptydów możemy korzystać także w domu. W Aktywatorze młodości działa peptyd biomimetyczny regulujący progerynę – białko odpowiedzialne za starzenie się komórek, które hamuje degradację kolagenu i zwiększa jego syntezę, przyspiesza procesy naprawcze naskórka, dostarcza mu składników odżywczych i rozluźnia napięte mięśnie twarzy. Jego działanie wspiera koenzym Q10, silny antyoksydant. Piękny duet.

Cena: 29 zł

Serum antyoksydacyjne Cerasus **Szmaragdowe Żuki**

Ekstremalnie owocowe serum stworzone dla skóry zmęczonej i ziemistej, czyli w sam raz na teraz! Oleje pochodzące z pestek owoców wykazują najsilniejsze działanie antyoksydacyjne, dlatego w serum jest ich mnóstwo: olej z dziej róży, malin, czarnych jagód, truskawki i czarnej porzeczki. Dlaczego akurat te? Bo są lekkie i szybko się wchłaniają. Wsparciem w walce z wolnymi rodnikami są naturalne ekstrakty z kwiatów wiśni i dzikiego bzu, a także witaminy C, E i koenzym Q10. W składzie także nowoczesna forma retinolu, która pięknie rozświetla skórę i reguluje proces jej odnowy. Serum należy stosować na noc.

Cena: 189 zł

Peeling enzymatyczny Kuracja naczynkowa **Ziaja Med**

Łagodnie złuszcza, a proteiny mleczne od razu nawilżają, koją skórę i działają przeciwzapalnie. Niezwykle wyważone, umiejętne połączenie peelingu i pielęgnacji, które nie drażni nawet najbardziej reaktywnej cery naczynkowej. Zabieg można wykonywać samodzielnie w domu, najlepiej raz w tygodniu. Efekty widać natychmiast. Skóra jest gładka, miękka, elastyczna, a twarz wygląda świeżo i promiennie. Kwitnąco!

Cena: 12,50 zł

Maska Sleeping Mask **Pause**

Kosmetyk inspirowany zabiegami medycyny estetycznej, a dokładnie efektem popularnego termoliftingu Zaffiro. Receptura jest genialnym połączeniem najnowocześniejszych technologii i tego, co najlepsze w naturze. Poza tajemniczym kompleksem składników aktywnych opracowanych w laboratorium, w formule znajdują się m.in. odżywcze oleje: z oliwek, awokado i ze słodkich migdałów. A także wzmacniający naturalny płaszcz lipidowy skwalan i wybitnie wszechstronna witamina E. Maskę należy nałożyć po wieczornym oczyszczeniu twarzy i zostawić ją na całą noc. Poranek będzie piękny.

Cena: 149 zł

Liftingująco-udoskonalający krem Moon Wakai **Yoskine**

Można powiedzieć, że to technologia kosmiczna i nie będzie w tym grama przesady. W kremie działa kompleks oparty na pyle z kamienia księżycowego, który fenomenalnie maskuje oznaki zmęczenia, rozświetla twarz i wyrównuje koloryt cery. Ale to nie tylko chwyt reklamowy. Kompleks działa także odmładzająco i stymuluje regenerację naskórka. Natomiast mikrogąbki wypełnione krzemem organicznym wygładzają zmarszczki i napinają skórę. Takie cuda!

Cena: 99 zł

Maść konopna CBD Salve **HempKing**

Nazwa kojarzy się z lekiem. W tym przypadku nie jest to zły trop, bo maść konopna Salve to remedium na wiele problemów skóry, przede wszystkim tych, z którymi borykamy się właśnie teraz. Zawarty w niej cenny kannabinoid CBD ma właściwości przeciwzapalne, chroni przed działaniem wolnych rodników, niweluje szkodliwy wpływ stresu i zmęczenia, wspiera odporność skóry. Poza tym w składzie wszystko to, co najlepsze w naturze: odżywcze masło shea, masło z nasion kakaowca, olej kokosowy, wosk pszczeli i pełen antyoksydantów olej z nasion winogron. Na zdrowie!

Cena: 90 zł

Pielęgnacja przeciwstresowa Anti Stress Treatment **Eisenberg**

Walka ze stresem wymaga wielowymiarowych działań, dlatego sercem kremu są trzy aktywne molekuły. Enzymy złuszczają zgrubiały, szary naskórek i regulują jego odnowę. Pochodzące z mleka cytokiny pobudzają regenerację komórek. A biostymuliny, czyli wyciągi z młodych pędów buka dotleniają skórę. Ten pakiet aktywnie relaksujący uzupełnia masło karite, bisabolol i lukrecja, które niwelują napięcie skóry i koją podrażnienia. Prawdziwym źródłem przyjemności jest natomiast magiczna konsystencja kremu, który cudownie roztapia się na skórze, nie pozostawiając wyczuwalnej warstwy. Trzeba spróbować.

Cena: 525 zł

Maska do twarzy Rose Botanical **Mbeauty Cosmetics**

Największy hit koreańskiej pielęgnacji w oryginalnym wydaniu, czyli maska w biodegradowalnej płachcie, wykonanej z delikatniej i miękkiej włókniny celulozowej, która ma właściwości antybakteryjne. Nasączono ją ekstraktami z róży, czarnej aronii i koreańskiej jeżyny, które doskonale nawilżają skórę, wzmacniają barierę hydrolipidową i są naturalnym źródłem antyoksydantów. Na długiej liście zalet maseczki jest m.in. wygoda - po prostu wyciągasz z saszetki płachtę, nakładasz ją na twarz, a składniki aktywne, dzięki okluzji, wnikają w głąb skóry. Kosmetyk wegański.

Cena: 9,99 zł; tylko w HEBE.

Regenerujący krem na noc Health Recovery Crème **Zo Skin**

Skóra nocą naprawia powstałe w ciągu dnia uszkodzenia, dlatego to właśnie wtedy potrzebuje najsilniejszego wsparcia. Krem stworzony przez amerykańskiego dermatologa Dr Zein'a Obagi koncentruje się przede wszystkim na odbudowie warstwy lipidowej, bo to od niej zależy dobra kondycja skóry. W składzie kosmetyku funkcję tę pełni duża porcja ceramidów, skwalanu i masła shea. Witamina A, ekstrakt z wierzbówki i owoców evodia koją i łagodzą podrażnienia. A retinol pobudza naturalny proces odnowy i poprawia koloryt skóry. Dobranoc.

Cena: 435 zł