



NAWILŻANIE W PRAKTYCE

OPINIE ekspertów

Fot. Adobe Stock



Anna Grela

Kosmetolożka z 25-letnim doświadczeniem zawodowym. Propagatorka holistycznego podejścia do pielęgnacji i dbania o zdrowie. W swojej pracy bazuje na wzmacnianiu naturalnych funkcji skóry i organizmu człowieka, wspierając je naturalnymi produktami i terapiami manualnymi. Twórczyni i ekspert serwisu Warsztat Piękna.



WODĄ W ZMARSZCZKI

Zadbanie o dobre nawilżenie skóry to podstawowe i najlepsze działanie przeciwzmarszczkowe. Poza tym skóra dobrze nawilżona to skóra zdrowa, która dobrze radzi sobie i ze szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i z zaburzeniami pochodzącymi z wewnątrz organizmu. Często wiele problemów ze skórą ma swoje źródło właśnie w odwodnieniu. Na przykład nadwrażliwość, w takim przypadku kosmetyki na naczynka nie sprawdzą się. Ulgę i ukojenie przyniesie odpowiednio dobrana pielęgnacja nawilżająca. To samo dotyczy drobnych, powierzchniowych zmarszczek, które najczęściej pojawiają się w wyniku odwodnienia naskórka. Problem ten dotyczy i osób młodych, które borykają się z trą-

dzikiem, i osób dorosłych, które mają cerę mieszaną z niedoskonałościami, i oczywiście skóry dojrzałej z niedoborem lipidów. Każdy z wymienionych rodzajów cery będzie mieć ten sam problem, ale inne będą jego przyczyny. Dlatego dobierając odpowiednią pielęgnację nawilżającą, należy wziąć pod uwagę obecną pielęgnację, stan skóry, wiek, indywidualne predyspozycje, czynniki zewnętrzne czy porę roku. Poza tym nawilżanie to nie tylko krem. Począwszy od tych do oczyszczania, a skończywszy na przeznaczonych do makijażu, każdy kosmetyk powinien mieć odpowiedni skład. Sam krem często nie da rady poprawić nawilżenia, jeśli stosujemy do oczyszczania czy make-upu pro-

dukty, które zaburzają równowagę hydrolipidową naszej skóry. Kosmetyki do codziennej pielęgnacji na bazie dobrych lipidów doskonale uszczelniają naskórek przed nadmierną utratą wody.

Regularne zabiegi z kwasem mlekowym będą stymulować skórę do odnowy i poprawią nawilżenie w głębszych warstwach. Dobre masaże, pobudzając krążenie, zapewnią elastyczność,

odżywienie i nawodnienie głębszym warstwom skóry.

Nie ma jednej recepty, jednej metody na dobre nawilżenie skóry. Do każdej cery należy podejść z otwartą głową, przeprowadzić dobry wywiad i popracować z klientem nad zmianą nawyków i przyzwyczajzeń. Wytłumaczyć, że ładna, nawilżona skóra to też dieta i styl życia.

NAWILŻANIE PRZEZ USZCZELNIANIE



W nawilżaniu skóry nigdy nie należy zapominać o zasadzie, że skóra gromadzi wodę głównie z wnętrza ciała. Przekładając to na język kosmetyczny, możemy stanąć na głowie, ale jeśli człowiek nie pije odpowiedniej ilości wody na co dzień, to wszystkie nasze starania przyniosą marne efekty. Oczywiście bezpośrednio po zabiegu skóra będzie wyglądać lepiej, ale czy interesuje nas efekt chwilowy, czy raczej staramy się uzyskać trwalsze efekty? W swojej 28-letniej praktyce łączę profesjonalne zabiegi w gabinecie z równoczesnym uświadomieniem klientom tego, co sami mogą zdziałać w zakresie nawilżenia skóry, czyli:

- jak ważne jest picie wody w codziennej pielęgnacji,
- jakie kosmetyki należy stosować w domu,
- jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja,
- jakie zabiegi w gabinecie wzmocnią i przyspieszą efekt.

Rozpoczynając pracę, zwracam uwagę na uszczelnienie bariery skórnej. Wzmacniając naturalny płaszcz ochronny, zapobiegam nadmiernemu odparowywaniu

wody. Jest to szczególnie ważne w sezonie zimowym, kiedy to mróz zabiera 60% wilgoci z powietrza, co skutkuje silniejszym wysuszeniem skóry, paznokci i włosów. Szczególnie widać to na dłoniach.

W przypadku zabiegów barierowych sięgam po kosmetyki zawierające struktury dermzogodne, czyli takie, które wtapiają się w struktury skóry (formy lamelarne, NMF, Cm-glukan, bosfelia, ceramidy, olej z wiesiołka, Inu, awokado, skwalan itp.).

Równocześnie wybieram składniki, które mają możliwość wiązania wody w naskórku i na skórze, np. kwas hialuronowy nisko- i wielkocząsteczkowy, kolagen, mocznik, kwas mlekowy, chitozan czy aloes.

Bardzo ważną kwestią jest stymulowanie skóry, aby produkowała lepszej jakości własne czynniki wiążące wodę (kolagen, elastynę i kwas hialuronowy). Jest to proces, którego efekty wzmocniają się stopniowo przez około 6 miesięcy. Głównymi składnikami, z jakimi pracuję, są różne formy witaminy A, witamina C, E, koenzym Q10 i kwas glikolowy.



Iwona Zbrońska-Jankowska

Dyplomowana kosmetyczka, 28 lat doświadczenia w branży, specjalizuje się w terapiach łączonych, szczególnie pod kątem ukierunkowanych działań anti-aging, wykładowca LNE i Collegium Cosmeticum, członkini i wykładowca Stowarzyszenia „Przyjazna Kosmetyka”, ekspert, autorka artykułów, właścicielka gabinetu ODNOWA Klinika Jednego Dnia w Poznaniu.



Magdalena Nagajek

Kosmetyczka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalista w dziedzinie profesjonalnej pielęgnacji twarzy i ciała oraz depilacji woskiem. Twórca technik masażu. Wykładowca na kongresach, konferencjach i seminariach branży beauty, szkoleniowiec.

Paradoksem tej pielęgnacji jest to, że uszczelnienie skóry wiąże się z równoczesnym zmniejszeniem możliwości penetracyjnych wielu składników. I tutaj bardzo przydaje się mikronakłuwanie igłami o długości od

0,01 do 0,25 mm. W gabinecie często sięgam po zabiegi, przy których wykonuję masaż twarzy, szyi i dekoltu, oraz wspomagam się jonoforezą, sonoforezą, elektroporacją, infuzją tlenową i mikronakłuwaniem 1 mm.



ZABURZENIA PROCESU TEWL

Niemal każdy zabieg kosmetyczny wykazuje działanie nawilżające. Myślę, że stąd powstaje błędna opinia, że skoro nawilżenie w ramach profesjonalnej pielęgnacji dzieje się niemal zawsze, to nie trzeba skupiać się na nim zbyt uważnie.

Skóra składa się w 70% z wody, a 13% wody znajduje się w samym naskórku. Wiadomo, że te zasoby są „ruchome” i gospodarowanie nimi przebiega prawidłowo, dopóki prawidłowo przebiega przeznaskórkowy proces utraty wody (TEWL).

Jakie są przyczyny zaburzeń TEWL? Choćby nieprawidłowa pielęgnacja. W przypadku cery mieszanej z tendencją do nadmiernej pracy gruczołów łojowych klienci często skupiają się na hamowaniu wydzielania sebum, zapominając, że taka skóra bywa też delikatna i wrażliwa. Nadmierne jej wysuszenie prowadzi do „zdehydrowania”.

Kolejną przyczyną zaburzeń TEWL może być hormonozależność skóry. Poddawana regularnie wahaniom hormonalnym związanym z cyklem miesięcznym, w określonych momentach tegoż cyklu skóra może tracić większe ilości wody. Objawy te początkowo pojawiają się co jakiś czas, ale w wyniku regularności cyklu miesięcznego mogą się utrwalić.

Dochodzimy tu do problemu odwodnienia skóry dojrzałej. W takim przypadku sytuacja jest poważniejsza, ponieważ tu zaburzenia TEWL powstają na skutek procesów starzenia skóry, a te, jak wiadomo, są nieodwracalne.

Jest jeszcze jeden powód zaburzeń TEWL, który występuje bez względu na stan, jakość i rodzaj skóry. Tym powodem jest zima, a konkretnie szeroko pojęte i ściśle zimą związane zimno. O tej porze roku proces ten bywa zaburzony w zasadzie „z urzędu”.

We wszystkich opisanych przypadkach utrata wody wynikająca z zaburzeń TEWL jest ściśle powiązana z funkcjonowaniem struktury płaszcza hydrolipidowego skóry. Dlatego od zawsze zabiegi pielęgnacyjne o działaniu nawilżającym skupiały się na jego ochronie i odbudowie.

Nowoczesna kosmetyka profesjonalna proponuje zaawansowane rozwiązania, jednym z nich jest nowy aktywny składnik biotechnologiczny – wyciąg z popłocha pospolitego, rośliny stosowanej przy poparzeniach skóry. Pobudza on syntezę podstawowych białek biorących udział w procesach różnicowania komórek. Białka te z kolei pobudzają syntezę NMF i poprawiają funkcję bariery skóry, scalając mikroarchitekturę war-

KWASY
BEZPIECZEŃSTWO W SALONIE*

Twoja **NOWA TWARZ**

KLAPP
COSMETICS

PEELINGI KWASOWE W GABINECIE KOSMETYCZNYM SĄ SKUTECZNYM ŚRODKIEM DO LECZENIA RÓŻNORODNYCH PROBLEMÓW SKÓRNYCH, NAWET BEZ POMOCY MEDYCZNEJ. ZWALCZAJĄ USZKODZENIA SŁONECZNE, REDUKUJĄ PRZEBARWIENIA I POWIERZCHOWNE BLIZNY POTRĄDZIKOWE ORAZ NAPINAJĄ SKÓRĘ.

***NOWE BEZPIECZNE FORMUŁY**

Naczynka



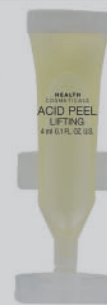
Przebarwienia



Trądzik

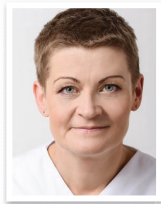


Zmarszczki



**ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNE SZKOLENIA I SKORZYSTAJ Z PROMOCYJNEJ OFERTY ZAKUPOWEJ !
SZCZEGÓŁY DOSTĘPNE POD NUMEREM 61 863 92 90**

www.klapp-cosmetics.pl



Ewa Wasiak

Kosmetyczka, łodzianka, zwyciężczyni pierwszej edycji Konkursu Kosmetyczka Roku, laureatka wyróżnienia Holistic Beauty Award, wykładowca Kongresów LNE, prowadzi Gabinet Kosmetyczny, który jest wyrazem jej zamiłowania do kosmetyki. Chętnie udziela się na blogu, dzieląc się swoją wiedzą i tym, co ją w kosmetyce inspiruje. Jej największą pasją jest łączenie kosmetycznych tradycji z nowoczesnymi profesjonalnymi rozwiązaniami pielęgnacyjnymi.

stwy rogowej. Skuteczność tego składnika potwierdzono również w przypadkach ciężkich uszkodzeń naskórka.

Kolejna ciekawa propozycja to nowoczesne składniki wielocząsteczkowe, łączące np. polisacharydy z akacji i kwas alginowy. Posiadają one dużą masę cząsteczkową i tworzą rodzaj powłoki chroniącej powierzchnię skóry. Kwas alginowy to polisacharyd pozyskiwany z alg brunatnych. Jego struktura jest podobna do struktury proteoglikanów, do których zaliczamy m.in. NMF. Wiążąc się z aminokwasami polisacharydy tworzą hydrofilny kompleks, który chroni równowagę wodną skóry, ograniczając przesnaskórkową utratę wody w powierzchniowych jej warstwach.

Wydawałoby się, że temat ochrony i nawilżenia skóry mamy już opracowany. Jednak to nie wszystko. Od jakiegoś czasu możemy bowiem dostarczać skórze nawilżenia nie tylko kontrolując TEWL, ale też transportując wodę z zasobów skóry właściwej.

Takie działania umożliwiają akwaporyny, kanaliki znajdujące się w błonach komórek naskórka. Odkryte w 1998 r. przez Petera Agre (laureata Nagrody Nobla w dziedzinie chemii), odgrywają fundamentalną rolę w przepływie wody przez błony komórkowe. Dzięki temu odkryciu możemy docierać z cząstkami wody do obszarów niedawno jeszcze niedostępnych. Łącząc takie możliwości z opisanymi wcześniej działaniami, zyskujemy kontrolę nad stanem nawilżenia naszej skóry.



KAŻDY ZABIEG MA TEŻ NAWILŻAĆ!

Obiektywnie patrząc, skóra jest doskonała nawet wtedy, gdy uważamy zupełnie inaczej. Z jednej strony jest jak ubranie: utrzymuje temperaturę ciała i chroni nas przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, z drugiej zaś to żywy organizm – oddycha i ewoluuje. Nawilżanie jest podstawowym profesjonalnym działaniem pielęgnacyjnym i potrzebuje go każda cera: sucha, tłusta, trądzikowa, mieszana, dojrzała, młodzieńcza – bez wyjątków.

Za zdolność zatrzymywania wody w organizmie odpowiedzialny jest naskórek, który jest swoistym murem złożonym z cegieł-komórek (korneocytów). Te z kolei łączą się ze sobą specjalną „zaprawą”, czyli podwójnie ułożonymi cząsteczkami lipidów, tj. cholesterolem,

ceramidami, kwasami tłuszczowymi, tworząc tym samym warstwę lipidową, która kontroluje przepuszczalność wody. To obecności higroskopijnych składników naturalnego czynnika nawilżającego (NMF) i budowie warstwy lipidowej zawdzięczamy możliwość wiązania wody i kontrolę nad przesnaskórkową jej ucieczką (TEWL). Nie uzupełnimy skutecznie niedoborów w nawilżeniu skóry, jeżeli nie zadbamy o struktury, które pomagają zachować i wzmocnić rezerwy wody.

Dlatego, aby profesjonalnie nawilżyć skórę, stymulując jej odnowę komórkową, tworząc „nowy naskórek”, wzmocniając ją tym samym, gdyż uważam to za najsprytniejsze rozwiązanie w kwestii nawilżania.

Skóra z dobrze „zaimpregnowanym” płaszczem lipidowym, witalna i aktywna w autonomiczny sposób rozwiązuje wiele swoich problemów oraz świetnie radzi sobie z czynnikami zewnętrznymi. Trudno mi wskazać, który z moich zabiegów jest szstandarowym przy-

kładem takiego działania, ponieważ **myślenie o nawilżaniu towarzyszy mi podczas wykonywania każdego rodzaju terapii.** Dlatego staram się przemycać ten rodzaj pielęgnacji nawet wtedy, gdy skóra wykazuje pozornie inne problemy i wskazania zabiegowe.

Dlaczego? Ponieważ, uważam, że nawilżania nigdy za wiele, ponadto jest to zabieg uniwersalny, potrzebny każdemu rodzajowi cery, jest wskazaniem biologicznym, anatomicznym i fizjologicznym.

Zabiegi o działaniu nawilżającym

Arkana Cosmetics „Filler like”

z transformowalnym kwasem hialuronowym

Zabieg oparty na innowacyjnym kwasie hialuronowym Vecticell® HA. To nowej generacji kwas hialuronowy 3kDA zamknięty w elastycznych nośnikach, których niewielki rozmiar i deformowalna błona pozwalają im przenikać w głąb skóry, gdzie wiążą wodę, dając efekt nawilżenia i wypełnienia zmarszczek. Drugi składnik - hydroksypatyt, gwarantuje „soft-focus effect”. To doskonała alternatywa dla zabiegów z wypełniaczami, ale również przygotowanie do nich i zwiększenie ich efektów.



www.arkana.pl



Exuviance Odżywczy koktajl dla skóry

Zabieg dla skóry potrzebującej odżywienie i nawilżenia składający się z kilku etapów, m.in. delikatnego peelingu na bazie AHA i PHA, który zmiękcza, wygładza i napina skórę oraz aktywnego serum prokolagenowego, które intensywnie nawilża skórę. Na zakończenie zabiegu rekomendowany jest aplikacja Intensywnego kremu naprawczego, który dzięki olejowi z nasion *Limnanthes alba* precyzyjnie uzupełnia uszkodzony płaszcz lipidowy naskórka, doskonale uelastycznia i zmiękcza skórę.

www.urgopolfalodz.pl/exuviance

Dr Irena Eris

Prosystem Home Care Hydro Oleo Active

Bazujący na technologii wielopoziomowego i aktywnego nawilżania kompleks Cannabis Sativa Oil&HA zapewnia optymalny poziom wody w skórze. Olej Cannabis Sativa Seed Oil jest bogaty w NNKT oraz witaminy A, D, E i minerały, dzięki czemu wzmacnia naturalne funkcje ochronne skóry i ogranicza utratę wody. Nawodnienie powierzchniowych warstw skóry natychmiastowo wygładza naskórek i redukuje zmarszczki. W skład serii wchodzi: krem do twarzy na dzień, krem regenerujący do twarzy na noc, nawilżający krem kojący pod oczy i na okolice ust oraz serum nawilżająco-ujędrniające.

www.beautycare.drirenaeris.com

