



SKIN PHARMACY

OLGA WINNICKA-PISAREK

Two large, delicate orange poppies with green stems and fuzzy leaves are positioned in the lower half of the image. One flower is in sharp focus on the left, while the other is slightly blurred in the foreground on the right.

PODSTAWY ŚWIADOMEJ PIELĘGNACJI SKÓRY SKIN PHARMACY

TWOJA SKÓRA POTRZEBUJE ZROZUMIENIA



SKIN PHARMACY

OLGA WINNICKA-PISAREK

TWORZENIE PODSTAWOWEJ PIELĘGNACJI SKÓRY

Niezależnie od rodzaju Twojej skóry i jej problemów, istnieją trzy podstawowe produkty, których nie można pominąć w pielęgnacji skóry:

- Środek czyszczący
 - Nawilżacz
 - Krem przeciwsłoneczny
- Te trzy produkty stworzą podstawę do zbudowania własnej pielęgnacji skóry.

ŚRODKI CZYSZCZĄCE

Środki czyszczące są przeznaczone do usuwania brudu, oleju i makijażu ze skóry i występują w wielu różnych formach: pianek, kremów, żeli, olejków, mleczek, kostek i pudrów. Rodzaj środka czyszczącego, którego potrzebujesz, będzie na ogół zależał od rodzaju skóry i stanu skóry, który zamierzasz leczyć.

Jednym z ważnych czynników, które należy wziąć pod uwagę przy wyborze środka czyszczącego, jest jego wartość pH, czyli to, jak kwaśny lub zasadowy jest środek. Powierzchnia skóry ma naturalnie kwaśną wartość pH wynoszącą od 5,4 do 5,7, chociaż na nieleczonej skórze może ona wynosić zaledwie 4,7 [1]. Idealny środek czyszczący powinien mieć pH możliwie najbardziej zbliżone do tych wartości i prawdopodobnie będzie oznaczony jako „zrównoważony pH”.

- Dzieje się tak, ponieważ środki czyszczące o wyższych i bardziej zasadowych wartościach pH mogą zwiększyć poziom pH skóry, uszkodzić barierę ochronną skóry i wywołać podrażnienia. Wyższe pH powierzchni skóry jest również powiązane z wieloma różnymi schorzeniami skóry, w tym trądzikiem, egzemą i zapaleniem skóry.
- Jeśli chodzi o to, jakiego rodzaju środka czyszczącego użyć, niektóre mogą być lepsze dla Twojego rodzaju skóry, a inne mogą nawet ją uszkodzić. Najlepszym przykładem tego są pieniące się środki czyszczące.



PIENIĄCE SIĘ PREPARATY CZYSZCZĄCE

Środki czyszczące pienne zawierają siarczany, które są anionowymi środkami powierzchniowo czynnymi, umożliwiającymi wytwarzanie piany przez preparat czyszczący [2]. Mechanizm pienienia sprawia, że środki czyszczące na bazie siarczanów są zazwyczaj najskuteczniejsze w usuwaniu brudu, oleju i innych zanieczyszczeń ze skóry, jednak mogą również prowadzić do utraty naturalnych lipidów (olejów) oraz uszkodzenia bariery ochronnej skóry.

Laurylosiarczan sodu (SLS) jest tak skuteczny w usuwaniu naturalnych lipidów ze skóry, że jest regularnie wykorzystywany w badaniach naukowych do celowego uszkodzania funkcji bariery skórnej. Umożliwia to badaczom ocenę efektywności nawilżaczy wspomagających regenerację bariery.

- Z tego powodu siarczany zdobyły szczególnie złą reputację wśród społeczności zajmującej się pielęgnacją skóry. Istnieje jednak wiele łagodniejszych siarczanów, takich jak laurylosiarczan sodu (SLES), które są mniej skłonne do powodowania uszkodzeń skóry i podrażnień.
- Ponadto podrażnienie skóry wywołane SLS znacznie różni się wśród poszczególnych osób – niektórzy reagują na stężenia poniżej 0,1%, podczas gdy u innych stężenia SLS przekraczające 20% wywołują jedynie niewielkie podrażnienie [3].
- Zasadniczo, jeśli Twoja skóra jest odpowiednio nawilżona i posiada zdrową barierę ochronną, środki czyszczące na bazie siarczanów, w tym te zawierające SLS, nie powinny powodować podrażnień. Jednak w przypadku skóry suchej lub wrażliwej, co sugeruje pewien stopień uszkodzenia bariery, istnieje wysokie ryzyko wystąpienia podrażnień.



ŚRODKI CZYSZCZĄCE BEZPIENIĄCE

Dostępnych jest wiele opcji niepieniących, które zostały zaprojektowane w celu zminimalizowania podrażnień związanych z konwencjonalnymi detergentami, a także tych, które zawierają lipidy, aby wspierać nawilżenie skóry. Należą do nich kremy, mleczka i olejki oczyszczające, które mogą nie zapewniać wystarczającego „odczucia czystości” dla cery tłustej, ale będą odpowiednie dla cery suchej.

Chociaż te rodzaje środków czyszczących mogą nie zapewniać wystarczającego oczyszczenia dla skóry tłustej i trądzikowej, praktyka „podwójnego oczyszczania” może to zrealizować. Podwójne oczyszczanie polega na dwukrotnym oczyszczaniu przy użyciu dwóch różnych środków czyszczących, zazwyczaj olejowego środka czyszczącego, a następnie środka czyszczącego na bazie kremu (choć często można również stosować środki czyszczące w formie piany).

Myśl o aplikacji olejku na już tłustą twarz może wydawać się sprzeczna z intuicją i prowadzić do zatykania porów oraz pojawiania się wyprysków. Jednak opiera się ona na fakcie, że cząsteczki oleju rozpuszczają się z innymi cząsteczkami o podobnych właściwościach.

Innymi słowy, olej rozpuszcza olej – zatem aplikacja olejków na twarz może rzeczywiście ograniczyć produkcję sebum!

W kontekście pielęgnacji skóry istnieje niewiele dowodów, jednak ograniczona liczba badań zdaje się potwierdzać, że olejki do twarzy mogą redukować produkcję sebum – na przykład olejek eukaliptusowy [4] oraz olejek arganowy [5].

Podwójne oczyszczanie jest szczególnie skuteczne w usuwaniu makijażu oraz kremu przeciwsłonecznego. Należy jednak zachować ostrożność przy stosowaniu środków czyszczących na bazie oleju, jeśli cierpisz na zapalenie mieszków włosowych wywołane przez pityrosporum (znane również jako trądzik grzybiczy), ponieważ drożdże odpowiedzialne za tę dolegliwość żywią się długołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi, takimi jak kwas oleinowy i linolowy, które mogą występować w niektórych preparatach czyszczących na bazie oleju.

JAKI PREPARAT CZYSZCZĄCY JEST ODPOWIEDNI DLA TWOJEGO TYPU SKÓRY?

W większości przypadków wybór środka czyszczącego opiera się na osobistych preferencjach, jednak w przypadku suchej lub podrażnionej skóry warto unikać produktów pieniących się.



- Skóra normalna – żele, kremy, mleczka, oleje, balsamy.
- Tłuste – pianki, żele, olejki, balsamy, kremy (jeśli stosujesz podwójne oczyszczanie).
- Mieszane – żele, mleczka, olejki, balsamy, kremy (jeśli stosujesz podwójne oczyszczanie).
- Suche – kremy, mleczka, olejki, balsamy.
- Wrażliwe – kremy, mleczka, żele, olejki, balsamy.

Oczywiście, to jedynie sugestia, a Twoja skóra może nie odpowiadać żadnemu z wymienionych typów. Możesz również rozważyć poszukiwanie określonych składników w preparatach do oczyszczania, które mogą przyczynić się do poprawy wyglądu skóry. Na przykład, chemiczne środki złuszczące mogą być dodawane do produktów czyszczących, aby wspierać regenerację komórek skóry oraz leczyć różne schorzenia, takie jak starzenie się, trądzik i hiperpigmentacja.

Środki czyszczące dostosowane do Twojego typu skóry

TYP SKÓRY	RODZAJ ŚRODKA DO CZYSZCZENIA		KORZYSTNE SUBSTANCJE
Normalna	• Żele • Kremy • Mleka	• Obrazy olejne • Balsamy	• AHA • Środki zmiękczające do wody • Substancje nawilżające.
Oleisty	• Pianki • Żele • Obrazy olejne	• Balsamy • Kremy (jeśli DC*)	• BHA • AHA • Środki zmiękczające do wody
Połączenie	• Pianki • Żele • Obrazy olejne	• Balsamy • Kremy (jeśli DC*)	• BHA • AHA • Środki zmiękczające do wody
Suchy	• Kremy • Mleka • Obrazy olejne	• Balsamy	• AHA (kwas alfa-hydroksylowy) • Środki zmiękczające do wody • Substancje nawilżające.
Wrażliwy	• Kremy • Mleka • Żele	• Obrazy olejne • Balsamy	• AHA (wyższa masa cząsteczkowa**) • Środki zmiękczające do wody • Substancje nawilżające.

* = Podwójne oczyszczanie; ** = Wysoka masa cząsteczkowa



DOSKONAŁY HUMEKTANT

Termin „HUMEKTANT” został wprowadzony przez marketerów w celu opisania kremu, który zwiększa poziom nawilżenia skóry. Choć nie jest to definicja naukowa, często używa się go zamiennie z łacińskim terminem „emolient”, który oznacza „materiał przeznaczony do zmiękczenia skóry”. Należy jednak zauważyć, że nie wszystkie humektanty są emolientami.

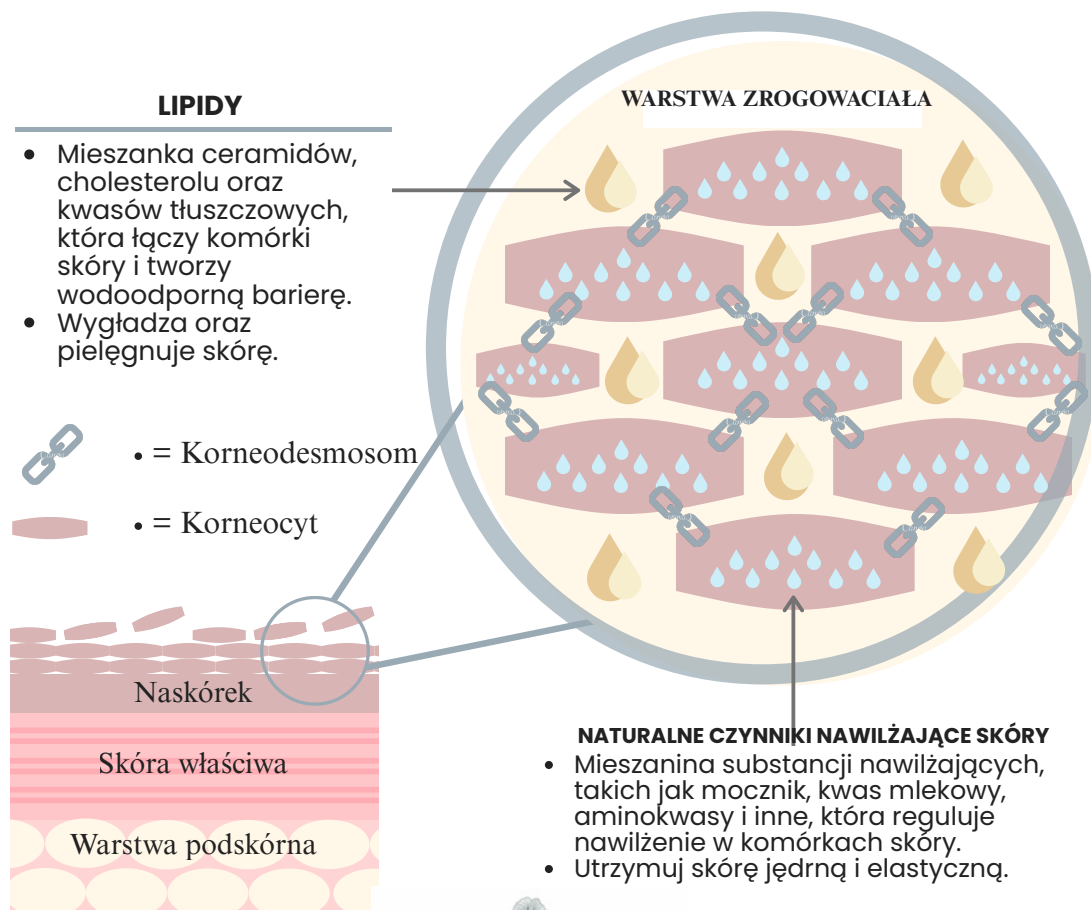
Dobry krem nawilżający stanowi kluczowy element każdej rutyny pielęgnacyjnej, ponieważ właściwe nawilżenie skóry jest niezbędne dla wszystkich typów cery, w tym dla skóry tłustej i skłonnej do trądziku.

Nawilżenie skóry jest regulowane przez „warstwę rogową”, zewnętrzną warstwę skóry, która zatrzymuje wodę oraz chroni przed przenikaniem substancji drażniących.

O warstwie rogowej naskórka mówi się, że ma strukturę „cegieł i zaprawy”, w której komórki skóry pełnią rolę cegieł, a naturalne oleje skóry (lipidy) działają jako substancja przypominająca klej, która je łączy.

Komórki skóry zawierają naturalne czynniki nawilżające (NMF), takie jak kwas mlekowy i mocznik, podczas gdy lipidy składają się głównie z ceramidów, cholesterolu oraz wolnych kwasów tłuszczowych.

Jednym ze sposobów na zwiększenie nawilżenia skóry jest uzupełnienie utraconych NMF oraz lipidów, co zapewnia optymalne funkcjonowanie bariery skórnej.



ŚRODKI ZMIĘKCZAJĄCE DO WODY

Emolienty zmiękczej, wygładzają i pielęgnują skórę, wypełniając przestrzenie między komórkami naskórka, a po nałożeniu w obfitych ilościach mogą również pełnić funkcję okluzji. Emolienty to przede wszystkim oleje i lipidy, zwłaszcza te, które naturalnie występują w skórze.

Inne popularne emolienty to aloes, masło shea, kwas linolowy, kwas stearynowy oraz alkohol cetylowy. Dodatkowo niektóre oleje, takie jak olej mineralny i olej jojoba, pełnią funkcję zarówno emolientów, jak i okluzji.

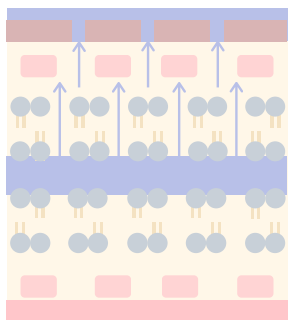
OKLUZJA

Środki okluzyjne tworzą barierę na powierzchni skóry, co zwiększa jej nawilżenie, zapobiegając naturalnej utracie wody. Najbardziej powszechnym i skutecznym środkiem okluzyjnym jest wazelina (np. wazelina), która może zredukować ilość wody traconej ze skóry o ponad 98% [7]. Inne składniki okluzyjne to lanolina, olej mineralny oraz silikony (np. dimetikon), które mogą zmniejszyć utratę wody ze skóry o 20-30% [8].

PREPARATY NAWILŻAJĄCE

Humektanty absorbują wodę z Twojej skóry właściwej do naskórka. W bardzo wilgotnych warunkach mogą również pobierać wodę z atmosfery do Twojej skóry.

Ponieważ humektanty absorbują wodę z Twojej skóry właściwej, ich nadmierne stosowanie może pogorszyć stan suchej skóry. Aby zapobiec utracie tej wody przez naskórek, humektanty powinny być łączone z czynnikiem okluzyjnym, szczególnie w przypadku życia w bardzo suchym środowisku.

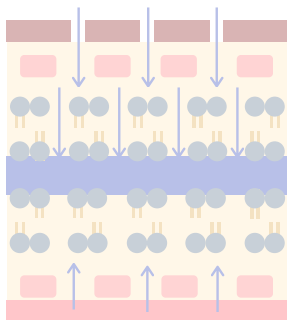


OKLUZJA

- Stwórz na skórze warstwę ochronną, która zapobiega utracie wody i „zamyka” nawilżenie.

PRZYKŁADY

- Wazelina
- Olej mineralny
- Skwalen
- Lanolina

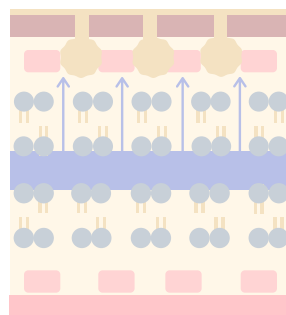


HUMEKTANTY

- Wchłaniają wilgoć z powietrza do skóry i/lub wodę ze skóry właściwej do naskórka.

PRZYKŁADY

- Gliceryna
- Kwas hialuronowy
- Pantenol
- Mocznik



EMOLIENTY

- Wypełnia przestrzenie między komórkami skóry i uzupełnia brakujące lipidy. Przy obfitym stosowaniu może działać jako okluzyjny.

- Dimetikon
- Olejek jojoba
- Ceramidy
- Kwas stearynowy

JAKI RODZAJ KREMU NAWILŻAJĄCEGO JEST ODPOWIEDNI DLA TWOJEGO RODZAJU SKÓRY?

Praktycznie każdy rodzaj skóry może używać dowolnego typu kremu nawilżającego, ponieważ nie ma w tej kwestii żadnej sztywnej reguły.

W przypadku skóry skłonnej do trądziku najlepszym rozwiązaniem może okazać się stosowanie nawilżacza „bezolejowego”, ponieważ nie zawiera on olejów komedogennych (zatykających pory), takich jak olej mineralny i olej roślinny [9], a zamiast tego zawiera składniki i oleje niekomedogenne.

Należy jednak zauważyć, że klasyfikacja komedogenności, a zatem system etykietowania składników jako komedogennych lub niekomedogennych, jest w pewnym stopniu wadliwy i nie odzwierciedla sposobu, w jaki te składniki są zazwyczaj stosowane w produktach do pielęgnacji skóry.

Większość kremów nawilżających przeznaczonych szczególnie do skóry skłonnej do trądziku łączy w sobie substancję nawilżającą – glicerynę – z okluzyjnym dimetikonem [9], choć taka kombinacja nadaje się do każdego rodzaju skóry.

W przypadku suchej i wrażliwej skóry nawilżacz bogaty w ceramidy może być szczególnie korzystny w połączeniu z cholesterolem i kwasami tłuszczowymi (palmitynian i linoleinian). Jednak stosowane osobno, zarówno ceramidy, jak i cholesterol mogą faktycznie odwadniać skórę. Na szczęście większość produktów zawierających ceramidy jest opracowywana z myślą o tym.

Istnieją również różne składniki pielęgnacyjne, które mogą naturalnie zwiększyć produkcję niektórych składników nawilżających w skórze. Na przykład niacynamid może zwiększyć produkcję ceramidów, a N-acetyloglukozamina (NAG) może zwiększyć produkcję kwasu hialuronowego.

Z tego powodu w przypadku niektórych typów skóry wystarczające może okazać się nawilżające serum do stosowania na dzień (wraz z filtrem przeciwsłonecznym), ale tradycyjny krem nawilżający najlepiej stosować wieczorem.



ŹRÓDŁA

1. Lambers, H., Piessens, S., Bloem, A., Pronk, H. & Finkel, P. (2006). 'Natural skin surface pH is on average below 5 which is beneficial for its resident flora', *Int J Cosmet Sci.*, 28(5), pp. 359-370.
2. Baumann, L. (2015). *Cosmeceuticals and Cosmetic Ingredients*. McGraw Hill: New York (USA).
3. Bhatt, D., Sachan, A., Jain, S. & Barik, R. (2011). 'Studies on the inhibitory effect of Eucalyptus oil on sebaceous glands for the management of acne', *Indian Journal of Natural Products and Resources*, 2(3), pp. 345-349.
4. De Jongh, C., Verberk, M., Withagen, C., Jacobs, J., Rustemeyer, T., & Kezic, S. (2006). 'Stratum corneum cytokines and skin irritation response to sodium lauryl sulfate', *Contact Dermatitis*, 54(6), pp. 325 - 333.
5. Dobrev, H. (2007). 'Clinical and instrumental study of the efficacy of a new sebum control cream', *J Cosm Dermatol*, 6(2), pp. 113-118.
6. Wilde, P. & Stewart, P. (1968). 'A study of the fatty acid metabolism of the yeast *Pityrosporum ovale*', *Biochem*, 108, pp. 225-231.
7. Ghadially, R., Halkier-Sorensen, L. & Elias, P. (1992). 'Effects of petroleum on stratum corneum structure and function', *J Am Acad Dermatol.*, 26(3 Pt 2), pp. 387-396
8. Sethi, A., Kaur, T., Malhotra, S. & Gambhir, M. (2016). 'Moisturizers: The Slippery Road', *Indian J Dermatol*, 61(3), pp. 279-287.
9. Chularojanamontri, L., Tuchinda, P., Kulthanan, K., Pongparit, K. (2014). 'Moisturizers for acne', *J Clin Aesthet Dermatol.*, 7(5), pp. 36-44.
10. Liebel, F., Kaur, S., Ruvolo, E., Kollias, N. & Southall, M. (2012). 'Irradiation of skin with visible-light-induced reactive oxygen species and matrix-degrading enzymes', *J Invest Dermatol.*, 132(7), pp. 1901-1907.

To nie koniec. Chcę, abyś poznał coś wyjątkowego, co może zrewolucjonizować Twoją codzienną pielęgnację – kosmetyki personalizowane. Dzięki nowoczesnej technologii i indywidualnemu podejściu, produkty te są dostosowane do unikalnych potrzeb Twojej skóry, co pozwala na osiągnięcie optymalnych rezultatów.

SPERSONALIZOWANY KREM

CZYM JEST SPERSONALIZOWANY KREM?

To kosmetyk, który jest stworzony tylko i wyłącznie dla Ciebie. W zależności od tego, czego oczekujesz i w jakim stanie znajduje się obecnie Twoja skóra, możesz sprawić sobie krem, który będzie odpowiadał na Twoje potrzeby tu i teraz.

Dzięki temu nie musisz już wybierać pomiędzy odpowiednim działaniem kremu na Twoją skórę, a odpowiadającą Ci konsystencją, albo między jednym kremem z danym składnikiem, a drugim kremem z inną substancją, na której Ci zależy.

Od teraz wszystko może się znaleźć w jednym kremie, w takim stężeniu i o takiej sile działania, jaka zostanie ustalona z kosmetologiem podczas konsultacji.

CZYM RÓŻNI SIĘ SPERSONALIZOWANY KREM OD DROGERYJNEGO?

1. Po pierwsze krem spersonalizowany jest "szyty na miarę" Twoich indywidualnych potrzeb. Jest to produkt unikalny, ponieważ nikt nie ma drugiej takiej samej skóry jak Ty, więc nikt nie będzie mieć drugiego takiego samego kremu jak Ty. Twoje potrzeby wyznaczają konkretny skład kremu.

2. Krem spersonalizowany jest kosmetykiem membranowym, czyli jest niezwykle zgodny z naturalną budową skóry. Stymuluje procesy fizjologiczne w skórze, odbudowuje barierę skórną, przywraca prawidłowe funkcjonowanie: niweluje uczucie ściągnięcia, podrażnienia, odwodnienia, łuszczenia się, zmniejsza stany zapalne, krosty, łojotok.

CZYM RÓŻNI SIĘ SPERSONALIZOWANY KREM OD DROGERYJNEGO?

3. Spersonalizowany krem bazuje na substancjach naturalnie występujących w skórze: trójglicerydach, skwalanie, ceramidach, NMF, peptydach.

4. W tym kremie NIE ZNAJDZIESZ:

- emulgatorów,
- parabenów i silikonów,
- alergenów,
- związków konserwujących,
- perfum.

5. Krem jest w 100% wegański.

6. Krem zamknięty jest w pojemniku z pompką, pod ciśnieniem, aby zapobiegać przedostawaniu się bakterii.

JAK MOŻNA ZAMÓWIĆ KREM?

Podczas pierwszej wizyty (na zabiegu lub diagnostyce skóry) wypróbuj dopasowane dla Ciebie składniki aktywne oraz bazy kremowe.

JAKI JEST KOSZT KREMU?

Cena pojedynczego kremu na dzień lub na noc – od 149 zł.

JAKI JEST OKRES TRWAŁOŚCI KREMU PO

Do 6 miesięcy