

• Piękno by
jawa

BEZPŁATNY
KWARTALNIK
jesień 2024

**5 BŁĘDÓW
MAKIJAŻOWYCH
JAK ICH
UNIKAĆ?**

**SKIN
FLOODING**

**DOMOWE SPA
DLA WŁOSÓW**

**ZATRZYMAJ
LATO
NA DŁUŻEJ**

**NIACYNAMID
CZY JEST
DLA
CIEBIE?**



drogeriejawa.pl

W TYM NUMERZE: SEKRETY SKUTECZNEGO DEMAKIJAŻU,
JESIENNA PIELĘGNACJA KWASAMI, JAK DBAĆ O FARBOWANE WŁOSY

ODKRYJ MAGIĘ
PRZYJEMNOŚCI

Tesori d'Oriente

Tesori d'Oriente to włoskie kosmetyki stworzone, aby codzienną pielęgnację zamienić w prawdziwy rytuał piękna obejmujący unikalne zapachy, regenerujące składniki i emocje, niczym niekończąca się podróż.

ŻEL POD PRY
Oryginalne, kre
o wyjątkowych
oczyszczają skór
i działają na zm

PLYN DO KAPIELI

Zmień kąpiel w niezwykle przeżycie, otul się zapachami Tesori d'Oriente, które nadadzą skórze piękny zapach i dopieszczą Twoje zmysły.

KREM DO CIAŁA

Kremy do ciała Tesori d'Oriente to aksamitna, gęsta konsystencja, która zapobiega nadmiernej utracie wilgoci i pomaga zwiększyć jędrność skóry. Szeroka gama zapachów, wygodne opakowania i wysokiej jakości regenerujące składniki.

Tesori d'Oriente
AYURVEDA
EREMA CORPO AROMATICA
MILK & PATCHOULI

PRYSZNIC

Wymyć mydłem żel pod prysznicem
zapachach. Delikatnie
myć, dobrze się pienią
i pachnie.

DYFUZOR Z PATYCZKAMI

Dyfuzory zapachowe z patyczkami
to skuteczny sposób rozprzestrzenienia
aromatu we wnętrzu. Eleganckie
opakowania są wypełnione wyjątkowymi
mieszkami substancji
aromatycznych.

KONCENTRAT DO PŁUKANIA TKANIN

Zanurz się w kompozycjach zapachowych,
które znajdziesz w szerokiej ofercie
koncentratów do płukania Tesori d'Oriente.
Wlej odpowiednią ilość płynu do dozownika
i ciesz się długotrwałym i oryginalnym
zapachem.





Od Redaktor Naczelnej



Dzień dobry!

Z radością witam Was na łamach jesiennego wydania naszego magazynu „Piękno by Jawa. Jesień” to czas, kiedy natura zmienia swoje barwy, a my mamy okazję na nowo odkryć piękno w nas samych.

W tym numerze skupimy się na pielęgnacji włosów, która jest nieodłącznym elementem naszej codziennej rutyny. Przygotowaliśmy dla Was liczne porady, recenzje najnowszych produktów oraz inspiracje na zdrowe i lśniące włosy. Jednym z głównych tematów jest trend Skin Flooding, polegający na intensywnym nawilżaniu i odżywianiu skóry. Znajdziecie szczegółowe informacje na temat tej metody oraz rekomendacje produktów.

Nie mogło zabraknąć omówienia niacynamidu – składnika, który zrewolucjonizował pielęgnację skóry. Dowiedziecie się, jak działa na skórę, jakie produkty warto wypróbować oraz jakie korzyści przynosi jego regularne stosowanie.

Mam nadzieję, że ten numer będzie dla Was źródłem inspiracji i wiedzy. Zachęcam Was do dzielenia się swoimi opiniami i doświadczeniami.

Życzę przyjemnej lektury i pięknej jesieni!

Jeżeli chcesz się z nami podzielić swoją opinią, pisz na adres: redakcja@siecjawa.pl lub skontaktuj się z nami przez:



Z serdecznymi pozdrowieniami
Edyta Kresińska
REDAKTOR NACZELNA

Edyta Kresińska





MAKIJAŻ

- Demakijaż. Poznaj jego sekrety 6
- 5 błędów makijażowych. Jak sobie z nimi poradzić i jak ich uniknąć? 10



PIELĘGNACJA

- Kwasy. Wejdź na wyższy poziom pielęgnacji skóry 15
- Jaka skóra pokocha niacynamid? 19
- Skin flooding. Ekstranawilżenie dla Twojej skóry 22
- Cycle syncing. Zadbaj o swoje ciało zgodnie z cyklem menstruacyjnym 28
- Zatrzymaj lato na dłużej 33



WŁOSY

- Zabierz swoje włosy do... domowego SPA 37
- Jak dbać o farbowane włosy? 43
- Problem z głowy, czyli jak poradzić sobie z... 46



DEMAKIJAŻ

POZNAJ JEGO SEKRETY

Jednym z najważniejszych rytuałów pielęgnacyjnych jest prawidłowo wykonany demakijaż twarzy. Jego celem jest oczyszczenie skóry i przygotowanie jej do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych, takich jak peeling, maseczka czy aplikacja kremu. Poznaj sekrety prawidłowo wykonanego demakijażu i dowiedz się, jak dopasować go do potrzeb swojej cery.



ONLYBIO
żel do mycia twarzy, 150 ml



LIRENE C+E,
płyn micelarny, 400 ml

DLACZEGO POWINNYŚMY PAMIĘTAĆ O CODZIENNYM DEMAKIJAŻU?

Demakijażem nazywamy oczyszczenie skóry, polegające na usunięciu makijażu oraz zbierających się na jej powierzchni zanieczyszczeń oraz zrogowaciałego naskórka. Poprawnie wykonany zabieg przygotowuje skórę do kolejnych zabiegów pielęgnacyjnych i pozwala zachować cerę w dobrej kondycji.

Dzięki starannemu usunięciu zanieczyszczeń pozbywamy się niekorzystnych dla skóry substancji komedogennych, czyli składników powodujących powstawanie zaskórników. Kosmetyki do makijażu pozostawione na skórze zbyt długo blokują pory, nie pozwalając cerze oddychać. Oczyszczenie twarzy odciąża, odblokowuje i wygładza skórę.

Warto wiedzieć, że skóra regeneruje się nocą, dlatego wówczas powinny znajdować się na niej odżywcze produkty do pielęgnacji, a nie zanieczyszczenia czy makijaż, które pojawiły się na niej w ciągu dnia. W przypadku cery podatnej na tworzenie się zaskórników nawet po jednokrotnym zaśnięciu bez wykonanego demakijażu mogą pojawić się wypryski.

Ponadto skutkiem nieodpowiedniego oczyszczenia skóry lub jego braku może być:

- nasilenie trądziku,
- przesuszenie skóry lub jej nadmierne przetłuszczanie się,
- szybsze starzenie się skóry,
- niedotlenienie, matowość,



SOLVERX DEEPH2O+, pianka
do mycia twarzy, 200 ml



AA CERA WRAZLIWA
mleczko do demakijażu, 200 ml



- osłabienie włosów rzęs i brwi,
- pękanie i suchość ust.

PRAWIDŁOWE OCZYSZCZANIE TWARZY KROK PO KROKU

Na oczyszczanie twarzy składają się trzy podstawowe etapy: demakijaż, mycie oraz tonizacja. Na czym polega każdy z nich?

Demakijaż to dokładne usunięcie ze skóry kosmetyków kolorowych, takich jak podkład, puder, tusz do rzęs czy pomadka. Do tego etapu najczęściej wykorzystujemy płyny micelarne, których zadaniem jest przyciągnięcie do siebie cząsteczek kosmetyków i zanieczyszczeń. Obecne w nich micle wiążą je ze sobą, aby nie pozostawały na naskórku, stając się doskonałym środowiskiem do namnażania się szkodliwych bakterii.

Następnym etapem jest **mycie**, czyli pozbycie się resztek zanieczyszczeń oraz sebum za pomocą produktu myjącego, na przykład żelu czy pianki do mycia twarzy. Kosmetyk wykorzystany w tym kroku powinien zadbać o ochronę płaszcza hydrolipidowego naszej skóry oraz jej mikrobiomu. Wraz z wodą zmywa on pozostałe na twarzy micle i resztki zanieczyszczeń, których nie usunęliśmy za pomocą płynu micelnego.

Te dwa kroki nazywamy dwuetapowym oczyszczeniem twarzy, które ma za zadanie przygotować skórę do dalszych etapów pielęgnacji, zmniejszyć ryzyko powstawania podrażnień i zaskórników oraz pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu nawilżenia skóry. Oczyszczanie skóry kończy **tonizacja**, która przywraca jej prawidłowy poziom pH, koi i nawilża. Odpowiednio dobrany tonik dostarcza również ważnych składników odżywczych i witamin.

DEMAKIAŻ DOPASOWANY DO CERY

Demakijaż cery tłustej

Jeśli jesteś posiadaczką cery tłustej, do swojej pielęgnacji wprowadź pianki, żele czy płyny do demakijażu o lekkiej konsystencji i właściwościach matujących oraz przeciwzapalnych. W ich składzie powinny znaleźć się między innymi cynk, retinol, siarka czy kwasy owocowe. Unikaj produktów o ciężkiej, tłustej konsystencji – mogą one przyczyniać się do zapychania porów i prowadzić do tworzenia się zaskórników. Zrezygnuj również z kosmetyków, które zawierają alkohol.

Demakijaż cery trądzikowej

Demakijaż cery ze skłonnością do trądziku przypomina ten, który wykonywać powinny posiadaczki cery tłustej. Warto go jednak wzbogacić o preparaty mające właściwości antybakteryjne i te przeznaczone *stricto* do pielęgnacji skóry z trądzikiem.

Demakijaż skóry suchej

Oczyszczanie skóry suchej powinno opierać się na stosowaniu kosmetyków o gęstej, lekko tłustej konsystencji. Takie produkty skutecznie wzmacniają barierę ochronną skóry, a przy tym nie powodują pieczenia i ściągnięcia. Twoja cera jest przesuszona? Sięgnij po kosmetyki z zawartością gliceryny, kwasu hialuronowego i olei roślinnych. Do demakijażu możesz również wykorzystać mleczka o właściwościach nawilżających czy delikatne pianki.

Demakijaż cery naczynkowej

Jeśli masz skłonności do widocznych naczynek, codzienne oczyszczanie skóry oprzyj na kosmetykach, które zawierają wyciąg z kasztanowca, korę dębu, arnikę, witaminę K czy miłorząb. Koją one skórę i redukują naczynka, działając lekko ściągająco.

Demakijaż skóry wrażliwej

Aby oczyścić skórę wrażliwą, sięgnij po kosmetyki hipoalergiczne o prostym składzie. Powinny być pozbawione



substancji zapachowych, barwników i konserwantów, które mogą podrażniać skórę. Warto zdecydować się na produkty o właściwościach nawilżających i lekko natłuszczających.

Demakijaż skóry mieszanej

Skóra mieszana łączy w sobie cechy cery tłustej i suchej, dlatego kosmetyki przeznaczone do jej oczyszczania powinny mieć jednocześnie właściwości matujące oraz nawilżające. Masz skórę mieszaną? Możesz się zdecydować na jeden kosmetyk do demakijażu, który będzie łączył te cechy lub dwa rodzaje produktów, np. matujący żel i tonik do strefy T oraz delikatne mleczko i płyn micelarny na pozostałe obszary twarzy.

Demakijaż cery dojrzałej

Posiadaczki cery dojrzałej powinny sięgnąć po preparaty dopasowane do ich wieku. Do demakijażu dobrze sprawdzi się m.in. płyn micelarny o właściwościach przeciwstarzeniowych. Skutecznie usunie on makijaż, nie narażając skóry na przesuszenie, co mogłoby prowadzić do pogłębienia zmarszczek. W tym przypadku warto także sięgnąć po kosmetyki na bazie olejków, które zagwarantują skórze elastyczność oraz miękkość.

KOSMETYKI DO DEMAKIJAŻU – KTÓRE WYBRAĆ DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI?

Produkty do demakijażu to jedne z podstawowych kosmetyków, które każda z nas powinna mieć w swojej łazience. W drogeriach znajdziemy obecnie preparaty w różnych formach – od płynów micelarnych, poprzez mleczka, masełka czy pianki. Czym różnią się one od siebie i jak wybrać ten właściwy?

Płyny micelarne

Płyn micelarny to kosmetyk, po który sięga większość z nas. Zawiera on micelle, czyli mikroskopijne cząsteczki wodne i tłuszczowe, działające jak magnes. Przyciągają one zanieczyszczenia znajdujące się na skórze, a następnie rozpuszczają je, pozostawiając oczyszczoną cerę. To produkty uniwersalne, które nadają się do każdego rodzaju skóry w pierwszym etapie oczyszczania. Mogą mieć różne właściwości – nawilżające, rozjaśniające czy matujące.

Mleczka

Mleczko, oprócz właściwości oczyszczających, dodatkowo koi skórę i łagodzi podrażnienia. Pozostawia na niej delikatny film, który pomaga utrzymać właściwe nawilżenie cery. Dzięki swoim właściwościom idealnie sprawdzi się dla osób z delikatną, suchą i wrażliwą cerą.

Pianki i żele do demakijażu

Pianki i żele pozwalają na dokładne oczyszczenie skóry po wykonaniu pierwszego etapu oczyszczania. Możemy ich używać zarówno wieczorem, jak i rano do

codziennej higieny skóry twarzy. W zależności od tego, o jakie składniki aktywne są wzbogacone, mogą być stosowane do demakijażu każdego rodzaju skóry. Pianki i żele oprócz właściwości oczyszczających mają bowiem również szereg innych cech – zwężają pory, regulują wydzielanie sebum, łagodzą stany zapalne, nawilżają itp.

Masełka

Masełka do demakijażu to stosunkowo nowe kosmetyki na rynku, które jednak cieszą się sporą popularnością. W ich składzie znajdziemy naturalne oleje, które sprawiają, że produkty są delikatne, ale jednocześnie z łatwością usuwają makijaż, szczególnie ten wodoodporny. Tego rodzaju kosmetyki polecane są do skóry normalnej, suchej i wrażliwej. Oprócz tego, że oczyszczają skórę, dodatkowo ją nawilżają, wygładzają i odżywiają.

Olejki

Olejki i płyny dwufazowe to idealne kosmetyki do demakijażu oczu i ust, szczególnie tego wodoodpornego. Dokładnie oczyszczają rzęsy, powieki i usta z resztek makijażu, jednocześnie nawilżając skórę. Nie zawierają substancji drażniących, dlatego nie powodują podrażnień. Płyny dwufazowe składają się z dwóch warstw, które należy wymieszać, potrząsając buteleczką. Warstwa tłusta dokładnie usuwa sebum i makijaż, a warstwa wodna działa na skórę tonizująco.

TYCH BŁĘDÓW W DEMAKIJAŻU UNIKAJ

Czy podczas oczyszczania twarzy można popełnić błąd? Okazuje się, że tak! Jeszcze do niedawna wiele osób myło skórę za pomocą mydła, podczas gdy ten zabieg może działać na naszą cerę silnie wysuszająco. Oczyszczanie twarzy mydłem zaburza równowagę hydrolipidową skóry, doprowadzając do utraty wilgoci z komórek naskórka. Dzieje się tak za sprawą odczynu pH, który jest dużo wyższy niż pH skóry.

Podczas demakijażu warto unikać również kosmetyków, których formuły bazują na silnych detergentach, takich jak SLS, SLES czy ALS. Te substancje, nazywane surfaktantami, usuwają zanieczyszczenia, jednak, podobnie jak mydło, wysuszają naskórek i zaburzają równowagę flory bakteryjnej i warstwy hydrolipidowej skóry, powodując wzmożoną pracę gruczołów łojowych.

W trakcie oczyszczania skóry staraj się nie myć twarzy ani zbyt gorącą, ani zbyt zimną wodą. Ważne jest również, aby nie pocierać jej agresywnie wacikiem nasączonym płynem micelarnym czy ręcznikiem, aby uniknąć powstania na jej powierzchni mikrourazów. Do wycierania wilgotnej skóry używaj osobnego ręcznika, który będzie regularnie wymieniany. W ten sposób nie przeniesiesz na twarz bakterii czy grzybów obecnych na brudnym materiale. ●



5 BŁĘDÓW MAKIJAŻOWYCH

JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ I JAK ICH UNIKNAĆ?

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się spojrzeć w lustro i zauważyć, że Twój makijaż nie wygląda tak, jak sobie wymarzyłaś? Jeśli tak, nie jesteś sama. Nawet najbardziej wprawne ręce mogą czasem popełnić błąd, który zaburza efekt. Poznaj 5 najczęściej popełnianych błędów makijażowych i dowiedz się, jak ich unikać, aby Twój makijaż zawsze wyglądał perfekcyjnie.

ŹLE DOBRANY ODCIEŃ PODKŁADU

Chyba najczęściej popełnianym błędem w makijażu jest stosowanie podkładu w niewłaściwym kolorze. Często sięgamy po odcienie zbyt ciemne, przesadnie jasne lub niedopasowane do tonacji naszej cery.

W jaki sposób dobrać właściwy kolor podkładu? Najlepiej zaopatrzyć się w próbki i wypróbować produkt we własnym domu, nie zawsze jednak jest to możliwe. Podczas zakupów w drogerii możemy skorzystać z testerów i sprawdzić kolor kosmetyku na boku twarzy, w miejscu, gdzie łączy się z szyją. Nie powinno się testować podkładu na dłoni, gdyż tutaj skóra często ma inny odcień niż na twarzy. Warto skorzystać z pomocy personelu, który pomoże nam w doborze właściwego produktu.

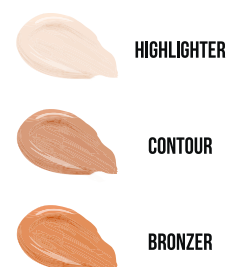
Należy pamiętać, że ten sam kolor podkładu będzie wyglądał na nas inaczej zimą i latem, kiedy nasza skóra jest opalona, dlatego możemy potrzebować różnych odcieni na różne pory roku. Wyjątkiem jest sytuacja, w której nie opalasz się zbyt mocno, a Twoja skóra ma równy kolor przez cały rok. Wówczas drobne różnice podczas cieplejszych dni możesz zniwelować odpowiednio nałożonym bronzerem.

Przed wyjściem z domu dobrze jest też przetestować nowy kosmetyk, aby zobaczyć, czy się nie warzy ani nie ciemnieje. Jeśli nałożony na skórę podkład zmienił swój odcień na ciemniejszy, kolor kosmetyku możemy delikatnie rozjaśnić za pomocą pudru o jaśniejszej barwie.

Jeśli już mamy w swojej kolekcji zbyt ciemny podkład, najlepszym wyjściem będzie oddanie go bardziej

opalonej koleżance lub potraktowanie jako bronzera w kremie. Wówczas unikniemy wyrzucania pełnowartościowego kosmetyku do kosza.

ZBYT MOCNE KONTUROWANIE TWARZY BRONZEREM



Dzięki konturowaniu możemy optycznie wyszczuplić twarz, skorygować jej kształt, podkreślić policzki i sprawić, że skóra będzie pięknie muśnięta słońcem. Niestety, czasami bronzer nakładamy w zbyt dużej ilości i w nieodpowiednim miejscu, sięgamy też po zbyt





Makijaż



MAYBELLINE SUPER STAY, podkład do twarzy 02, 30 ml



BOURJOIS HEALTHY MIX, podkład do twarzy light vanilla 51, 30 ml



CATRICE SUPER GLUE, żel do stylizacji brwi 010, 4 ml



EVELINE FEEL THE BRONZE, bronzler chocolate cake 02, 4 g

mocno napigmentowane produkty, co skutkuje efektem odwrotnym do zamierzonego.

W jaki sposób konturować twarz bronzem? Jeśli chcesz uzyskać efekt naturalnego cienia powstającego na policzkach, wybierz kosmetyk wpadający w chłodne tony. Najwięcej produktu powinno znajdować się przy uchu i zmniejszać swoją intensywność w kierunku ust. Chcesz, aby Twoja skóra wyglądała, jakbyś właśnie wróciła z wakacji? Nałóż bronz w ciepłym odcieniu nie tylko na kości policzkowe, lecz także na skórę przy skroniach, linii włosów, żuchwie oraz nosie.

Aby uzyskać najlepszy efekt, kosmetyk warto aplikować warstwowo, a przed jego nałożeniem na policzek strzepnąć nadmiar produktu z pędzla. Warto też pamiętać, aby nie nakładać kosmetyku o pudrowym wykończeniu na nieprzypudrowaną twarz – w ten sposób łatwo o nieestetyczne plamy. Jeśli chcesz uzyskać naturalny efekt i nie lubisz pudrowości w swoim makijażu, sięgnij po bronz w kremie, który nakłada się gąbeczką lub pędzlem bezpośrednio na podkład. Jego aplikacja jest prosta i intuicyjna, a ewentualne błędy – łatwiejsze do naprawienia za pomocą podkładu lub korektora.

Jak naprawić zbyt mocne konturowanie? O wiele łatwiej jest dołożyć kolejną warstwę bronzera niż usunąć zbyt mocno zaznaczone linie. Jeśli widzisz, że Twój bronz na policzkach jest za mocny, spróbuj przypudrować go pędzlem z odrobiną pudru. Nierówną linię konturowania wyrównasz natomiast za pomocą pudru nałożonego na gąbeczkę.

ZA ZIMNY LUB ZA CIEPLY ODCIEŃ RÓŻU DO POLICZKÓW

Prawidłowo nałożony róż to natychmiastowy zastrzyk świeżości dla naszych policzków – sprawia on, że cera wygląda świeżo, a proporcje twarzy są wyrównane. Aby uzyskać efekt świeżej, promiennej cery, warto dobrać odcień odpowiedni do naszej karnacji.

Jeśli jesteś posiadaczką bladej cery, szukaj kosmetyków w odcieniach od delikatnego różu, aż do tonów śliwkowych, które będą dobrze wyglądać na chłodnym odcieniu skóry. Posiadaczkom cery złocistej lub oliwkowej będzie do twarzy w różach w odcieniu brzoskwini, palisandru, koralowej czerwieni i brązu. Masz trudność z doбором odpowiedniego koloru kosmetyku? Wypróbuj ten trik – uszczypnij się na chwilę w policzek i zobacz, jaką barwę ma Twój naturalny rumieniec. Róż do policzków w tym kolorze będzie idealnym wyborem!

Dlaczego dobór odcienia kosmetyku jest tak ważny? Wybitnie zimne i ciepłe róże mogą kłócić się z pozostałymi kosmetykami, które zostały wykorzystane w makijażu i sprawiać wrażenie elementu, który nie pasuje do całości. Niekiedy wpadają one w marchewkowe odcienie lub tworzą na policzku chłodną plamę koloru, który sprawia wrażenie, jakby delikatnie świecił.

Wybierając kolor, zawsze myślmymy o tonach, które będą wyglądać dobrze na naszej skórze. Piękna, oryginalna barwa różu



- 1. LAMEL BB BLUSH**, róż do policzków w kremie 401, 10 ml **2. REVOLUTION MAFFASHION CREAM BLUSH DUO**, róż do policzków, 3 g **3. PIERRE RENE GEL EYELINER**, eyeliner nr 01 carbon black 2,5 ml **4. PAESE ILLUMINATING**, baza pod makijaż, 30 ml **5. EVELINE UNICORN**, baza, serum pod makijaż, 30 ml

w pudełeczku nie zawsze może okazać się tą idealną. W aplikacji różu chodzi o stworzenie wrażenia, że skóra jest lekko muśnięta kolorem. Nieodpowiedni odcień, zbyt duża ilość kosmetyku i wyraźnie widoczna różnica między różem a skórą mogą stworzyć groteskowy, komiczny efekt.

MOCNO WYRYSOWANE BRWI

Chociaż grube, pełne brwi są modne, ich kolor oraz kształt powinien być dopasowany do naszej urody i koloru włosów. Zbyt ciemny odcień może rzutować na cały makijaż i zepsuć nawet najbardziej precyzyjny makijaż oka. Co zrobić, aby tego uniknąć?

Jeśli chcemy, aby brew wyglądała naturalnie, a zarazem była podkreślona, jej makijaż najlepiej zacząć od delikatnego zaznaczenia dolnej linii, a następnie wypełnić ubytki i lekko przyciemnić środek oraz końcówkę łuku brwiowego. Na koniec warto przeczesać włoski szczoteczką, aby wycesać nadmiar produktu do stylizacji i sprawić, aby wyglądały one jeszcze bardziej naturalnie.

Jednolity odcień na całej długości brwi może zaburzać ich naturalny wygląd, dlatego aby tego uniknąć, nie zaczynaj makijażu od ich początku, ponieważ to właśnie tam pojawi się najwięcej kosmetyku. Tymczasem najciemniejsza powinna być końcówka oraz najwyższy punkt brwi. Początek pomaluj delikatnie, aby stworzyć płynne przejście koloru, tzw. cieniowanie.

Jaki produkt do makijażu brwi wybrać? Obecnie w drogeriach znajdziemy wiele kosmetyków przeznaczonych do brwi – do wyboru mamy kredki, pisaki, cienie oraz pomady. Kredki oraz pisaki do brwi pozwalają na precyzyjne dorysowanie pojedynczych włosków w miejscach ubytków, a jednocześnie są bardzo

proste w użyciu. Warto sięgnąć po te wodoodporne, które charakteryzują się większą trwałością – szczególnie gdy nosimy grzywkę lub nakrycia głowy.

Za pomocą cienia lub pomady również nadamy swoim brwiom pożądany kształt. W tym przypadku do makijażu niezbędny będzie odpowiedni pędzelek. Powinien mieć on skośnie ścięte włosie, dzięki któremu będziemy mieć kontrolę nad kształtem i intensywnością koloru.

Jeśli marzą Ci się mocno wyczesane brwi, zdecyduj się na zakup mydła lub żelu do brwi oraz szczoteczki, która pozwala na delikatne rozczesywanie włosków i równomierne rozprowadzanie produktu, nadając brwiom bardziej naturalny wygląd. Mydło lub żel zaaplikuj przed nałożeniem kolorowych kosmetyków. Wyczesuj włoski, zaczynając od ich dolnej krawędzi i początku brwi, przeciągając szczoteczką do góry i kieruj się w stronę zewnętrznego kącika.

NIERÓWNE KRESKI NA POWIEKACH

Narysowanie prostych kresek przez osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z makijażem, może przysparzać wielu problemów. Jednak mamy dla Ciebie dobrą wiadomość! Tej umiejętności można się nauczyć – wystarczy odrobina praktyki.

W jaki sposób namalować idealną kreskę na powiece? Zacznij od wyboru produktu – w drogerii dostępne są eyelinery w pisaku (przypominają one czarny flamaster), w pędzelku lub eyelinery żelowe, które nakłada się za pomocą skośnego pędzelka. Jeśli jesteś początkującą, wybierz jedną z dwóch pierwszych opcji – takimi kosmetykami maluje się znacznie prościej.

Aby namalować kreskę, przyłóż dłoń opartą na łokciu do twarzy, a następnie powoli i delikatnie odrysuj pierwszą kreskę od wewnętrznego kącika aż do zewnętrznej linii

INVISIBLE COVER.
MAGICAL COMFORT.

NOWOŚCI

OWN YOUR MAGIC.



vegan



cruelty
free
according
to EU law



rzęs. Następnie możesz ją przedłużyć i wyostrzyć na końcu, aby uzyskać charakterystyczny koci kształt.

Jeśli popełnisz błąd – nie martw się, to zdarza się najlepszym. Poczekaj, aż nierówna kreska lekko podeschnie, a następnie delikatnie zetrzyj ją za pomocą patyczka kosmetycznego z płynem do demakijażu. Później popraw linię.

Twoja kreska jest nierówna? Wygładź ją, nakładając delikatnie kolejną warstwę kosmetyku tym samym ruchem. Nierówności powinny zniknąć.

Wykonanie kreski eyelinerem jest dla Ciebie zbyt trudne? Spróbuj narysować je za pomocą skośnego pędzelka oraz cienia do powiek. Korzystając z tego sposobu, łatwiej będziesz mogła skorygować nierówności – z łatwością zrobisz to za pomocą patyczka lub korektora. Idealną linię uzyskasz, przyklejając na powiekę specjalną taśmę do makijażu, która ma za zadanie precyzyjne wyznaczenie linii i maskowanie tych obszarów skóry, które nie powinny być pokryte kosmetykami.

Pamiętaj, że nawet jeśli naprawisz błędy w swoim makijażu, bez odpowiedniej pielęgnacji może być on nietrwały lub wyglądać brzydko. Podrażnienia, suche skórki i niedoskonałości dobrze jest wcześniej wyeliminować za pomocą dobranych do stanu cery składników aktywnych. Każda cera jest inna, ale podstawowe etapy jej pielęgnacji w każdym przypadku będą takie same. Pierwszym z nich jest oczyszczanie za pomocą żelu do mycia twarzy oraz płynu micelarnego. Następnym – tonizowanie, a potem nałożenie produktów bogatych w składniki aktywne dobrane do naszej cery, takich jak serum czy krem. Nie zapomnij również o kremie pod oczy – nawilżenie tego obszaru sprawi, że korektor ładnie rozprowadzi się na skórze i nie podkreśli zmarszczek. W dniu, kiedy nakładasz makijaż, staraj się unikać ciężkich produktów o oleistej formule, ponieważ mogą one wywołać efekt nadmiernego błyszczenia się skóry lub warzenia podkładu.

Jeśli szykujesz się na większe wyjście, możesz się zdecydować na bardziej rozbudowaną rutynę pielęgnacyjną. Wówczas dobrym pomysłem będzie sięgnięcie po specjalne maski bankietowe o działaniu rozświetlającym i wygładzającym oraz bazę pod makijaż, która przedłuży jego trwałość, a dodatkowo zmatowi lub rozświetli (w zależności od tego, jaki produkt wybierzemy) skórę.

W naszych drogeriach znajdziesz zarówno bazy w formie serum, jak i podkładu. Mają one działanie nawilżające i wyrównujące koloryt. Dostępne są również bazy przeznaczone do cery trądzikowej, których zadaniem jest zmniejszenie widoczności porów i zmatowienie cery. Możesz się także zdecydować na bazę rozświetlającą, idealną do makijażu typu glow make-up. ●

KWASY

WEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM PIELĘGNACJI SKÓRY

Kosmetyki z kwasami, które głęboko oczyszczają i złuszczeją skórę, to pielęgnacyjne must have w sezonie jesienno-zimowym. Zanim jednak po nie sięgniemy, warto się dowiedzieć, w jaki sposób poprawnie je stosować.

Przeczytaj nasz pielęgnacyjny przewodnik i dowiedz się, czy te składniki powinny znaleźć się w Twojej pielęgnacyjnej rutynie.

CZYM SĄ KWASY?

Kwasami nazywamy związki chemiczne o kwaśnym charakterze, których zastosowanie stymuluje regenerację skóry, odnawia naskórek, złuszcza i przebudowuje skórę właściwą. Potocznie określamy je również jako peelingi chemiczne.

W pielęgnacji skóry najczęściej stosuje się je w celu rozjaśnienia przebarwień, sptyczenia zmarszczek, poprawy jędrności i nawilżenia, a także regulacji wydzielania sebum czy zmniejszenia widoczności zaskórników. Przy ich pomocy usuwa się uszkodzone lub martwe komórki skóry, które na drodze fizjologicznych mechanizmów zostają zastąpione nowymi.

Kosmetyki wzbogacone o kwasy polecane są szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Warto wprowadzić je do pielęgnacji, jeśli zależy nam na:

- złuszczeniu martwych komórek naskórka,
- redukcji niedoskonałości,
- zmniejszeniu widoczności przebarwień,
- wygładzeniu i ujędrnieniu skóry,
- sptyczeniu zmarszczek,
- wyrównaniu kolorytu cery,
- regulacji produkcji sebum,
- widocznej poprawie kondycji skóry.

KWASY AHA – DLA CERY TRĄDZIKOWEJ I ODWODNIONEJ

To najpopularniejsze kwasy stosowane w pielęgnacji domowej. Charakteryzują się małymi cząsteczkami i działają głównie na powierzchni skóry, ponieważ nie mają

zdolności przenikania przez warstwę sebum. W pielęgnacji działają złuszczejąco, zmniejszają przebarwienia, oczyszczają rozszerzone pory i ujednolicają koloryt skóry. Poleca się je przede wszystkim osobom borykającym się z problemami z trądzikiem oraz skórą wymagającą regeneracji i głębokiego odżywienia. Zaliczamy do nich m.in. kwas glikolowy, migdałowy i mlekowy.

Kwas glikolowy

Kwas glikolowy ma małą cząsteczkę, dlatego dobrze przenika przez skórę i charakteryzuje się intensywnym działaniem. Złuszcza naskórek, jednocześnie pobudzając go do regeneracji poprzez produkcję nowych komórek i kolagenu. Jest polecany w celu działania przeciwstarzeniowego, poprawy kolorytu cery, jej jakości, a także zmniejszenia widoczności zmarszczek.

Kwas mlekowy

Kwas mlekowy również ma dość małą cząsteczkę, ale działa nieco łagodniej. Stosowany w pielęgnacji skóry poprawia jej nawilżenie i koloryt. Ponadto zwiększa syntezę lipidów naskórkowych, przyczyniając się do zwiększenia spójności bariery skórnej i jej działania ochronnego. Sprawdzi się szczególnie w przypadku skóry odwodnionej.

Kwas migdałowy

Kwas migdałowy ma większą cząsteczkę, dlatego może być stosowany również w przypadku skóry wrażliwej. Działa antybakteryjnie, jest też częściowo rozpuszczalny w tłuszczu, co jest cenną właściwością przy



problemie z zaskórnikami i wypryskami. Można go stosować przy każdym typie skóry, szczególnie trądzikowej czy z przebarwieniami.

KWASY PHA – DLA CERY WRAŻLIWEJ I NACZYNKOWEJ

To grupa kwasów o znacznie łagodniejszym działaniu, które zawdzięczają m.in. większym cząsteczkom i wysokim właściwościom nawilżającym. Często bywają określane mianem kwasów nowej generacji. Wnikają one w głębsze warstwy skóry, wygładzając jej koloryt i łagodząc podrażnienia. Dzięki temu można je bezpiecznie stosować w wyższych stężeniach niż kwasy AHA. Dużym plusem tych składników jest to, że nie są uczulające, dlatego można je stosować przez cały rok. W tej grupie znajdziesz m.in. kwas laktobionowy i glukonolakton.

Kwas laktobionowy

Kwas laktobionowy pozyskuje się z laktozy w procesie jej utleniania. Jego szczególne właściwości sprawiają, że po użyciu skóra staje się mniej podatna na stany zapalne, jest nawilżona, ujędmiona, a obecne na niej zaczerwienienie – widocznie zmniejszone. Ponadto kwas laktobionowy chroni komórki kolagenowe i ma właściwości przeciwutleniające, dlatego pokocha go cera dojrzała.

Glukonolakton

Glukonolakton to mniej popularny składnik aktywny, któremu jednak warto przyjrzeć się bliżej. Jest to kwas, który świetnie sprawdzi się w pielęgnacji cer trądzikowych i bardzo wrażliwych. Jest delikatniejszy niż kwas laktobionowy, a jednocześnie wykazuje silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, znakomicie nawilża skórę i wzmacnia funkcje jej bariery ochronnej.

KWASY BHA – DLA CERY TRĄDZIKOWEJ I TŁUSTEJ

Kwas salicylowy

Przedstawicielem grupy kwasów BHA jest kwas salicylowy. Jego najważniejszą właściwością jest rozpuszczalność w tłuszczach, dzięki której może on penetrować ujścia gruczołów łojowych, by je oczyszczać z łoju i martwych komórek. Odblokowuje on zaczerwienia, działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie i rozjaśniająco. Świetnie sprawdza się w pielęgnacji cery trądzikowej i tłustej.

INNE RODZAJE KWASÓW, KTÓRE ZNAJDZIESZ W PRODUKTACH DO PIELĘGNACJI

Oprócz kwasów AHA, PHA i BHA w kosmetologii wykorzystuje się również kwasy o nieco odmiennej budowie i wielu cennych właściwościach.

Kwas azelainowy

Kwas ten zaliczany jest do kwasów dikarboksylowych, czyli zawierających w cząsteczce dwie grupy karboksylowe. Najczęściej jest stosowany w pielęgnacji cery naczyniowej i z trądzikiem różowatym. Sprawdza się również przy trądziku młodzieńczym i cerze z przebarwieniami. Stosowany regularnie przeciwdziała powstawaniu zaskórników, redukuje rumień i działa przeciwbakteryjnie.

Kwas ferulowy

Kwas ferulowy znany jest przede wszystkim ze swoich właściwości antyoksydacyjnych. Ma on nieoceniony wpływ na skórę z oznakami starzenia się – wspiera syntezę kolagenu i elastyny, tym samym przyczyniając się do odmłodzenia wyglądu skóry. Ten związek, podobnie



1. LOREAL PARIS REVITALIFT, tonik do twarzy, 180 ml **2. MIXA**, serum do twarzy, 30 ml **3. SOLVERX SENSITIVE SKIN**, tonik do twarzy, 200 ml **4. BIELENDA SKIN CLINIC PROFESSIONAL**, serum do twarzy, 30 ml **5. ONLYBIO ANTI ACNE**, serum do twarzy, 30 ml



jak kwas migdałowy, rozjaśnia również skórę i pomaga pozbyć się przebarwień.

O CZYM PAMIĘTAĆ PODCZAS WPROWADZANIA KWASÓW DO SWOJEJ PIELEGNACJI?

Wprowadzenie kwasów do swojej rutyny pielęgnacyjnej najlepiej rozpocząć od wyboru składnika, który będzie najlepiej dopasowany do naszego typu skóry. Jeśli masz cerę wrażliwą, kwas z grupy AHA nie przyniesie pożądanych rezultatów, a wręcz może zaszkodzić. Z kolei delikatny kwas nie oczyści mocno zanieczyszczonej skóry trądzikowej.

Ważne jest, aby kwasów AHA i BHA nie łączyć z innymi kwasami, witaminą A oraz retinoidami. Podczas ich aplikacji należy również unikać bezpośredniej ekspozycji skóry na słońce, dlatego pielęgnację z ich użyciem warto zaplanować podczas chłodniejszych miesięcy, kiedy nie jesteśmy tak bardzo narażone na promieniowanie słoneczne.

Kosmetyki z kwasami mogą być stosowane przez osoby w każdym wieku. Nie powinny ich jednak używać

kobiety w ciąży i osoby o bardzo delikatnej skórze. Produkty tego typu nie mogą być również nakładane na skórę ze świeżymi ranami czy aktywnymi chorobami dermatologicznymi. Przed użyciem kosmetyku najlepiej jest zapoznać się z informacją producenta dotyczącą stosowania.

O tym pamiętaj podczas pielęgnacji kwasami:

- stosuj kremy z wysokim filtrem przeciwsłonecznym,
- dbaj o regenerację skóry za pomocą kremów odbudowujących,
- nawilżaj cerę,
- używaj wyłącznie jednego kosmetyku z kwasami na raz,
- bądź cierpliwa – na efekty pielęgnacji musisz poczekać!



Pielęgnacja



Przeciwwskazania do stosowania kwasów:

- stany zapalne skóry,
- zakażenia wirusowe lub grzybicze,
- antybiotykoterapia,
- aktywna infekcja wirusowa,
- ciąża i okres karmienia piersią,
- nowotwory,
- choroby dermatologiczne, m.in. AZS, grzybica, łuszczyca,
- uczulenie na dany kwas lub składnik preparatu,
- aktualnie trwające laseroterapie.

JAK NAKŁADAĆ KOSMETYKI Z KWASAMI?

Pielęgnację kwasami najlepiej przeprowadzać wieczorem po dokładnym oczyszczeniu skóry i wykonaniu demakijażu. Dlaczego? Aby efekty działania składników aktywnych były jak najlepsze, bezpośrednio po ich nałożeniu nie powinniśmy obciążać skóry produktami do makijażu.

Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z kwasami, sięgnij po produkt o niskim stężeniu i aplikuj go raz w tygodniu. Pozwoli to skórze przyzwycząć się do nowego produktu i wyrobić tolerancję na jego działanie. Kiedy Twoja cera przywyknie do intensywności kwasu i nie pojawią się skutki uboczne, możesz zwiększyć częstotliwość aplikacji do trzech razy w tygodniu.

W trakcie nakładania kwasów możemy odczuwać lekkie pieczenie, a po nałożeniu kosmetyku skóra może być lekko zaczerwieniona i podrażniona. Jest to całkowicie normalne i nie powinno nas martwić. Przez kolejne dni naskórek może się delikatnie łuszczyć, dlatego pielęgnację kwasami warto uzupełnić o produkty o silnym działaniu nawilżającym. ●

NOWOŚĆ

NIVEA

**PEŁNA BLASKU SKÓRA
ZACZYNA SIĘ OD
OCZYSZCZANIA**

+5% SERUM

**PRZEBADANY
KLINICZNIE***

NIVEA **NOWOŚĆ**
Płyn Micelarny
ROZŚWIETLAJĄCY
THYAL - OCET - USTA
+5% SERUM

NIVEA **NOWOŚĆ**
Płyn Micelarny
REGENERUJĄCY
THYAL - OCET - USTA
+5% SERUM

EFEKT: GŁÓW

EFEKT: WYPOCZĘTEJ SKÓRY

1) Skóra jest czystsza i bardziej równomiernie kolorowa
2) Łagodnie się rozświetla
3) Wzrost aktywności skóry

1) Skóra jest czystsza i bardziej równomiernie kolorowa
2) Łagodnie się rozświetla
3) Wzrost aktywności skóry

JAKA SKÓRA POKOCHA NIACYNAMID?

Niacynamid szturmem podbija serca miłośniczek pielęgnacji, które cenią go za wszechstronne działanie. Nieważne, czy jesteś posiadaczką cery tłustej, czy zmagasz się z suchością i podrażnieniami – ten składnik aktywny sprawi, że Twoja skóra będzie zdrowsza i dobrze zaopiekowana. Poznaj niezwykle właściwości niacynamidu i dowiedz się, jak wprowadzić go do swojej pielęgnacji.

CZYM JEST NIACYNAMID?

Niacynamid, znany również jako nikotynamid, jest rozpuszczalną w wodzie formą witaminy B₃. Stanowi on połączenie kwasu nikotynowego i amidu i ma postać białego proszku, który łatwo rozpuszcza się w wodzie i dobrze wchłania się przez skórę. Na co dzień dostarczamy go organizmowi wraz z pożywieniem, jego forma sprawia jednak, że nie jest on magazynowany w ciele. W kosmetologii niacynamid zyskał popularność dzięki swoim wszechstronnym właściwościom pielęgnacyjnym. Odgrywa on kluczową rolę w wielu procesach biologicznych, takich jak produkcja energii, naprawa DNA czy komunikacja komórkowa. Odpowiada za regulowanie układu nerwowego, syntezę aminokwasów, węglowodanów i kwasów tłuszczowych. Bierze udział w syntezie hormonów płciowych i w innych ważnych procesach życiowych.

Niacynamid występuje w produktach kosmetycznych pod nazwą INCI Niacinamide. Znajdziemy go w produktach przeznaczonych dla skóry normalnej, przez suchą i bardzo suchą, wrażliwą, po skórę skłoną do trądziku. Wykorzystuje się go także w produktach kosmetycznych przeznaczonych do wymagających rodzajów skóry skłonnych do dermatoz, takich jak np. atopowe zapalenie skóry czy łuszczyca. Znajdziemy go w produktach przeznaczonych do stosowania zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy (nie reaguje na promieniowanie UV).

JAK NA NASZĄ SKÓRĘ WPŁYWA NIACYNAMID?

Działanie antyoksydacyjne i przeciwstarzeniowe

Niacynamid jest jednym z najskuteczniejszych antyoksydantów, odgrywa ważną rolę w ochronie skóry przed szkodliwymi skutkami stresu oksydacyjnego



Jeśli chcesz wprowadzić do swojej pielęgnacji niacynamid, zacznij od niższych stężeń (3–5%) i nie stosuj więcej niż jednego kosmetyku z tym składnikiem. Zbyt wysokie stężenie produktu może prowadzić do podrażnień, zwłaszcza u osób z wrażliwą skórą. Aplikację produktów z niacynamidem rozpocznij od trzech razy w tygodniu – dzięki temu zbudujesz tolerancję skóry na ten składnik. Jeśli nie pojawi się podrażnienie, powoli będziesz mogła zwiększać częstotliwość stosowania lub jego stężenie.



i spowalnia jej starzenie. Stymuluje on produkcję kolagenu i elastyny, które zapewniają skórze odpowiednie napięcie, jędrność i elastyczność. Dzięki temu zmniejsza objawy starzenia się, takie jak suchość, utrata jędrności czy drobne zmarszczki. Ponadto, dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, ogranicza uszkodzenia DNA i wspiera zdrowie komórek skóry, pomagając zachować młody wygląd na dłużej.

Działanie antybakteryjne

Niacynamid aktywuje naturalne mechanizmy obronne skóry, wspierając jej walkę ze szkodliwymi bakteriami, odpowiedzialnymi m.in. za trądzik. Poprzez stymulację kluczowych komórek układu odpornościowego pomaga organizmowi w ograniczeniu namnażania bakterii. Zwiększa również produkcję peptydów w skórze, czyli naturalnych substancji skutecznie chroniących ją przed różnymi patogenami. Tym samym zapobiega powstawaniu nowych wyprysków. Działanie to jest szczególnie korzystne w leczeniu oraz profilaktyce trądziku.

Wspieranie funkcji bariery ochronnej skóry

Niacynamid wykazuje korzystne działanie na barierę ochronną skóry i wzmacnia jej funkcje. Skutkuje to zmniejszeniem utraty wody i wzmożonym zatrzymywaniem wilgoci. Dzięki jego właściwościom skóra nie traci nawilżenia oraz jest bardziej odporna na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Stosowanie pielęgnacji z tym składnikiem wspiera również jej regenerację i sprawia, że jest mniej podrażniona, a powiększone pory – mniej widoczne.

Przeciwdziałanie przebarwieniom

Niacynamid zapobiega tworzeniu się przebarwień i rozjaśnia już te istniejące. Dzieje się tak za sprawą zahamowania syntezy melaniny – barwnika skóry, który odpowiada za tworzenie ciemnych plam pigmentacyjnych. Niacynamid zapobiega odkładaniu się tego pigmentu w naskórku, sprawiając, że kolor skóry zostaje ujednolicony. Kosmetyki wzbogacone o ten składnik sprawdzą się w przypadku przebarwień



hormonalnych, potrądzikowych i postępczych oraz plam starczych.

Niacynamid pomoże w redukcji przebarwień, m.in.:

- przebarwień postępczych,
- przebarwień potrądzikowych,
- przebarwień wynikających z procesów starzenia się skóry (tzw. plamy starcze),
- przebarwień skórnych występujących po ciąży.

JAKA SKÓRA POKOCHA NIACYNAMID?

Największe korzyści z regularnego stosowania pielęgnacji z niacynamidem zauważają osoby posiadające cerę tłustą, ale nie tylko. Ten składnik aktywny może być stosowany do pielęgnacji różnych typów skóry.

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i regulującym wydzielanie sebum będzie idealny dla osób z trądzikiem i nadmiernie przetłuszczającą się skórą.

Jego działanie pokocha również cera sucha i odwodniona. Regularne stosowanie kosmetyków z niacynamidem wzmacnia bowiem barierę ochronną skóry, pomagając w utrzymaniu odpowiedniego poziomu jej nawilżenia.

Serum czy krem z niacynamidem warto wprowadzić także do pielęgnacji skóry wrażliwej – osoby mające skłonność do podrażnień docenią go za działanie łagodzące i przeciwzapalne.

Z kolei cera dojrzała pokocha go za produkcję kolagenu i elastyny, wpływającą na redukcję zmarszczek i poprawę elastyczności skóry.

Z JAKIMI SKŁADNIKAMI MOŻEMY ŁĄCZYĆ NIACYNAMID W SWOJEJ PIELĘGNACJI?

Chcesz, aby niacynamid na stałe zagościł w Twojej pielęgnacji? Pamiętaj, że łącząc go z niektórymi składnikami aktywnymi, możesz osiągnąć duet idealny, który znakomicie przyczyni się do poprawy kondycji Twojej cery.

Z czym łączyć niacynamid? Dobraną parą dla tego składnika będzie retinol, znany ze swoich właściwości przeciwstarzeniowych. Stosując niacynamid w swojej pielęgnacji porannej, a retinol wieczorem, szybko zauważymy świetne efekty. Niacynamid pozwoli na utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia podczas kuracji retinolem i znacząco ograniczy ryzyko podrażnień.

Jeśli do pielęgnacji wprowadzimy pochodne witaminy C, uzyskamy dodatkowe właściwości rozjaśniające i redukujące przebarwienia. Warto jednak pamiętać, aby nie łączyć niacynamidu z czystym kwasem askorbinowym, ponieważ razem z tym składnikiem tworzy on szkodliwy kwas nikotynowy.

Oprócz tego niacynamid możemy połączyć z cynkiem, szczególnie gdy zależy nam na działaniu przeciwtrądzikowym. Cynk ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, a niacynamid wzmocni jego działanie. Tym sposobem łatwiej osiągniemy rezultat w postaci uregulowania wydzielania sebum i zapobiegania niedoskonałościom. ●



EVELINE SERUM SHOT,
serum do twarzy, 30 ml



GARNIER VITAMIN C,
serum do twarzy, 30 ml



NOVACLEAR RETINOL,
serum do twarzy na noc, 30 ml



LIRENE AQUA BUBBLES,
hydrożel do twarzy, 50 ml



SKIN FLOODING

EKSTRANAWILŻENIE DLA TWOJEJ SKÓRY

Skin flooding to nowoczesna metoda pielęgnacji, która polega na nakładaniu kilku warstw produktów nawilżających, w celu zapewnienie skórze głębokiego i trwałego nawilżenia. Aby ją wypróbować, nie musisz mieć nowych kosmetyków – przeczytaj, czego potrzebujesz, aby wprowadzić ją do swojej codziennej rutyny i w jaki sposób stosować ją krok po kroku.

TREND, KTÓRY PODBIŁ ŚWIAT PIELĘGNACJI

Skin flooding to metoda wieloetapowego, intensywnego dostarczania nawilżenia skórze, która umożliwia wnikanie składników aktywnych w głębsze warstwy naskórka oraz przywrócenie jej miękkości i komfortu. Czym różni się od tradycyjnej rutyny pielęgnacyjnej? Stosując skin flooding, dostownie „zalewamy” skórę składnikami nawilżającymi – poszczególne kosmetyki nakładamy warstwa po warstwie, bez oczekiwania na wchłonięcie się każdego produktu.

Dlaczego warto wypróbować tę metodę? Ponieważ nie potrzebujemy do niej nowych produktów – większość z nich każda z nas posiada w swojej kosmetyczce. Skin flooding wykorzystuje tylko cztery kosmetyki: żel oczyszczający, tonik lub mgiełkę do twarzy, serum oraz krem nawilżający. Dzięki warstwowej aplikacji produktów skóra jest jednak maksymalnie nawilżona, jej bariera ochronna wzmocniona, a struktura – wygładzona.

JAKA CERA POKOCHA SKIN FLOODING?

Skin flooding szczególnie sprawdzi się w przypadku cery narażonej na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, takich jak zanieczyszczenie czy przebywanie w klimatyzowanych oraz ogrzewanych pomieszczeniach. Polubi się z nim skóra z przebarwieniami i skóra dojrzała, borykająca się z utratą elastyczności i suchością, która często pojawia się w okresie okołomenopauzalnym. Jest to wynikiem spadku poziomu estrogenów

i progesteronu oraz zmiany pH skóry, powodującego zmniejszenie jej zdolności do zatrzymywania wody.

Warstwowe nawilżanie najlepsze efekty przyniesie posiadaczkom cery suchej i odwodnionej, które jesienią i zimą narażone są na negatywny wpływ temperatur i zmian pogodowych. Mróz, wiatr czy suche powietrze sprawiają, że nasza bariera hydrolipidowa ma obniżoną odporność i potrzeba jej dodatkowego nawilżenia. Głównym zadaniem metody skin flooding jest zapewnienie brakującego nawilżenia i dostarczenie cząsteczek H₂O do jeszcze głębszych warstw skóry. Zaraz po takim zabiegu odczujemy ulgę i zmniejszenie uczucia napięcia. Ten trend w pielęgnacji jest doskonałym rozwiązaniem dla każdego typu cery, ponieważ dobieramy w nim kosmetyki dopasowane do indywidualnych potrzeb danego typu skóry. Osoby z cerą suchą, dojrzałą i odwodnioną mogą stosować pielęgnację warstwową codziennie. Posiadaczki cery tłustej, trądzikowej i mieszanej powinny wprowadzić ją co drugi, trzeci lub czwarty dzień. Jeśli masz skłonność do reakcji alergicznych, sięgaj tylko po sprawdzone kosmetyki, a w przypadku nowych produktów – koniecznie przeprowadź próbę uczuleniową na fragmencie skóry.

SKIN FLOODING KROK PO KROKU

W jaki sposób prawidłowo stosować metodę skin flooding? Przede wszystkim należy bezwzględnie przestrzegać kolejności poszczególnych etapów. Zobacz, od czego zacząć tę wyjątkową rutynę pielęgnacyjną.



Stosujesz skin flooding w porannej pielęgnacji? Pamiętaj o kremie SPF!

Ze względu na wielowarstwowe nawilżenie skóry metoda skin flooding najlepiej sprawdzi się w pielęgnacji wieczornej. Jeśli jednak jest ona podstawą Twojego porannego rytuału pielęgnacyjnego, pamiętaj o aplikacji kremu SPF, dzięki któremu skóra będzie skutecznie zabezpieczona przez cały dzień. Warto o tym pamiętać nie tylko latem, lecz także jesienią i zimą, ponieważ na szkodliwe działanie promieni słonecznych jesteśmy narażeni przez cały rok.

Oczyszczanie

Pierwszym krokiem w metodzie skin flooding jest dokładne oczyszczenie skóry, które sprawi, że będzie ona lepiej absorbować składniki nawilżające. W trakcie mycia należy dokładnie usunąć makijaż oraz zanieczyszczenia, które zgromadziły się na skórze w ciągu dnia. W tym celu możesz sięgnąć po żel do mycia twarzy, piankę lub emulsję. Istotne jest, aby wybrać produkt łagodny dla skóry, który nie naruszy jej bariery ochronnej. Po dokładnym zmyciu zanieczyszczeń nie wycieraj twarzy ręcznikiem – pozostaw ją wilgotną i od razu przejdź do następnego kroku.

Tonizowanie

Aplikacja toniku, który przywróci skórze odpowiedni pH, to kolejny krok w metodzie skin flooding. Stanowi on pierwszą z warstw nawilżających. Zamiast toniku możesz zastosować również mgiełkę nawilżającą, hydrolat lub wodę termalną, dzięki którym możliwe będzie dostarczenie skórze dodatkowej wilgoci. Najlepiej wybrać produkt w sprayu lub nałożyć go palcami – wystarczy, że wylejesz niewielką ilość kosmetyku na dłoń i wklepiesz go w skórę twarzy, szyi i dekoltu. Ten krok warto powtórzyć także po nałożeniu serum i kremu.

Serum

Najważniejszym krokiem w metodzie skin flooding jest aplikacja głęboko nawilżającego serum, którego zadaniem jest проникnięcie w głąb skóry. W tym celu wybierz produkt bogaty w składniki aktywne, takie jak kwas hialuronowy, ceramidy, mocznik, d-panthenol czy niacynamid. Serum koniecznie nałóż na wilgotną skórę – dzięki

temu działanie zawartych w nim składników nawilżających będzie silniejsze, co jest niezwykle istotne w przypadku pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej.

Krem nawilżający

Ostatnim etapem skin flooding jest nałożenie kremu nawilżającego o bogatej konsystencji, który zabezpieczy wodę zgromadzoną w naskórku. Ten krok da nam gwarancję pełnego nawilżenia i sprawi, że woda pozostanie w naskórku na dłużej. Jeśli masz bardzo suchą skórę, możesz rozważyć dodanie do swojej rutyny olejku – dobrze sprawdzi się tutaj np. olejek arganowy lub olejek jojoba. Dostarczy on skórze dodatkowej dawki nawilżenia i zapobiegnie nadmiernej utracie wilgoci.

PO JAKIE SKŁADNIKI AKTYWNE SIĘGNAĆ, ABY UZYSKAĆ EFEKT TURBONAWILŻENIA?

Kwas hialuronowy

Kwas hialuronowy to jeden z najbardziej uniwersalnych i skutecznych składników aktywnych. Jest obecny w niemal każdym serum, kremie do twarzy czy toniku. Jest on humektantem, co oznacza, że zatrzymuje wodę w skórze, zapewniając jej odpowiedni poziom nawilżenia. Z tego powodu zarówno on, jak i jego pochodne – hialuronian sodu i hialuronian potasu – są podstawowymi składnikami wielu kosmetyków o działaniu nawilżającym, łagodzącym i przeciwstarzeniowym.

Poprzez zwiększenie nawodnienia skóry kwas hialuronowy wpływa na lepsze wchłanianie pozostałych składników zawartych w kosmetykach. Po zastosowaniu na skórę twarzy tworzy na niej delikatny film, który ogranicza utratę wody, wzmacnia barierę hydrolipidową i zwiększa odporność skóry na działanie niekorzystnych czynników wewnętrznych. Ponadto dzięki funkcji wiązania wody i wypełniania przestrzeni międzykomórkowej chroni skórę przed działaniem bakterii.

Efekty stosowania produktów wzbogaconych o ten składnik aktywny to między innymi:

- nawodnienie,
- wzrost napięcia i elastyczności,
- zmniejszenie widoczności zmarszczek,
- poprawa kolorytu cery,
- wydobycie naturalnego blasku,
- regeneracja, złagodzenie podrażnień.

Niacynamid

Niacynamid to pochodna witaminy B₃ o silnych właściwościach przeciwutleniających. Przyczynia się do



1. LOREAL PARIS HYALURON SPECIALIST, żel do mycia twarzy, 200 ml **2. NEUTROGENA** HYDRO BOOST, żel do mycia twarzy, 200 ml **3. BIELENDA** WATER BALANCE, tonik-mgiełka do twarzy, 200 ml **4. MIXA**, serum do twarzy, 30 ml **5. MIRACULUM** WODA TERMALNA, krem do twarzy, 50 ml

wzmocnienia bariery hydrolipidowej skóry, której prawidłowe działanie jest niezbędne, aby była ona gładka i sprężysta. Ponadto niacynamid hamuje transepidermalną ucieczkę wody z naskórka i pomaga syntetyzować w nim ceramidy i lipidy, sprawiając, że skóra jest dużo lepiej nawilżona, wygląda zdrowo i dobrze reaguje na kosmetyki do pielęgnacji czy makijażu.

Kosmetyki wzbogacone o ten składnik nie tylko nawilżą Twoją skórę, ale również pomogą zlikwidować przebarwienia, poprawić jej strukturę i zmniejszyć nadmierne przetłuszczanie. Będą dobrym wyborem zarówno dla cery suchej i dojrzałej, jak i dla skóry trądzikowej – złagodzą podrażnienia i będą działać przeciwzapalnie. Warto połączyć je w pielęgnacji z produktami zawierającymi kwas hialuronowy – te dwa składniki wzajemnie się uzupełniają.

Regularne stosowanie kosmetyków z niacynamidem to:

- nawilżona skóra,
- wyrównany koloryt cery,
- złagodzone podrażnienia i stany zapalne,
- większa jędrność i sprężystość,
- ochrona bariery ochronnej skóry przed utratą wody.

Ceramidy

Ceramidy to składniki aktywne, które składają się ze sfingozyny i kwasu tłuszczowego, naturalnie występujących w błonie komórkowej. Wraz z cholesterolem i wolnymi kwasami tłuszczowymi w skórze tworzą barierę hydrolipidową. Utworzony z nich mur chroni skórę przed nadmierną utratą wody i negatywnym wpływem wolnych rodników, które przyspieszają procesy jej starzenia.

Ale nie tylko – ceramidy chronią skórę także przed promieniowaniem słonecznym, alergiami i drobnoustrojami powodującymi infekcje, takimi jak bakterie i grzyby. Substancje te biorą również udział w odbudowie bariery hydrolipidowej skóry, gdy ta ulegnie uszkodzeniu. Blokując wilgoć w skórze, zapobiegają jej wysuszeniu i podrażnieniom. W pielęgnacji warto łączyć je z niacynamidem, który wpływa na ich syntezę.

Stosowanie pielęgnacji wzbogaconej o ceramidy to:

- nawilżona i wygładzona skóra,
- złagodzone podrażnienia,
- ochrona przed przesuszeniem i odwodnieniem,
- spowolnienie oznak starzenia,
- wzmocnienie bariery ochronnej skóry.

KIEDY ZOBACZYMY EFEKTY?

Efekty stosowania metody skin flooding uzależnione są od rodzaju i kondycji naszej skóry. W przypadku cery suchej widoczne oznaki głębokiego nawilżenia mogą być odczuwalne już po pierwszym zabiegu. Jednak aby poczuć, że skóra staje się bardziej nawilżona i elastyczna, należy stosować pielęgnację skin flooding regularnie. Wówczas osiągniemy efekt zmniejszenia się drobnych linii i zmarszczek, poprawy nawilżenia i napięcia skóry oraz wzmocnienia jej bariery ochronnej, co przyczyni się do zwiększenia odporności na oddziaływanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Kosmetyki stosowane podczas pielęgnacji powinny być dobrane indywidualnie do potrzeb naszej cery – metodę tę najlepiej wypróbować, stosując sprawdzone produkty, jednocześnie pamiętając o umiarze. ●

bruno banani

NOT FOR EVERYBODY



INSTINCT COLLECTION

NOWE WODY PERFUMOWANE

DAVID
BECKHAM
FRAGRANCES





CYCLE SYNCING

ZADBAJ O SWOJE CIAŁO ZGODNIE Z CYKLEM MENSTRUACYJNYM

Cykl menstruacyjny znacząco wpływa na nasze samopoczucie, wygląd i zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze. Jak możemy w naturalny sposób wspierać potrzeby naszego ciała? Dostosowując się do jego potrzeb w poszczególnych fazach cyklu. To właśnie założenie procesu cycle syncing, czyli synchronizacji cyklu menstruacyjnego z codzienną dietą, treningami i pielęgnacją.



CZYM JEST CYCLE SYNCING?

Cycle syncing możemy przetłumaczyć jako proces synchronizacji z cyklem menstruacyjnym kobiety. U jego podstaw leży założenie, że poszczególne fazy cyklu wpływają na nasz poziom energii, samopoczucie, wygląd skóry czy zdolności poznawcze.

Proces ten zakłada, że cykl menstruacyjny to nie tylko biologia, a holistyczny sposób funkcjonowania organizmu. Oznacza to, że jeśli zacznemy zwracać większą uwagę na potrzeby swojego ciała podczas poszczególnych faz, w naturalny sposób będziemy wspierać i wzmacniać samą siebie.

Wiedząc, w jaki sposób wpływają na nas hormony wydzielane podczas poszczególnych dni cyklu, możemy w taki sposób zaplanować swoje codzienne nawyki, treningi, pielęgnację czy dietę, aby pozbyć się zbędnego stresu, zmęczenia fizycznego i psychicznego oraz zadbać o swoje ciało najlepiej jak umiemy.

Kiedy warto wprowadzić regularne peelingi ciała, a w jakiej fazie najlepiej unikać bolesnych zabiegów

kosmetycznych? Jakie produkty warto wprowadzić do swojej diety, by wspierać działanie organizmu? Wprowadzenie cycle syncing pozwoli Ci zadbać o potrzeby Twojego ciała zgodnie z jego naturalnym cyklem.

FAZY CYKLU MENSTRUACYJNEGO

Długość cyklu menstruacyjnego liczy się od pierwszego dnia miesiączki do dnia, który poprzedza kolejne krwawienie. Średnio liczy on 28 dni, jednak każda z nas może mieć krótszy lub dłuższy cykl (od 21 do 40 dni). W jego trakcie przechodzimy przez cztery fazy:

- fazę menstruacji – podczas której błona śluzowa macicy złuszcza się i następuje jej wydalanie,
- fazę folikularną – w której dojrzewa komórka jajowa,
- fazę owulacji – kiedy komórka uwalnia się do jajowodu w celu zapłodnienia,
- fazę lutealną – podczas której organizm przygotowuje się do przyjęcia zapłodnionej komórki jajowej lub kolejnego krwawienia.





Pielęgnacja



MIXA HYALUROGEL, balsam do ciała, 400 ml



DOVE HYDRATE, żel pod prysznic, 250 ml



AA YOU.MMY SKIN, peeling do ciała, 200 ml



LOVE SKIN, balsam do ciała, 120 g

Długość każdej z nich będzie różna w zależności od kobiety i długości jej cyklu. Każda z nich różni się od siebie i chociaż ich celem jest przede wszystkim regulacja procesu dojrzewania komórki oraz ewentualnego rozpoczęcia ciąży, równolegle wpływają na wszystkie sfery naszego życia. W jaki sposób? O tym przeczytasz w dalszej części artykułu.

FAZA MENSTRUACYJNA

Faza menstruacyjna przy średniej długości cyklu wynoszącej 28 dni trwa około 5 dni. W tym czasie poziom estrogenów i progesteronu jest niski, dlatego zazwyczaj mamy mniej energii. Wówczas warto zrezygnować z intensywnych ćwiczeń czy gruntownego sprzątnięcia mieszkania, a swój czas poświęcić na odpoczynek w ciszy i spokoju.

To dobry okres na medytację, wieczór z ulubioną książką czy masaż. Dobrym pomysłem będą również domowe zabiegi SPA – nałożenie maseczki na twarz oraz włosy czy wmasowanie w ciało ulubionego balsamu. W czasie miesiączki nasza skóra staje się sucha i może być bardziej podatna na podrażnienia. Kluczem do właściwej pielęgnacji w tym czasie jest zachowanie odpowiedniego nawilżenia. Sięgnij po balsamy i kremy z kwasem hialuronowym, naturalnymi olejami i prebiotykami, które wzmacniają zdrową mikroflorę skóry i jej właściwości obronne.

Unikaj długich, gorących kąpieli – mogą one zwiększać krwawienie i powodować gorsze samopoczucie. Zabiegi depilacji woskiem przełoż na inny termin – teraz może być ona bardziej bolesna niż zazwyczaj. Mniej komfortowe będą również zabiegi modelujące sylwetkę i antycellulitowe, takie jak masaże czy zabiegi ultradźwiękami. Zamiast nich możesz zdecydować się na szczotkowanie ciała w domowym zaciszu.

Do diety wprowadź pokarmy bogate w żelazo – burki, ziemniaki, szpinak, brokuły czy natkę pietruszki, a także produkty o właściwościach przeciwzapalnych, zawierające białko, błonnik, magnez i kwasy omega-3. Staraj się pić dużo wody i naparów ziołowych, np. herbaty z rumianku. Dzięki temu unikniesz ewentualnych wzdęć oraz bólu.

O tym pamiętaj podczas pielęgnacji:

- delikatne oczyszczanie – wybieraj łagodne, niepieniące się żele do mycia ciała, które nie naruszają bariery ochronnej skóry,
- nawilżanie – postaw na bogate balsamy i maśła do ciała, które głęboko nawilżają, składniki takie jak masło shea, olej jojoba czy kwas hialuronowy będą idealne,
- ochrona przed podrażnieniami – unikaj stosowania produktów z alkoholem, które mogą dodatkowo wysuszać i podrażniać skórę.

FAZA FOLIKULARNA

Trwa od 6. do 14. dnia cyklu. W tym czasie poziom estrogenów i progesteronu zaczyna rosnąć, dzięki czemu zwiększa się ilość kolagenu i kwasu hialuronowego w naszej skórze. To okres, w którym nasza skóra potrzebuje nieco mniej uwagi. Nie musimy się obawiać o poziom nawilżenia czy kondycję cery. Ta staje się promienna,



zwiększa się libido. W tym okresie do swojego planu dnia możemy wprowadzić lekkie treningi, spotkania towarzyskie czy spacer.

Faza folikularna to dobry czas, aby spróbować nowych kosmetyków czy zabiegów, z których do tej pory nie korzystałaś. Nowe serum czy balsam z drobkami? Eksperymentuj! Twoje ciało jest teraz w dobrej formie!

Co warto jeść w tym czasie? To okres zwiększonego zapotrzebowania na energię, dlatego do diety dobrze jest wprowadzić pokarmy probiotyczne, np. kapustę kiszoną, kimchi oraz produkty zawierające dużo białka: mięso, ser, ryby, rośliny strączkowe.

O tym pamiętaj podczas pielęgnacji:

- oczyszczanie – kontynuuj oczyszczanie skóry za pomocą łagodnych produktów,
- złuszczenie – w tym okresie skóra jest bardziej odporna na złuszczenie, stosuj delikatne peelingi, aby usunąć martwy naskórek i pobudzić regenerację,
- nawilżanie – używaj lekkich balsamów nawilżających z witaminami i antyoksydantami, które wspierają zdrowie skóry.

OWULACJA

W czasie owulacji, która przypada średnio na 15–17 dzień cyklu menstruacyjnego, poziom estrogenów osiąga szczyt. Zaczynają się podnosić również poziomy testosteronu i progesteronu. W tym okresie możemy odczuwać przytytu energii i pewności siebie. Mamy większą ochotę na seks, a nasz mózg działa szybciej i sprawniej. To dobry moment na realizację trudnych wyzwań, np. wypróbowanie nowej dyscypliny sportowej, intensywny trening czy rozmowę o pracę.

Owulacja to zdecydowanie najlepszy czas na zabiegi. Twoja skóra jest wówczas w najlepszej kondycji i szybko się regeneruje. Warto wówczas postawić na peeling całego ciała czy szczotkowanie na sucho.

W trakcie owulacji do diety wprowadź pokarmy wspierające pracę wątroby i pokarmy przeciwzapalne – żywność fermentowaną, owoce jagodowe, warzywa i orzechy.

O tym pamiętaj podczas pielęgnacji:

- ujędrnianie – w trakcie owulacji zwiększa się produkcja kolagenu i elastyny, warto wspierać ten proces za pomocą balsamów ujędrniających,
- złuszczenie – teraz skóra jest w dobrej kondycji, dlatego możesz wprowadzić produkty złuszczące, takie jak peelingi z kwasami owocowymi lub delikatne kwasy,

- nawilżanie – stosuj lekkie produkty nawilżające, które utrzymają dobry stan skóry bez jej obciążania.

FAZA LUTEALNA

Trwa od 18. do 28. dnia cyklu. Na początku tej fazy poziom estrogenów i progesteronu jest wysoki. Jednak jeśli nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej, po kilku dniach spada, aby przygotować organizm do nowego cyklu miesięczkowego. Z tego powodu często odczuwamy zmęczenie i wzrost apetytu. Możemy mieć również objawy charakterystyczne dla PMS: drażliwość, smutek, spadek samopoczucia, zatrzymanie wody w organizmie czy bóle głowy.

Na skórze mogą pojawić się zmiany zapalne, zwłaszcza wśród linii żuchwy i włosów. W tym czasie warto skupić się na pielęgnacji przeciwzapalnej i regulującej sebum. Warto również pamiętać o nawilżaniu. W fazie lutealnej nasza skóra jest szczególnie wrażliwa na słońce, dlatego nie należy zapominać o regularnym stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem przeciwsłonecznym.

Jeśli w tej fazie masz problem z zatrzymywaniem się wody w organizmie, wprowadź do diety natkę pietruszki i herbatę z pokrzywy. Z kolei zielone warzywa liściaste, komosa ryżowa, kasza gryczana i czekolada

Czy wiesz, że poszczególne fazy cyklu wpływają na nasz poziom energii, samopoczucie i wygląd skóry?

Cycle syncing, czyli proces synchronizacji z cyklem menstruacyjnym, pomoże Ci zaplanować codzienne nawyki, jadłospis i pielęgnację dopasowane do zmian, które dzieją się w organizmie podczas czterech faz:

- fazy menstruacyjnej,
- fazy folikularnej,
- fazy owulacji,
- fazy lutealnej.

Kiedy warto wprowadzić regularne peelingi ciała, a w jakiej fazie najlepiej unikać bolesnych zabiegów kosmetycznych? Jakie produkty warto wprowadzić do swojej diety, by wspierać działanie organizmu? Wprowadzenie cycle syncing pozwoli Ci zadbać o potrzeby Twojego ciała zgodnie z jego naturalnym cyklem.



Pielęgnacja



- 1. PERFECTA YOUR PERSONAL TRAINER**, koncentrat ujędrniający, 200 ml **2. NIVEA NAWILŻAJĄCA MOC**, balsam do ciała, 625 ml **3. ZIAJA LIŚCIE MANUKA**, pasta oczyszczająca do twarzy, 75 ml

podniosą poziom energii i serotoniny, która pomoże Ci opanować zły humor.

O tym pamiętaj podczas pielęgnacji:

- oczyszczanie – rozważ dodanie do pielęgnacji produktów z naturalnymi składnikami antybakteryjnymi, jak olejek z drzewa herbacianego, które pomogą zapobiegać wypryskom,
- kojenie skóry – skup się na łagodzących produktach, które zmniejszają podrażnienia, wprowadź składniki takie jak aloes, panthenol czy wyciąg z rumianku,
- nawilżanie – używaj balsamów nawilżających o lekkiej formule, które jednocześnie zawierają składniki o działaniu przeciwzapalnym, jak niacynamid.

Warto pamiętać, że każda z nas jest inna, dlatego długość poszczególnych faz cyklu i ich charakterystyka mogą się różnić. Obserwacja objawów, które zmieniają się w ciągu miesiąca, pozwoli Ci poznać bliżej, jak działa Twój organizm. Wówczas z łatwością będziesz mogła wprowadzić cycle syncing do swojej codzienności i zadbać o swoje ciało w najlepszy możliwy sposób. ●



Pasta #1
używana
przez
dentystów
w Polsce*



WYBÓR DLA
ZDROWYCH ZĘBÓW

*Według ocen użytkowników ujętych w badaniu przeprowadzonym w styczniu 2023 roku w grupie 517 dentystów i higienistów w Polsce.





ZATRZYMAJ
LATO

NA DŁUŻEJ



Lato się skończyło, a wraz z nim wakacyjne wyjazdy i beztrudne chwile spędzone na plaży. Uwielbiasz wygląd skóry muśniętej słońcem i chcesz go zatrzymać na dłużej? Kluczem do sukcesu jest wprowadzenie do codziennej rutyny odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji. Przeczytaj, jak zadbać o skórę od zewnątrz i od wewnątrz, aby cieszyć się wakacyjną opalenizną jeszcze przez wiele miesięcy.

DLACZEGO OPALENIZNA ZNIKA?

Opalenizna to reakcja obronna skóry na promieniowanie UV. Kiedy skóra jest narażona na działanie słońca, komórki zwane melanocytami produkują melaninę – pigment, który nadaje skórze ciemniejszy kolor i chroni ją przed szkodliwym promieniowaniem. Ilość melanimy jest kwestią indywidualną, dlatego jedni opalają się szybciej i intensywniej, a drudzy – dłużej i delikatniej.

Naturalna opalenizna jest najbardziej intensywna przez pierwsze kilkanaście dni, a po miesiącu zaczyna powoli zanikać. Wynika to z nieustannej wymiany komórek w warstwach skóry. W miarę jak martwe komórki naskórka się złuszcza, znikają również komórki zawierające melaninę, co powoduje stopniowe zanikanie opalenizny. W efekcie, bez dalszej stymulacji słońcem, opalenizna blednie.



1. **SOLVERX SENSITIVE SKIN**, mgiełka po opalaniu, 200 ml
2. **NIVEA SUN**, balsam po opalaniu przedłużający opaleniznę, 200ml
3. **BEBIO COSMETICS**, balsam brązujący, 200 ml

ZATRZYMAJ LATO NA DŁUŻEJ – KOSMETYKI, KTÓRE POMOĞĄ ZACHOWAĆ EFEKT ŻŁOCISTEJ SKÓRY

Mleczka i balsamy po opalaniu

Mleczka i balsamy po opalaniu to kosmetyki, które warto wprowadzić do swojej pielęgnacji już na wakacjach. Dzięki temu zadamy o skórę jeszcze w momencie, gdy będzie pokryta złocistą barwą. Wybierając konkretny produkt, zwróć uwagę na jego skład. Powinien on zawierać substancje natłuszczające, które regenerują skórę i dbają o jej nawilżenie, takie jak olej kokosowy, masło shea i masło kakaowe. Częstym składnikiem balsamów po opalaniu jest również aloes, który silnie nawilża i szybko się wchłania. Brązowy kolor skóry pomoże utrzymać olejek marchewkowy – zawiera on beta-karoten, dzięki czemu utrwała opaleniznę.

Utrwalenie opalenizny to nie jedyne zadanie kosmetyków po opalaniu. Warto pamiętać, że podczas ekspozycji na słońce promienie UV przenikają przez naszą skórę, niszcząc na swojej drodze fibroblasty, włókna kolagenu i elastyny, odpowiedzialne za utrzymywanie w niej jędrności i elastyczności. Podczas opalania nasza skóra traci również dużą ilość wody i lipidów, które tworzą na niej swoisty płaszcz ochronny. Odpowiednio dobrany balsam po opalaniu nie tylko dogłębnie nawilży skórę i odnowi jej uszkodzony płaszcz ochronny, ale także złagodzi powstałe na jej powierzchni poparzenia, podrażnienia czy zaczerwienienia.

Produkty silnie nawilżające

Jeśli chcemy zachować zdrową, opaloną skórę jak najdłużej, musimy pamiętać o jej codziennym nawilżaniu, które spowolni proces złuszczenia. W tym celu sięgnij po kosmetyki, które w swoim składzie mają takie składniki, jak d-panthenol i kwas hialuronowy.



Sprawdzą się również balsamy z ceramidami oraz niacynamidem, który odpowiada za naprawę uszkodzeń komórkowych powstałych na skutek oddziaływania promieni słonecznych. Na podrażnioną po opaleniu skórę dobrze będą działać produkty z alantoiną i witaminą E, która wspiera jej regenerację.

Naskórek po ekspozycji na słońce cierpi na deficyt wody w komórkach, który jest skutkiem jej silnego i szybkiego odparowania. Przez uszkodzoną warstwę hydrolipidową staje się też bardziej podatny na podrażnienia, spękania i tworzenie się stanów zapalnych. Substancje nawilżające, które dostarczymy skórze w kosmetykach, uzupełnią niedobory wilgoci w tkance skórnej i zadbają o jej miękkość, ukojenie i komfort. Zdziałają również kojąco na podrażnienia i zaczerwienienia. Warto stosować je codziennie – rano i wieczorem, najlepiej zaraz po wyjściu spod prysznica. Skóra rozpulchniona kąpielą lepiej będzie wchłaniać znajdujące się w nich składniki aktywne.

Kosmetyki brązujące

W utrzymaniu ciemniejszego odcienia skóry pomogą też kosmetyki brązujące. W drogeriach dostępne są między innymi pianki, balsamy, maści, kremy BB oraz kropelki brązujące. Ich zadaniem jest przyciemnienie warstwy rogowej naskórka. Efekt stosowania takich produktów pojawia się zazwyczaj po około 2–3 dniach, a intensywność opalenizny można stopniować od delikatnego do mocnego efektu. Ich

zaletą jest podwójne działanie – stosując je regularnie, nie tylko na dłużej (a nawet na cały rok!) zachowamy swoją opaleniznę, lecz także zadamy o nawilżenie i odżywienie skóry.

W tym celu w kosmetykach brązujących warto szukać konkretnych składników aktywnych. Działanie przyciemniające wykazują: kwasy DHA, ekstrakt z łupin orzecha włoskiego, olej marchwiowy oraz ekstrakt z brązowej algi. Dodatkowa zawartość witamin A i E pomoże zregenerować skórę po ekspozycji na słońce, a dodatek witaminy C rozjaśni powstałe po lecie przebarwienia. Cennym składnikiem aktywnym jest również ekstrakt z liści jarmużu, który poprawia odporność skóry na stres i nadaje jej równomierny, zdrowy wygląd oraz olejek pomarańczowy, wykazujący właściwości wzmacniające tkankę łączną, regenerujące i ujędrniające.

PIELĘGNACJA OPALONEJ SKÓRY – ZADBAJ O JEJ ODCIEŃ NIE TYLKO OD ZEWNĄTRZ

Aby zadbać o opaloną skórę, należy unikać gorących kąpeli i pryszniców. Mogą one podrażniać skórę i prowadzić do jej wysuszenia. Za to raz w tygodniu można wykonać delikatny peeling, który usunie obumarły naskórek i odstąpi opaleniznę. Boisz się, że w ten sposób szybciej pozbędziesz się złotego odcienia skóry? Ścieranie opalenizny podczas peelingu to mit!



MIXA HYALUROGEL,
balsam do ciała, 400 ml



ZIAJA,
balsam do ciała, 200 ml



TUTTI FRUTTI TANGO MANGO,
peeling do ciała, 300 g



ORGANIC SHOP,
peeling do ciała, 250 ml

Barwnik odpowiedzialny za jej powstawanie uaktywnia się w głębszych warstwach skóry niż naskórek. Regularne peelings poprawią ukrwienie skóry i jej kondycję, dzięki czemu opalenizna będzie prezentować się jeszcze lepiej.

Odbudowanie bariery hydrolipidowej i dostarczenie dużej dawki nawilżenia powinno odbywać się nie tylko za pomocą dobrze dobranej pielęgnacji, ale również zbilansowanej diety. Do swojego jadłospisu wprowadź posiłki bogate w beta-karoten, czyli prowitaminę A. Nasila on produkcję pigmentu i działa antyoksydacyjnie, zwalczając wolne rodniki. Znajdziesz go w żółtych i czerwonych warzywach, brzoskwiinach, morelach i zielonych warzywach liściastych. Składnikiem, który powinien znaleźć się na twoim talerzu, jest również soja. Zawiera ona tyrozynę – aminokwas niezbędny do produkcji kolagenu w skórze i biorący udział w syntezie melaniny.

Nawodnienie od środka zapewnią ci ogórki – aż 96% ich masy stanowi woda! Sięgnij również po arbuzy, czereśnie oraz pomidory. To idealna niskokaloryczna przekąska, zwłaszcza jeśli mamy problem z wypijaniem dużej ilości wody. Tej powinniśmy wypijać co najmniej 2 litry dziennie. Do nawadniania dobrze sprawdzą się również naturalne soki, ziołowe napary i zielona herbata. Skóra odżywiona i nawilżona od środka z pewnością odwdzięczy się nam pięknym i zdrowym wyglądem jeszcze przez wiele tygodni po zakończeniu wymarzonych wakacji nad morzem.

OPALONA SKÓRA A SOLARIUM

Korzystanie z solarium przez wiele lat było popularnym sposobem na uzyskanie atrakcyjnej opalenizny, szczególnie w miesiącach, kiedy dostęp do naturalnego słońca jest ograniczony. Obecnie wiemy jednak, że korzystanie z niego może być szkodliwe dla naszej skóry.

Promieniowanie UV wytwarzane przez urządzenie wnika głęboko w warstwy skóry, aktywując procesy jej fotostarzenia. Szczególnie podatne na przyspieszenie procesów właściwych dla starzenia się skóry są osoby z bardzo jasną karnacją i tendencją do oparzeń słonecznych. Jednak największym zagrożeniem związanym z korzystaniem z urządzeń opalających jest czerniak – nowotwór skóry. W 2016 roku Komitet Naukowy ds. Zagrożeń dla Zdrowia i Środowiska umieścił promieniowanie UV emitowane przez urządzenia do opalania na liście czynników o silnym działaniu rakotwórczym. Pamiętaj, że częste i niewłaściwe korzystanie z solarium wiąże się z ryzykiem oparzeń, reakcji alergicznych i upośledzenia układu immunologicznego skóry. ●

ZABIERZ SWOJE
WŁOSY DO...
DOMOWEGO SPA





Włosy



MARION OLEJKI ORIENTALNE,
olejek do włosów, 30 ml



JOANNA PEHOLOGY,
olejek do włosów, 25 ml



ANWEN GROW ME TENDER,
wcierka do włosów, 150 ml



BEBIO COSMETICS,
wcierka do skóry głowy i włosów, 100 ml

Chcesz kompleksowo zadbać o swoje włosy, ale nie wiesz, jakie zabiegi i w jakiej kolejności wykonywać? Skorzystaj z naszego poradnika i zaproś swoje pasma do... domowego SPA, w którym zadbasz o ich nawilżenie, odżywienie i wygładzenie, zaopiekujesz się skórą głowy i zabezpieczysz końcówki, aby Twoja fryzura wyglądała zdrowo i pięknie.

ETAP 1 – OLEJOWANIE WŁOSÓW

Wizytę w domowym SPA zacznij od olejowania, które warto stosować 1–2 razy w tygodniu. Pielęgnacja olejami ma za zadanie odbudować powstałe we włosach ubytki, odżywić je od wewnątrz i skleić łuski w celu obniżenia ich porowatości. Ponadto olejowanie wygładzi i wzmocni zniszczone kosmyki, dodając im blasku.

Olej dobieramy do włosów w zależności od porowatości, czyli ich ogólnej kondycji. Włosy niskoporowate charakteryzują się idealnie przylegającymi do siebie łuskami, które gwarantują gładkie i lśniące kosmyki. Włosy średnioporowate nie są widocznie zniszczone, jednak ich łuski nie przylegają tak ściśle do włosa, jak w przypadku pasm o niskiej porowatości. Takie kosmyki mogą być matowe i mieć skłonność do rozdawania się końcówek. Z kolei włosy wysokoporowate często się puszą, są suche i pozbawione blasku. Jak olejować włosy? Najprostszym sposobem jest olejowanie na sucho lub na podkład – w pierwszym przypadku olej nakładamy na suche pasma przed ich umyciem i pozostawiamy na co najmniej trzy godziny. Olejowanie na podkład polega na wcześniejszym nałożeniu na włosy kosmetyku, który dodatkowo je odżywi i nawilży, np. żelu aloesowego i aplikacji olejku w drugiej kolejności.

Długość trzymania oleju na włosach może być różna. Minimalny czas olejowania to 30 minut, ale jeśli chcesz zobaczyć lepsze efekty, pozostaw olej na włosach przez ok. 2–3 godziny. W tym czasie możesz zadbać o skórę głowy i zaaplikować peeling lub wcierkę.

Czy olej zmywamy zwykłym szamponem? Nie, szampon nie zmyje olejku nałożonego na pasma, dlatego w tym celu musimy wykorzystać maskę lub odżywkę, która zemułguje tłuszcz i oczyści pasma z pozostałości kosmetyku. Wystarczy, że nałożymy ją na pasma i zostawimy na 2–3 minuty, a następnie spłuczemy. Nie musimy dodatkowo myć włosów na długości.



Jaki olej do włosów wybrać ?

Włosy niskoporowate:

- olej kokosowy,
- masło kakaowe,
- masło shea,
- masło babassu.

Włosy średnioporowate:

- olej z awokado,
- olej ze słodkich migdałów,
- olej arganowy,
- olej musztardowy,

Włosy wysokoporowate:

- olej słonecznikowy,
- olej z nasion chia,
- olej lniany,
- olej z orzechów włoskich.

ETAP 2 – PEELING SKÓRY GŁOWY

Peeling, dzięki zawartym w jego składzie składnikom złuszcającym, pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji skóry głowy, a tym samym – dobrego wyglądu włosów. Jego regularne stosowanie przyczynia się do lepszej penetracji składników aktywnych z innych preparatów pielęgnacyjnych. Dzięki temu stosowanie szamponów i wcierek do skóry głowy przyniesie jeszcze lepsze efekty.

Jaki produkt wybrać? Jeśli masz suchą skórę głowy, najlepiej sprawdzą się peelingsi enzymatyczne wzbogacone o składniki nawilżające, takie jak aloes, panthenol czy glicerynę lub łagodne peelingsi z drobno zmielonego owsa.

W przypadku skóry wrażliwej dobrze jest sięgnąć po produkty z naturalnymi enzymami i minimalną ilością składników drażniących, takich jak wyciągi z owoców czy ziół. Należy unikać kosmetyków z dużymi drobkami, a wybierać te bardzo delikatne, np. drobinki ryżowe. Do skóry tłustej sprawdzą się peelingsi zawierające kwasy AHA i BHA – pomogą one w głębokim oczyszczeniu skóry głowy, redukując nadmiar sebum i odblokowując pory. Możesz sięgnąć także po kosmetyki z dodatkiem glinki zielonej, która ma właściwości oczyszczające i absorbujące sebum. Jeśli zmagasz się z łupieżem lub łuszczycą, dobrym pomysłem będzie peeling z kwasem salicylowym, który działa złuszcza-jąco i przeciwzapalnie.

Peeling stosujemy raz w tygodniu. Jeśli masz wrażliwą skórę głowy, wprowadź ten krok do swojej pielęgnacji co dwa tygodnie. Jak prawidłowo używać tego kosmetyku? To bardzo proste – wystarczy, że nałożysz odpowiednią ilość preparatu na skórę głowy przed myciem i lekko wmasujesz, wykonując delikatny masaż. Po upływie czasu podanego na opakowaniu (około 10 minut) peeling spłucz letnią wodą. Jeśli chcesz, możesz teraz nałożyć wcierkę lub umyć włosy szamponem.

ETAP 3 – WCIERKA

Zmyłaś peeling? Teraz czas na wcierkę! Te dwa etapy są niezależne od siebie, dlatego nic nie stoi na przeszkodzie, abyś w swojej pielęgnacji użyła tylko peelingu lub wyłącznie wcierkę.

Wcierka to kosmetyk, który wpływa m.in. na cebulki włosów, intensywnie je wzmacniając, a tym samym – zmniejszając ich wypadanie. Preparaty te często stymulują również wzrost nowych pasm, co jest widoczne po około miesiąca od rozpoczęcia kuracji. W drogeriach znajdziesz również wcierkę przeznaczone do przetłuszczającej się skóry głowy i skóry z łupieżem. Dostępne są także produkty nawilżające, które sprawdzą się w przypadku przesuszonego i podrażnionego skalpu.

Czym się kierować przy wyborze wcierkę? Wybierając konkretny produkt, warto zwrócić uwagę na obecne w nim składniki aktywne i zawartość alkoholu – ten nie jest polecany do skóry wrażliwej.

Wcierkę na porost włosów bardzo często mają właściwości rozgrzewające, które pobudzają krążenie krwi. Dużą popularnością cieszą się produkty wzbogacone o kozieradkę, skrzyp czy pokrzywę. Zdecyduj się na nie, jeśli chcesz wzmocnić swoje pasma od nasady – zawarte w nich witaminy z grupy B czy krzem wzmacniają cebulki, dzięki czemu włos staje się grubszy i silniejszy.

W przypadku nadmiernego przetłuszczania się skóry głowy sprawdzą się wcierkę z rozmarynem, który działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Podobne właściwości wykazuje niacynamid, który jednocześnie nawilża i regeneruje skalp. Zaleca się go także do pielęgnacji skóry suchej i wrażliwej.

Wcierkę, podobnie jak peeling, nakładamy na skórę głowy przed myciem i delikatnie wmasowujemy opuszkami palców. Następnie pozostawiamy na podany przez producenta czas, który wynosi zazwyczaj



1. ANWEN BRZOSKWINIA & KOLENDRA, szampon do włosów, 200 ml **2. NIVEA COLOR PROTECT**, szampon do włosów, 400 ml **3. YOPE BALANCE**, szampon do włosów, 300 ml **4. NATURE QUEEN OLEJEK ETERYCZNY**, olejek eteryczny lawendowy, 10 ml **5. LOREAL ELSEVE MAGICZNA MOC GLINKI**, odżywka do włosów, 200 ml

od ok. 30 minut do 2 godzin. Niektóre produkty przeznaczone są do stosowania przez całą noc, nie jest to jednak dobre rozwiązanie dla skóry wrażliwej. Aby uzyskać najlepsze efekty, powtarzaj ten zabieg przed każdym myciem.

Czy wcierkę zawsze musisz zmyć szamponem? To zależy od produktu – najlepiej zapoznać się z opisem stosowania umieszczonym na opakowaniu.

ETAP 4 – OCZYSZCZANIE SZAMPONEM

Ten etap w swojej codziennej pielęgnacji włosów wykonuje każda z nas. Idealny szampon warto dobrać zarówno do potrzeb naszej skóry głowy (np. przeciwłupieżowy, oczyszczający), jak i włosów (np. szampon do włosów farbowanych czy zniszczonych). Żle

Myjesz włosy szamponem? Dodaj do niego olejek eteryczny!

Czy wiesz, że podczas mycia włosów możesz wprowadzić olejki eteryczne, które będą pielęgnowały skórę głowy i pomogą ją oczyścić? Wystarczy, że 3 krople olejku zmieszasz z szamponem, a następnie wmasujesz go w skórę głowy, jak podczas codziennej pielęgnacji. Najpopularniejsze olejki to:

- olejek rozmarynowy – na porost włosów,
- olejek lawendowy – na łupież i podrażnienia,
- olejek neroli – na przetłuszczającą się skórę głowy.

dobrany produkt wpłynie nie tylko na kondycję skóry głowy, lecz także kosmyków. Może powodować puszenie, przesuszenie czy brak objętości.

Skóra sucha będzie wymagała od nas zastosowania łagodnego szamponu, który wspomże jej warstwę hydrolipidową, przyniesie ukojenie dla podrażnionego skalpu i wspomże walkę z suchym łupieżem. W tym przypadku sprawdzą się produkty z aloesem czy alantoiną. Łagodne, nawilżające kosmetyki zalecane są również w pielęgnacji skóry przetłuszczającej się.

Twoje włosy są zniszczone? Koniecznie sięgnij po szampon, który nie zawiera silnych detergentów, jest bogaty w składniki nawilżające i wzmacniające. Na regenerację i odżywianie warto stawiać też w przypadku włosów farbowanych. Tutaj dodatkowo sprawdzą się składniki, które wnikają w tuskę włosa i zapewniają ochronę koloru. Blondynki mogą sięgnąć po szampony niwelujące pojawianie się żółtych refleksów i ochładzające kolor.

Jeśli Twoje włosy są zdrowe, miękkie i nie mają problemów z nadmiernym przetłuszczaniem się, wybór szamponu będzie najprostszym. Skup się na produktach, które zapewnią delikatne oczyszczenie i nawilżenie, aby utrzymać naturalną równowagę skalpu. Jeśli Twoja skóra głowy jest podatna na podrażnienia i zaczerwienienia, kluczem będzie wybór szamponów z naturalnymi składnikami – ekstraktem z rumianku, lawendy czy aloesu.

Jak prawidłowo myć głowę szamponem? Kosmetyk dobrze jest najpierw rozcieńczyć z wodą. Należy unikać zarówno zbyt gorącej wody, jak i zimnego strumienia, ponieważ skrajne temperatury mogłyby zaszkodzić kosmykom. Skórę głowy myjemy dwa razy – pierwsze mycie usuwa powierzchowne



zanieczyszczenia i produkty do stylizacji, a drugie pozwala na dokładniejsze oczyszczenie i lepsze wchłanianie składników odżywczych z szamponu.

ETAP 5 – ODŻYWIANIE

Odżywianie to kluczowy element pielęgnacji włosów, który pomaga utrzymać ich zdrowy blask i odpowiednią kondycję. Po jaki produkt sięgnąć w tym celu?

Do częstego stosowania idealnie sprawdzi się odżywka, która zapewnia szybkie i efektywne nawilżenie pasm bez obciążania. Możesz jej używać po każdym myciu włosów, aby ułatwić ich rozczesywanie i zapobiec puszeniu się. Odżywkę nakładamy na mokre, ale odcisnięte z nadmiaru wody kosmyki i pozostawiamy na 2–3 minuty. Po tym czasie dokładnie spłukujemy.

Jeśli nasze włosy potrzebują bardziej skoncentrowanej formuły, idealnym rozwiązaniem będzie maska oferująca intensywne odżywienie i regenerację. Maski są szczególnie polecane dla włosów suchych, zniszczonych i farbowanych, które wymagają dodatkowej uwagi i głębokiego odżywienia. Produkt nakładamy na wilgotne włosy i pozostawiamy na ok. 10 minut, a następnie spłukujemy.

Maskę i odżywkę dobieramy do rodzaju włosów. Do pasm suchych, w tym farbowanych, które wymagają intensywnego nawilżenia, sprawdzą się kosmetyki z olejem arganowym, masłem shea czy keratyną, które pomogą nawilżyć i odżywić pasma. Jeśli Twoje włosy są mocno zniszczone, w kosmetykach szukaj wysokiej zawartości protein i olejków. Włosy przetłuszczające się potrzebują lekkich odżywek, które nie obciążą ich dodatkowo. W tym przypadku warto zdecydować się na kosmetyki z ekstraktem z zielonej herbaty, mięty czy pokrzywy. Maski zawierające glinki (zielona, biała) lub węgiel aktywny pomogą z kolei w kontrolowaniu produkcji sebum.

Twoje pasma się kręczą? Dobierz do nich odżywkę, która pomoże zdefiniować loki i zapewnić im nawilżenie, np. z dodatkiem oleju arganowego, oleju kokosowego lub miodu. W nawilżeniu i odżywieniu loków pomogą także produkty wzbogacone o olej awokado i witaminę E.

Do pielęgnacji włosów normalnych dobierz produkt z aloesem, rumiankiem, proteinami pszenicy, miodem, olejem jojoba i witaminami. Te składniki wzmocnią i nabłyszczą pasma, jednocześnie ich nie obciążając.

ETAP 6 – ZABEZPIECZENIE KOŃCÓWEK

Końcówki naszych włosów codziennie narażone są na uszkodzenia – nie sprzyja im tarcie o ubranie czy czapkę, a także działanie gorącej temperatury podczas stylizacji. Regularne używanie prostownicy czy lokówki może powodować, że końce pasm staną się suche, kruche i rozdwojone. Zabezpieczenie końcówek po myciu zapobiega ich



HERBAPOL POLANA,
odżywka do włosów, 200 ml



SO!FLOW,
odżywka do włosów, 400 ml



BAŚKA,
olejek do włosów, 50 ml



TAFT HEAT PROTECTION,
termoochronny spray do włosów, 250 ml



rozdawaniu się i wpływa na ogólny dobry wygląd naszej fryzury. O tym etapie warto pamiętać, szczególnie jeśli nasze końcówki mają tendencję do wykruszania się i wyłamywania.

W tym celu najlepiej sięgnąć po serum, fluid lub maselko do końcówek – produkty opracowane, aby chronić i wygładzać włosy. Tworzą one ochronną warstwę, zabezpieczając włosy przed działaniem wysokiej temperatury i innych szkodliwych czynników. Często są wzbogacone w oleje roślinne, hydrolizowaną keratynę czy silikon. Te ostatnie mają za zadanie wygładzenie powierzchni włosa – stosowane prawidłowo bez obaw mogą być wprowadzone do pielęgnacji wszystkich rodzajów włosów, oprócz bardzo cienkich i delikatnych pasm, które mogą niepotrzebnie obciążać.

Inne składniki, których warto szukać w produktach zabezpieczających końcówki to: jedwab, woski, kwas hialuronowy czy aloes.

Produkty do końcówek nakładamy po zmyciu wszystkich kosmetyków z włosów. Wygładzą one pasma, zapewniając im zdrowy wygląd.

ETAP 7 – OCHRONA PRZED WYSOKĄ TEMPERATURĄ

Zdrowe włosy nie przyjaźnią się z lokówką czy prostownicą. Jeśli jednak marzy Ci się od czasu do czasu zmiana fryzury i stosujesz takie zabiegi stylizacyjne, koniecznie pamiętaj o ostatnim etapie pielęgnacji,

czyli termoochronie. Ochrona włosów przed wysoką temperaturą jest kluczowa, aby zapobiec ich uszkodzeniu i łamliwości.

Produkty termoochronne tworzą na włosach specjalną ochronną warstwę, zabezpieczając pasma przed działaniem wysokiej temperatury lokówki, suszarki czy prostownicy. Najczęściej są one dostępne w formie sprayu lub pianki, które dodatkowo nawilżają i odżywiają włosy. Wystarczy, że spryskamy nimi pasma tuż przed stylizacją.

W jaki sposób możemy jeszcze zabezpieczyć pasma przed uszkodzeniami? Podczas suszenia ich suszarką, używajmy niższych ustawień mocy, aby zmniejszyć ekspozycję włosów na wysoką temperaturę. Chłodniejsze powietrze zminimalizuje ryzyko uszkodzeń, a jednocześnie skutecznie wysuszy pasma. Jeśli marzą Ci się loki, wypróbuj kręcenie włosów na wałek lub papiloty. Dzięki temu unikniesz szkodliwego działania lokówki.

Wieloetapowa pielęgnacja włosów pomoże Ci utrzymać je w dobrej kondycji, zadbać o ich odżywienie i blask. Pamiętaj, że nie musisz stosować wszystkich zabiegów przy każdej rutynie – olejowanie, wcierkę oraz peeling wprowadź co drugie, trzecie mycie. Takie domowe SPA dla włosów, o które zadbasz od czasu do czasu, może być wyjątkowym rytuałem pielęgnacyjnym, podczas którego się zrelaksujesz i kompleksowo zadbasz o swoje pasma. ●

Twoje końcówki są mocno zniszczone? Najlepszym zabiegiem pielęgnacyjnym w tym przypadku będzie... obcięcie ich u fryzjera! W innym przypadku zniszczenie włosa może się powiększać, a ubytki będą widoczne coraz wyżej.

JAK DBAĆ O FARBOWANE WŁOSY?

Marzysz o długotrwałym, intensywnym kolorze i zdrowych, zadbanych włosach? Niestety – przez wyplukiwanie pigmentu i nieprawidłową pielęgnację – farbowane włosy z czasem stają się matowe i bez życia. Aby jak najdłużej zachować ich zdrowy wygląd, potrzebna jest odpowiednia pielęgnacja, obejmująca dobrze dobrane kosmetyki, zdrowe nawyki pielęgnacyjne i bogatą w składniki odżywcze dietę.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY FARBOWANYCH WŁOSÓW

Dlaczego farbowane włosy potrzebują od nas wyjątkowej uwagi? Podczas zabiegu koloryzacji dochodzi do ingerencji w strukturę pasm, którą tworzą łuski keratynowe. W zdrowym włosie łuski ściśle przylegają do siebie, zabezpieczając go przed utratą składników odżywczych i nawilżenia. Dzięki temu pasma wyglądają zdrowo, są sprężyste i lśniące.

Łuski włosów farbowanych są rozchylane, aby pigment mógł wyprzeć ich naturalny kolor i trwale zabarwić kosmetyki. Najbardziej negatywny wpływ na stan włosów mają farby, w których występuje wysokie stężenie oksydantów. To właśnie oksydant, czyli utleniacz, rozchyla łuski włosa, często zmieniając jego porowatość.

Po zabiegach koloryzacji pasma często stają się wysokoporowate – są matowe i bez życia, mają skłonność do puszenia. To oznaka braku emolientów – składników, które domykają łuski i wygładzają powierzchnię włosa. Zmiana porowatości wiąże się też z utratą nawilżenia – włosy mają tendencję do elektryzowania, łamania czy rozdawania się końcówek.

Co możesz zrobić, aby przywrócić farbowanym włosom zdrowy i piękny wygląd?

WYBÓR ODPOWIEDNIH PRODUKTÓW DO PIELĘGNACJI

W codziennej pielęgnacji włosów farbowanych ważne jest, aby już na etapie oczyszczania zadbać o ich

odżywienie. Najważniejsze jest stosowanie produktów przeznaczonych specjalnie do włosów farbowanych. Szampony, odżywki i maski pomagają chronić kolor, zapobiegają jego blaknięciu i dostarczają niezbędnych składników odżywczych, które regenerują pasma po procesie farbowania.

Kosmetyki do włosów farbowanych mogą być przeznaczone do stosowania ogólnego lub pielęgnacji konkretnego koloru włosów – na przykład brązowych, rudych czy blond. Te ostatnie są wzbogacone w pigment zapobiegający powstawaniu żółtych i rudawych odcieni i mają za zadanie ochładzać kolor. W pielęgnacji należy unikać produktów, które w swoim składzie mają siarczany, mogące powodować szybkie wyplukiwanie koloru.

Odżywki i maski do włosów po koloryzacji powinny mieć bogaty skład – tutaj sprawdzą się produkty emolientowe, nawilżające i z dodatkiem naturalnych olejków (m.in. olejku macadamia, awokado czy konopnego). Ich stosowanie warto uzupełnić zabiegiem olejowania włosów, polegającym na nałożeniu na pasma wybranego oleju i pozostawieniu go na około 3 godziny, a następnie zemułgowaniu go za pomocą maski. Maski do włosów, w przeciwieństwie do szamponu, łączy się z olejem (emułguje), czego efektem są oczyszczone, a jednocześnie odżywione pasma.

PRAWIDŁOWE NAWYKI PIELĘGNACYJNE

Poza dobrze dobranymi kosmetykami, podczas pielęgnacji włosów farbowanych, warto wyrobić sobie prawidłowe nawyki. W trakcie mycia włosów szamponem nie



nakładajmy kosmetyku bezpośrednio na skórę głowy – lepiej jest go delikatnie spienić z odrobiną wody i dopiero w takiej formie wmasować w skalp. W ten sposób ochronimy skórę głowy przed podrażnieniami.

Nie powinniśmy również zbyt długo pukać pasm w gorącej wodzie. Do mycia włosów poddawanych regularnej koloryzacji najlepsza będzie lekko chłodna woda, która pomaga zamknąć łuski włosa, a tym samym utrzymać kolor wewnątrz i nadać połysk. Po umyciu włosów nie zawijajmy ich w ręcznik – wycieranie ręcznikiem może przyczynić się do powstania uszkodzeń mechanicznych na ich długości. Wilgotne pasma najlepiej odsączyć, np. bawełnianą koszulką.

Oleje polecane do pielęgnacji włosów farbowanych:

- arganowy,
- macadamia,
- ze słodkich migdałów,
- awokado,
- z pestek winogron,
- konopny.

Uwaga – niektóre oleje, takie jak olej kakaowy, palmowy i kokosowy, mogą wypłukiwać kolor. Blondynki o chłodnym odcieniu pasm powinny również uważać na oleje o żółtym odcieniu, np. olej musztardowy.

Do szczotkowania dobrze jest używać szczotek dobrej jakości. Do wyboru mamy modele z naturalnym włosiem, które sprawdzą się w przypadku włosów cienkich i o przeciętnej gęstości, a także szczotki z włosiem z tworzywa sztucznego. Decydując się na wybór konkretnego produktu, dobrze jest przetestować oba rozwiązania, aby sprawdzić, które okaże się dla nas najlepsze.

Rozczesując pasma, zawsze zaczynaj od końcówek i stopniowo przesuwaj się w górę, aby uniknąć łamania się kosmyków. Nie czesz włosów, które są jeszcze wilgotne – może to powodować ich łamanie. Pamiętaj też o systematycznym czyszczeniu szczotki. W przeciwnym razie w trakcie czesania pasm będziesz rozprowadzać po nich zanieczyszczenia.

OCHRONA PRZED CZYNNIKAMI ZEWNETRZNYMI

Każdy produkt, którego używamy do pielęgnacji włosów, z czasem będzie wymywał kolor i wpływał na jego intensywność. Blaknięcie koloru może być również spowodowane przez działanie promieni słonecznych. Można jednak temu zaradzić i nieco spowolnić ten proces, używając produktów do włosów z filtrem UV. Podczas plażowania czy spacerów warto sięgnąć także po kapełusz lub chustę.

Negatywny wpływ na kolor włosów może mieć również chlorowana woda. Jeśli chcesz skorzystać z basenu, przed wejściem nałóż na pasma olejek lub odżywkę, które stworzą na nich barierę ochronną. Po pływaniu włosy dokładnie spłucz czystą wodą. Olejek możesz również



stosować przed kąpielą w morzu, ponieważ słona woda wysusza pasma, sprawiając, że stają się matowe i łamliwe. Farbowane włosy są bardziej podatne na uszkodzenia spowodowane wysoką temperaturą. Jeśli chcesz, aby jak najdłużej pozostały w dobrej kondycji, ogranicz używanie prostownicy czy lokówki, a stosując je, pamiętaj o dobrych produktach termoochronnych, takich jak pianki czy spraye. Unikaj także stosowania kosmetyków do stylizacji, które w składzie zawierają wysuszający alkohol.

ZDROWA DIETA I SUPLEMENTACJA

Odżywcza dieta to podstawa zdrowych włosów, nie tylko tych farbowanych. Aby cieszyć się pięknymi, lśniąco-kosmykami nie wystarczy jedynie odpowiednia pielęgnacja zewnętrzna – kluczowe jest także dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Włosy są zbudowane głównie z białka, dlatego jego odpowiednia ilość w diecie jest niezbędna – do swojego jadłospisu wprowadź chude mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe, orzechy oraz nasiona.

Witaminy, które pomogą Ci zachować piękne włosy, to między innymi witamina A (znajdziesz ją w marchewce,

batatach, szpinaku czy dyni), niezbędna do produkcji kolagenu witamina C (obecna w papryce, kiwi, cytrusach czy brokułach) oraz witaminy z grupy B (znajdujące się w jajkach, awokado, orzechach i owocach morza).

Zadbaj również o odpowiedni poziom minerałów. Obecne w czerwonym mięsie czy szpinaku żelazo wspiera transport tlenu do mieszków włosowych, co jest kluczowe dla ich wzrostu. Z kolei kwasy tłuszczowe omega-3 nawilżają skórę głowy i włosy od wewnątrz, nadając im blasku i sprężystości: znajdziesz je w tłustych rybach, orzechach włoskich i siemieniu lnianym. W utrzymaniu zdrowej skóry głowy pomoże cynk, obecny w wołowinie, pestkach dyni i orzechach nerkowca.

Dbanie o farbowane włosy wymaga od nas nieco więcej uwagi i specjalistycznej pielęgnacji, ale efekty mogą być spektakularne. Kluczem do sukcesu jest stosowanie odpowiednich kosmetyków, ochrona przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi oraz wprowadzenie zdrowych nawyków pielęgnacyjnych. Pamiętaj, że zdrowe włosy zaczynają się od zdrowego stylu życia, dlatego dbaj o siebie zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz. ●



Old Spice

**ZACZNIJ ŚWIEŻO,
PACHNIJ ŚWIEŻO
24/7***

* PRZY CODZIENNYM UŻYCIU ŻELU POD PRYSZNIC I DEZODORANTU



PROBLEM Z GŁOWY

CZYLI JAK PORADZIĆ SOBIE Z...

Droga do zdrowych i pięknych włosów nie zawsze jest prosta. Jeśli podczas swojej podróży napotkałaś przeszkody, nie poddawaj się! Sprawdź nasz miniporadnik i dowiedz się, jak poradzić sobie z pięcioma najczęstszymi problemami skóry głowy i włosów.

WYPADANIE WŁOSÓW

Mówiąc o pielęgnacji włosów, zazwyczaj mamy na myśli dbanie o nawilżenie i odżywienie samych pasm. Niestety, często zapominamy, że źródło zdrowych kosmyków tkwi jednak u ich nasady. Zła kondycja skóry głowy, nadmierne przesuszenie lub zablokowanie mieszków włosowych mogą prowadzić do utraty włosów.

O nadmiernym wypadaniu mówimy, jeśli każdego dnia tracimy więcej niż 100–150 włosów. Lista czynników, które mogą powodować ten proces, jest naprawdę długa. Do najczęściej spotykanych należą:

- nieodpowiednia pielęgnacja prowadząca do przesuszenia skóry głowy,
- inwazyjne zabiegi stylizacyjne – prostowanie, kręcenie, ciasne upięcia,
- podrażnienia skóry głowy,
- przewlekły stres,
- niedobory witamin i minerałów (głównie kwasów omega-3 i witamin z grupy B),
- problemy hormonalne,
- choroby autoimmunologiczne.

Z wypadaniem włosów borykają się również młode mamy oraz kobiety w okresie menopauzy. U nich za utratę pasm odpowiadają wahania hormonalne, polegające na dużym obniżeniu poziomu estrogenu.

W niektórych przypadkach jesteśmy w stanie samodzielnie poprawić kondycję włosów. Niekiedy, aby wyeliminować przyczynę wypadania, konieczna jest wizyta u specjalisty – trychologa. W każdym przypadku wspomóc nas może zdrowa dieta i dobrze dobrane kosmetyki. Do swojego codziennego jadłospisu warto wprowadzić brokuły, dynie, kapustę czy marchewkę, w których znajdziemy pobudzającą mieszki włosowe do wzrostu

witaminę A. Ważną rolę w produkcji aminokwasów, które są elementami budulcowymi włosów, odgrywają witaminy z grupy B – znajdziesz je m.in. w burakach, szpinaku, jarmużu czy zielonych warzywach. Dieta na wypadające włosy powinna zawierać również witaminę C, E, kwasy omega-3 oraz minerały: żelazo, cynk oraz miedź, których niedobory mogą wpływać na złą kondycję naszej fryzury.

Sięgając po kosmetyki, szukaj naturalnych produktów o działaniu oczyszczającym i odżywiającym. Wypadanie powstrzymają m.in. szampony wzbogacone o d-panthenol i proteiny roślinne. Warto zdecydować się również na specjalistyczne wcierki, które w składzie zawierają imbir czy rozmaryn, przeznaczone do włosów słabych i wypadających. Należy nakładać je przed umyciem włosów, delikatnie wmasowując w skórę głowy za pomocą palców.

Jeśli Twoje włosy wypadają, unikaj lokówki, prostownicy i suszarki z gorącym nawiewem. Pamiętaj też o używaniu dobrej jakości grzebieni i szczotek, które nie będą wyrwać pasm podczas czesania.

ŁUPIEŻ

Łupież to jeden z najczęstszych problemów skóry głowy. Jak powstaje? Jedną z jego najpopularniejszych przyczyn są drożdżaki, które występują na skórze głowy. W takim przypadku wyłącznie wizyta u specjalisty da nam pożądane rezultaty w postaci zdrowej skóry głowy. Najpowszechniejszym rodzajem łupieżu jest łupież suchy, charakteryzujący się szarobiałymi łuskami w okolicach czubka głowy oraz skroni. Szacuje się, że może go posiadać nawet 10% populacji*. Najwięcej zachorowań obserwuje się u osób od 10 do 20 roku życia. Rzadziej



Włosy



SEBORADIN FORTE, booster przeciw wypadaniu włosów, 50 ml



BIOTEBAL EFFECT, szampon przeciw wypadaniu włosów, 200 ml



SO!FLOW masełko na końcówki, 15 ml



NIVELAZIONE SEBO ACTIVE, szampon do włosów, 100 ml

występuje łupież tłusty, który można rozpoznać po żółtych strupkach występujących na głowie lub twarzy oraz nadmiernym wydzielaniu sebum.

Coraz częściej pojawienie się łupieżu jest skutkiem błędów w pielęgnacji. Należy do nich zaliczyć m.in. stosowanie nieodpowiednich do rodzaju skóry głowy kosmetyków. Zapychają one pory skóry głowy, która, nie radząc sobie z ich nadmiarem, zaczyna reagować nadmiernym złuszczeniem. To tzw. łupież kosmetyczny (spowodowany niewłaściwą pielęgnacją), który może być też skutkiem ubocznym stosowania zbyt dużej ilości produktów do stylizacji, które oblepiają skórę głowy, pozbawiając ją możliwości naturalnego oczyszczania i regeneracji. Łupież kosmetyczny możemy rozpoznać po cienkich, białosrebrzystych łuskach, które nie przylegają ani do skóry głowy, ani do włosów.

Na powstawanie łupieżu ma wpływ również nadmierne przesuszenie skóry głowy, wynikające np. z przebywania w zbyt mocno ogrzewanym pomieszczeniu czy częstego stosowania suszarki do włosów z gorącym nawiewem. W takim wypadku przesuszony naskórek zaczyna się złuszczyć, dla nas będąc widocznym w postaci łupieżu.

Aby pozbyć się łupieżu, swoją uwagę należy skupić na pielęgnacji skóry głowy. Pomocne będą tutaj delikatne kosmetyki oczyszczające oraz dermokosmetyki przeznaczone do skóry głowy, które znajdziemy w drogeriach. Należy unikać dużej liczby produktów do stylizacji oraz gorącego powietrza, np. podczas suszenia włosów.

Efektywnymi produktami w walce z łupieżem są również olejki eteryczne. Olejek lawendowy ma właściwości przeciwzapalne i antyseptyczne, dzięki czemu łagodzi stany zapalne skóry głowy. Olejek rozmarynowy wykazuje właściwości stymulujące i przeciwzapalne, a herbaciany pomaga w zwalczaniu drożdżycy skóry głowy, działa antyseptycznie i przeciwdrobnoustrojowo. Oba sprawdzą się zarówno w leczeniu łupieżu suchego, jak i tłustego.

W jaki sposób możemy je stosować? Pierwszym sposobem jest zmieszanie olejku eterycznego z olejem bazowym, którego używamy do pielęgnacji włosów i wykonanie delikatnego masażu skóry głowy tuż przed jej umyciem. Możemy również dodać kilka kropli olejku do szamponu i taką mieszanką umyć skórę głowy.

Ważne jest, aby przed użyciem olejku eterycznego zawsze wykonać próbę uczuleniową na małej powierzchni skóry. Niektórych olejków (np. olejku rozmarynowego) powinny też unikać kobiety w ciąży.

Duże znaczenie w leczeniu łupieżu ma również dieta. Warto urozmaicić ją o cynk, żelazo, magnez oraz witaminy z grupy B.

ROZDWAJAJĄCE SIĘ KOŃCÓWKI

Masz problem z rozdzwajającymi się końcówkami? A czy wiesz, jak one powstają? Zewnętrzna warstwa każdego włosa składa



się z łusek, które otaczają jego rdzeń i korę, chroniąc go przed uszkodzeniami. Kiedy ta się ściera, na końcach pasm pojawiają się charakterystyczne zniszczenia, które z czasem przenoszą się coraz wyżej. Rezultatem tego procesu są spuszone, przesuszone i poszarpane końcówki.

Jedną z przyczyn rozdławiania się końcówek są uszkodzenia mechaniczne spowodowane przez kontakt z ubraniem czy poduszką. Wpływ na uszkodzenie pasm mają też błędy w codziennej pielęgnacji i stylizacji oraz nieodpowiednia dieta, uboga w białko, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy oraz minerały. Wykruszanie się włosów może być również objawem chorób, dlatego warto regularnie się badać i wszelkie wątpliwości w pierwszej kolejności konsultować z lekarzem.

Jakie zmiany warto wprowadzić, aby cieszyć się zadbanymi końcówkami włosów? Przede wszystkim zamienić szorstki ręcznik, którym pocieramy pasma po umyciu, na bawełnianą koszulkę. Warto również unikać rozczesywania mokrych pasemek. W ten sposób ochronimy swoje pasma przed uszkodzeniami mechanicznymi.

O włosy dobrze jest dbać również podczas snu. Najważniejszą zasadą jest niezasypianie w mokrych włosach, co może prowadzić do uszkodzeń mechanicznych i chorób skóry głowy. Przed snem należy poczekać, aż pasma wyschną samodzielnie lub wysuszyć je chłodnym nawiewem suszarki, po czym związać w luźny kok lub warkocz. Dzięki temu ograniczymy pocieranie końcówek o poduszkę, kołdrę czy piżamę.

Jednym z czynników niekorzystnie wpływających na kondycję włosów jest wysoka temperatura. Należy jej unikać zarówno podczas mycia, jak i suszenia pasm. Jeśli sięgasz po prostownicę lub lokówkę, pamiętaj o kosmetykach termoochronnych, które chronią włosy przed działaniem ciepła.

Dobrze jest także zrezygnować ze wsuwek, spinek i gumek z metalowymi elementami. Mogą one przyczyniać się do powstawania uszkodzeń zarówno na końcach, jak i na długości włosów.

Rozdwojonych końcówek nie da się naprawić, dlatego podstawą dla zdrowego wyglądu pasm jest zapobieganie uszkodzeniom. W tym celu warto sięgnąć po ochronny olejek lub serum, które zabezpieczy końce przed łamaniem, nabtyszczy je i ograniczy puszenie. Już zniszczone końcówki należy obciąć – zabieg ten sprawi, że zniszczenia nie będą przenosiły się wyżej, a pasma zaczyną sprawiać wrażenie zdecydowanie zdrowszych i grubszych. O ile podciąć zniszczone włosy? Najlepiej tak, aby całkiem pozbyć się rozdwojonych pasm – w innym przypadku efekt będzie krótkotrwały i nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.

PRZETŁUSZCZAJĄCE SIĘ WŁOSY

Twoje włosy się przetłuszczają? Jest to spowodowane zaburzoną pracą gruczołów łojowych, które odpowiadają za natłuszczenie skóry głowy poprzez wydzielanie sebum.



VENITA

wcierka do włosów, 100 ml



FRUCTIS PRZECIWŁUPIEŻOWY,
szampon do włosów, 400 ml



RADICAL

peeling do skóry głowy, 75 ml



SO!FLOW

mleczko do laminacji, 150 ml



Włosy



FRUCTIS DAMAGE
maska do włosów, 320 ml



VENITA
wcierka do włosów, 100 ml



NIVEA HAIRMILK,
szampon do włosów, 400 ml



NATURE QUEEN OLEJEK ETERYCZNY,
olejek eteryczny z drzewa herbacianego,
10 ml

Zwiększone wydzielanie i odkładanie łoju na skórze głowy prowadzi do przetłuszczania się włosów, które stają się tłuste, płaskie i nieestetyczne.

Pracę gruczołów łojowych może przyspieszać nadmierne wysuszenie skóry na skutek częstego mycia głowy. Zabieg ten sprawia, że usuwamy nadmierne wydzielone sebum, jednocześnie pobudzając gruczoły do działania. Próbuąc walczyć z przetłuszczającymi się włosami, myjemy włosy, a im częściej to robimy, tym więcej sebum produkują gruczoły i powstaje efekt tzw. błędnego koła.

Czynnikami stymulującymi pracę gruczołów łojowych są również stres, spożywanie pikantnych potraw, a także niektóre choroby, np. nadczynność tarczycy. Na przetłuszczanie się włosów mają także wpływ zła dieta oraz nieodpowiednia pielęgnacja:

- zbyt duża ilość cukrów prostych w diecie,
- stosowanie źle dobranych kosmetyków,
- niedokładne domywanie szamponu,
- przegrzewanie skóry głowy,
- zbyt długie przetrzymywanie wilgotnych włosów w ręczniku,
- częste dotykanie skóry głowy.

Rozwiązaniem tego problemu jest dobór odpowiedniej pielęgnacji. Na rynku drogeryjnym z łatwością kupimy kosmetyki do włosów przetłuszczających się. Ich skład często wzbogacony jest w zioła – m.in. wyciąg z pokrzywy, lawendy – czy olejki eteryczne, takie jak olejek lawendowy, olejek herbaciany. Należy unikać kosmetyków zawierających silikon, parabeny i oleje mineralne, mogące podrażniać skórę głowy. W przypadku włosów przetłuszczających się najlepiej stosować odżywki i maski do splotkiwania, które nie będą obciążać pasm.

W trakcie pielęgnacji możemy również sięgnąć po domowe sposoby na przetłuszczające się włosy. Jednym z nich jest płukanka z wody i octu jabłkowego. Aby ją przygotować, zmieszaj 0,5 l wody z ¼ szklanki octu jabłkowego. Gotową mieszankę wetrzaj w skórę głowy po umyciu włosów szamponem i pozostaw na 10 minut. Po upływie tego czasu spłucz włosy letnią wodą i zaaplikuj odżywkę.

Specjaliści zwracają również uwagę na to, aby przetłuszczających się włosów nie myć w bardzo ciepłej wodzie. Raz na kilka tygodni zalecane jest także stosowanie peelingu do skóry głowy, który pomoże pozbyć się martwego naskórka i nadmiaru sebum z jej powierzchni. Zaleca się także częste czyszczenie szczotki do włosów, pranie poszewki na poduszkę i nakryć głowy, na których mogą znajdować się zanieczyszczenia.

ZNISZCZONE WŁOSY

Zniszczone włosy to problem wielu osób. Mocno zniszczone pasma są widoczne już na pierwszy rzut oka – puszą się, są pozbawione blasku, stają się suche i szorstkie w dotyku. Brak kluczowych składników odżywczych sprawia, że często się łamią i kruszą.



DLACZEGO WŁOSY SIĘ NISZCZĄ?

Na ich wygląd ma wpływ wiele czynników. Kondycja naszych pasm zmienia się w ciągu lat, a nawet... pór roku. Latem są one narażone na niekorzystne działanie sonej wody i promieniowania UV, z kolei zimą na ich wygląd wpływa niska temperatura i wilgoć.

Uszkodzenie pasm to częsty skutek ich nieodpowiedniej stylizacji. Regularne stosowanie prostownicy czy lokówki, bez używania specjalnych kosmetyków termochronnych, może sprawić, że włosy staną się suche, a nawet można doprowadzić do ich spalenia. Na gorszy stan kosmyków wpływa także ich częste farbowanie, stosowanie nieodpowiednich kosmetyków oraz to, co znajduje się na naszym talerzu. Restrykcyjne diety odchudzające o niskiej zawartości węglowodanów oraz białka mogą osłabić stan włosów i doprowadzić do ich wypadania oraz łamliwości. Niekorzystne będą również monodiety, bazujące na jednym typie składników.

Aby poprawić stan włosów, warto zacząć od... zmiany jadłospisu. Dieta na zdrowe włosy powinna zawierać białko, antyoksydanty, witaminy (szczególnie witaminę A, C i E) oraz mikroelementy, jak cynk, żelazo i miedź. Bezwzględnie należy zrezygnować z używania prostownicy oraz lokówki, a wilgotne włosy suszyć wyłącznie chłodnym nawiewem suszarki. Warto stosować się także do kilku prostych zasad, dzięki którym unikniemy mechanicznego uszkodzenia pasm. Włosy warto zabezpieczać do snu, zaplatając je w warkocz lub używając jedwabnego czepka, dobrze jest też chronić się przed nadmiernym działaniem promieniowania słonecznego. Naprawa zniszczonych włosów to długi proces, który nierzadko wymaga od nas całkowitej zmiany stylu

życia – wprowadzenia do posiłków zdrowych produktów, zadbania o higienę snu, regularnego nawadniania, a także unikania stresu. Podczas tej podróży niezbędne będą również dobrze dobrane kosmetyki do włosów zniszczonych. W ich składzie powinny znaleźć się takie składniki, jak:

- jedwab,
- peptydy,
- keratyna,
- witaminy,
- proteiny,
- olejki.

Jeśli Twoje włosy są przesuszone, puszą się i płaczą, sięgnij po produkty, które odbudują zaburzoną strukturę keratynową pasm i domkną łuski, obniżając ich porowatość. Kosmetyki wzbogacone o proteiny jedwabiu, owsa lub proteiny mleczne wypełnią luki w łusce włosa i wygładzą go. Z kolei te bogate w witaminy dodadzą niezbędnych składników odżywczych. Osłabione końcówki zabezpieczysz za pomocą serum lub olejku, które sprawią, że staną się one bardziej elastyczne i błyszczące. Zabiegiem, który warto wprowadzić do regularnej pielęgnacji włosów zniszczonych, jest olejowanie, polegające na nałożeniu oleju na pasma od wysokości ucha, pozostawieniu go na ok. 3 godziny, a następnie zmyciu za pomocą maski do włosów. Oleje, które sprawdzą się w przypadku włosów zniszczonych, to m.in. olej arganowy, olej ze słodkich migdałów, olej z pestek winogron oraz olej bawełniany. ●




*Źródło: Beata Cygan, *Postępowanie w łupieżu skóry owłosionej głowy*, „Lek w Polsce”, vol. 23, nr 5, 2013 (265).

Kosmetyki
pachnące latem...

BAŚKA
KOSMETYKI PO POLSKU



baska-kosmetyki.pl

 baskakosmetyki  baska_kosmetyki  baska_kosmetyki

**Sprawdź gazetki
ulubionych sieci na stronie**

ding.pl



ROSSMANN