

# Pielęgnacja skóry wiosną

Prezentacja plansz z zajęć dla słuchaczy TW-UR - maj 2019 r  
Prowadząca mgr Ewa Pancerz z TEB Edukacja w Rzeszowie  
udostępnia materiały na prośbę słuchaczek

## Piramida długowieczności i młodego wyglądu

**Pielęgnacja dermatologiczna (Lifting, wypełniacze)**

**Pielęgnacja domowa oraz kosmetyczna**

**Mikroodżywianie (uzupełnianie niedoborów w komórkach), np. niedobory żelaza prowadzą do przebarwień, złego gojenia ran, sińców pod oczami, zimnych kończyn, zawrotów głowy;**

**Aktywność fizyczna 5 x tyg przez 30 min;**

**Mniej cukrów**

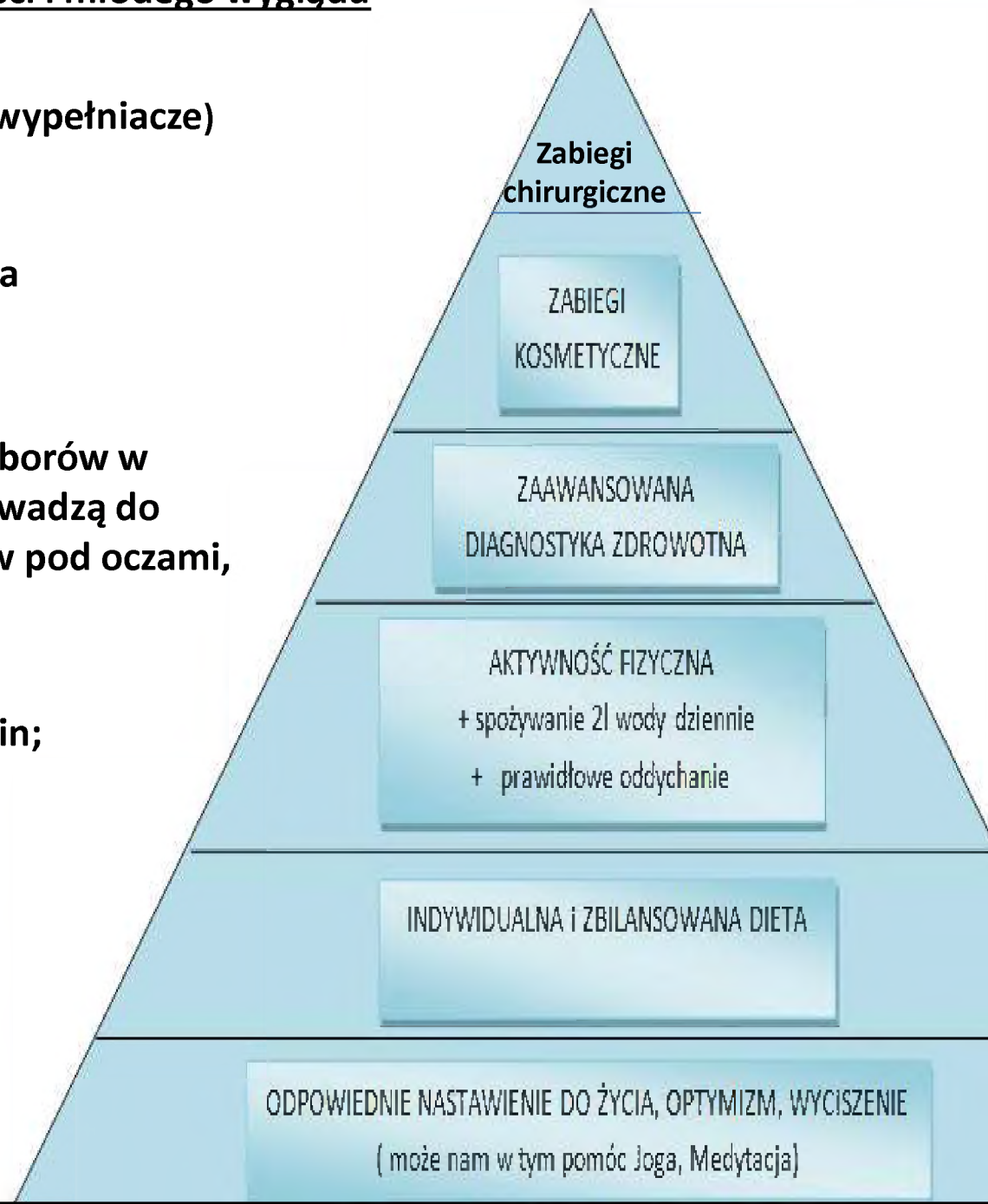
**Więcej białek roślinnych (np. kasze)**

**Więcej antyoksydantów**

**Więcej dobrych tłuszczów**

**Więcej warzyw**

**Redukcja stresu, który wzmacnia stany zapalne, przyspiesza starzenie**



### **1) etap zapobiegania:**

- ochrona przed szkodliwym działaniem środowiska (filtry UVA i UVB);
- lipidy formujące barierę ochronną przeciw utracie wilgoci i pełniące funkcje odżywcze;
- witaminy E i C neutralizujące wolne rodniki;

### **2) etap regeneracji:**

- nawilżenie skóry –liposomy (związki NMF: kw. mlekowy i mocznik), kwas hialuronowy;
- ASC III (*Amplifier Synthesis of Collagen* - pochodna hydroksyproliny, aktywator biosyntezy zanikającego z wiekiem kolagenu III -wzmacnia syntezę kolagenu);

### **3) etap stymulacji:**

- serum (składniki energetyczne, witaminy, sole mineralne, ekstrakty roślinne);
- kosmetyki DMS (*Derm Membrane Structure*)
- doustna suplementacja witamin i mikroelementów;
- zabiegi dotleniające i tlenoterapia;

# Pielęgnacja profesjonalna

## Opóźnianie i redukcja oznak starzenia odbywa się poprzez dwa mechanizmy:

- **Stymulację odnowy naskórka i skóry właściwej**

- przyspieszenie procesu namnażania komórek i aktywacji fibroblastów;
- TCA, (i inne peelingsi głębokie BHA, AHA kwas retinowy),
- mezoterapia igłowa,
- frakcjonowanie skóry laserem;



- **Naprawę uszkodzeń struktur** - poprzez dostarczenie składników aktywnych o działaniu regenerującym;

- zabiegi bazujące na antyoksydantach,
- kwas ferulowy,
- karboksyterapia,
- mikroelementy (selen, miedź, żelazo),
- koenzym Q10,
- peptydy (lepsza sygnalizacja międzykomórkowa)
- kwas laktobionowy, kwas PHA (glukonolakton).



## **Kondycja skóry wiosną**

Przesuszenie, zmęczenie, poszarzenie - to pozostałości po trudnych dla naszej cery zimowych miesiącach.

**Wiatr, zimno, brak świeżego powietrza i ogrzewanie zostawiły na niej nieprzyjemne ślady.**

**Aby nasza skóra wyglądała młodo i świeżo musi być:**

- oczyszczana,**
- złuszczana,**
- dotleniona,**
- nawilżana,**
- odżywiona,**
- zabezpieczona przed promieniowaniem słonecznym.**

## Na co nastawić się wiosną:

1. Nawodnij się oczyszczającymi płynami,
2. Ulżyj wątrobie (detoks),
3. Prostota potraw,
4. Zmniejsz ilość toksyn ( w tym te w kosmetykach),
5. Odżywiaj dobre bakterie jelitowe,
6. Zadbaj o dużą ilość antyoksydantów,
7. Dużo spaceruj,
8. Odstresuj się,
9. Zadbaj o lepszy sen,
10. Świadomie oddychaj.

# Pielęgnacja w domu

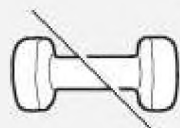


## 1. Zadbaj o higienę snu

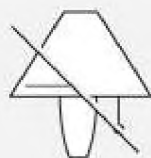
### PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY SNU:



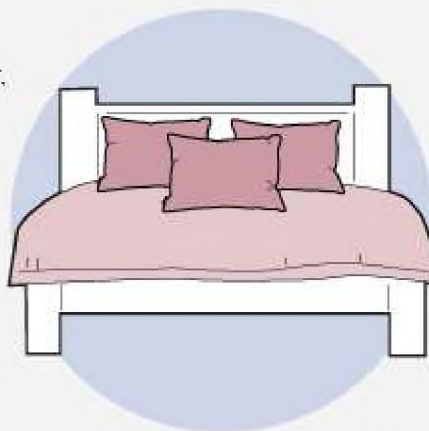
Wstawaj rano o stałej porze, niezależnie od tego, ile spałeś w nocy. Nie śpij w ciągu dnia.



Warto unikać przed snem angażujących emocjonalnie i fizycznie działań.



Pomieszczenie, w którym śpimy, powinno być wentylowane, wyciszone i zaciemnione.



Łóżko służy do spania; nie należy w nim oglądać TV, surfować w internecie, jeść itp.



Dobrze jest przestrzegać stałych pór udawania się na spoczynek i wstawania.



Przed snem nie warto raczyć się alkoholem i produktami z kofeiną.



**Melatonina uznawana jest dzisiaj za jeden z najsilniejszych antyoksydantów.**

**Melatonina** - to hormon syntetyzowany i uwalniany głównie przez gruczoł zwany szyszynką, ale nie tylko. W niewielkich ilościach wytwarzany jest też w siatkówce oka, krwi oraz w komórkach nabłonka jelit.

W ciągu dnia ludzki organizm produkuje niewielką ilość tego związku. Szczyt jego stężenia osiągnany jest **miedzy godziną 24 a 3 rano**. W tym czasie poziom tego hormonu jest nawet kilkakrotnie wyższy

## 2. Odstresuj się



## STRES:

Stres stymuluje nadnercza do produkcji **adrenaliny** - tzw. hormonu stresu, który pierwotnie służył nam do obrony, szykował na walkę lub ucieczkę.

### Adrenalina powoduje:

- zwiększony dopływ krwi do serca, przyspiesza czynność serca, niepokój mięśni,
- rozszerza źrenice,
- przyspiesza oddech (spłycając go),
- podnosi się ciśnienie krwi, zwężają naczynia, podnosi stężenie glukozy we krwi, by organizm mógł długo być aktywny,
- wywołuje niepokój, lęk - ***odczuwamy drżenie rąk, pocenie się dłoni, na twarzy pojawia się rumień.***
- przekształca glikogen w glukozę, by zwiększyć ilość energii (powodując jako skutek uboczny glikację białek i **odporność insulinową**),
- uwalnia z tk. tłuszczowej kwasy tłuszczowe, by zwiększyć ilość energii (powodując jako skutek uboczny **miażdżycę i choroby niedokrwienne serca**),

**Skutki uboczne stresu** pojawiają się, ponieważ stres ma najczęściej **podłoże psychiczne** – nie pożytkujemy nadmiaru energii, którą uwolnił organizm

Kiedy stres staje się długotrwały i silny, dochodzi do reakcji w organizmie o niszczącym działaniu (m.in. tworzenie wolnych rodników).

### Wolne rodniki niszczą:

- białka, czyli kolagen i elastynę
- lipidy, które odpowiadają za elastyczność i nawilżanie skóry.

Nasz organizm nie jest zdolny do produkcji wystarczającej ilości antyoksydantów.

Wraz z wiekiem i sytuacjami stresującymi **należy pozyskiwać przeciwutleniacze z zewnątrz; są to m.in.: witaminy A, C, E, kwas lipoowy, karotenoidy, flawonoidy.**

Do efektywnego działania przeciwutleniającego potrzeba **mikroelementów:**

- **miedź, cynk, magnez, żelazo, lit.**

## **DZIAŁANIE STRESU NA SKÓRĘ:**

- **Nadwrażliwość, pieczenie, swędzenie, nadmierne przesuszenie;**
- **Brak właściwego kolorytu, skóra staje się ziemista (zaburzone zostaje oddychanie komórkowe na skutek zaburzeń w krążeniu krwi, komórki nie pozbywają się produktów przemiany materii oraz nie otrzymują substancji odżywczych) ;**
- **Mogą pojawić się rozszerzone naczynia krwionośne;**
- **W przypadku cery suchej dochodzi do odwodnienia skóry, (staje się szorstka w dotyku);**
- **Cera tłusta stara się wyregulować poziom lipidów, doprowadzając do ich nadprodukcji, (pojawienie się stanów zapalnych i ropnych).**

# Dotlenienie

Człowiek robi 12–14 wdechów na minutę. W ciągu minuty wdycha i wydycha 6 litrów powietrza.



## **Objawy braku tlenu w organizmie to m.in.:**

- senność
- brak energii
- zmęczenie
- złe samopoczucie
- bóle głowy czy migrena
- brak koncentracji
- spadek odporności organizmu (częste infekcje)
- zaburzenia przemiany materii
- pogorszenie stanu cery.

**Jeżeli skóra nie oddycha** - pogarsza się jej stan;

Skóra staje się:

- sucha,
- mało elastyczna,
- szara
- pomarszczona.



## **Oddychaj świadomie:**

- 1. Spróbuj znaleźć w ciągu dnia kilkanaście minut na ćwiczenie.**
- 2. Usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie, przymknij oczy.**
- 3. Wdychaj powietrze nosem, wydychaj ustami.**
- 4. Podczas wdechu wypychaj okolice brzucha (używając mięśni brzucha i przepony), spychając powietrze do niższej części płuc.**
- 5. Zatrzymaj oddech i policz do pięciu.**
- 6. Potem wolno wydychaj, rozluźniając barki, tułów i brzuch.**
- 7. Oddychaj swobodnie, głęboko.**

## Aktywność fizyczna:

Zalecana wg. WHO to:

**5 razy w tygodniu po 30 minut umiarkowanej aktywności  
lub 3 razy w tygodniu po 20 minut intensywnego wysiłku.**

## Aktywność fizyczna:

- spowalniać procesy degeneracyjne (poprawia motoryczność)
- hamuje zmniejszanie się masy tkanki mięśniowej, tkanki kostnej.
- przeciwdziała spadkowi wydolności tlenowej, powoduje lepsze dotlenienie komórek poprzez poprawę ukrwienia, lepsze zaopatrzenie w substancje odżywcze,
- wspomaga procesy oczyszczania organizmu z toksyn, wspiera metabolizm.



# Jak trening fizyczny wpływa na wygląd naszej skóry?

## **POCIMY SIĘ**

- a wraz z potem pozbywamy się szkodliwych dla skóry toksyn, które bardzo często przybierają postać krost i wyprysków,
- z potem także pozbywamy się pewnej części wolnych rodników,
- wydzielina z gruczołów potowych ma właściwości nawilżające, ponieważ w pewnym stopniu składa się z humektantów, które łatwo znaleźć w wielu kosmetykach,

## **POPRAWIAMY KRAŻENIE KRWI**

- rozszerzają się naczynia krwionośne, co oznacza, że nasze komórki i tkanki stają się lepiej dotlenione.

Dotleniona cera to cera promienista, o ładnym kolorycie,

## **WSPIERAMY ZDROWIE PSYCHICZNE**

- Podczas wykonywania aktywności fizycznych znacznie wzrasta poziom endorfin, czyli tzw. hormonu szczęścia.

# Smog kontra skóra:

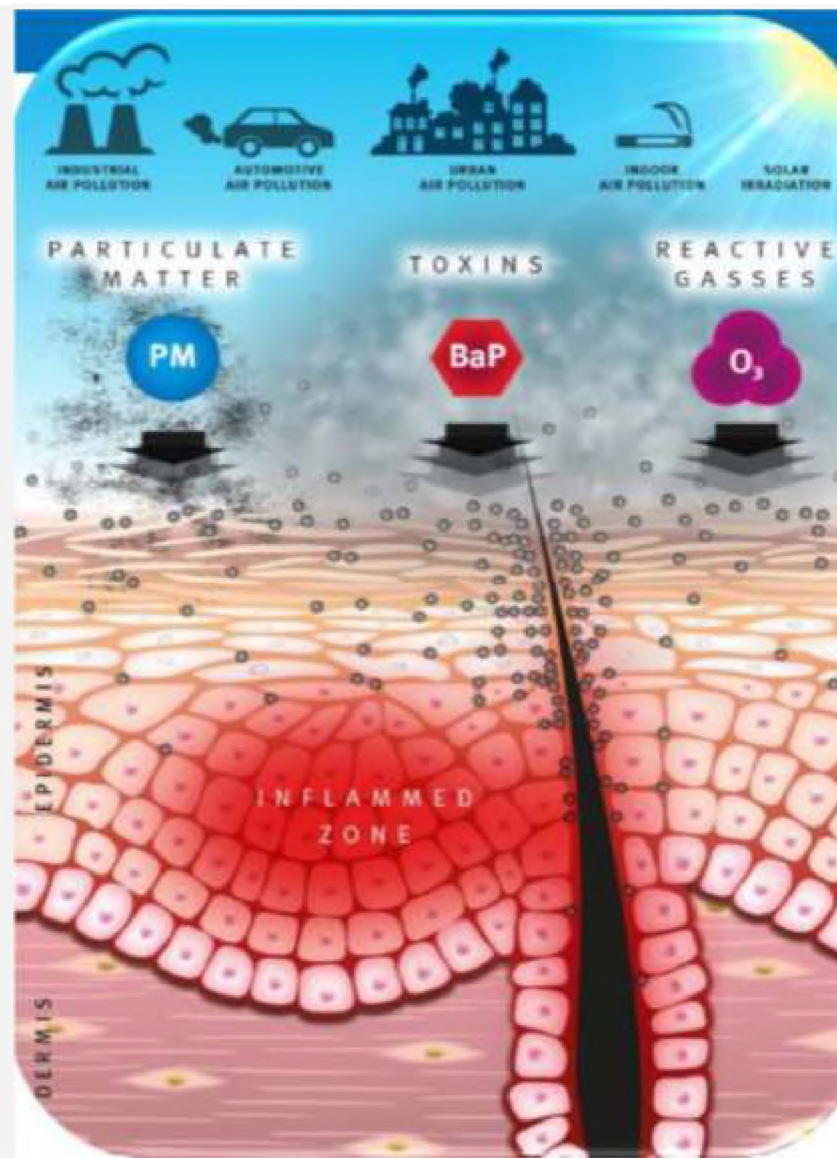
smog sprawia, że skóra staje się sucha – pył i kurz wysuszają ją, niszcząc jej barierę ochronną

na skórze występują ciemne plamy – ma to związek ze zwiększoną ekspozycją na dwutlenek azotu, występującym w smogu miejskim

skóra staje się bardzo szorstka i nieміta w dotyku – osiadające na niej zanieczyszczenia sprawiają, że skóra gorzej oddycha

skóra jest podrażniona i bardziej wrażliwa – naruszona jest jej bariera ochronna, przez co silniej reaguje na niekorzystne warunki atmosferyczne

na skórze pojawia się pokrzywka – zwiększona ilość pyłu i zanieczyszczeń w powietrzu sprawia, że narażeni jesteśmy na większy kontakt z alergenami



PM = particulate matter  
BaP = benz(a)pyrene  
O<sub>3</sub> = ozone

## Jak się bronić przed smogiem:

- **Antyutleniacze** (witaminy C, E, resweratrol, bioflawonidy, peptydy, zielona herbata, ginko biloba).
- **Substancje filmotwórcze** (olisacharydy, polimery peptydowe)
- **Wzmacnianie bariery naskórka** (dermozgodne bazy, które wzbogacają cement skóry złożone ze: steroli, kwasów tłuszczowych, ceramidów)
- Ochrona anty-UV
- Działanie antyalergenowe.

## Pielęgnacja anti-pollution:

- Oczyszczanie
- Ochrona anti-pollution i anty UV
- Regeneracja.

# Odżywianie

# ODŻYWIANIE:

Zimą - spożywamy więcej produktów bogatych w tłuszcze, za to uboższych w witaminy.

Wiosną - sięgnij po świeże, zielone i lekkie produkty:

1. Cytryna
2. Czosnek
3. Fasolka szparagowa
4. Kiełki
5. Rabarbar
6. Rukola
7. Rzodkiewka
8. Sałata rzymska
9. Szparagi
10. Szpinak
11. Truskawki



## Naturalne źródła przeciwutleniaczy:

- zielona herbata,
- dziurawiec, ostopest, skrzyp, miłorząb japoński;
- resweratrol (czerwone wino);
- witaminy E, C;
- warzywa strączkowe (fasola, groch);
- owoce bogate we flawonoidy – (czerwone winogrona, jabłka, czarne jagody, buraki, porzeczki);
- produkty sojowe;
- soczewica,
- Polifenole z cytrusów (działanie antyoksydacyjne, hamują powstawanie przebarwień, łagodzą stan zapalny skóry)
- glutation
- koenzym Q10 (podroby zwierzęce)
- kwas ferulowy (rośliny trawiaste)
- kwas alfa-liponowy (podroby zwierzęce).





## Substancje chroniące mitochondria:

- **L-karnityna** jest dlatego ważna dla funkcjonowania mitochondriów, ponieważ dostarcza do nich wysokoenergetyczne kwasy tłuszczowe (mięso różnych gatunków)
- **koenzym Q10** działa jak antyoksydant (w podrobach zwierzęcych: serce, nerki, wątroba).
- **witaminy z grupy B** ( szczególnie B1 , B2 , B3, B5 ) – wspomagają produkcję energii przez mitochondria. Znajdują się w podrobach, warzywach zielonych, drobiu, kaszach;
- **związki mineralne:** siarka, cynk, magnez, żelazo – wspomaga dostarczenie tlenu do mitochondrium,
- **mangan, selen** – chroni przed stresem oksydacyjnym,
- **przeciwutleniacze** (m.in. witamina C) – zapobiega uszkodzeniom mitochondriów w wyniku zbyt wysokiego stężenia wolnych rodników tlenowych i wysokiego stresu oksydacyjnego. Jej źródłem są m.in. cytrusy;
- **kwasy liponowy** – jest istotny przy reakcjach enzymowych wewnątrz mitochondriów, pomagając optymalizować przemianę energii. Najwięcej tego związku znajduje się w podrobach zwierzęcych;
- **kreatyna** – pomocna w produkcji ATP przez mitochondria. Z diety dostarczyć można jej niewielkie ilości z różnych rodzajów mięs;
- **witamina D** – wykazuje właściwości antyproliferacyjne i hamujące proces nowotworzenia, przeciwzapalne. Najwięcej witaminy D znajduje się w tłustych rybach, np. łosoś, makrela lub oleju rybim.

# Detoks kosmetyczny.

Unikaj nadmiaru kosmetyków drogeryjnych.

**Najgroźniejsze składniki kosmetyczne w preparatach drogeryjnych:**

## 1. Formaldehyd i konserwanty

Mogą wywoływać: kaszel, alergie, migreny.

**W recepturze** szukaj: DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, quaternium-15, sodium hydroxymethylglycinate;

## 2. Plastik i plastyfikatory

Nadają produktom płynną, jednolitą konsystencję.

Wpływają na zaburzenia hormonalne.

**W recepturze: polyethylene, polythene;**

## 3. Ropa naftowa

Wiąże wodę, dodawana do kosmetyków nawilżających i balsamów do ust; jest konserwantem. Zaburza funkcjonowanie nerek i wątroby. Niszczy błony komórkowe, zatyka pory skórne.

**W recepturze: propylene glycol, propanediol, isopropyl alcohol.**

## 4. Azbest

Dodawany do zasypek, pudrów, dezodorantów. Absorbuje nadmiar sebum.

Może wywoływać raka płuc.

**W recepturze: talk, talkum powder, hydrous magnesium silicate.**

## **5. Ołów**

Dodawany do farb do włosów i szminek, oraz kolorowych kosmetyków. Jest barwnikiem. Jest neurotoksyną. Może odkładać się w organizmie i powodować zatrucie ołowiem.

**W recepturze: Lead acetate.**

## **6.Smoła węglowa**

Dodawana do farb do włosów i szamponów (działanie przeciwłupieżowe).

Wywołuje nadwrażliwość i fotowrażliwość skóry.

**W recepturze: coal tar.**

# Oczyszczanie

## Dwufazowy płyn do demakijażu:

$\frac{3}{4}$  szkl wody destylowanej

$\frac{1}{4}$  szkl oleju z pestek z winogron

5 kropli olejku z drzewa herbacianego

5 kropli wit. E



### ***Emulsja myjąca:***

1 łyżka zmielonych płatków owsianych lub migdałowych

1 łyżka otrąb pszennych

-1 łyżka miodu

½ szkl. octu jabłkowego lub ziołowego

½ szkl. oliwy z oliwek lub pestek z winogron

Po wymieszaniu przelej do pojemnika z pompką.

Przechowuj max 2 tyg.



## Oczyszczająca maseczka z zielonej herbaty:

- Napar z zielonej herbaty
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżki płatków owsianych

Wymieszać na masę i zostawić na skórze do 15 min.



Istotne w oczyszczaniu jest również stosowanie **toników, które przywracają skórze właściwe pH**. Należy dobrać go do rodzaju cery i stosować codziennie, rano i wieczorem.

**Tonik wzmacniający naczynka:**

- 2 łyżki suszonego skrzypu
- 2 łyżki suszonego kwiatu kasztanowca
- 2 łyżki suszonego rozmarynu
- 2 łyżki suszonej pietruszki
- 300 ml wody destylowanej



Zioła zalać gorącą wodą i odstawić na całą noc. Odcedzić i przelać do ciemnej butelki.



## Tonik dla cery tłustej i normalnej:

1 łyżka octu jabłkowego

2 szkl naparu z wybranych ziół (np.lawendy, szafwii)

Woda destylowana



### **Działanie:**

**Skóra** nawilżona, gładsza, zmniejszą się zaczerwienienia, ranki będą się szybciej goić, pory zmniejszą się , stany zapalne będą się pojawiać rzadziej – **polecany do cery trądzikowej;**

**Płaszcz lipidowy** – czyli naturalna bariera ochronna skóry – będzie lepiej funkcjonować. Zmniejszy się tendencja do przesuszeń i nadmiernego łojotoku.

**Tonik z octem jabłkowym** - zawiera kwas octowy i inne kwasy organiczne, charakterystyczne dla jabłek (kwas jabłkowy, cytrynowy, bursztynowy, winowy, szczawiowy, galusowy). Rozjaśnia skórę i usuwa zrogowaciały naskórek, zmniejszając jednocześnie naturalną ochronę przed promieniowaniem słonecznym.

**Stosuj krem z filtrem.**



# Złuszczenie

**Skóra po zimie** potrzebuje złuszczenia nagromadzonego martwego naskórka i zanieczyszczeń.

**Niezbędne do tego są peelingi.**

Powinny być stosunkowo delikatne, ponieważ **skóra po tego typu zabiegach nie powinna być wystawiana na promieniowanie słoneczne.**

Warto zastosować drobnoziarniste lub enzymatyczne peelingi.

### **Peeling kawowy:**

4 łyżki cukru trzcinowego

6 łyżek fusów z kawy

3 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego

1 łyżka cynamonu



## Złuszczające maseczki z ziół:

Zioła do cery tłustej

Zioła do cery suchej

Zioła do cery naczyniowej

Drobno zmielone zioła wybrane do Twojego problemu skóry wymieszaj z mleczkiem kosmetycznym lub z maślanką/jogurtem naturalnym i delikatnie masuj twarz.



## Peeling do cery wrażliwej:

½ łyżeczki ziaren maku

1 łyżeczka jogurtu

½ łyżeczki miodu



**Maseczka zmiękczenia-wygładzająca:**

**2 łyżki miąższu papai**

**1 łyżka maślanki**

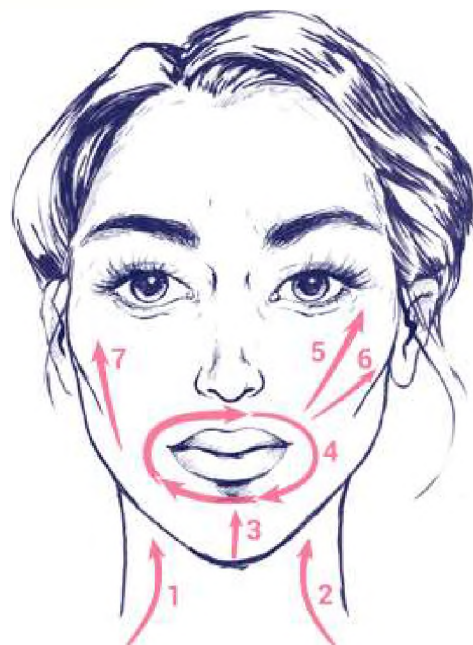
**Zblendować na purée i zostawić na twarzy na 20 min.**



# Automasaż

- Głaskanie – działanie relaksacyjne, rozprowadza preparaty kosmetyczne , zbiera złuszczone naskórek, lekka stymulacja układu krążenia i limfatycznego;
- Rozcieranie - działanie oczyszczające gruczoły łojowe, przyspiesza przemianę materii, poprawia elastyczność włókien kolagenowych i elastynowych, poprawia napięcie mięśniowe i skórne, stymuluje układ krążenia i limfatyczny;
- Ugniatanie – poprawia napięcie mięśniowe, elastyczność skóry, krążenie krwi, rozluźnienie złogów toksyn;
- Oklepywanie – poprawia krążenie i odpływ limfy, redukcja tkanki tłuszczowej;
- Wibracja – to stymulacja głębszych warstw skóry, stymulacja zakończeń nerwowych, rozluźnienie mięśni;

Głaskanie



## Face fitness



## Maski rozgrzewające:

- parówki ziołowe
- naświetlania
- maski ziołowe i borowinowe





Substancje czynne w kosmetykach  
ampułki, serum, krem

## **Cera wrażliwa / nacyniowa**

**Azuleny – olejki z kwiatu rumianku, działają antyalergicznie, regeneracyjnie;**

**Ceramidy – uszczelniają cement międzykomórkowy;**

**Wit C – antyoksydant, uszczelnia naczynia krwionośne, stymuluje syntezę kolagenu;**

**Fitosterole – działają ochronnie i nawilżająco;**

**Rutyna – antyoksydant, zmniejsza kruchość naczyń krwionośnych;**

**Miłorząb japoński – uszczelnia i uelastycznia naczynia włosowate, poprawia napięcie skóry;**

**Arnika góraska – wzmacnia ściany naczyń krwionośnych;**

**Aloes – nawilża, łagodzi, dotlenia;**

**Zielona herbata – antyoksydant, właściwości przeciwzapalne;**

**Oleje roślinne – NNKT sprawiają, że skóra jest gładka, nawilżona;**

**Żurawina – działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze, zawiera witaminy: C,B,A PP;**

**+ Filtry UV**



## **Cera tłusta:**

**Kaolin – glinka biała, odżywia, oczyszcza wygładza, ściąga pory;**

**Glinka zielona – dezynfekuje, regeneruje, odżywia;**

**Garbniki – działają ściągająco, wysuszająco;**

**Wyciąg z ziół (pokrzywa, lawenda, kasztanowiec, zielona herbata) – zawierają flawonoidy, garbniki, saponiny – działają antyseptycznie, ściągająco, przeciwzapalnie;**

**Witamina A – odbudowuje, poprawia strukturę naskórka, rozjaśnia, nawilża;**

**Witamina B2 – poprawia kondycję skóry;**

**Witamina F – hamuje rogowacenie gruczołów łojowych;**

**Mikroelementy – cynk – działa przeciwzapalnie, absorbuje sebum;**

**Lanolina – działa nawilżająco;**

**Kwasy AHA – działają złuszcządzająco, regulują pracę gruczołów łojowych;**

**Bisabolol – działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie;**

**+ Filtry UV**



## Cera sucha:

**Mukopolisacharydy – nawilżają;**

**Chlorella – mikroalgi, źródło witamin, aminokwasów, nawilża, regeneruje, działa przeciwzapalnie;**

**Ceramidy – uzupełniają cement międzykomórkowy;**

**Flawonoidy –antyoksydanty, wpływają na syntezę kolagenu;**

**Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego – wydłużają życie fibroblastów, regenerują, uelastyczniają;**

**NMF – nawilża;**

**Algi brunatne – nawilżają, ujędrniają, redukują stres skórny;**

**NNKT (wit. F) kwas linolowy, linolenowy, arachidonowy** - działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, podnoszą odporność na zakażenia, pobudzają regenerację nabłonków i tkanki łącznej . Pprzyspieszają gojenie ran, oparzeń, odmrożeń, Hamują zmiany zwyrodnieniowe i rogowacenie gruczołów łojowych, zapobiegają zaczerwieniu ujść gruczołów łojowych, działają przeciw zaskórnikowo.

**Źródła:** olej z ogórecznika, dyni, z pestek czarnej porzeczki, olej wiesiołkowy, olej migdałowy, olej krokoszowy, olej sojowy, olej lniany, olej arachidowy, olej słonecznikowy.



**Masło shea – zawiera witaminy A i E, zapobiega wysuszeniu naskórka;**

**Mocznik – reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową skóry;**

**Lipidy – regulują gospodarkę wodno-tłuszczową skóry;**

**Witamina B5 – nawilża, zmiękcza, regeneruje;**

**Witamina C**

**Proteiny jedwabiu – łączą się z keratyną skóry, tworzą płaszcz ochronny, dają uczucie gładkości, wiążą wodę;**

**Witamina E – nawilża, poprawia elastyczność, antyoksydant, stymulują odnowę naskórka;**

**Kwasy tłuszczowe omega -3 i omega-6 – działanie przeciwzapalne, odżywcze, uelastyczniające;**

**Witamina A**

**+ Filtry UV**



# Cera palacza:

**Spirulina – alga, działa antyalergicznie, regenerująco, oczyszczająco, normalizująco, nawilża, poprawia mikrokrążenie;**

**Proteiny mleczne – ujędrniają, nawilżają;**

**Kwas glikolowy – działa keratolitycznie, pobudza syntezę kolagenu, ujędrnia. skórca zmarszczki, wyrównuje koloryt;**

**Kwas hialuronowy**

**Witaminy: A,B,C,E**



**Ekstrakt z kakaowca – źródło soli mineralnych , mikroelementów, antyoksydant, odżywia, regeneruje, łagodzi podrażnienia, nawilża;**

**Olejki eteryczne :**

**Odżywiające (dotleniają, dostarczają witamin): z eukaliptusa, bazylii, lawendy, nasion marchwi;**

**Rewitalizujące (detoksykują): z szafwii, bazylii, mięty pieprzowej, lawendy, cytryny;**

**Nawilżające (uspokajają): z rumianku , bazylii, jałowca, szafwii, drzewa sandałowego;**

**+ Filtry UV**

## **Cera męska:**

**Alantoina - łagodzi podrażnienia, wygładza, regeneruje**

**Aloes – nawilża, łagodzi, dotlenia;**

**Algi brunatne – nawilżają, regenerują, ujędrniają;**

**Cynk – redukuje nadmiar sebum;**

**Mikrokolagen – pobudza syntezę kolagenu, elastyny, działa napinająco, uelastyczniająco, redukuje stres skórny;**

**Witamina B3 – stymuluje mikrocyrkulację, dotlenia, uszczelnia naczynia krwionośne;**

**Kwas hialuronowy**

**Kwas salicylowy – działa oczyszczająco i normalizująco na wydzielanie sebum;**

**Kolagen i elastyna**

**+ Filtry UV**



# Cera starzejąca się:

Ceramidy

Koenzyn Q10 – antyoksydant, dopalacz energetyczny, dotlenia;

Cytokiny – antyoksydanty;

ESC III – napina, sptyca zmarszczki;

Elastyna – regeneruję skórę, buduje i wzmacnia włókna sprężyste;

Kolagen – materiał budulcowy, poprawia kondycję włókien kolagenowych;

Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego – regenerują, uelastyczniają;

NMF – nawilża naskórek;

Fitohormony – utrudniają odparowywanie wody,  
zwiększają napięcie, pobudzają fibroblasty  
do produkcji kolagenu;

Peptydy – (Matrixyl, Biopeptyd-CL, Bioelascol)





**Mikrokolagen – poprawia sprężystość, wypełnia od środka zmarszczki, wzmacnia włókna kolagenu, reguluje nawilżenie;**

**Miłorząb japoński – poprawia mikrocyrkulację krwi;**

**Melon – odżywia, nawilża;**

**Lipidy – uszczelniają cement międzykomórkowy, wygładzają skórę;**

**Witaminy: A, E, C, B**

**NNKT**

**Sole mineralne**

**Czerwone winogrona – wygładzają, oczyszczają, rozjaśniają, działają antyoksydacyjnie;**

**Filtry UV**



# Cera atroficzna:

**Alginat z alg brunatnych;**

**Aloes**

**Zmikronizowane czerwone winogrona**

**Wyciąg z mango – działa nawilżająco, uelastyczniaj;**

**Melon**

**Olej z kokosa – zawiera dużo NNKT, wygładza naskórek;**

**Alantoina**

**Kwas hialuronowy**

**NMF**

**Mocznik**

**Witaminy: A, C**

**Koenzym Q10**

**Kolagen i elastyna**

**Mikrokolagen**

**+Filtry UV**



## Maseczki kosmetyczne:

### Maseczka ujędrniająca

Mleko

Sok/miąższ z dyni

Sok z melona



Nakładamy na twarz w postaci ciepłego kompresu na 15-20 min.

Działanie:

Nawilżające, usuwa zmęczenie.



## Maseczka dla cery tłustej i mieszanej:

łyżka sproszkowanego skrzypu

łyżka zmielonych płatków owsianych

Sok z cytryny i żurawiny

Aplikujemy na 20 min.

**Działanie:**

**Normalizacja pracy gruczołów łojowych**



## Maseczka regenerująca:

Zgniecione truskawki

Śmietana/maślanka/kefir

Miód

Nakładamy na 25 min pod ciepłym kompresem.

Działanie:

Nawilżenie, odżywienie (duża ilość siarki w truskawkach).



## Maseczka wygładzająco-nawilżająca:

Kabaczek/ cukinia

2 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego

Starta marchewka

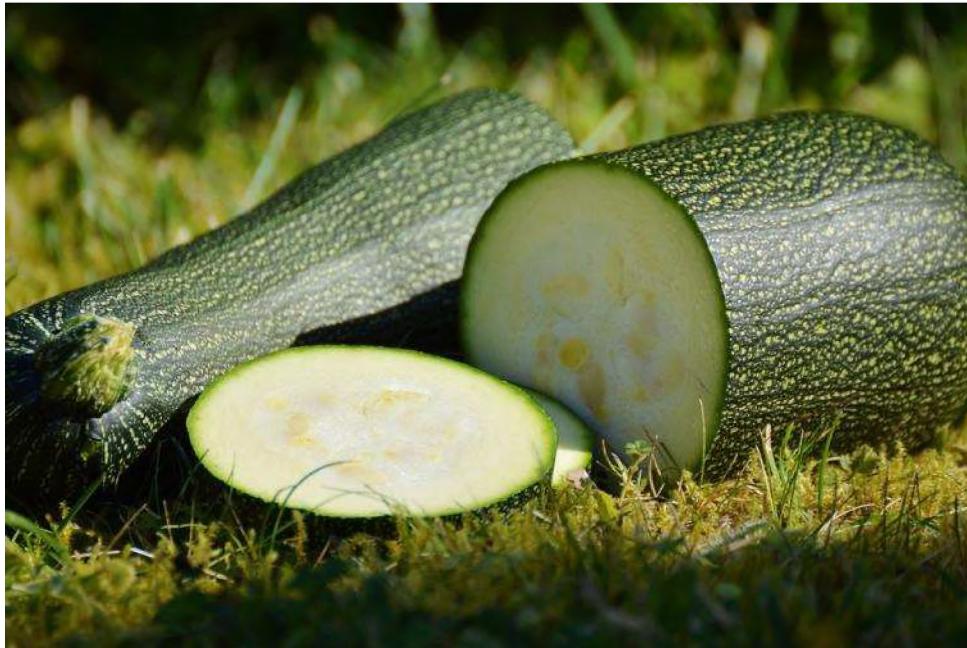
Siemię lniane zalej wrzątkiem. Odczekaj aż uzyskasz papkę.

Ostudź. Dodaj startą cukinię i marchew.

Nałóż na skórę i zostaw na 20 min.

Działanie:

Rewitalizujące (witaminy:C, B1, B2, PP), kwasy omega -3, beta -karoten.



## Maseczka detoksykująca (antyoksydacyjna):

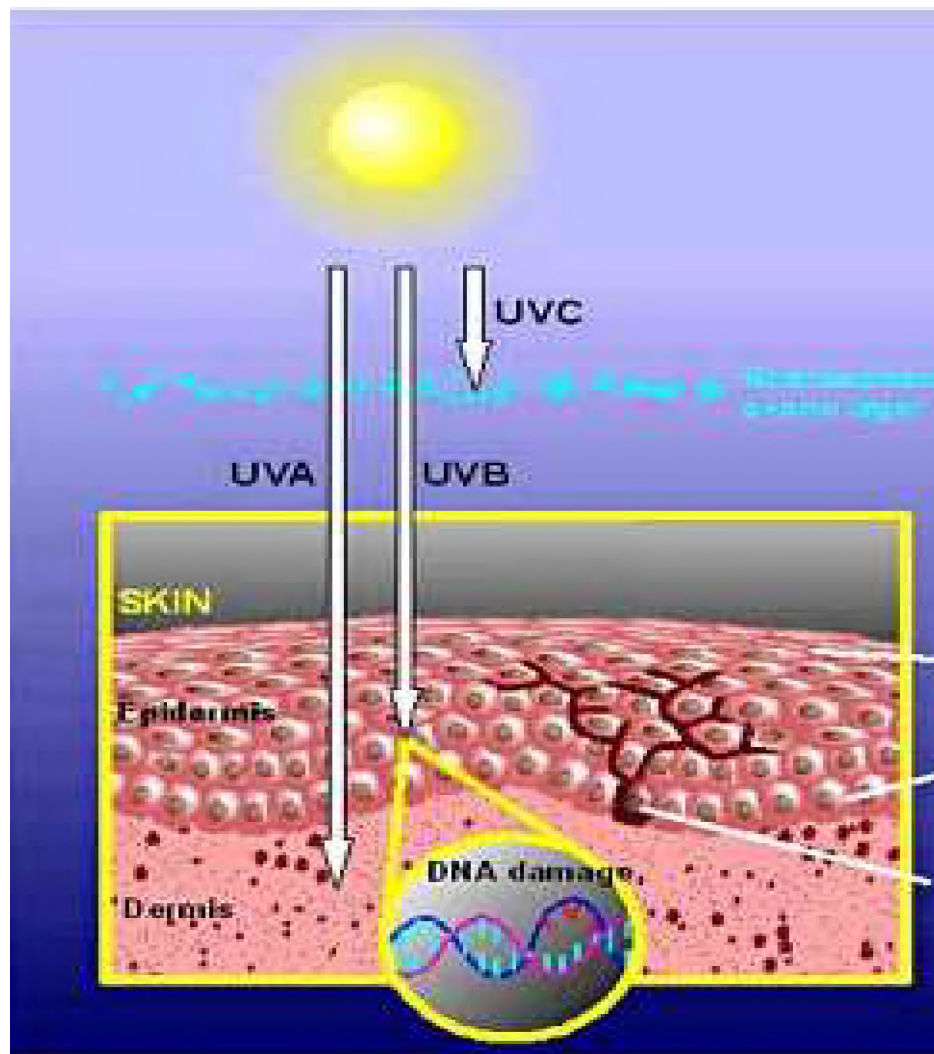
1 łyżka rozgniecionej ugotowanej ciecierzycy

Szczypta kurkumy

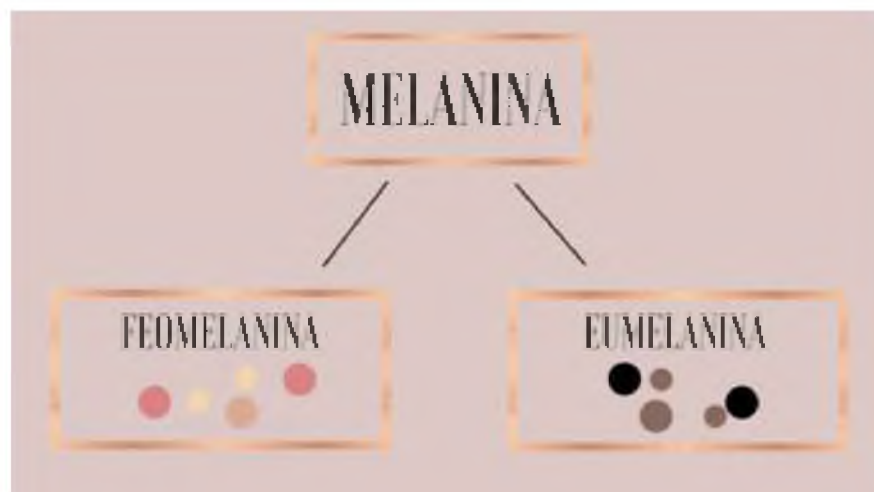
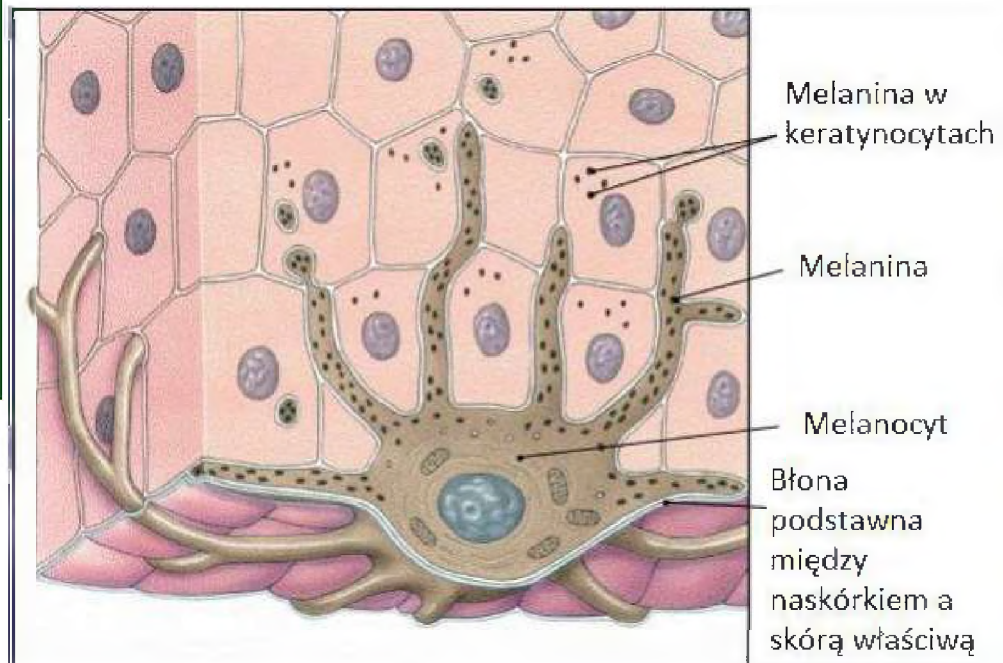
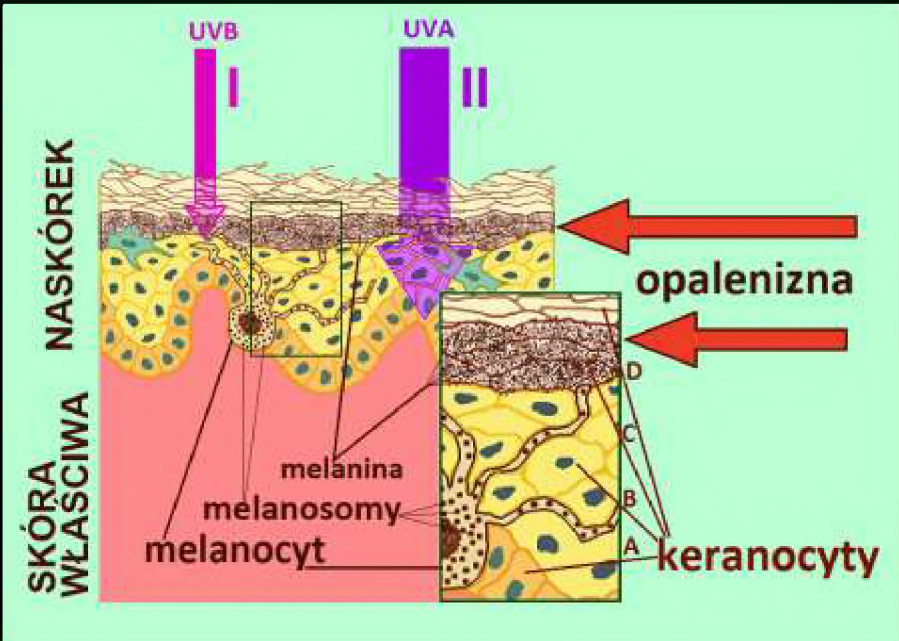
1 łyżka wody mineralnej



# Ochrona przeciwśloneczna skóry:







# Opalanie nie dla każdego

Fototypy to grupy rodzajów skóry, które wyróżniamy w zależności od rodzaju reakcji na promieniowanie słoneczne.

## GLÓWNE FOTOTYPY WYSTĘPUJĄCE W POLSCE

## CZAS BEZPIECZNEGO OPALANIA



### Fototyp celtycki

Cera: blada, bardzo często piegowata, kolor włosów: bardzo jasny blond lub rudy

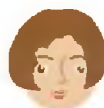
10 minut



### Fototyp północnoeuropejski

Cera: jasny odcień skóry, często z piegami, kolor włosów: jasny lub ciemny blond

10-20 minut



### Fototyp środkowoeuropejski

Cera: śniada, kolor włosów: ciemny blond lub brązowy

20-30 minut



### Fototyp południowoeuropejski

Cera: jasnobrązowa lub oliwkowa, kolor włosów: ciemny lub czarny

powyżej  
30 minut



## Fotostarzenie:

- większe przesuszenie skóry
- grubsza warstwa rogowa naskórka
- więcej plam pigmentacyjnych
- więcej głębokich zmarszczek
- większa utrata elastyczności skóry
- ryzyko nowotworzenia.



## **OPALENIZNA:**

W celu oceny **skuteczności preparatów** promieniochronnych określa się współczynnik ochrony, zwanym też współczynnikiem protekcji (**SPF - sun protector factor**;

$$\text{SPF} = \frac{\text{czas pojawienia się rumienia na skórze ochronionej}}{\text{czas pojawienia się rumienia na skórze nie ochronionej}}$$

[Tzn: Jeśli rumień pojawia się bez ochrony skóry po 15 min, to zastosowanie kremu ze wskaźnikiem 10, pozwala zostać na słońcu na 150 min.]

Opalenizna zdobyta na słońcu ma poziom ochrony porównywalny do kosmetyku o SPF 4 (zdobyta w solarium nie osiąga nawet takiego współczynnika).

## Produkty z filtrami:

- Dermika, Age & Spot Intelligence krem przeciwstarzeniowy SPF 50 – filtry organiczne,
- Bandi, UV Expert Zaawansowany krem nawilżający SPF 50 – filtry organiczne,
- Bielenda Bikini, Ochronny krem SPF 50,
- Iwostin Solecrin Purritin - dla cery problematycznej
- Soraya - ochronny krem SPF 50.



## **Filtry UV:**

### **1) Filtry Chemiczne (ok. 26 filtrów)**

- pochłaniają promieniowanie (działają podobnie jak melanina);
- są wchłaniane przez naskórek;
- bardzo skuteczne ale mogące powodować podrażnienia i alergie;

#### Zawierają:

- tlenek cynku, dwutlenek tytanu, siarczan baru, talk, kaolin, PABA, cynamoniany, mexoryl, tinosorb, parsol;

#### Wyróżnia się wśród nich:

- filtry o wąskim spektrum działania (pochłaniają tylko UVB):
- filtry o szerokim spektrum działania (UVB+UVA):

## **2) Filtry Mineralne / fizyczne (zwn. ekranami)**

- cząsteczki dwutlenku tytanu, tlenku żelaza lub tlenku cynku, mika;
- nie wnikają w skórę;
- tworzą na powierzchni warstwę filmu ochronnego, który odbija promienie UV;

## **3) Filtry Naturalne**

- mniej skuteczne;
- wyciągi roślinne: wyciąg z arniki górskiej, masło shea, monoi (olej kokosowy +olejek eteryczny z kwiatów tiary), kit pszczeli.

**4) Związki wychwytyjące wolne rodniki** (wit.E, Beta-karoten, flawonoidy, dysmutaza ponadtlenkowa SOD, Q10, wyciągi roślinne: ginkgo biloba, Echinacea.)

**SPF** czyli **wskaźnik ochrony przeciwśłonecznej** najczęściej równy 15,30 i 50 - określa zdolność ochrony danego produktu przeciw promieniom UVB:

- **niska ochrona: SPF od 6 do 10**
- **średnia ochrona: SPF od 15 do 25**
- **wysoka ochrona: SPF od 30 do 50**
- **bardzo wysoka ochrona: SPF od 50+**

**PA** - to wskaźnik ochrony przeciwśłonecznej **przeciw promieniom UVA**: oznaczany plusami **PA+, PA++ , PA+++ , PA++++**.

Czym więcej plusów widzisz, tym większą ochronę zyskujesz.

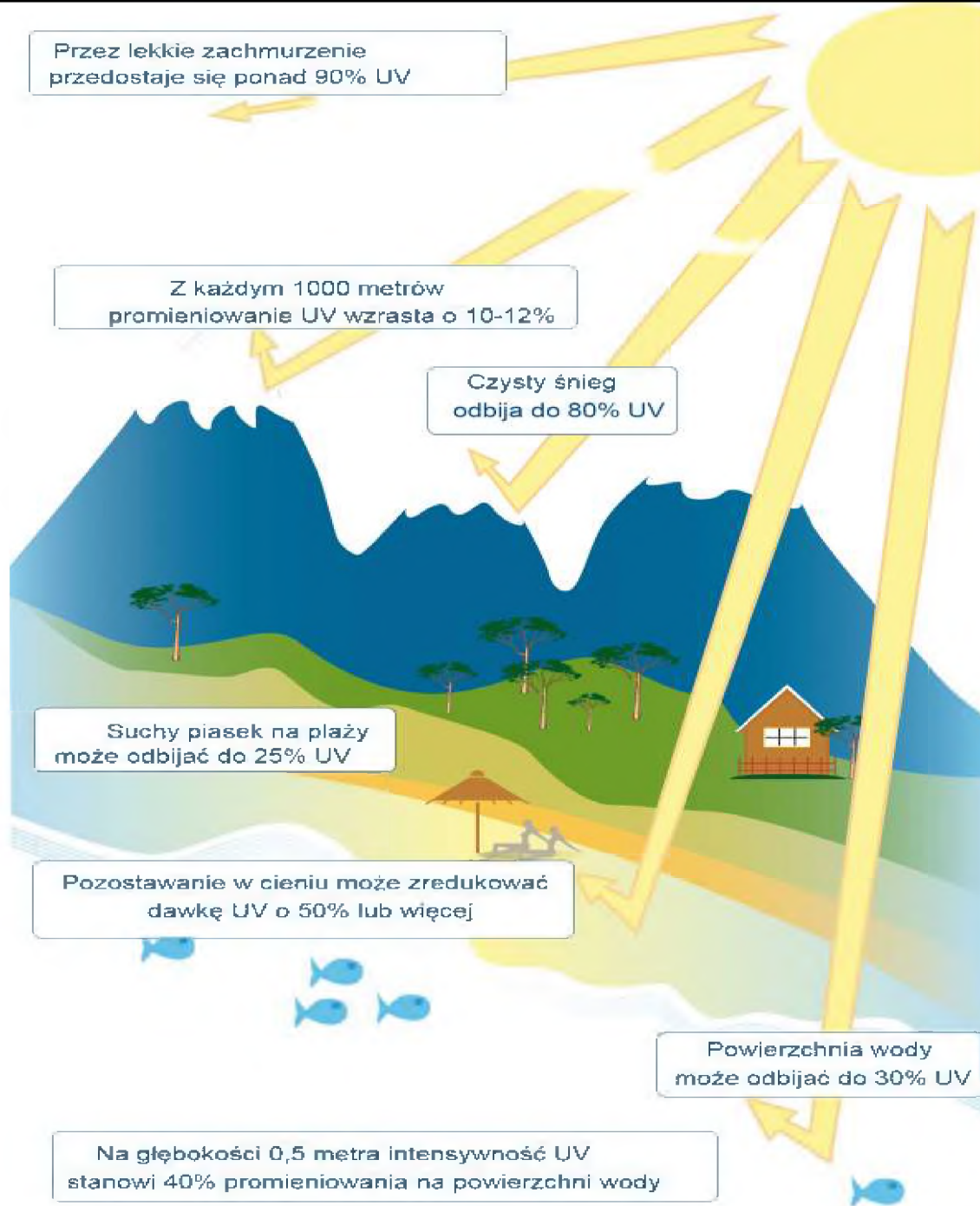
Używając kremu z tymi dwoma wskaźnikami nie tylko chronisz skórę przed chorobami i poparzeniami, ale również przed starzeniem się skóry.



# Zalecenia do stosowania preparatów ochronnych:

- na skórę **twarży** stosujemy preparaty o min. SPF 20;
- na **twarz i szyję** aplikujemy min. 2 mg/cm<sup>2</sup> (ok.1,5ml), ¼ łyżeczki;
- na **całe ciało** dorosła osoba powinna zużyć ok.1-2 miarki do wódki;
- aplikację kremu **powtarzamy** co1-2 godziny i po każdej kąpieli wodnej;
- bardziej stabilne są preparaty w emulsjach niż w żelach;
- części ciała **zakryte odzieżą** smarujemy preparatami o SPF 10;
- dobre kremy ochronne zawierają zarówno filtry chemiczne jak i mineralne;

**Efektywność produktu** zależy od ilości promieniowania, na jakie jesteśmy narażeni (fotony światła degradują składniki czynne kosmetyków) oraz od czasu, jaki minął od ostatniej aplikacji.



Wartość faktora **SPF** określa tylko **stopień zabezpieczenia** przez promieniowaniem **UVB**.

Zgodnie z normami UE **wysokość ochrony UVA** powinna wynosić **min 1/3 deklarowanej wartości SPF, czyli:**

Krem SPF 50 daje zabezpieczenie przed UVA na poziomie 16.

Krem SPF 30 zapewnia ochronę przed UVA na poziomie 10.

**Warunkiem jest odpowiednia ilość nakładanego preparatu.**

Na twarz, szyję i dekolt należy aplikować  $\frac{1}{4}$  łyżeczki kremu (ok. 1,5 ml).

Wymagana ilość to  $2\text{mg}/1\text{ cm}^2$  skóry.

**Dobry kosmetyk** oprócz ochrony przeciw **UV** daje również ochronę przed promieniowaniem **podczerwonym** i spektrum światła **widzialnego**.

Oznaczenia na produkcie to:

**VIS** - promieniowanie **widzialne**, którego część stanowi promieniowanie niebieskie (**HEV**).

**HEV** - Światło **niebieskie** generowane jest głównie przez słońce, jak również przez telefony komórkowe, tablety, komputery, telewizory.

Ma udowodniony szkodliwy wpływ na oczy i skórę (generuje wolne rodniki, może powodować stany zapalne, sprzyja tworzeniu przebarwień). Chronią nas przed nim okulary i filtry ochronne na urządzenia.

**IR** - promieniowanie **podczerwone** (generuje wolne rodniki, zwiększa nagrzanie skóry, rozszerza naczynka, degraduje włókna kolagenowe). Chronią nas przed nim filtry mineralne, często obecne w kosmetykach do makijażu.

## Lista składników, które radzą sobie z tymi rodzajami promieniowania:

- filtry mineralne: tlenek cynku, dwutlenek tytanu,
- filtr organiczny: tinosorb M-melanina
- Luteina
- Witamina B3
- ekstrakt z pędów słonecznika
- ekstrakt z rdestu ptasiego
- składniki aktywne z korzenia lukrecji
- ekstrakt z borówki brusznicy
- ekstrakt z alg
- ekstrakt z szanty zwyczajnej
- ekstrakt z szarotki alpejskiej
- ekstrakt z babki lancetowatej.



# Oleje i maśta roślinne

- polecane jako pielęgnacja (działanie antyoksydacyjne, naturalne filtry UV) i środek zapachowy:



**Z pestek malin** – ochrona w zakresie UVB , antyoksydant, działanie p/zapalne;

**Z nasion chia** – antyoksydant, regeneruje i lekko rozjaśnia skórę;

**Z acai** – antyoksydant;

**Monoï** – nawilża skórę, regeneruje skórę, utrwala opaleniznę;

**Kokosowy** – działanie antyseptyczne, nawilżające, działanie ochronne dla skóry podczas opalania;

**Maśta kakaowe** – antyoksydant, działanie nawilżające i utrwalające opaleniznę;

**Maśta shea** – działanie nawilżające i regenerujące, naturalny filtr SPF;

## Maseczki kosmetyczne odżywcze, nawilżające, rozjaśniające:

### Maska rozjaśniająca z wit. C

½ szkl jogurtu naturalnego

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka soku z limonki

1 łyżeczka soku z pomarańczy

1 łyżeczka soku z grapefruita

2 łyżeczki mleka

Połączyć składniki i zostawić



## Woda z kwiatów czarnego bzu:

Garść kwiatów bzu (odszypułkowane)

2 l wody

50 g alkoholu

Kwiaty zalać wrzącą wodą. Gdy ostygnie dodać alkohol. Przykryć ściereczką na 1 godz. Odcedzić przez filtr i wlać do ciemnej butelki.





## Maseczka na szarą cerę z przebarwieniami:

1 obrany ogórek

1 jajko

Zblenduj ogórka, aż do uzyskania jednolitej gładkiej masy. Odcedź nadmiar wody z warzywa i dodaj jedno surowe jajko. Wszystko wymieszaj.

Pozostaw na twarzy na około 30 minut, następnie dokładnie ją spłucz w ciepłej wodzie.

Tak przygotowana **maseczka** pomoże ci rozjaśnić **przebarwienia na twarzy** i nada zmęczonej, szarej skórze blasku. **Maseczka z ogórka** ma także **właściwości ściągające**.

**Ogórki** zawierają w sobie dużo witamin – przede wszystkim A, B, C i E – oraz kwasy organiczne i sole mineralne. W ich składzie występuje także wiele korzystnych pierwiastków, w tym potas, wapń, magnez i fosfor.



**Tabela 2-9** Działanie środków odbarwiających

<b>Działanie</b>	<b>Środek</b>
Zahamowanie syntezy tyrozynazy	Retinol, kwas kojowy, hydrochinon, arbutyna, glabrydyna, kwas elagowy, morwa papierowa, kwas azelainowy, monobenzyłowy eter hydrochinonu
Zmniejszenie syntezy tyrozynazy	Kwas askorbinowy, aloesyna
Zmniejszenie transferu tyrozynazy	Glukozamina, tunikamycyna
Degradacja tyrozynazy	Kwas linolowy
Toksyczność wobec melanocytów	Hydrochinon, monobenzyłowy eter hydrochinonu
Wzrost złuszczenia keratynocytów	Retinoidy, $\alpha$ - i $\beta$ -hydroksykwasy, kwas linolowy
Zmniejszenie transferu melanosomów do keratynocytów	Niacyna, retinol, soja