

FILARY PIELEGNACJI

W PRAKTYCE



KOSMETOLOG DIETETYK
MAGDALENA PIEKARNIAK



@KOSMETOLOG.DLA.ZDROWIA



SPIS TREŚCI

- 1. O mnie** - str. 3-4
- 2. Schemat codziennej pielęgnacji** - str. 5-6
- 3. Oczyszczanie skóry** - str. 7-8
- 4. Tonizacja - hit czy kit?** - str. 9
- 5. Nawilżenie i regeneracja - podstawa dbania o skórę** - str. 10-11
- 6. Składniki aktywne w pielęgnacji** - str. 12-16
- 7. Fotoprotekcja**- str. 17-21
- 8. Podziękowania** - str. 22



O mnie

1.

Cześć!



Bardzo mi miło, że razem ze mną chcesz zgłębić tematykę pielęgnacji! Mam nadzieję, że ten e-book pomoże Ci ułożyć plan pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb Twojej skóry.

Nazywam się Magdalena Piekarniak i jestem kosmologiem, na codzień współpracującym z dermatologiem w Centrum Medycznym Your Med.

Z wykształcenia jestem również dietetykiem. Ukończyłam studia na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku na kierunku dietetyka, później kontynuowałam edukację na Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

Po ukończeniu studiów z dietetyki, rozpoczęłam studia na kierunku kosmologia na Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Warszawie.

Aktualnie pracuję w gabinecie, wykonując zabiegi kosmologiczne. Uwielbiam wykorzystywać swoją wiedzę z dietetyki w codziennej pracy. Do moich głównych zainteresowań należy wspomaganie terapii trądziku pielęgnacją oraz dietą. Dodatkowo pasjonuję się tematyką anti-aging i przebarwień.



O mnie

1.

Jak to się zaczęło?

Problemy skórne nigdy nie były mi obce. Od nastoletnich lat miałam mniejsze, czy większe problemy z cerą. Nigdy nie miałam mocno nasilonego trądziku, ale uwielbiałam zgłębiać się w tajniki składników aktywnych i zabiegów (wykonywanie samodzielnie mieszanek kwasowych, czy zabiegów mikronakłuwania w domu...)

W tym wszystkim zapominałam jednak o najważniejszym - o **codziennej pielęgnacji**.

Po ukończeniu studiów z dietetyki moja skóra uległa nagle znacznemu pogorszeniu. Winą była najprawdopodobniej nieumiejętnie dobrana pielęgnacja. Drobne zmiany pozwoliły mi na poprawę stanu skóry.

Wtedy w mojej głowie zrodziła się myśl, aby pomagać osobom, które zmagają się z problemami skórnymi. Planowałam zostać dietetykiem, specjalizującym się w trądziku. Tak właśnie rozpoczęłam studia z kosmetologii - chciałam lepiej zapoznać się z fizjologią i patofizjologią skóry, wiedzieć, kiedy problem może mieć początek w pielęgnacji, a kiedy być skutkiem innych jednostek chorobowych.

Życie zweryfikowało moje plany. Studia tak mi się spodobały, że aktualnie pracuję jako kosmetolog. Mimo wszystko, staram się wykorzystywać swoją wiedzę z zakresu dietetyki i myślę, że dzięki temu jestem w stanie kompleksowo podejść do problemu.

Liczę na to, że ten ebook będzie dla Ciebie pomocny! **Powodzenia!**



Schemat codziennej pielęgnacji

2.

Niezależnie od typu Twojej cery, schemat pielęgnacji zawsze będzie opierał się na tych samych filarach.

W pielęgnacji modyfikujemy jedynie składniki aktywne i konsystencje kremów.

Pamiętaj! Pielęgnacja przede wszystkim powinna opierać się na odpowiednim oczyszczaniu i nawilżaniu skóry.

Bez zapewnienia tych dwóch kroków, nie ma sensu włączać drogich kremów, składników aktywnych, czy choćby zabiegów.

To właśnie ten błąd skutkował problemami z moją skórą. Na nic nie zdadzą się zabiegi i drogie kremy, jeśli nie oczyszczasz skóry w prawidłowy sposób i nie zapewniasz jej odpowiedniej regeneracji i nawilżenia!

Jeśli zadbasz o podstawy - wtedy śmiało możesz próbować włączać do swojej pielęgnacji mocniejsze składniki aktywne.





Schemat codziennej pielęgnacji

2.



Rano:

1. Oczyszczanie jednoetapowe
2. Opcjonalnie tonik
3. Opcjonalnie Serum
3. Krem nawilżający
4. Krem z filtrem



Wieczorem:

1. Oczyszczanie dwuetapowe
 2. Opcjonalnie tonik
 3. Serum nawilżające
 4. Krem nawilżający
- LUB
3. Substancja aktywna
 4. Krem nawilżający



Dodatkowo:

1x w tygodniu: peeling
1-2x w tygodniu: maska



Oczyszczanie skóry

3.

Absolutną podstawą pielęgnacji zawsze jest odpowiednie oczyszczenie skóry.

Bez tego, włączanie innych składników do pielęgnacji może okazać się wręcz bezsensowne.

Łój i zanieczyszczenia pozostające na skórze będą blokować ujścia gruczołów łojowych, co w konsekwencji może wpłynąć na powstawanie wyprysków, a także na blokowanie dostępu składników aktywnych nakładanych później kremów.

Odkąd odpowiednio zadbałam o ten krok, moja skóra bardzo się poprawiła. Mam nadzieję, że tak będzie również u Ciebie!





Oczyszczanie skóry

3.

Pamiętaj! Poranne oczyszczanie zawsze powinno składać się z jednego etapu, a wieczorne z dwóch!

Do oczyszczania porannego możesz wykorzystać piankę lub żel dobrany w zależności od Twojego typu cery.

Do oczyszczania wieczornego:

- jako pierwszy etap dobrze sprawdzą się preparaty takie jak: płyn micelarny, masełko/balsam/olejek do demakijażu.
- jako drugi etap wykorzystaj żel lub piankę.
- zamiast etapu pierwszego możesz również umyć twarz dwa razy żelem/pianką.



Pamiętaj! Jeśli do demakijażu używasz płynu micelarnego nigdy nie pocieraj mocno płatkami skóry. Płatki przykładaj i przytrzymuj przez chwilę.



Wskazówka! Staraj się myć twarz co najmniej minutę. Jeśli masz problem z zaskórnikami lub włóknami łojowymi, skup się na masowaniu nosa podczas oczyszczania.





Tonizacja - hit czy kit?

4.



Naturalnie pH skóry powinno wynosić średnio 5,5 (4,5-6).

Zaburzenie tej wartości (w postaci zbyt niskiego lub zbyt wysokiego pH) może wpływać na rozwój i namnażanie się niepożądanych dla skóry drobnoustrojów.

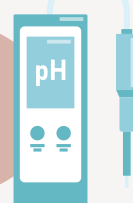
Kiedy zaczynałam wgłębiać się w tajniki pielęgnacji, słyszałam, że tonizacja to podstawowy krok pielęgnacji, a jej brak to jeden z najczęstszych błędów pielęgnacyjnych.

Okazało się jednak, że faktycznie, kiedyś może tak być, jednak aktualnie wykorzystujemy na tyle delikatne środki myjące, że ich wpływ na pH skóry jest znikomy.



Pamiętaj!

Tonizacja nie jest niezbędnym krokiem pielęgnacji, o ile stosujesz delikatne preparaty myjące.



Jeśli mimo wszystko chciałbyś/chciałabyś stosować tonik w swojej pielęgnacji, to jak najbardziej możesz.

W tym przypadku zalecam np. toniki o działaniu aktywnym (np. z kwasami - nie na codzień) lub hydrolaty, które dodatkowo mogą mieć korzystne działanie dla skóry.



Nawilżenie i regeneracja - podstawa dbania o skórę

5.

Nawilżenie i regeneracja to oprócz oczyszczania podstawa w kontekście dbania o zdrowie skóry!

Wszelkie stosowane kosmetyki z różnymi substancjami aktywnymi, agresywne peelings, maltretowanie i wysuszenie skóry często skutkuje powstaniem zaburzonej bariery hydrolipidowej skóry.

Bariera hydrolipidowa to warstwa ochronna pokrywająca naszą skórę. Tworzy ona barierę między środowiskiem zewnętrznym, a skórą.



Barierę hydrolipidową tworzą woda, ceramidy, cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, NMF (naturalny czynnik nawilżający)

Kiedy dochodzi do zaburzenia tej bariery, nasza skóra traci właściwości ochronne. W konsekwencji możemy obserwować suchość i szorstkość skóry, nadprodukcję łoju, niezdrowy kolor skóry, rozszerzone pory.

Często znakiem rozpoznawczym dla tego zjawiska jest uczucie ściągnięcia po myciu.



Nawilżenie i regeneracja - podstawa dbania o skórę

5.

Bez zapewnienia odpowiedniej regeneracji i nawilżenia nasza skóra może źle tolerować składniki aktywne zawarte w innych kosmetykach.

Czasami bardzo dobrym wyjściem jest zrezygnowanie na jakiś czas z wszelkich kosmetyków aktywnych i postawienie jedynie na regenerację skóry.

Do tego kroku sprawdzą się przede wszystkim kosmetyki, które opierają się na składnikach bariery hydrolipidowej: **ceramidy**, **NMF**, a także humektanty, takie jak **kwasy hialuronowy**, **gliceryna**, **mocznik** w niskich stężeniach.



Dopóki Twoja skóra nie będzie odpowiednio nawilżona, a jej warstwa hydrolipidowa będzie zaburzona - nie wprowadzaj mocniejszych składników aktywnych!

Jeśli po takiej minimalnej pielęgnacji zauważysz poprawę skóry, wtedy powoli możesz rozważyć wprowadzenie mocniejszych substancji do swojej pielęgnacji.



Składniki aktywne w pielęgnacji

6.

Wyróżniamy naprawdę dużo składników aktywnych stosowanych w kosmetykach jednak przybliżę Wam te, które uważam za najbardziej kluczowe.

- Kwas hialuronowy
- Ceramidy
- Peptydy
- Antyoksydanty
- Retinoidy
- Kwasy

Kwas hialuronowy

- Kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem naszej skóry.
- Odpowiada za odpowiednie nawilżenie i elastyczność.
- Przynosi skórze ukojenie, uspokojenie, nawilżenie.
- W kosmetykach najczęściej występuje w postaci serum / kremów / masek.
- Kwas hialuronowy wiąże wodę! - z tego względu kosmetyki, które go zawierają najlepiej nakładać na wilgotną skórę.





Składniki aktywne w pielęgnacji

6.



Ceramidy

- Ceramidy są naturalnym składnikiem naszej skóry.
- Odpowiadają za utrzymanie bariery hydrolipidowej.
- Chronią przed nadmierną utratą wody ze skóry.
- Brak ceramidów skutkuje skórą suchą, cienką, mniej elastyczną. Skóra pozbawiona ceramidów szybciej ulega procesowi starzenia.

Peptydy

- Peptydy to inaczej białka - podobnie jak ceramidy są naturalnym składnikiem naszej skóry i stanowią jej główny budulec.
- Dzięki małym cząsteczkom są w stanie trafić w głąb skóry
- Mogą wpływać na produkcję kolagenu i elastyny, a także przyspieszać procesy naprawcze skóry.
- Odpowiadają za wygładzenie skóry, redukcję lekkich zmarszczek
- Inaczej określane "nieinwazyjnym botoksem" - neuropeptydy blokują uwalnianie substancji odpowiedzialnych za skurcz mięśni, dając efekt rozluźnienia zmarszczek.



Składniki aktywne w pielęgnacji

6.

Antyoksydanty

- Do tej grupy należą np. witamina C, witamina E, kwas ferulowy, resweratrol, koenzym Q10, beta-karoten
- Antyoksydanty odpowiadają za niwelowanie stresu oksydacyjnego - zjawiska odpowiedzialnego za powstawanie procesów zapalnych i starzenia się skóry.
- Ich obecność w pielęgnacji to podstawa w kontekście działania anti-aging.
- Antyoksydanty charakteryzują się mocnym działaniem przeciwzapalnym.
- Witamina C uczestniczy w produkcji kolagenu.
- Dodatkowo witamina C może być stosowana przez osoby ze skórą naczyniową - uszczelnia ściany naczyń krwionośnych.
- Wit. C ma dobroczynne działanie w kontekście przebarwień pozapalnych i postonecznych.
- Witamina C, zwłaszcza w formie kwasu askorbinowego może działać drażniąco na skórę - **może zaostrzać trądzik!**
- Do bardziej stabilnych i mniej drażniących form witaminy C należą tetrahexyldecyl Ascorbate, 3-O-Ethyl-L-ascorbic acid.





Składniki aktywne w pielęgnacji

6.

Retinoidy

- Retinoidy są pochodnymi witaminy A

retinol \rightleftharpoons retinaldehyd (retinal) \longrightarrow kwas retinowy

- Wszystkie pochodne witaminy A, aby zadziałać muszą przekształcić się w kwas retinowy.
- Retinoidy odpowiadają za regulację procesu odnowy naskórka, syntezę kolagenu, a także za normalizację działania gruczołu łojowego.
- Dodatkowo retinoidy charakteryzują się działaniem przeciwzapalnym.
- Wykorzystywane są głównie w działaniu **anty-aging / przebarwieniach posłonecznych / trądziku**
- Retinoidy mogą mieć działanie drażniące. Z tego względu należy wprowadzać je do pielęgnacji stopniowo obserwując reakcję skóry.
- Najmniej drażniący jest retinaldehyd - z tego względu wykorzystuje się go głównie w przypadku skór naczyniowych i wrażliwych.
- Wprowadzając retinoidy do pielęgnacji zawsze zaczynamy od niskiego stężenia - z czasem możemy je zwiększać.
- Okres retynizacji skóry może trwać nawet 3 miesiące. W tym czasie możesz obserwować podrażnienie skóry.



Wprowadzanie retinoidów do pielęgnacji to tzw. "maraton, a nie sprint!"



Składniki aktywne w pielęgnacji

7.

Kwasy

- Wyróżniamy kwasy: **PHA/AHA/BHA**.
- Jest to dość szeroka grupa substancji.
- Kwasy dobieramy pod skórę. Wybór kwasu warto skonsultować z kosmetologiem!
- Kwasy są bardzo często wykorzystywane w gabinetach kosmetycznych. Można osiągnąć nimi rewelacyjne rezultaty!
- Dodatkowo, produkty z kwasami są coraz częściej spotykane na półkach sklepowych.
- **Kwasy AHA** (kwas migdałowy, kwas mlekowy, kwas cytrynowy, kwas glikolowy) charakteryzują się właściwościami złuszczącymi, rozjaśniającymi, działają normalizująco na pracę gruczołów łojowych. Mogą dodatkowo działać przeciwstarzeniowo.
- **Kwasy PHA** (glukonolakton, kwas laktobionowy) - wykorzystywane głównie do skór wrażliwych. Charakteryzują się działaniem nawilżającym, łagodzącym, antyoksydacyjnym, wzmacniającym barierę hydrolipidową.
- **kwasy BHA** (kwas salicylowy)- głównie do skóry tłustej, trądzikowej. Działanie antybakteryjne, sebo regulujące
- Dodatkowo wyróżniamy kwas azelainowy i kwas ferulowy (nienależące do wcześniej wymienionych grup)





Fotoprotekcja

7.

Czytając ten e-book, chcę, żebyś zapamiętał jedno:



Krem z filtrem to najlepszy kosmetyk przeciwstarzeniowy, jaki istnieje!

Kremy z filtrem opóźniają proces starzenia. Pod wpływem promieniowania słonecznego dochodzi do aktywacji metyloproteinaz, czyli enzymów rozkładających występujący w naszej skórze kolagen.

Dodatkowo kremy SPF chronią naszą skórę przed przebarwieniami postłonecznymi, a także zapobiegają przechodzeniu przebarwień pozapalnych w utrwalone. Jeśli zmagasz się z przebarwieniami pozapalnymi, spf to konieczność!

Kremy z filtrem chronią również naszą skórę przed nowotworami. Jest to naprawdę dość powszechny problem.





Fotoprotekcja

7.



Promieniowanie UVB

- Do Ziemi dociera ok. 5%
- Na skórze dociera przede wszystkim do naskórka
- Odpowiada za powstawanie opalenizny opóźnionej
- Odpowiada za produkcję witaminy D3



Promieniowanie UVA

- Do Ziemi dociera ok. 95%
- Jego intensywność jest taka sama przez cały dzień
- Dociera do skóry właściwej
- Nie powoduje poparzeń słonecznych
- Główny czynnik starzenia



Fotoprotekcja

7.



Filtry fizyczne

- Inaczej mineralne
- Rozpraszają i odbijają promieniowanie
 - Tlenek cynku, dwutlenek tytanu
- Zwykle pozostawiają tłusty film na skórze

Filtry chemiczne

- Pochłaniają promieniowanie przetwarzając je w energię
 - Są efektywne, ale ich fotostabilność jest ograniczona
 - Łatwiej rozprowadzają się na skórze





Fotoprotekcja

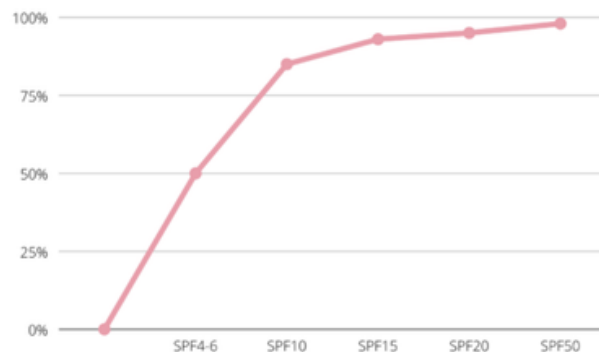
7.

SPF - Sun Protect Factor

SPF - współczynnik, określający o ile czasu dłużej po zastosowaniu kremu możemy przebywać na słońcu bez ryzyka oparzenia. Im większa wartość, tym czas jest dłuższy.

SPF to wyznacznik do promieniowania **UVB!**

Wysokość ochrony przeciwsłonecznej w zależności od wskaźnika SPF



SPF 10 - 90%
SPF 15 - 93%
SPF 20 - 95%
SPF 25 - 96%
SPF 30 - 97%
SPF 50 - 98%

*<https://www.bandi.pl/blog/wiosna-za-oknem-uwazaj-na-przebarwienia/>

Zwróć uwagę! Wysokość ochrony przeciwsłonecznej jest bardzo podobna dla wartości SPF powyżej 10. Tak naprawdę główną różnicą jest tutaj CZAS.





Fotoprotekcja

7.



A co z ochroną przed promieniowaniem UVA?

UVA w kółeczku

UVA

Ochrona przeciwko promieniowaniu UVA wynosi co najmniej $\frac{1}{3}$ wartości SPF

PPD

Liczba wskazująca, ile razy mniejsza jest dawka promieniowania UVA docierająca do skóry

PA

Azjatycki odpowiednik PPD

PA+ = PPD między 2 a 4,
PA++ = PPD między 4 a 8,
PA+++ = PPD między 8 a 16,
PA++++ = PPD 16 i więcej

Wybierając krem z filtrem, pamiętaj przede wszystkim zwracać uwagę na powyższe oznaczenia. W kontekście starzenia skóry - UVA odgrywa tutaj główne skrzypce.



Podziękowanie

8.



Mam nadzieję, że od teraz podstawy pielęgnacji nie są Ci obce!

Pamiętaj, że nie zawsze pielęgnacja jest winowajcą Twoich problemów skórnych. Każdy ma inną skórę i u każdego problem może być mniej lub bardziej złożony. Mimo wszystko warto kierować się pewnymi zasadami, które tutaj przytoczyłam.

Jeśli Twoje problemy skórne się utrzymują, mimo teoretycznie dobrze zbudowanej pielęgnacji - pamiętaj, żeby zwrócić się o pomoc do specjalisty. Czasami konieczne jest wdrożenie leczenia, czy podjęcie szerszej diagnostyki zdrowotnej.

Jeśli chciałbyś/chciałabyś dokładniej poznać pielęgnację dostosowaną pod konkretne typy cery, czy wskazówki dotyczące stylu życia i diety w trądziku to śledź mój profil na bieżąco - w planach mam dużo fajnych, ciekawych projektów dla Was.

Będzie mi niezmiernie miło, jeśli podzielisz się ze mną swoją opinią o e-booku! Będzie to dla mnie wskazówka na przyszłość.

Publikując fragmenty e-booka w social mediach koniecznie mnie oznacz!: @kosmetolog.dla.zdrowia

Dziękuję!

POWODZENIA W WALCE O PIĘKNĄ SKÓRĘ! :)



EBOOK ZOSTAŁ STWORZONY PRZEZ:

**KOSMETOLOG DIETETYK
MAGDALENA PIEKARNIAK**

Copyright ©
Magdalena Piekarniak



MAGDALENA@KOSMETOLOGDLA
ZDROWIA.PL



@KOSMETOLOG.DLA.ZDROWIA