



SKUTECZNE NAWILŻANIE

To podstawa pielęgnacji – szczególnie u progu jesieni, gdy skóra jest zmęczona opalaniem, przesuszona i pozbawiona jędrności. Profesjonalne kosmetyki przywracają jej piękny wygląd. Jak nawilżyć, by cieszyć się piękną cerą, radzi Katarzyna Cuch-Oncu, kosmetolog. ROZMAWIAŁ: Aleksander Perliński



Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU

kosmetolog, Klinika Anclara H&A, Warszawa
ul. Puławska 136 lok. 61 (www.anclara.pl)

Dlaczego jesień to dobry moment, żeby postawić na nawilżanie skóry?

Latem skóra była narażona na słońce, wiatr i wodę morską, więc jest osłabiona i przesuszona. Chłodniejsze dni i niższa wilgotność powietrza pogłębiają ten problem, więc jesienią skóra potrzebuje więcej składników odżywczych i nawilżających, aby utrzymać elastyczność. Trzeba odbudować barierę lipidową skóry i zapobiec jej przesuszeniu.

Czym różni się odwodnienie od przesuszenia?

Odwodnienie może dotyczyć każdego typu skóry i często wynika ze złej pielęgnacji. Przesuszenie miewa podłoże genetyczne, wiąże się z brakiem tłuszczów, uszkodzeniem bariery hydrolipidowej skóry i może wymagać dłuższego leczenia lub specjalistycznej pielęgnacji.

Które składniki aktywne w profesjonalnych preparatach naprawdę działają?

Najskuteczniejsze działanie wykazują humektanty, czyli składniki, które przyciągają i zatrzymują wodę w skórze, chroniąc komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi odwodnieniem. To między innymi gliceryna (zapewnia natychmiastowe nawilżenie i utrzymuje je przez dłuższy czas), hialuronian sodu (wiąże dużą ilość wody), trehaloza (chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi odwodnieniem). Warto też postawić na D-pantenol (łagodzi i nawilża, poprawia elastyczność skóry), żel lub sok z aloesu (ma właściwości nawilżające i łagodzące), mocznik (nawilża, delikatnie złuszcza i zmiękcza naskórek). Najlepiej wybierać preparaty z kombinacją tych składników, bo działają synergicznie.

Czy humektanty wystarczą?

Niestety nie. Humektanty przyciągają wodę do naskórka, ale bez odpowiedniej warstwy ochronnej wilgoć odparuje z głębszych warstw skóry. Dlatego mamy emolienty (np. oleje, masła, lipidowe preparaty), które działają na powierzchni skóry, zmiękcząc ją, wygładzając i niwelując drobne podrażnienia oraz regenerując naturalną barierę lipidową. Ważne są też składniki okluzyjne (np. wazelina, parafina, lanolina), bo tworzą na powierzchni skóry barierę, która zapobiega utracie wilgoci.

Które nawilżające zabiegi gabinetowe są najskuteczniejsze?

Pierwszy to infuzja tlenowa. Polega na podawaniu substancji odżywczych, kwasu hialuronowego lub witamin bezpośrednio do głębokich warstw skóry za pomocą strumienia tlenu pod wysokim ciśnieniem. Polecam też mezoterapię bezigłową (pozwala na wprowadzenie substancji odżywczych za pomocą impulsów elektrycznych lub ultradźwięków) oraz sonoforezę, która wykorzystuje do tego celu ultradźwięki. Niezastąpione są również mezoterapia igłowa lub mezoterapia mikroigłowa.

A jeśli chodzi o pielęgnację domową, od czego ją zacząć jesienią?

Od oczyszczania łagodnym żelem lub pianką dostosowaną do typu cery. Kolejny krok to tonizacja, która przywróci odpowiednie pH skóry, pomoże utrzymać równowagę mikrobiomu i bariery ochronnej. Potem serum zawierające skoncentrowane składniki dobrane do potrzeb skóry i krem nawilżający lub emulsja, które zatrzymają wilgoć w skórze. Nie zapominajmy o kremie z filtrem! Ostatni krok to „zamknięcie nawilżenia” za pomocą lekkiego olejku lub delikatnie natłuszczającego kremu, które utworzą barierę zapobiegającą utracie wilgoci. Jest to szczególnie ważne w chłodne dni. ●

POSTAW NA MOC WODY

Odpowiedni poziom nawodnienia decyduje o jędrności, elastyczności i promiennym wyglądzie cery, a dobrze nawilżona skóra lepiej się regeneruje, skuteczniej broni przed czynnikami zewnętrznymi i wolniej się starzeje.



1. KWINTESENCJA NAWILŻENIA

Ten profesjonalny, lekki krem działa natychmiast i długo (aż 24 godziny!) – nawilża, poprawia jędrność skóry, redukuje oznaki zmęczenia. Ponadto głęboko regeneruje i nadaje cerze młodzieńczy wygląd. Doskonale sprawdza się jako baza pod makijaż. Składniki aktywne koją podrażnienia i chronią przed przesuszeniem.

Bandi Professional Hydro Care, intensywnie nawilżający krem do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

2. UKOJENIE I KOMFORT

Hydra Glow to linia profesjonalnych produktów nawilżająco-kojących o skoncentrowanych formułach aktywnych. Maska zawiera kwas poliglutaminowy (wiąże wilgoć w naskórku, wygładza) i ekstrakt ze śluzu ślimaka (regeneruje, łagodzi podrażnienia, poprawia jędrność). Idealna do każdego rodzaju skóry.

Bielenda Professional SupremeLab, kojąco-nawilżająca maska do twarzy, 20 g, 16,99 zł, 100 g = 84,95 zł

3. SIŁA SKŁADNIKÓW

Silnie nawilżający balsam do codziennej pielęgnacji ciała. Rozjaśnia punktowe zaczerwienienia, wygładza nawet okołomieszkową szorstkość na ramionach i udach. Zawiera między innymi azeloglicynę, trehalozę, kwas hialuronowy i peptydy, które nawilżają na długo i wielopoziomowo, redukując przesuszenie i swędzenie.

Bandi Professional Body Care, silnie nawilżający balsam do ciała, 200 ml, 99,99 zł, 100 ml = 50,00 zł

4. OCHRONA WITALNOŚCI

Żelowa maska o lekkiej formule. Wyjątkowy kompleks AQUAXTREM™ zawiera ekstrakty z gruszki, korzeni rabarbaru, aloesu, a do tego siemien lniane, kwas hialuronowy i ceramidy. Składniki te wzmacniają szczelność bariery naskórkowej, zapewniając długotrwałe nawilżenie oraz pełen witalności wygląd.

Apis Hydro Evolution, ekstremalnie nawilżająca maska żelowa, 200 ml, 68,99 zł, 100 ml = 34,50 zł

5. GDY SKÓRA JEST SPRAGNIONA

Ten intensywnie nawilżający krem jest przeznaczony do cery suchej i odwodnionej. Zawiera między innymi olej z kielków pszenicy (uelastycznia i działa antyoksydacyjnie) oraz wyciąg z alg morskich (nawilża, odżywia i rewitalizuje). Lekki i szybko się wchłania – doskonale sprawdza się jako baza pod makijaż.

Yasumi krem głęboko nawilżający do twarzy, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 189,98 zł