

ZWIERCADLO.PL

zwieciadlo

6,99
zł
(w tym 8% VAT)

8 (2062) sierpień 2018

Cate BLANCHETT *Murem za kobietami*

*Temat
miesiąca*

MÓW DO MNIE
JESZCZE:
DOBRA KOMUNIKACJA
W ZWIĄZKU

plus

- SEKS: CHCĘ SIĘ KOCHAĆ, A TY NIE
- JAK SIĘ NAPRAWDĘ ROZSTAĆ
- WYPOŻYCZALNIA PRZYJACIÓŁ
- WOJCIECH EICHELBERGER: NIE MA MIŁOŚCI BEZ PAMIĘCI

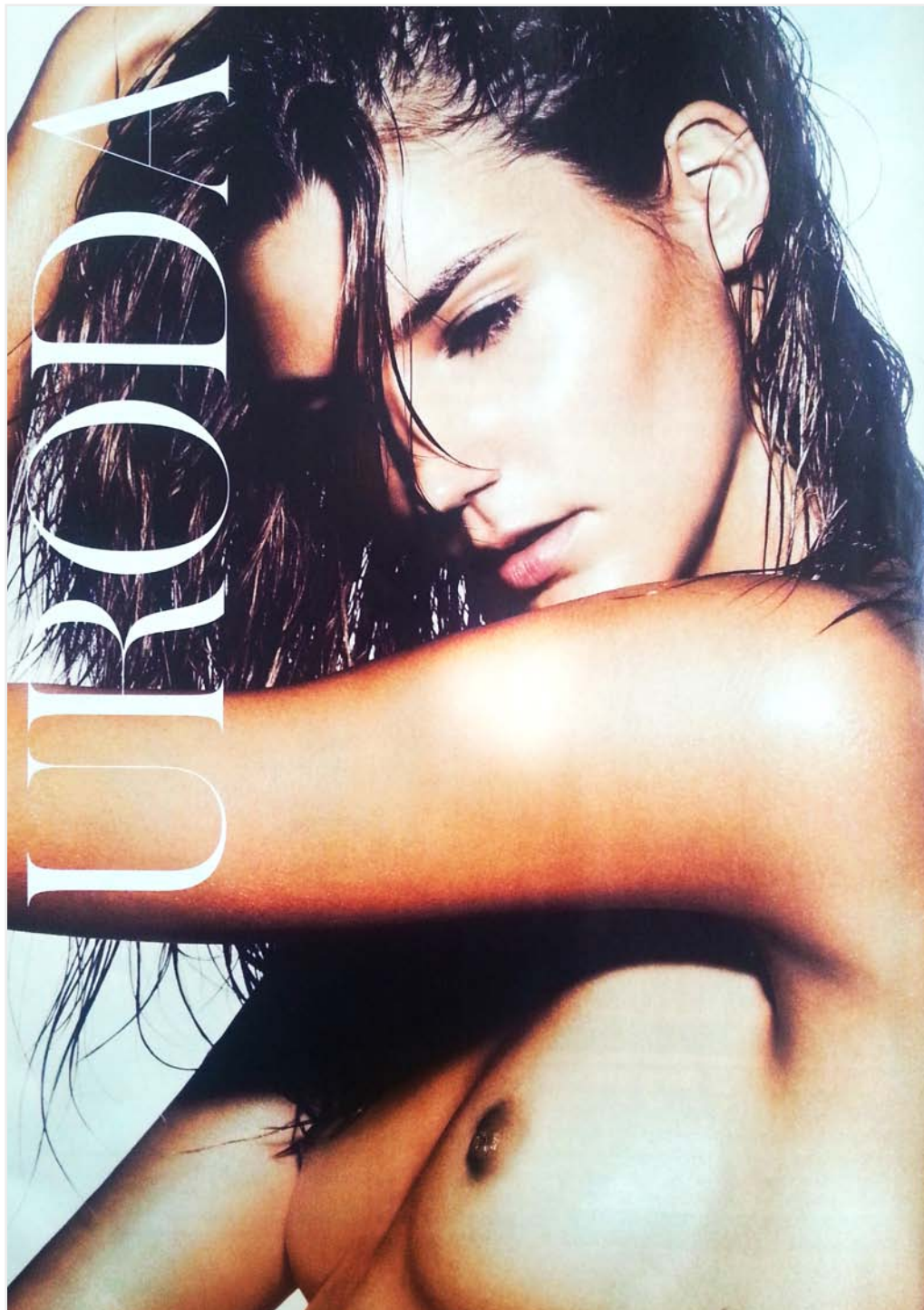
CHER
ZDOBYWA WSZYST

MARIETA
ŻUKOWSKA
URODZIŁAM CÓRKĘ
STAŁAM SIĘ LWIC

EWA
FARNA
DZIEWCZYNA
Z POGRANICZA

MARCIN
MASECKI
PIANISTA
REWOLUCJONISTA

ISSN 0514-0094 - INKAS 383767
0 82



Płynne Złoto?

DERMATOLODZY NIE LUBIĄ OLEJKÓW. JEDNAK WIELE KOBIET STOSUJE JE Z POWODZENIEM W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI. JAK TO W KOŃCU JEST Z TYM OLEJEM? ZOSTAWIĆ GO DO SAŁATEK CZY NAKŁADAĆ NA TWARZ, CIAŁO I WŁOSY? PRAWDA LEŻY POŚRODKU.

Tekst AGATA RUCIŃSKA

Zachwyty nad zastosowaniem oleju w pielęgnacji zastąpiła fala rozczarowania. W Internecie można przeczytać zażalenia, że wysusza, uczuła, zatyka pory, że jest tłusty, klejący i w ogóle niefajny. Dokładnie dziesięć lat temu trafiłam w Indiach na kurs ajurwedy i od tamtej pory nie wyobrażam sobie codziennej pielęgnacji bez użycia oleju. Żeby cieszyć się z jego dobroczynnego działania, trzeba jednak dobrać olej do skóry i stosować go w odpowiedniej ilości. „Tak jak różne są kremy, tak i oleje są różne. Wiele osób zraża się do ich stosowania po zakupie drogeryjnego, rafinowanego olejku z chemicznymi dodatkami – mówi kosmetyczka Anna Greła, ekspertka z Warsztatu Piękna. – Najważniejsze, by wybierać oleje organiczne, tłoczone na zimno, nierafinowane. Proces rafinacji – oczyszczenia oleju – sprawia, że nie ma on tak intensywnego zapachu, który niektórym przeszkadza, ale jednocześnie ►



1. Huile Prodigieuse NUXE (edycja limitowana lato 2018) 100 ml / 149 zł. 2. Odżywczyc Supreme Skin Face Serum MAULI 30 ml / 350 zł (galita.pl). 3. Olej nagietkowy do ciała CV PRIMARY ESSENCE 150 ml / 128 zł. 4. Przeciwstarzeniowe serum w olejku Oil-Absolute FILORGA 30 ml / 519 zł. 5. Odżywczyc olejek do ciała O WAY 290 ml / 390 zł.



air Oil D'ALCHÉMY 30 ml/190 zł.
 y Oil RMS 30 ml/382 zł (warsztatpiekna.pl)
 Active Oil KORRES 30 ml/265 zł.



Olej z orzechów
 laskowych
 MINISTERSTWO
 DOBREGO
 MYDŁA
 50 ml/21 zł.

mydła i innych detergentów uszkadzają tę naturalną barierę. Skóra robi się szorstka, nieprzyjemnie ściągnięta, przesuszona. Uszkodzona warstwa hydrolipidowa sprawia też, że cera traci zdolność do samoobrony. Jest podatna na podrażnienia i alergie. „Olej powinno się nakładać na wilgotną skórę, spryskaną tonikiem czy hydrolatem. W ten sposób odtwarzamy naturalny płaszcz wodno-tłuszczowy. Sam olej nie zapewnia skórze nawilżenia, dostarcza jej za to lipidów, które uszczelniają naskórek i chronią przed utratą wilgoci – mówi ekspertka. – Przy dojrzałej, suchej skórze polecam najpierw posmarowanie jej np. kremem z kwasem hialuronowym, a następnie zamknięcie go w skórze olejkami. Wystarczy dwie krople rozgrzane w dłoniach, a potem rozprowadzone na twarzy i szyi”, wyjaśnia. Oleje nierafinowane można kupić w drogeriach, sklepach zielarskich, ze zdrową żywnością oraz w Internecie. Niestety, mają one intensywny zapach, który dla niektórych jest trudny do zaakceptowania. Dlatego firmy kosmetyczne wprowadziły też przyjemniejsze w stosowaniu produkty na bazie oleju z dodatkiem olejków eterycznych i wyciągów roślinnych. Ważne, żeby wybierając tego typu olejki do demakijażu czy serum, sprawdzać ich skład lub sięgać po produkty renomowanych firm. Im więcej naturalnych składników (a mniej dodatku sztucznych substancji zapachowych i emulgatorów), tym lepiej dla skóry.

...enne właściwości. Surowe oleje zawierają mnóstwo mikroelementów oraz kwasy omega. Są one aktywne i przyjemne dla skóry”, dodaje ekspertka.

MIEĆ OLEJ

...a hydrolipidową (czyli wodno-tłuszczową) warstwę. Zanieczyszczenie powietrza, klimatyzacja, stosowanie

OCM JEST PROSTE

Wraz z modą na koreańską pielęgnację przyszedł nowy sposób oczyszczania skóry OCM (oil cleansing method). Polega na kilkuetapowym myciu twarzy, najpierw z użyciem oleju, a potem żelu



1. Odżywczy olejek do twarzy, ciała i włosów EISENBERG 100 ml/429 zł. 2. Intense Skin Repair Oil D'ALCHÉMY 30 ml/190 zł.
 3. Olejek kokosowy do włosów, skóry głowy i ciała DI FEEL 75 ml/35 zł. 4. Olejek pielęgnacyjny do twarzy Beauty Oil RMS 30 ml/382 zł (warsztatpiekna.pl).
 5. Olejek naprawczy 7 w 1 do ciała i włosów RVB SkinLAB DIEGO DALLA PALMA 100 ml/169 zł. 6. Black Pine Active Oil KORRES 30 ml/265 zł.
 7. Olejek Age Protect Aloe Vera Blossom SANTAVERDE 30 ml/219,99 zł. 8. Surowy olej kokosowy SISTER & CO. 250 ml/80 zł (warsztatpiekna.pl).
 9. Droгоценny olejek Premier Cru CAUDALIE 29 ml/235,20 zł. 10. Olejek do kąpieli Tajemnica Piękna KNEIPP 20 ml/3,99 zł.

do mycia z wodą. Tylko w takiej wersji daje naprawdę dobre rezultaty. „Olej kokosowy jest kontrowersyjny [ponieważ może być komedogenny, czyli powodować powstawanie zaskórników – przyp. red.], ale polecam go do oczyszczania skóry, głównie ze względu na jego właściwości antyseptyczne, antibakteryjne i przeciwzapalne. Najpierw należy niewielką ilość oleju wmasować w suchą skórę, tak by rozpuścić makijaż i zabrudzenia, a następnie delikatnie zmyć ciepłą wodą. Można do tego użyć bawełnianej myjki do twarzy. Potem trzeba umyć twarz żelem czy pianką dobraną do danego typu cery. Na zakończenie zwilżyć tonikiem. Olej zastosowany do mycia skóry zastępuje tu mleczko. Rozpuszcza zanieczyszczenia, ale nie ma szkodliwych dodatków, które mogłyby podrażniać skórę”, mówi kosmetolożka.

TYLKO OLEJ?

Niektóre kobiety stosują do pielęgnacji tylko olej. „Trzeba przy tym uważnie obserwować kondycję skóry. Jeśli wszystko jest w porządku, to możliwe, że sam olej w danym momencie jej wystarczy. Do pielęgnacji nie można podchodzić zero-jedynkowo. Każda skóra jest inna i trzeba znaleźć dobry dla niej sposób pielęgnacji metodą prób i błędów. Na początek polecam maseczkę z olejem: naturalny jogurt, glinka i kilka kropli oleju, np. z rokitnika. Odświeża i rozjaśnia. Olej jest też świetny do automasażu twarzy szyi i karku. Stosuję w tym celu mieszankę olejów z awokado, rokitnika i czarnuszki. Gdy swędzi nas skóra głowy i mamy uczucie ściągnięcia, maska z oleju kokosowego przyniesie ulgę. Olej można też nakładać na zniszczone końcówki włosów – zamknie ich łuski i wygładzi”, zaleca Anna Grela.

JAK DOBRAĆ PRODUKT?

Po oleje mogą sięgać osoby z każdym typem cery. Nie istnieje jednak jeden olejek, który będzie dobry dla wszystkich. Należy go wybierać, kierując się ilością zawartych w nim wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli kwasów z grupy omega-6 i omega-3. Im jest ich więcej, tym szybciej dana substancja zasycha na skórze. Dla cery suchej i dojrzałej najlepsze będą oleje z niewielką zawartością kwasów omega, jak olej z awokado, makadamii, z pestek dyni czy oliwa. Przy cerze normalnej i mieszanej sprawdzają się oleje, które zawierają od 20 do 50 proc. kwasów omega-6 i -3. Nie są ciężkie, dość dobrze się wchłaniają i nie pozostawiają tłustej czy lepkiej warstwy. Wśród nich znajdziemy olejek arganowy, sezamowy, z krokosza, pestek moreli i ze słodkich migdałów. Cera tłusta lub trądzikowa dobrze reaguje na lekkie oleje, które szybko się wchłaniają – z dzikiej róży, konopny, z czarnuszki, wiesiolka, ogórecznika, rokitnika czy z krokosza barwierskiego. „Skóra jest żywym organem, reaguje na czynniki zewnętrzne, jak zmiany pór roku, czy wewnętrzne – infekcje, wahania hormonów. Dlatego trzeba ją obserwować i wprowadzać zmiany w pielęgnacji. Warto mieć sprawdzony olejek i używać go wtedy, kiedy jest taka potrzeba”, mówi ekspertka.



ANNA GRELA
kosmetolożka, www.warsztatpiekna.pl



11. Ajurwedyjski olejek do włosów (amla i bhringraj) **ORIENTANA** 50 ml / 34,9 zł.

12. Ampułki relaksujące i rewitalizujące do twarzy **Hemp & Peace BABOR** 7 x 2 ml / 115 zł.

13. Olejek do demakijażu **Sliwka Morela IOSSI** 50 ml / 34,9 zł. 14. Suchy olejek do ciała na bazie organicznego

włoskiego oleju konopnego **HEMP CARE** 100 ml / 49,90 zł.

15. Nawilżające serum w olejku Aromaesencja Neroi **DECLÉOR** 15 ml / 210 zł.

DECLÉOR
AROM
Sérum-huile
Hydrating