



ELLE.PL

MODA NA MAKSA

Za duże,
zbyt kolorowe
To jest to!

URODA

PEŁEN BLASK

Moc szlachetnych
kamieni w makijażu
i pielęgnacji

ZJAWISKO

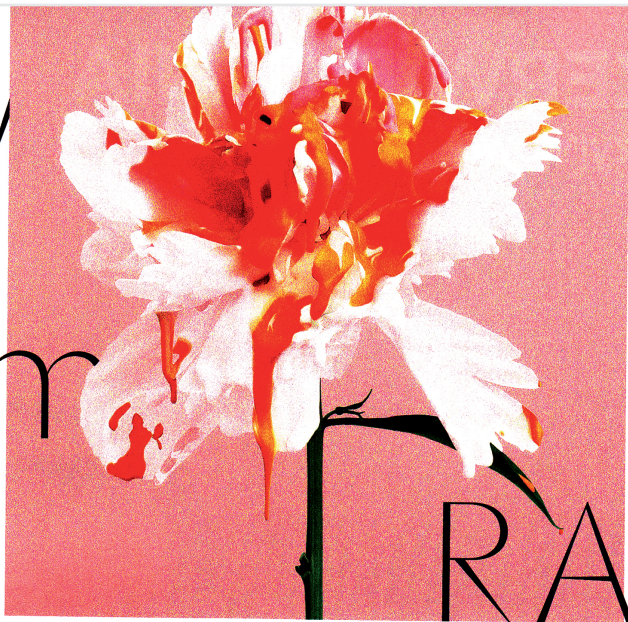
SORRY

ale nie
przepraszam

Joanna
KULIG TEN ROK
ZAPAMIĘTAM
NA ZAWSZE

GRUDZ
12/2
9,9
w tym 8



tekst
KASIA
BŁĄŻUK-CAL

RAZ

Nie mamy czasu ani cierpliwości na wieloetapową pielęgnację jak Azjatki,
ale tak jak one chcemy wyglądać młodo i zachwycająco.
Jak osiągnąć kosmetyczny kompromis i za pomocą jakiej liczby kosmetyków?
Wypróbowałam to na własnej skórze.

NASTAŁY CZASY KOREAŃSKIEJ dyktatury w pielęgnacji. Odkąd na rynku pojawiła się książka Charlotte Cho „Sekrety urody Kóreek”, nazywana biblią azjatyckiej pielęgnacji, świat oszalał na punkcie esencji, koncentratów ze śluzem ślimaka czy serum z jadem żmii. Choć wszystko, co azjatyckie, jest mi bliskie, nigdy nie wypróbowałam dalekowschodniej pielęgnacji. Zawsze wydawało mi się, że nie miałabym na nią czasu. Zresztą strasznie nudziła mnie sama wizja stania przed lustrem i nakładania kolejnych specyfików. Słabo też robiło mi się na myśl o mojej twarzy klejącej się od nadmiaru kremów. Od razu przypomniały mi się zimy w dzieciństwie, gdy mama nakładała mi przed wyjściem na sanki tłusty krem, który za nic nie chciał się wchłonić. Okropność.

Umówiłam się na spotkanie ze skin expertem Agnieszką Zielińską. W specjalnej maszynie Visia zająrzaliśmy w głąb mojej skóry, także w niewidoczne warstwy. I wszystko stało się jasne. Naruszona bariera hydrolipidowa skóry, przebarwienia i nadwrażliwość. Co? Przecież piję dużo wody, pamiętam o dokładnym demakijażu, używam dobrych kremów nawilżających i chroniących przed słońcem. Moja skóra była

jednak innego zdania i mocno się irytowała. Nadwrażliwa na dotyk, oblewała się szkarlatem na policzkach już po pierwszym kontakcie z wacikiem. Jeśli o nią nie zadbał teraz, za kilka lat czeka mnie bolesne przebudzenie. Po tych „radosnych” wiadomościach przyszła pora na opracowanie systemu naprawy. O zgrozo, choć planowałam zredukować liczbę kosmetyków (tak jak i ciuchów w szafie), doszło mi kolejnych osiem produktów. Od teraz podstawą mojej pielęgnacji miało być siedem kosmetyków rano i tyle samo wieczorem. Czyżby koszmar z dzieciństwa miał powrócić? A jak dostanę uczulenia i będę się świecić jak latarnia? Dręczące mnie obawy okazały się na wyrost. Kiedy zaczęłam wklepywać kolejne kosmetyki polecane przez skin experta, okazało się, że moja skóra przyjmuje je z wdzięcznością, a nawet zachłannością. Z każdą kolejną warstwą stawała się bardziej ukojona. I wcale nie musiałam wydać na to fortuny. Agnieszka Zielińska zaproponowała mi kosmetyki w rozsądnych cenach. Większość mogłam kupić w drogerii, niektóre zamówiłam przez internet. Najdroższy kosztował 75 zł, reszta około 40 zł. Co w takim razie z kosmetycznym minimalizmem, czyli trendem stojącym w kontrze do wieloetapowych rytuałów? – Wszystko zależy od kondycji i typu skóry. Jeśli chcemy tylko

zadbać o jej dobre nawilżenie, to wystarczy nam cztery-pięć kosmetyków. Nie ma jednego kremu, który załatwiłby wszystkie problemy i działał jednocześnie na zmarszczki, redukował przebarwienia i nawilżał – mówi Agnieszka Zielińska. Aczy ja będę mogła zredukować objętość swojej kosmetyczki? Zdaniem skin experta tak, bo kiedy skóra znów będzie odpowiednio nawilżona, zostanie przywrócona równowaga w jej barierze hydrolipidowej, część kosmetyków nie będzie mi już potrzebna. – Część problemów ze skórą jest tymczasowa. Kiedy dobrze je zdiagnozujemy i zastosujemy odpowiednią pielęgnację, znikną same. Minimalizm kosmetyczny polecałabym raczej w oczyszczaniu skóry. A jeśli chcemy być absolutnymi minimalistkami, proponuję rano nałożyć serum antoksydacyjne, krem nawilżający i krem z filtrem, a na noc krem odżywczo-nawilżający – tłumaczy Agnieszka Zielińska. Dowiaduję się, że w pielęgnacji ważna jest nie liczba kosmetyków, lecz prawidłowość kroków pielęgnacyjnych i dopasowanie produktów do potrzeb. – Podstawą jest skuteczne i delikatne oczyszczanie. Dla skóry suchej idealne będą mleczka, a dla tłustej – lekkie żele. Następnym krokiem powinno być stosowanie kolejno serum, krem pod oczy oraz krem na dzień i na noc. Trzecim istotnym punktem w pielęgnacji jest ochrona

minimum. – Byłoby idealnie, gdybyśmy zastosowały choć połowę koreańskich rytuałów. Koniecznie zmywajmy dokładnie twarz, raz w tygodniu zróbmy piling właściwy dla naszej cery, a potem użyjmy kremu nawilżającego i raz w tygodniu nakładajmy maseczkę – dodaje. Koreanki nie czekają, aż pojawi się problem, tylko działają prewencyjnie. A czy właściwa dieta pomoże nam odstawić część kosmetyków? Według Anny Greli tak, bo kondycję układu pokarmowego widać właśnie na skórze. – Unikajmy produktów, na które jesteśmy uczulone lub mamy nietolerancję pokarmową, i tych o wysokim indeksie glikemicznym – przyczyniają się do powstawania stanu zapalnego. Może on być bezbolesny i bezobjawowy, ale zakłóca prawidłowe funkcjonowanie skóry i przyczynia się do postępujących procesów starzenia – mówi dr topuszyńska. I dodaje: – Trądzik u dorosłych to w dużej mierze zaburzona flora bakteryjna w jelitach, trądzik różowaty sygnalizuje problem z błoną śluzową żołądka, kandydoza objawia się swędzeniem skóry i zmianami alergicznymi.

A co z porami roku? Zmieniać krem? – Jasne. Latem używajmy kosmetyków o lżejszej konsystencji, na co dzień stosujmy antyoksydanty i dbajmy o ochronę słoneczną oraz nawilżanie. Jesienią nakładajmy preparaty złuszczone i re-

LICZY SIĘ NIE LICZBA KOSMETYKÓW, LECZ JAKOŚĆ I KOLEJNOŚĆ ICH STOSOWANIA.

przeciwsłoneczna przez cały rok. Promieniowanie UV jest głównym czynnikiem przyspieszającym starzenie się skóry. Wywołuje też przesuszenie, które nieraz skutkuje nadmiernym przetłuszczaniem się skóry i zatykaniem porów – dodaje lekarz medycyny estetycznej, dr n. med. Joanna Kuschill-Dziurda z Instytutu Medestetis.

No dobrze, ale czy moja skóra się nie rozlewni i po odstawieniu kosmetyków nie będzie znów wyglądać gorzej? Uspokaja mnie dermatolog, dr Magdalena topuszyńska z Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej „Bella”. – Kosmetyki pobudzają skórę do pracy, uruchamiają procesy naprawcze, ale pod warunkiem, że są odpowiednio dopasowane do wieku, płci i problemu. Jeśli decydujemy się na wieloetapową pielęgnację, najlepiej wybierać te o bardzo prostym składzie, bezzapachowe – tłumaczy. Zdaniem kosmolog Anny Greli z Warsztatu Piękna Polki używają za dużo kosmetyków i do tego źle dobranych. – Gdy nasza cera ma skłonność do przetłuszczania się, to wszystkie kosmetyki na półce są matujące. W ten sposób niszczy naturalną barierę ochronną. Skóra traci odporność, na wszystko zaczyna reagować alergicznie. Z kolei kiedy jest wrażliwa, nie robimy nic z obawy, że wszystko jej zaszkodzi. Prowadzi to do zapchania porów i wzmocnienia nadwrażliwości. Zapominamy też o podstawowych trzech krokach, czyli o oczyszczeniu, tonizowaniu i nawilżaniu. Zdaniem Magdy Bogulak z Kliniki Sharley to absolutne

generujące skórę po lecie. Zimą chrońmy skórę przed mrozem i słońcem i mocno ją nawilżajmy, szczególnie nocą – podsumowuje dr topuszyńska. A gdyby tak zastąpić część kosmetyków masażem np. za pomocą modnych rollerów? – Domowy masaż jest rzadko przeze mnie polecany ponieważ niewłaściwie wykonany może wywołać zwiótnienie i rozciągnięcie skóry, a w efekcie zwiększyć ilość zmarszczek – ostrzega dr Joanna Kuschill-Dziurda.

Powoli w mojej głowie zaczyna kształtować się obraz właściwej wieloetapowej pielęgnacji. Bo od kiedy ją stosuję, twarz dosłownie mi promienieje, a cera, nieśmiało powiem, wygląda idealnie. Wiem, brzmi to jak spot reklamowy, ale faktycznie tak jest. Jeszcze miesiąc temu powiedziałabym, że minimalizm to moja droga do sukcesu. Po 30 dniach z azjatyckim rytuałem zdecydowanie jednak stawiam na warstwy. Moja skóra za-przyjaśniła się z nowymi kosmetykami, a także poranną i wieczorną medytacją przed lustrem. Kto by pomyślał, że człowiek z taką ilością energii i wybuchowym temperamentem jak ja będzie stał przed lustrem i cierpliwie wklepywał serum? Na pewno nie ja ani moi najbliżsi. Moją receptą okazały się dobrane do moich potrzeb kosmetyki i jakkolwiek dziwnie to brzmi – odczytywanie sygnałów, które wysyła do mnie skóra. W przypadku pielęgnacji „less” nie znaczy „more”. □