

opłakane. Dermatolodzy informują, że coraz częściej do ich gabinetów zgłaszają się pacjenci ze stanami zapalnymi wywołanymi przedawkowaniem kosmetyków. Zbyt agresywne obciążanie skóry powoduje jej osłabienie, czego efektem może być zaburzona autoregeneracja.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

– Wszystko jest trucizną i nie jest trucizną, to tylko dawka czyni truciznę, powiedział Paracelsus. Też tak uważam. Do mojego gabinetu często przychodzą pacjentki, zwłaszcza młode, które stosują za dużo agresywnych produktów. Najczęściej te ze skórą trądzikową, które używają kosmetyków złuszczających. Zaczynają od żelu, później stosują tonik, nakładają serum i krem, a każdy z nich ma duże stężenie składników aktywnych – mówi dermatolożka Agnieszka Bliżanowska z kliniki Wellderm. Pokusa nadużywania kosmetyków rośnie proporcjonalnie do liczby produktów, zwłaszcza tych, które kiedyś były zarezerwowane dla lekarzy do leczenia w gabinecie, a teraz lądują na półkach w drogeriach i aptekach. Miejsce ich dystrybucji poszerzyło się o nasze łazienki. Producenci chwalą się wysokim stężeniem procentowym w składzie produktów do stosowania w domu, ponieważ większa koncentracja przyniesie, w domyśle, szybszy rezultat. – Taką mamy naturę, że chcemy dobrze i szybko. A z pielęgnacją jest jak z rzeźbieniem ciała na siłowni: nie podnosimy ciężarów przy pierwszej wizycie, ale regularnie trenujemy mięśnie, zwiększając obciążenia i dzięki systematyczności po pewnym okresie mamy oczekiwane rezultaty – dodaje dermatolożka. Jaki jest klasyczny obraz przedawkowania? Zaczerwieniona, podrażniona i nadreaktywna skóra. To znak, że jej mikrobiom, czyli główny strażnik zatrzymujący patogeny i substancje drażniące, został osłabiony. – To, że skóra piecze i jest czerwona, nie znaczy, że kosmetyk działa. Lepiej przygotować skórę na kurację, aby nie wywoływać dużego stanu zapalnego, który ją osłabia. A nie każda jest na tyle mocna, aby sobie z nim poradzić. Bo z jednej strony stan zapalny stymuluje skórę do odnowy, ale znaczenie ma punkt wyjścia – mówi Anna Greła, kosmetolożka specjalizująca się w zabiegach refleksologii i akupunktury z gabinetu Warsztat Piękna.

OKRES ADAPTACYJNY

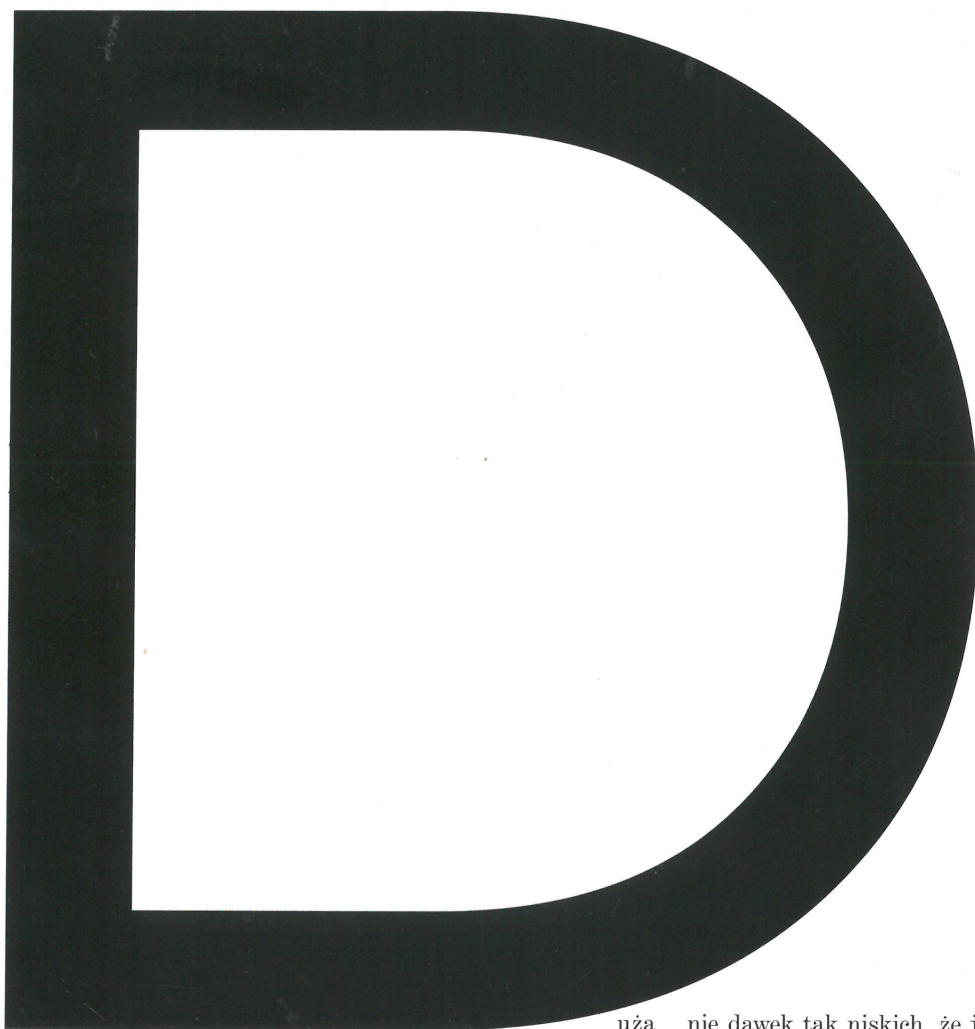
Kosmetykiem, którego raczej nie da się przedawkować (choć może uczulać), jest krem ochronny z SPF, którego dermatolodzy zalecają używać w ilościach hurtowych. Na pozostałe trzeba bardzo uważać. Zwłaszcza na retinoidy, kwasy złuszczające AHA, BHA i PHA oraz na witaminę C. Retinol wyma-

ga okresu adaptacyjnego, ponieważ podobnie jak w przypadku psychodelików mikrodawkowanie w pielęgnacji poprawia tolerancję na składnik aktywny, zmniejszając ryzyko negatywnych reakcji, zwłaszcza u osób z delikatną, wrażliwą skórą. W przypadku tego składnika przyzwyczajają się do niego przez pierwsze kilka tygodni. Sprytnym zabiegiem osłabiającym podrażnienie może być rozcieńczenie go w kremie nawilżającym. W odniesieniu do alfa- i beta-hydroksykwasów – w tym glikolowego, salicyłowego i migdałowego – eksperci sugerują trzymanie się słabszych formuł i nieużywanie ich na co dzień. Chodzi o robienie mniej – z życzliwością i powściągliwością. Z palety kosmetyków warto wybierać te, które obchodzą się z mikrobiomem czule: z ceramidami, alantoiną, niacynamidem, probiotykami i kwasem hialuronowym. Wszystkie pomogą przywrócić jego zdrowe funkcje. – Poleciałabym jeszcze ektoinę, która ma działanie łagodzące, wyciszający skórę pantenol, wyciąg z nagietka czy z kasztanowca sprawdzające się przy cerach naczyńniczych i wrażliwych, idących w stronę trądziku różowatego – wyjaśnia doktor Bliżanowska. I dodaje, że złotym standardem w mądrej pielęgnacji jest używanie składników aktywnych w serum i środków łagodzących w kremie nałożonym w kolejnym etapie pielęgnacji. Przy skórach trądzikowych ciężar złuszczenia można przesunąć na żel myjący, pozostałe produkty w rutynie powinny być nawilżające. Ale ważna zasada w dermatologii mówi, że każda kuracja musi być szyta na miarę pacjenta. To oznacza, że małe stężenie czy mikrodawka nie zawsze są jedynym słusznym rozwiązaniem. Jak zgodnie przyznają obie ekspertki, wiele zależy od stanu wyjściowego i potrzeb skóry. Czasami zaleca się kuracje szokowe, aby pobudzić skórę, a następnie zmniejsza intensywność zabiegów. Ale jeśli cera jest osłabiona i odwodniona, lepiej skupić się na odbudowie warstwy hydrolipidowej i nawilżeniu, a dopiero później na rewitalizacji skóry. – Odwodnioną skórę aktywne substancje dodatkowo osłabiają. Z mojego doświadczenia wynika, że podstawą i najlepszą prewencją jest dbanie o właściwe nawilżenie skóry. Zwróćmy uwagę, że skóry mieszane i tłuste wolniej się starzeją. Dlaczego? Bo mają mocną barierę hydrolipidową. A skóry normalne, suche są delikatniejsze, bo ich warstwa ochronna jest słabsza. Zanim zaczniemy stosować aktywne składniki, zadbajmy o nawilżenie i uszczelnienie naskórka. Często ten wstępny etap powoduje spektakularną zmianę w kondycji i wyglądzie skóry – mówi Anna Greła. Delikatne i dłuższe działanie wsparte dobrym nawilżeniem spowoduje, że skóra odnowi się z lepszym efektem. – Kluczowy jest okres trwania kuracji, minimum trzy miesiące do czterech. Kosmetykami stymulujemy skórę do odnowy, na którą potrzeba czasu. Po trzech cyklach odnowy naskórka, czyli po trzech miesiącach, efekt będzie dobry i długotrwały – dodaje ekspertka. ■

BEZ MIARY

Rosnąca chemizacja życia pozostawia na skórze coraz wyraźniejszy ślad. Używamy za dużo za mocnych kosmetyków.

Ale NADCHODZI TREND NA MIKRODAWKOWANIE.



126

TEKST IZABELA CIEPLIŃSKA

uża dawka substancji psychodelicznych prowadzi do halucynacji oraz całej masy skutków ubocznych. Mała dawka już nie. Wpływa na funkcje kognitywne mózgu, ale nie jest obarczona wielkim ryzykiem negatywnych konsekwencji. Zakrojone na coraz szerszą skalę badania próbujące ocenić możliwość wykorzystywania psychodelików do leczenia depresji, uzależnień i zachowań kompulsywnych przynoszą dowody, że mikrodawki mogą być przyszłością dla nieuleczalnych dotąd chorób. Technika badania zachowania leków u ludzi poprzez podawa-

nie dawek tak niskich, że jest mało prawdopodobne, aby wywołały skutki w całym ciele, ale wystarczająco wysokich, aby umożliwić badanie odpowiedzi komórkowej, nosi nazwę mikrodozowania lub mikrodawkowania. Ten medyczny schemat ma szansę zaistnieć w dermatologii jako deska ratunku dla skóry, która na fali „pielęgnozny” dostaje w kość. Bo od kiedy prawie każdy kosmetyk zawiera składnik aktywny, a rutyna pielęgnacyjna obrasta w wieloelementowość, na naskórek działa potężna dawka stężeń preparatów chemicznych, które robią to, co do nich należą, ale bez oglądania się na skutki. A te mogą być >