

Powrót DO RÓWNOWAGI

Mycie twarzy, szyi i dekoltu to podstawa pielęgnacji, której trzeba poświęcić odpowiednio dużo uwagi. Dlaczego tak istotne jest to, jak wybierać kosmetyki oczyszczające i jak edukować klientki w tej kwestii?



LNE

LNE: Oczyszczanie cery to dziś pielęgnacyjny temat numer jeden, a jednak badania pokazują, że ponad 70 proc. z nas nie potrafi tego robić dobrze. Jaka jest przyczyna?

Anna Grela: Większość osób koncentruje się na stosowaniu kremów czy serum, a oczyszczanie lekceważy. Po prostu ważniejszy jest dla nich kosmetyk, który zostaje na skórze na dłużej. Klientki popełniają błędy już na etapie tak podstawowej czynności pielęgnacyjnej jak mycie twarzy. Skupiają się na zmarszczkach, nadmiernej suchości i przebarwieniach, lecz nie mają świadomości, że niewłaściwie myjąc twarz, mogą wiele z tych problemów zaostriżyć.

Jakie błędy popełniają najczęściej?

Jeśli używają wielu produktów – nakładając je warstwowo, zarówno do pielęgnacji, jak i w makijażu – do których w ciągu dnia „przyklejają się” zanieczyszczenia, pot i sebum, trzeba taką warstwę codziennie bardzo dokładnie usunąć. Wprawdzie pandemia zamknęła nas w domach, lecz smog i słaba jakość powietrza wciąż są dla skóry sporym wyzwaniem. Do tego nosimy maseczki i spędzamy długie godziny przed monitorami. Korzystając z niewłaściwych środków oczyszczających, sprawiamy, że zanieczyszczenia zalegają w naskórku, zatykając pory i tworząc warunki do rozwoju stanów zapalnych. Używając zbyt silnie działających preparatów, wywołujemy podrażnienie i odwodnienie skóry. W efekcie staje się ona jeszcze bardziej wrażliwa na szkodliwe czynniki zewnętrzne.

Dorośli cierpiący z powodu *acne tarda* sięgają po całe serie preparatów antytrądzikowych, co dodatkowo wysusza cerę i zaburza jej barierę hydro-lipidową.

Zawsze więc warto zweryfikować podstawową pielęgnację klienta. Ja zawsze pytam o to podczas konsultacji. Okazuje się, że na ogół mamy do czynienia albo z niedokładnym, albo ze zbyt mocnym oczyszczaniem cery, które osłabia jej barierę naskórkową.

A jak powinno to wyglądać w idealnej wersji?

Najważniejsze jest mycie dokładne, lecz nie naruszające warstwy ochronnej skóry, oraz skuteczne zatrzymywanie w niej wilgoci. Jeśli dobrze dbamy o cerę i jest ona zdrowa, to cykl odnowy komórkowej zachodzi samoistnie i fizjologicznie. Nawet nie zauważamy, że naskórek złuszcza się w trakcie mycia czy wycierania twarzy.

Czy dużo jest klientek z taką właśnie cerą?

Nie, ale można taki stan wypracować. Ja zaczynam pracę z każdą nową osobą od tego, że proszę ją o przyniesienie kosmetyków, których używa, lub zrobienie im zdjęć. Tłumaczę, że niezależnie od tego, czy mamy cerę nadwrażliwą, z trądzikiem różowatym czy starzejącą się, punktem wyjścia do dalszych działań jest przywrócenie jej równowagi.

Przez pierwszy miesiąc lub dwa skupiam się na regeneracji, odbudowie i wzmocnieniu skóry klientki. Na owo „kosmetyczne uzdrawianie” składa się prawidłowe oczyszczanie i praca nad zatrzymaniem wody w skórze.

Dopiero po pełnym cyklu odnowy naskórka – lub po dwóch, trzech, jeśli to konieczne – przy ponownej wizycie mogę obiektywnie ocenić rzeczywiste problemy z cerą. Już samo osiągnięcie tzw. fizjologicznej równowagi w znacznym stopniu niweluje nadwrażliwość, szorstkość, suchość i przywraca skórze ładny kolor. Gdy cera jest zdrowsza, można skupić się na właściwych wyzwaniach – początkach trądziku różowatego, wyraźnych przebarwieniach – te niewielkie zwykle się zmniejszają – lub głębszych zmarszczkach.

Czy bazowe kosmetyki myjące dobiera się indywidualnie, czy są uniwersalne rozwiązania?

Z mojego doświadczenia wynika, że na początku powinny być bardzo delikatne. Mam swoje ulubione, niepowodujące podrażnień i nieprzesuszające, a klientki je lubią.



Anna Grela

Kosmetolożka z 27-letnim doświadczeniem, ekspertka terapii manualnych. Propaguje naturalne techniki pielęgnacji skóry w holistycznym ujęciu. Prowadzi gabinet „Warsztat Piękna” w Warszawie, twórczyni autorskiej marki kosmetyków Ageless Oil.



Wykładowca Kongresu

Przez pierwszy miesiąc lub dwa skupiam się na regeneracji, odbudowie i wzmocnieniu skóry klientki. Na owo „kosmetyczne uzdrawianie” składa się prawidłowe oczyszczanie i praca nad zatrzymaniem wody w skórze.

Żeby zatrzymać wilgoć w skórze, polecam zwykle olejki. Jeśli cera jest bardzo odwodniona, podrażniona i wrażliwa – jeden czysty olej, gdy skóra jest w lepszym stanie – mieszankę skutecznych substancji. Po oczyszczeniu twarzy i szyi na wilgotne jeszcze ciało nakładamy olejek, aby „zamknąć” w niej wodę. Po maksymalnie trzech miesiącach takiego postępowania równowaga wraca i można działać dalej.

27 lat pracy w gabinecie kosmetycznym nauczyło mnie, że na pierwszym etapie im delikatniejsze produkty, tym lepiej. Co istotne, gdy klientka widzi poprawę, jest zadowolona i nabiera do mnie zaufania. Dzięki temu kolejny etap współpracy jest łatwiejszy.

Jedne osoby myją twarz po prostu mydłem czy żelem pod prysznic, inne stosują wieloetapowe rytuały oczyszczania. Gdzie leży złoty środek?

Żadne ekstremum nie jest dobre, do pielęgnacji trzeba podchodzić indywidualnie. U młodego mężczyzny z łojotokiem, który myje twarz żelem pod prysznic, nic się nie stanie. Do momentu aż produkcja łójki zmniejszy się, a jeśli będzie przebywać w pomieszczeniach z suchym powietrzem, jego cera zacznie się czerwienić i łuszczyć. Wtedy warto sięgnąć po preparat z dodatkiem lipidów, cukrów lub taki, który będzie wspierał mikrobiom.

U młodej dziewczyny z trądzikiem, która stosuje produkty tzw. *oil-free*, czyli bez żadnych lipidów, mycie mydłem będzie fatalne w skutkach. To będzie kolejny czynnik wysuszający i osłabiający. Powinna sięgnąć po kosmetyki myjące z delikatnymi kwasami, ale też bogate w składniki nawilżające.

W przypadku wieloetapowego rytuału oczyszczania dużo zależy o tego, jak skomponowany jest zestaw kosmetyków. Mam klientki, które będąc na wakacjach w Azji, kupiły sobie tamtejsze preparaty do oczyszczania i miały po nich problemy z cerą. Nie zalecam nabywania specyfików na egzotycznych wycieczkach, gdyż ich skład może

okazać się wrażliwy. Samo wieloetapowe postępowanie jest jak najbardziej w porządku, zresztą wywodzi się z tradycyjnej, polskiej kosmetyki.

Nie z azjatyckich rytuałów?

Kiedy ja byłam w szkole kosmetycznej, uczono nas wieloetapowego oczyszczania skóry w myśl zasady „tłuste zmywa tłuste”.

Pierwszy krok to demakijaż, następny – mycie produktem na bazie wody (żelem lub pianką), potem maseczka z glinki – przy cerze tłustej i mieszanej – lub peeling, a ostatni etap to maska, np. z kwasami owocowymi. Tak może wyglądać każda kompleksowa pielęgnacja.

Tylko punktem startowym muszą być potrzeby i stan konkretnej cery, a nie modne trendy. To, co dla delikatnej i odwodnionej skóry jest męczące, dla normalnej, tłustej lub szarej, zmęczonej i wymagającej odświeżenia – będzie w sam raz.

Demakijaż i oczyszczanie to dwie różne rzeczy. Dlaczego?

To pierwsze określenie dotyczy zmywania kolorowych kosmetyków, a drugie mycia skóry. Co innego umyć twarz po nocy czy odświeżyć po joggingu, a co innego usunąć z niej bazę, podkład, korektor i puder. Jeśli osoby noszące mocny makijaż myją wieczorem buzię tylko raz i to niedokładnie, resztki kosmetyków zostaną w porach. A rolą demakijażu jest pozbycie się tłustej warstwy złożonej z sebum, kosmetyków pielęgnacyjnych i kolorowych. Rozpuścić ją tylko tłusty preparat – mleczko, masło czy olejek. Można użyć np. surowego oleju kokosowego, który nie ma konserwantów, a więc zmniejsza ryzyko podrażnień. Oczywiście niezbędne jest zmycie tego tłustego środka ciepłą wodą z żelem lub pianką bez składników wysuszających czy drażniących.

A jeśli ktoś prawie się nie maluje?

Wtedy wystarczy umyć twarz ciepłą wodą z tym żelem lub pianką, ale wieczorem warto zrobić to dwa razy.

Dzięki temu dobrze oczyścimy cerę. W mojej ocenie ważniejsze jest wieczorne umycie skóry niż nałożenie kremu. Najważniejsze, by nie iść spać z nieumytą buzią i szyją, bo rano efekty będą opłakane.

Zmieniające się trendy wpływają na sposób oczyszczania cery i kosmetyki?

Tak. Kiedyś hitem było stosowanie mleczka, a po nim mycie twarzy wodą z mydłem. Później pojawiły się żele, które podbiły rynek, ale niestety część z nich miała w składzie wysuszające detergenty. Następnie przebojem wkroczyły do drogerii płyny micelarne. Ja jednak nie jestem ich fanką. Kiedy na zabieg lub konsultację przychodzi do mnie klientka, od razu poznaję, czy dobrze myje twarz wieczorem, czy tylko używa płynu micelnego. Po tylu latach pracy mam już wyćwiczone oko (śmiech).

Płyny micelarne służą do demakijażu, ale później trzeba je bardzo dokładnie zmyć. Dlaczego?

Zadaniem miceli jest wyciąganie tłuszczu, brudu ze skóry, więc jeśli na niej pozostają, to zmniejszają poziom naturalnego łójki i w efekcie cera staje się odwodniona.

Jeśli klientka ma szorstką skórę z charakterystycznym szarawym „nalotem”, z reguły stosuje tylko płyn micelarny i go nie zmywa. Wtedy nawet najlepszy krem z retinolem czy z kwasami nie pomoże, wręcz pogorszy stan skóry. Znam przypadki, że samo odstawienie płynu micelnego sprawiło, iż po tygodniu, dwóch cera klientki wyglądała znacznie lepiej.

Czy preparatami do oczyszczania można lepiej przygotować skórę do kuracji gabinetowych?

Można, szczególnie u regularnie przychodzących klientek, z którymi realizujemy konkretny plan zabiegowy, np. przed kuracjami z witaminą A czy kwasami. Ważne też, by potrafiły przygotować się do stosowania np. kremu na noc z retinolem czy kwasem mlekowym w domu. Wtedy

zalecam sięgnięcie po produkt nielipidowy, ale też niedrażniący. Dzięki temu efekty są lepsze, bo naskórek efektywniej wchłonie składniki aktywne. A lipidy osłabiają działanie tych substancji.

W tym przypadku oczyszczanie pełni podobną funkcję do gabinetowego odtłuszczania cery przed nałożeniem peelingu chemicznego. Na dzień stosuje się wtedy krem uszczelniający barierę naskórkową.

Podobno lepszy jest niedosyt niż przesyty.

Owszem, klientki, które inspirując się np. poradami z Instagrama, stosują wiele bardzo aktywnych kosmetyków na raz – powodują przestymulowanie i osłabienie skóry, a nie tędy droga. Ja jestem fanką kosmetycznego minimalizmu – lepiej mieć mniej produktów, ale za to lepszej jakości i sprawdzonych!

Czy szyję i dekolt pielęgnuje się tak samo jak twarz?

Klientki często o tym zapominają, a ja wytrwale powtarzam, że twarz kobiety kończy się pod biustem. O szyi jeszcze czasem pamiętają, ale dekolt zaliczają już do ciała i myją żelem pod prysznic. Jestem zwolenniczką stosowania takiej samej pielęgnacji na twarz, szyję i dekolt. Nie musimy wcale mieć oddzielnego kosmetyku na każdą okolicę ciała. A jeśli robimy peeling czy nakładamy maskę, to poniżej brody też.

Jakie formuły i składniki w kosmetykach do oczyszczania są najcenniejsze?

Ucieszyłam się, kiedy pojawiły się produkty do mycia z probiotykami, ponieważ one bardzo szybko przywracają dobrą kondycję barierze ochronnej i mikroflorze. A przy niedokładnym myciu czy nadużywaniu preparatów antytrądzikowych to istotne.

Bardzo lubię żele na bazie cukrów, bo dobrze nawilżają, a jednocześnie są niezwykle delikatne. Doceniam też naturalne glinki. Polecam je często osobom spędzającym sporo czasu przed komputerem, które po pracy mają →

Gdy wszystko uczula

Na osobie, która mówi, że „wszystko ją uczula, nawet woda”, nie eksperymentujemy. Wytłumaczmy, dlaczego dobieramy takie, a nie inne kosmetyki. Powrót do równowagi będzie szybki, jeśli na tym etapie sięgniemy po łagodne, sprawdzone produkty – o minimalistycznym składzie, zawierające delikatne składniki myjące, które nie naruszają bariery skórnej. Pierwsze efekty będą widoczne już po kilku dniach, kiedy bariera zacznie się regenerować.

„ Jeśli klientka ma szorstką skórę z charakterystycznym szarawym „nalotem”, z reguły stosuje tylko płyn micelarny i go nie zmywa. Wtedy nawet najlepszy krem z retinolem czy z kwasami nie pomoże, wręcz pogorszy stan skóry.

„Żadne ekstremum nie jest dobre, do pielęgnacji trzeba podchodzić indywidualnie. W przypadku wieloetapowego rytuału oczyszczania dużo zależy od tego, jak skomponowany jest zestaw kosmetyków.

wręcz rozgrzaną, zaróżowioną twarz. Ale nie są to produkty do codziennej pielęgnacji, bo nadużywane – mogą przesuszyć cerę.

Dojrzałym klientkom zalecam lipidowe kosmetyki do mycia twarzy. Nie przepadam za to za produktami typu *oil-free*. Uważam, że robią więcej złego niż dobrego.

Czy łatwo jest w gabinecie sprzedawać produkty oczyszczające?

Choć sprzedaż kosmetyków do mycia i demakijażu jest nadal niedoceniana w gabinetach kosmetycznych, ja sprzedaję ich całkiem sporo. Może dlatego, że mam w ofercie produkty, które stosuję podczas zabiegów, opowiadam o nich klientkom, przy okazji wyjaśniam, jak działają i jak ich używać.

Kiedy ktoś przychodzi na zabieg po raz pierwszy, trudno mu wytłumaczyć, że preparat, który nakłada na skórę na krótką chwilę, ma aż takie znaczenie. Dobrze wtedy działa wręczenie próbki specyfiku do stosowania w domu. Często potem słyszę od klientki, że zauwa-

żyła efekt i jest zainteresowana kupieniem całego opakowania.

Bardzo ważne jest zaufanie, bo jeśli mamy dobre relacje z „podopiecznymi”, to co oferujemy im do domu – samo się sprzedaje.

Obecnie coraz popularniejsze stają się kosmetyczny minimalizm i produkty naturalne. Zauważasz to w gabinecie?

Tak, klientki są już świadome, pytają – po co, dlaczego i jak coś działa. Natomiast według mnie minimalistyczne podejście do pielęgnacji domowej to:

- preparat do mycia,
- tonik,
- kosmetyk zatrzymujący wilgoć w skórze,
- w zależności od potrzeb – serum.

Klientki wolą kupować mniej kosmetyków, za to częściej przyjąć na masaż twarzy i to dla nas, kosmetologów, jest dobra wiadomość. ■

Rozmawiała Agnieszka Wróblewska



Olejowe oczyszczanie

Nie wszyscy lubią tłuste produkty do mycia i nie ma sensu przekonywać ich do nich na siłę. Nie zalecam ich również do cery tłustej, mocno problematycznej. Taką trzeba odblokować, a nie dodatkowo natłuszczać. Zamiast oleju można więc wypróbować mleczko. Ważne jest też to, jakim produktem, po oleju, umyjemy twarz.

Z wiekiem, kiedy organizm produkuje coraz mniej naturalnych lipidów, można wprowadzać do pielęgnacji, i to na każdym etapie, także do oczyszczania, coraz więcej substancji tłustych. Zanim zaczniemy doradzać klientkom, postarajmy się same zgłębić temat, poznać różne produkty i wybrać te, które są naszym zdaniem warte rekomendacji profesjonalisty.