

**Katarzyna Medwedź**

specjalista ds. surowców chemicznych i opakowań

**Patrycja Prząda**

technolog

Jago Pro Sp. z o.o.

## ROZWIĄZANIA DO PIELĘGNACJI DŁONI I STÓP



Fot. Depositphotos, Allex

Pielęgnacja dłoni oraz stóp powinna różnić się od pielęgnacji reszty ciała. Wynika to przede wszystkim ze specyficznej oraz zupełnie innej budowy skóry tych miejsc, a co za tym idzie odmiennych wymagań pielęgnacyjnych. W ostatnich miesiącach rynek kosmetyków pielęgnujących dłonie znacznie zwiększył zapotrzebowanie na ten typ produktów, szczególnie ze względu na konieczność stosowania dezynfekcji dłoni, która przyczynia się do powstawania spierzchniętej, wysuszonej, a nawet popękanej skóry. Warto więc przyjrzeć się zmianom, jakie zaszły wśród rozwiązań dostępnych w tych kategoriach kosmetycznych.

### Charakterystyka skóry dłoni oraz stóp

Przybliżając temat anatomii skóry dłoni, na początku warto zauważyć, że na niezbyt dużej powierzchni występują różnice w jej grubości. Zaczynając od grzbietu dłoni oraz palców, gdzie jest ona najcieńsza, podążając ku powierzchni dłoni, gdzie z kolei znajdziemy najgrubszą jej część. Nie-

mniej, porównując do innych części ciała, na dłoniach skóra jest znacznie grubsza. Skóra dłoni oraz stóp narażona na tarcie, spowodowane codziennymi czynnościami, nie jest zbudowana z czterech warstw, jak w pozostałych miejscach, lecz posiada jedną dodatkową warstwę (*stratum lucidum*), wspomagającą nadmierne złuszczenie się naskórka. Różnice w budowie są zauważalne również pod względem gruczołów łojowych, potowych oraz mieszków włosowych, w za-

leżności od grzbietu czy też powierzchni dłoni. Należy się również spodziewać dużego zróżnicowania w budowie grubości skóry dłoni w zależności od osoby, gdzie wyraźny wpływ ma wykonywany zawód. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku budowy skóry stóp vs reszta ciała. Na stopach jest ona znacznie grubsza, praktycznie całkowicie pozbawiona mieszków włosowych oraz gruczołów łojowych, zwiększona jest natomiast ilość gruczołów potowych oraz zakoń-

czeń nerwowych, zwiększając intensywność odczuć w tych miejscach. Utrzymując barierę ochronną skóry, narażonej na tarcia i naciski, o wiele szybciej zachodzi tutaj proces odbudowywania złuszczonego naskórka.

Codzienna pielęgnacja dłoni zaczyna się od ich mycia. Najczęściej używane są do tego produkty oparte na surfaktantach, które mają na celu usuwanie brudu, czy też wszelkich drobnoustrojów. Jednakże prowadzi to do zmniejszenia nawilżenia skóry. Nadmierne przesuszenie skóry sprawia, że traci ona elastyczność, a warstwa rogowa przestaje pełnić funkcje ochronne. Dobierając produkty do pielęgnacji skóry dłoni, należy pamiętać, że jej odczyn zbliżony jest do 7, a poprzez aktywność enzymów w obszarze naskórka, na powierzchni skóry zmienia się on na zbliżony do 5, dzięki temu ograniczony zostaje ewentualny rozrost grzybów i bakterii. Stosując nadmierną ilość surfaktantów, nie dbając o odpowiednie nawilżenie skóry oraz dostarczenie wymaganych składników, można doprowadzić do poważnych uszkodzeń, pęknięć naskórka, które w dalszych etapach mogą spowodować spore problemy skórne.

Pielęgnując stopy, pamiętać należy o ich dużo szybszym rogowaceniu, spowodowanym dźwiganiem całego ciała, a więc tarciami, naciskami, użytkowaniem obuwia bez przerw, przez długi czas. Zbyt intensywny proces rogowacenia naskórka, nieodpowiednio dobrane obuwie mogą prowadzić do nagniotków, pęcherzy i pękających pięt, co powoduje dyskomfort oraz ból podczas codziennych czynności.

## Produkty do pielęgnacji dłoni

We wszystkich produktach pielęgnujących ciało, jak i tych do pielęgnacji dłoni, bardzo ważny jest dobór odpowiednich składników. Tego typu kosmetyki powinny tworzyć na dłoniach efekt drugiej skóry, odbudowując płaszcz lipidowy, zapobiegając nadmiernej utracie wody oraz przywracając odpowiednie pH. Bardzo dobrze sprawdzają się emulsje, kremy, maseczki oraz pianki. W ich składzie znaleźć można oleje roślinne zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, humektanty, które przyciąga-

**Tabela 1.** Rodzaje produktów do pielęgnacji dłoni

rodzaj produktu	opakowanie
kremy, maśła, balsamy	tuby, słoiki, opakowania airless, butelki z pompką
lekkie kremy, pianki nawilżające, enzymatyczne	klasyczne aerozole oraz z systemem BOV (Bag-On-Valve)
maseczki	rękawiczki, tuby
peelingi, serum	tuby, słoiki

ją cząsteczki wody z głębszych warstw naskórka, wiążąc je i utrzymując w obrębie warstwy rogowej (mocznik, gliceryna, kwas mlekowy), a także emolienty działające okluzyjnie (glikol propylenowy, wazelina, parafina), zapobiegające ucieczce wody poprzez parowanie. Surowcami regenerującymi, łagodzącymi zniszczoną skórę dłoni jest także lanolina, alantoina, d-panthenol. Warto zwrócić uwagę na zawartość cholesterolu, fosfolipidów, beta-glukanu, ceramidów, kolagenu i kwasu hialuronowego.

Biorąc pod uwagę różne uszkodzenia dłoni, brak nawilżenia lub inne wymagania konsumenta, na rynek wprowadza się wiele produktów pielęgnujących dłonie. Od kremów nawilżających, po bogatsze, bardziej nawilżające maśła, które aplikować można w różnorażki sposób – z tubki, dozując odpowiednią ilość pompką lub aerozolem z zastosowanym systemem Bag-On-Valve, gdzie produkt nie miesza się z gazem. Dla osób oczekujących czegoś innego niż klasyczny krem czy emulsja, warte uwagi będą pianki aerosolowe. Dzięki zastosowaniu odpowiednich propelentów, aplikatorów, proporcji pomiędzy gazem a nastawem pozwalają uzyskać odpowiednią dla konsumenta konsystencję. Dla bardzo wymagających dłoni, narażonych na silne wysuszenie, polecane są odżywiające i regenerujące maseczki (często w formie nasączonych rękawiczek). Gdy skóra dłoni wymaga usunięcia martwych komórek naskórka, powstałych w wyniku np. wykonywania prac fizycznych dłońmi lub też gdy konsument chce ją przygotować do dokładnego przyjęcia składników aktywnych, warto wy-

konać peeling. Pobudzi on mikrocyrkulację, wzmocni i ujędrni skórę.

## Pielęgnacja dłoni w obecnych czasach

Pandemia zmieniła globalne trendy na rynku produktów kosmetycznych. Wzrosło zainteresowanie i popyt na produkty myjące, dezynfekujące oraz pielęgnujące skórę dłoni. Liczba rozwiązań dostępnych w tych kategoriach znacząco rozrosła się w stosunku do lat ubiegłych. Zmianie uległy także trendy i oczekiwania konsumentów. Wśród produktów myjących coraz większą popularnością cieszą się te zawierające w składzie delikatne surfaktanty, witaminy i naturalne składniki o właściwościach nie tylko oczyszczających, ale także pielęgnacyjnych, nie wysuszające nadmiernie skóry. Do łask wracają klasyczne mydła w kostce, wpisujące się w trend water-less.

Poza zwiększoną częstotliwością mycia, skóra dłoni dodatkowo narażona jest na negatywny wpływ dezynfekcji. W produktach ku temu służących najczęściej bazą (min. 70%) są alkohole etylowe oraz izopropylowe. Ich działanie, oprócz antybakteryjnego, powoduje również zubożenie płaszczu lipidowego, wysuszenie skóry oraz pozbawienie jej elastyczności. Podobne negatywne efekty są wynikiem częstego używania lateksowych rękawiczek. Ha-

mują one TEWL, przez co nagromadzona woda zatrzymuje się w naskórku, zaburzając mechanizmy obronne powierzchni skóry i podwyższając jej temperaturę. Wszystko to prowadzić może do rozwoju uczuleń, zaostrenia stanów zapalnych, a nawet w niektórych przypadkach do kontaktowego zapalenia skóry. Nieodłącznym elementem staje się wówczas odpowiednia, bardziej wymagająca niż dotychczas pielęgnacja skóry dłoni, która zneutralizuje skutki częstego mycia i dezynfekcji.

Zwiększona ilość czasu wolnego, a także samopoczucie pogorszone na skutek wszechobecnego ograniczeń sprawiają, że konsumenci poszukują w pielęgnacji także drobnych przyjemności. Kosmetyki mają poprawiać nastrój i niwelować stres niekorzystny dla organizmu, w tym skóry. Dom stał się swoistym wellness, w którym ogromną popularnością cieszą się produkty o silnym działaniu nawilżającym, regenerującym, a jednocześnie o pięknym, relaksującym zapachu oddziałującym na zmysły. Obecność w składzie olejków eterycznych, ekstraktów ziołowych, czy adaptogenów pobudzających wydzielanie hormonów wpływających na nastrój sprawia, że pielęgnacja stała się holistycznym rytuałem dla zmęczonych dłoni i umysłu. Przykładem może tu być olej konopny lub ekstrakt z korzenia róży, będący poprawiającym samopoczucie ergogenem i adaptogenem, który jednocześnie zapewnia odżywienie i rewitalizację zmęczonej skóry.

Zauważalny jest ponadto wzrost trendu DIY (do it yourself), w związku z którym w internecie oraz w mediach społecznościowych dostępnych jest wiele „receptur” na domowe maski nawilżające dłonie. Produkty takie często zawierają naturalne składniki, takie jak miód, olej kokosowy, oli-

wa z oliwek oraz lekko peelingujący cukier. Ich głównym zadaniem jest głęboka regeneracja i nawilżenie podrażnionej skóry, zniesienie dyskomfortu, przywrócenie naturalnej bariery ochronnej, a jednocześnie odprężenie i ukojenie. Zawsze należy jednak pamiętać, że kosmetyk przygotowany w domu nie jest przetestowany dermatologicznie i ma bardzo krótką datę przydatności do użycia.

lub emulsji do kąpieli, bardzo często zawierających w składzie mocznik. Kolejne etapy pielęgnacji stóp różnią się w zależności od pory roku.

W pielęgnacji zimowej konsumenci stawiają na silne złuszczenie za pomocą peelingów mechanicznych, specjalistycznych jednorazowych skarpet zakładanych na noc lub kremów, żeli, balsamów o właściwościach keratolitycz-

Ciekawym rozwiązaniem, które przyniosła pandemia, są produkty DUO, których specjalnie zaprojektowane, innowacyjne opakowania umożliwiają jednoczesną aplikację dezynfektantu, jak i serum/kreму odżywczego

## Rodzaje produktów do stóp

Najczęstsze problemy z jakimi borykają się konsumenci sięgający po kosmetyki przeznaczone do stóp, to zrogowaciała i wysuszona skóra, popękane pięty, odciski. Kluczowe w pielęgnacji jest używanie produktów zaprojektowanych specjalnie do tego typu skóry, przenikających przez grubszą warstwę naskórka, usuwających jego martwe warstwy, a jednocześnie szybko wchłaniających, co pozwoli konsumentom chętniej włączyć je do codziennej pielęgnacji dającej odpowiednie, zależne od potrzeb efekty.

Pierwszym krokiem jest oczyszczenie i przygotowanie stóp do aplikacji kolejnych produktów. Służą temu odprężające i odświeżające kąpiele stóp, z dodatkiem soli zmiękczających naskórek (np. sól morza martwego), kul musujących

nych. Składnikiem kluczowym w tego typu produktach jest mocznik, który w zależności od zastosowanego stężenia daje silne nawilżenie (stężenie do 10%) lub złuszczenie (wyższe stężenia). Dodatkowo mocznik działa antibakteryjnie i ma właściwości przeciwświądowe, co czyni z niego kompleksowy składnik idealny do pielęgnacji stóp. Dobrym rozwiązaniem jest także kompleks kwasów owocowych: glikolowego, mlekowego, cytrynowego, jabłkowego, salicylowego, skutecznie zmiękczających naskórek i ułatwiających jego usunięcie. W sezonie zimowym zaobserwować można ponadto zwiększoną popularność masek i bogatych maseł. Konsumenci są nastawieni na mocne nawilżenie i nocną regenerację skóry stóp. Dużą popularnością w tej kategorii cieszą się produkty zawierające masło shea, masło cupuacu

Tabela 2. Rodzaje produktów do pielęgnacji stóp

kategoria	format
higiena, przygotowanie do pielęgnacji	sole zmiękczające do kąpieli stóp, emulsje do kąpieli stóp
złuszczenie	jednorazowe skarpety, peelings, kremy/balsamy o właściwościach złuszczących
nawilżenie, odżywienie	kremy, balsamy, maśła, maski
neutralizacja nieprzyjemnego zapachu, odświeżenie	klasyczne dezodoranty, spraye, antyperspiranty w piance/ żelu/ kremie/ sztyfcie, proszki do stóp
regeneracja zmęczonych stóp	pianki, musy, żele, kremy

oraz odżywcze oleje. Należy pamiętać, aby były one nawilżające, a nie silnie natłuszczające. Film tworzony na powierzchni skóry przy użyciu kosmetyków natłuszczających często powoduje gromadzenie wilgoci pod jego warstwą, co może skutkować macerowaniem naskórka.

Okres letni z kolei niesie ze sobą produkty nawilżające o lekkiej formie, jak pianki, sorbety, jogurty, suche olejki (Tamanu Oil, Macadamia Oil, Babassu Oil, Argan Oil). Na półkach często pojawiają się także limitowane edycje inspirowane tropikalnymi owocami lub składnikami modnymi w danym sezonie. Zainteresowanie budzą również formuły zmieniające teksturę podczas aplikacji (tzw. transforming textures), a tym samym gwarantujące ciekawe doświadczenie podczas użytkowania. Przykładem może być lekka pianka do stóp, zmieniająca się na skórze w bogaty, odżywczy olejek. Istotną częścią letniej pielęgnacji jest także odświeżenie, ograniczenie potliwości i neutralizacja przykrych zapachów. W tej kategorii konsumenci najczęściej sięgają po dezodoranty, antyperspiranty i spraye. Produkty te mogą zawierać chlorowodorotlenek glinu ograniczający potliwość, srebro o właściwościach antybakteryjnych, neutralizatory zapachu, a także olejki eteryczne, w tym olejek z mięty pieprzowej, drzewa herbacianego, olejek rozmarynowy, eukaliptusowy czy węgiel aktywny, działające antybakteryjnie i przeciwzapalnie. O odpowiednią gospodarkę mikrobiologiczną skóry stóp z dbać można preparatami z dodatkiem probiotyków regulujących mikrobiom i wzmacniających naturalną barierę ochronną skóry. Innym rozwiązaniem są proszki do stóp bazujące najczęściej na naturalnym talku czy skrobi. Poza formą klasycznej zasyпки, mogą występować one w postaci aerozolu, zapewniającego dokładną i łatwiejszą aplikację. Są to produkty sprawdzające się przy nadmiernej potliwości stóp, skutecznie absorbują bowiem wilgoć oraz zapachy.

Podobnie jak w przypadku produktów do skóry dłoni, pandemia dodatkowo znacząco wpłynęła na zwiększenie zaintereso-

sowania produktami do stóp. Preferowane są składniki organiczne, wpisujące się w rytualną pielęgnację, zapewniające dobre samopoczucie i łączące konsumenta ze światem ekologii i natury.

Warto także zwrócić uwagę na fakt, że w pielęgnacji stóp do czynienia mamy z silnym rozwojem segmentu rozwiązań dla mężczyzn. Szczególną popularnością cieszą się te o właściwościach rozgrzewających lub chłodzących, wspomagające zdrowy wygląd stóp sportowców (tzw. athlete's foot). Produkty rozgrzewające zwykle występują w postaci kremów i żeli sprzedawanych w tubach lub butelkach z pompką. Produkty chłodzące to często także spraye lub aerozole, zawierające ekstrakt z mięty i mentol, niwelujące opuchliznę, kojące i odświeżające. Dodatek alantoiny czy pantenolu w takich formułach wspomaga ponadto regenerację zmęczonej i zniszczonej skóry stóp.

Wszystkie wymienione składniki z reguły mogą występować wspólnie w wielu rodzajach produktów do stóp, zapewniając często wymaganą multifunkcjonalność i trafiając w gusta najbardziej wymagających klientów.

## Podsumowanie

Pielęgnacja dłoni i stóp stanowi dziś bardzo ważny i szybko rozwijający się segment w branży kosmetycznej. Dostępne produkty pod względem różnorodności form, rozwiązań, wyszukanych składników czy deklaracji marketingowych nie ustępują pozostałym kategoriom kosmetycznym. Rosną również wymagania konsumentów. Klienci najchętniej sięgają po produkty wpisujące się w trend minimalizmu, naturalności, najlepiej w opakowaniach z recyklingowanych materiałów. Zaobserwować można wzrost zainteresowania produktami w formach stałych uchodzących za bardziej ekologiczne (water-less, water-save) oraz nawiązujących do pielęgnacji wellness. Wybór jest tak szeroki, że w zależności od potrzeb, upodobań i problemów skórnych każdy konsument z pewnością znajdzie odpowiedni produkt pozwalający utrzymać stopy i dłonie w dobrej kondycji wizualnej i zdrowotnej. ■