

Lidia Butlak, technolog,
Anna Wróbel, technolog
 Jago Pro Sp. z o.o.

PIEŁĘGNACJA TWARZY

Pielęgnacja twarzy stanowi nie lada wyzwanie, a właściwy dobór kosmetyków to kluczowy krok do zachowania zdrowej i pięknej cery. Zanieczyszczenia powietrza, promieniowanie, silnie wysuszające działanie wiatru, makijaż, kurz i brud to główne czynniki, które codziennie wpływają na pogorszenie stanu skóry. Zatem jak prawidłowo dbać o cerę? Jakie trendy dominują w dzisiejszej pielęgnacji? Czego potrzebuje skóra? Czy poranna pielęgnacja może przebiegać jak wieczorna? Na te i na wiele innych pytań spróbujemy sobie odpowiedzieć.

Pielęgnacja twarzy rano i wieczorem

Skóra twarzy zmienia się w zależności od wieku, płci, sposobu odżywiania i stylu życia. W celu zapewnienia jej korzystnego wyglądu i prawidłowego funkcjonowania, konieczna jest regularność i dokładność prowadzenia procesów pielęgnacyjnych.

W codziennej pielęgnacji należy

pamiętać o trzech istotnych krokach: oczyszczeniu, tonizowaniu, czyli przywróceniu naturalnego pH skóry i nawilżeniu. Dopiero po przejściu takiego rytuału można przystąpić do nakładania makijażu, który na odpowiednio przygotowanej skórze utrzyma się znacznie dłużej. Dokładne oczyszczenie twarzy pozwoli ponadto zapobiec przedwczesnemu starzeniu się skóry. Jeszcze ważniejsza niż poranna staje się pielęgnacja wieczorna. Zmęczona

po całym dniu skóra znacznie bardziej potrzebuje ukojenia. Podstawą wieczornej pielęgnacji jest demakijaż, po którym można oczyścić i osuszyć skórę twarzy. Dokładne oczyszczenie stanowi fundament całego etapu pielęgnacyjnego. Od tego jak zostanie wykonana ta czynność zależy jaki efekt pielęgnacyjny uzyska się w kolejnych krokach. Cały proces pielęgnacyjny twarzy powinno rozpocząć się od demakijażu oczu. Na tym etapie bardzo ważne

jest dobranie odpowiedniego produktu do rodzaju stosowanego makijażu. Jeśli używa się wodoodpornych tuszy do rzęs należy sięgnąć po dwufazowe płyny do demakijażu lub płyny micelarne, jednak gdy stosuje się „łżejsze” kosmetyki wystarczy użycie mleczka. Bardzo ważna jest również delikatność wykonywania tego procesu, gdyż w perspektywie czasu zbyt mocne naciąganie skóry może doprowadzić do powstania zmarszczek.

Najbardziej szkodliwe dla cery są pyły zawieszone, które ze względu na rozmiar z łatwością w nią wnikają, prowadząc do przesuszenia, podrażnienia, a w konsekwencji do wiotkości i powstania zmarszczek, a nawet przebarwień. Dlatego kolejny krok pielęgnacji to oczyszczanie całej twarzy. Można do tego użyć płynu micelnego. Poza samym zastosowaniem kosmetyku pomocne w tym procesie i coraz bardziej popularne stają się szczotki, gąbki i rękawiczki do oczyszczania twarzy. W taki sposób ze skóry można pozbyć się podkładu i pudru, a także resztek brudu, martwego naskórka oraz sebum. Dopiero później, by usunąć pozostałości tłustego filmu, warto skorzystać z produktu na bazie wody, żelu lub pianki do mycia twarzy. Wieczorem warto również stonizować i odświeżyć cerę, by usunąć resztki kosmetyków. Tonik odbuduje naturalną barierę ochronną skóry, zrównoważy jej pH i przygotuje twarz do nałożenia odpowiedniego kremu.

Dokładne nawilżenie to kolejny i ostatni etap pielęgnacji twarzy. Na rynku istnieje bardzo duży wybór kosmetyków pielęgnacyjnych i dobranie odpowiedniego kremu wcale nie jest łatwe. Kremy wybierać można w zależności od wieku, konkretnego typu skóry czy samej funkcji kosmetyku, a producenci kosmetyków prześcigają się w coraz to nowszych formach aplikacji i innowacyjnych składnikach aktywnych.

Jakie kosmetyki pomogą pielęgnować skórę twarzy?

Wśród niezbędnych kosmetyków wyróżnić można peelingi, które dokładnie złuszczają martwy naskórek i sprawiają, że skóra staje się gładka. Peeling ziar-

nisty doskonale nada się do mechanicznego usuwania naskórka pod warunkiem, że skóra nie jest zbyt wrażliwa. Na szczęście także dla skóry delikatnej producenci kosmetyków stworzyli odpowiednie produkty, takie jak peelingi enzymatyczne, które dzięki procesowi eksfoliacji (kwasami organicznymi lub enzymami) w sposób łagodny usuwają zrogowaciałe komórki naskórka i regulują wydzielanie sebum.

W ciągu całego dnia na skórze zbierają się zanieczyszczenia, które przyczyniają się do pogorszenia stanu skóry oraz szybszego starzenia się

Maseczki do twarzy stworzone są w wielu wariantach, dla różnych typów cery, wieku i upodobań, z szeroką gamą składników aktywnych. Na sklepowych półkach znajdują się maseczki przeciwtrądzikowe, na przebarwienia skórne, coraz bardziej popularne maseczki koreańskie, odmładzające, nawilżające, przeciwstarzeniowe, oczyszczające, w kremach, żelach, czy nawet tkaninowe. W codziennej pielęgnacji twarzy nie można pominąć pielęgnacji ust. Wśród kosmetyków przeznaczonych do ich pielęgnacji znajdują się między innymi peelingi, balsamy i pomadki do ust oraz maseczki, które zapewnią intensywne odżywienie, nawilżenie i regenerację. W celu nawilżenia cery warto sięgnąć po hydrolaty do twarzy, wody termalne, a także naturalne esencje i toniki. Produkty te rozpylane w postaci delikatnej mgiełki, jako bogate źródła wielu składników odżywczych, natychmiast odżywią i nawilżą twarz.

Bardzo ciekawym rozwiązaniem, zwłaszcza dla osób nie lubiących mocnych makijaży, są kremy tonujące. Produkty te łączą w sobie standardowe funkcje kremu, a ponadto zapewniają efekt zbliżony do tego, jaki daje podkład do twarzy. Stanowią idealne rozwiązanie, jeśli konsument chce wyróżnić koloryt cery, jednocześnie nawilżając ją i pielęgnując.

Chcąc dodatkowo odżywić skórę, można sięgnąć po jednorazowe ampułki zawierające wysokie stężenia składników aktywnych, które pozwalają sku-

tecznie zwalczyć wiele problemów ze skórą. Wyróżnić można ampułki anty-aging, nawilżające, witaminowe, oczyszczające, a nawet łagodzące.

Niedokładny demakijaż, stres, niezdrowa dieta oraz wiek mogą doprowadzić do pogorszenia stanu rzęs i brwi. Na ratunek przychodzą olejki i odżywki do brwi i rzęs. Bardzo przydatnym kosme-

tykiem jest także serum, którego działanie jest nieco silniejsze od kremu, ze względu na wyższe stężenia składników aktywnych w nim zawartych. Skóra po użyciu serum na pewno stanie się wzmocniona, a samo działanie pielęgnacyjne zostanie zintensyfikowane. Hitem ostatnich lat stały się też kremy botox-like, dzięki którym pielęgnacja przeciwstarzeniowa wchodzi na zupełnie inny poziom. Kosmetyki botox-like poprawiają owal twarzy już po pierwszym użyciu. Dzięki zawartości substancji o działaniu zbliżonym do jadu żmii zmarszczki zostają spłycone. Botox-like stało się więc alternatywą dla zastrzyków z botoksu.

Pielęgnacja twarzy męskiej

Obecnie coraz więcej mężczyzn sięga po różnego rodzaju kosmetyki, aby lepiej zadbać o stan skóry i opóźnić procesy starzenia. Oczywiście cera mężczyzny różni się od cery kobiet, dlatego producenci kosmetyków również wyróżnili pewną grupę produktów przeznaczonych specjalnie dla panów. Mężczyźni dbający o swój wygląd chętnie sięgną po oczyszczający żel do mycia twarzy czy peeling. Kremy, olejki i serum przeznaczone specjalnie dla męskiej części konsumentów sta-

ją się coraz bardziej popularne. Osobną grupę kosmetyków stanowią produkty do pielęgnacji męskiego zarostu, takie jak olejki do brody, balsamy, woski, pomady, a nawet odżywki, szampony i mydła do brody. Kremy, pianki i żele do golenia to z kolei nieodłączny kosmetyk każdego mężczyzny, który wybiera gładką skórę twarzy. Nie można też zapomnieć o tym, że skóra po goleniu również musi zostać ukojona i zregenerowana, a do tego celu stosowane są nawilżające i łagodzące balsamy po goleniu. Mimo wielkiej różnorodności kosmetyków u większości mężczyzn multifunkcjonalność kosmetyku pozostaje w dalszym ciągu ważna, a kosmetyki „*all in one*” nadal nie tracą na popularności.

Najważniejsze trendy w pielęgnacji twarzy

Większa część trendów pochodzi z Azji, gdyż pionierkami w dbaniu o twarz są właśnie Azjatki. Na przykład w Korei przeciętna pielęgnacja cery składa się aż z 22 kroków. Wiele trendów swój początek znajduje również w gabinetach dermatologów, gdyż to właśnie specjaliści doskonale wiedzą, co jest najlepsze dla skóry. Ogólnoświatowym trendem i jednym z obecnie najważniejszych jest Clean Beauty, czyli piękno w prostocie. Obecnie świadomy konsument chce wiedzieć, co nakłada na skórę. Coraz bardziej zależy mu na tym, aby znać działanie składników zawartych w produktach oraz wiedzieć skąd pochodzą. Koncepcja czystego piękna, obejmująca dążenie konsumentów do bycia naturalnym oraz pozyskiwanie przez nich surowców bardzo szybko zyskała sławę w kosmetykach do pielęgnacji twarzy. Kładzie ona nacisk na bezpieczeństwo oraz zrównoważony rozwój. Produkty wpisujące się w ten trend nie zawierają niepo-

żądanych składników, a jedynie takie, które są wytwarzane i pozyskiwane w sposób etyczny, biorąc pod uwagę ludzkie zdrowie oraz środowisko. Obecnie poszukuje się formuł stworzonych z myślą o filozofii „mniej znaczy więcej”. Bardzo mocno, zwłaszcza w portalach internetowych, daje o sobie znać trend *mochi skin*. Zakłada on, że najpiękniejszą cerą, jest cera naturalna i dobrze wypielęgnowana – nawilżona, gładka w dotyku, elastyczna i matowa. *Mochi* to japońskie ciasteczka, które mają swym wyglądem przypominać ludzką skórę. W pielęgnacji twarzy *mochi skin* najważniejszą funkcję pełnią kosmetyki nawilżające oraz oczyszczające, natomiast kolorowe ograniczone są do niezbędnego minimum.

Do licznych zmian w życiu, nawet w kwestii urody, przyczynił się w ostatnim czasie COVID-19. Zamknięcie salonów i ograniczenie usług kosmetycznych spowodowało konieczność szukania innych sposobów zadbania o siebie. Domowe rytuały pielęgnacyjne mają dobroczynny wpływ szczególnie na osoby przebywające w domu w czasie pandemii. To właśnie w domowym spa można się odprężyć, zrelaksować i zredukować stres. Kosmetyki bardzo mocno potrafią oddziaływać na wszystkie zmysły, mogą wpływać na nastrój i samopoczucie, dlatego niezwykle istotny jest ich odpowiedni dobór. Jeśli chce się dodać energii przy porannym przebudzeniu najlepiej sięgnąć po produkty o zapachu cytrusowym, ziołowym i morskim. Natomiast idealne do wieczornego wyciszenia i relaksu będą nuty lawendowe, waniliowe, bądź jaśminowe.

Lockdown przyczynił się do tego, że makijaż codzienny stał się rzadkością i nasilił trend zwany *skinimalizmem*. Jak sama nazwa wskazuje, kładzie on szczególny nacisk na minimalizm. Stawia na prostotę w makijażu, rezygnuje z podkładów, tuszy do rzęs, szminek, pokazuje niedoskonałości cery i prezentuje siebie w naturalnej odsłonie. *Skinimalizm* większą uwagę poświęca jakości, a nie ilości, celem ograniczenia liczby stosowanych kosmetyków pielęgnacyjnych, uzyskując przy tym ten sam efekt. Zdarza się, że nieświadomie stosuje się zbyt dużą liczbę produktów, przeciążając tym skórę

i powodując jej podrażnienie nadmierną ilością składników aktywnych. *Skinimalizm* stał się trendem również bardzo przyjaznym środowisku, dodatkowo troszcząc się o dobro naszej planety.

Obowiązkowe noszenie masek spowodowało ponadto nasilające się problemy dermatologiczne skóry, tzw. *maskne*. Nazwa ta wywodzi się od ang. *słów mask*, czyli maseczka oraz *acne*, czyli trądzik. Podczas mówienia czy oddychania maseczka zatrzymuje przy twarzy ciepłe powietrze i wilgoć, będące idealnym środowiskiem dla rozwoju bakterii i rozroczu. Niestety jednorazowe maseczki stają się często produktami wielorazowymi, a zbierający się na nich kurz i brud sprzyja rozwojowi drobnoustrojów. Wypryski i zmiany skórne koncentrują się wokół ust, na brodzie oraz policzkach. Istotnym aspektem w przeciwdziałaniu im jest odpowiednia, codzienna pielęgnacja skóry. Należy zatem dokładnie oczyszczać twarz, stosować delikatne peelings i lekkie kremy nawilżające. Skutkiem *maskne* stało się zwiększenie popularności produktów przeciwtrądzikowych.

Spędzanie czasu w domu z pewnością skłania do uproszczenia procesów pielęgnacji. Konsument coraz chętniej wybiera produkty wielofunkcyjne. Kupują jeden, a stosują na kilka sposobów, oszczędzając przy tym miejsce i pieniądze. Przykładem może być choćby żel aloesowy, który może pełnić funkcję serum do włosów, kremu nawilżającego, balsamu do ciała, bądź żelu po depilacji czy też błyszczak na bazie olejku do zastosowania na usta, jako róż na policzki, a nawet jako serum na rozdwojone końcówki włosów.

Podsumowanie

Delikatne poranne oczyszczanie twarzy, dokładny demakijaż oraz wieczorne głębokie oczyszczanie skóry i jej odpowiednie nawilżenie to pierwsze kroki do pięknej i zadbanej cery. Ponadto występujące na rynku kosmetyki różnią się między sobą markami, wyglądem opakowań, cenami oraz składem, a powstające trendy prowadzą nas przez szeroki wybór innowacyjnych rozwiązań, dając nowe możliwości pielęgnacyjne. ■

Literatura dostępna w redakcji