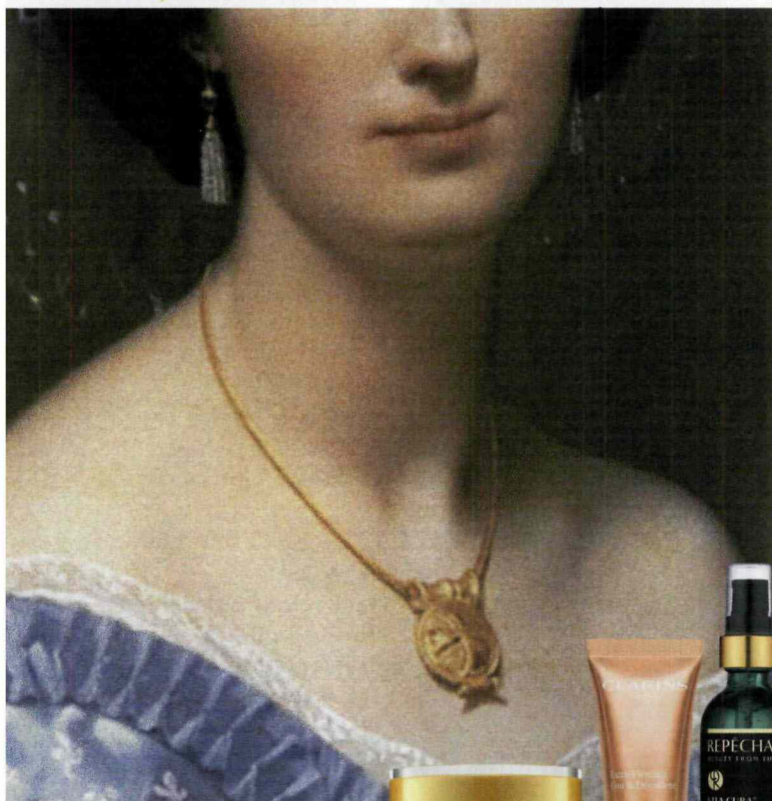


SZYJA, DEKOLT, DŁONIE...

NIE POŚWIĘCAMY IM ZWYKLE ZBYT WIELE UWAGI W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI. W KOŃCU W NASZYM KLIMACIE PRZEZ WIĘKSZĄ CZĘŚĆ ROKU MOŻNA JE ŁATWO UKRYĆ POD UBRANIEM. ALE CZY NA PEWNO JESTEŚ AŻ TAKĄ FANKĄ GOLFÓW? SZYJA, PODOBNIIE JAK DŁONIE, JEST NASZĄ METRYKĄ. O TYM, JAK DBAĆ O DRAŻLIWE PARTIE SKÓRY, OPOWIADA KOSMETOLOŻKA **AGNIESZKA MIELNIK** Z GABINETU BEZPIECZNA KOSMETYKA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



KREM, KSIĄŻKA I SMARTFON

O szyję należy dbać podobnie jak o twarz, a nawet jeszcze bardziej, ponieważ starzeje się szybciej. Jest to spowodowane małą ilością gruczołów łojowych, co skutkuje zaburzeniami procesów nawilżania i przesuszaniem się skóry. W konsekwencji tego procesu pojawiają się zmarszczki, najpierw delikatne, tylko zarysowane, które jednak stopniowo zamieniają się w głębokie i utrwalone. Skóra na szyi ma też mniej włókien kolagenu i elastyny, przez co szybciej traci jędrność i elastyczność. Mimo że szyja jest słabym ogniwem i łatwo ujawnia nasz wiek, nie przykładamy się do jej pielęgnacji. „Wykładam na uczelni i tłumaczę moim studentkom, że nie ma czegoś takiego jak zabieg na twarz. Zabieg na twarz powinien obejmować również szyję i dekolt. Jednak wiadomo, że używamy wówczas więcej produktów czy w przypadku użycia lasera więcej impulsów. Dlatego takie zabiegi są droższe i ciężko jest czasem wytłumaczyć klientce, że szyja jest megaważna”, mówi kosmetyczka Agnieszka Mielnik z Bezpiecznej Kosmetyki. Podobnie jest z pielęgnacją domową. Pomijamy szyję i dekolt z roztargnienia lub oszczędności. „Firmy kosmetyczne oferują produkty specjalnie przeznaczone do tych obszarów. Jednak z powodzeniem możemy na nie stosować ten sam krem, który wklepujemy w twarz. Ważne, by nie zapominać też o ochronie przed promieniowaniem słonecznym”, mówi ekspertka. W starzeniu się szyi nie bez znaczenia jest genetyka, jednak na większość zmarszczek, niestety, zapracowałyśmy same codziennymi nawykami. „Zmarszczki na szyi mogą pojawić się już w młodym wieku. Przyczyną ich powstawania jest nieprawidłowa postawa ciała. Dużo mówi się o smartfonowej szyi, ale czytanie książek w łóżku ▶

1. Krem do pielęgnacji szyi, dekoltu i biustu **EISENBERG** 100 ml/749 zł. 2. Odżywczy krem z komórkami macierzystymi Bee Venom **RODIAL** 50 ml/599 zł.

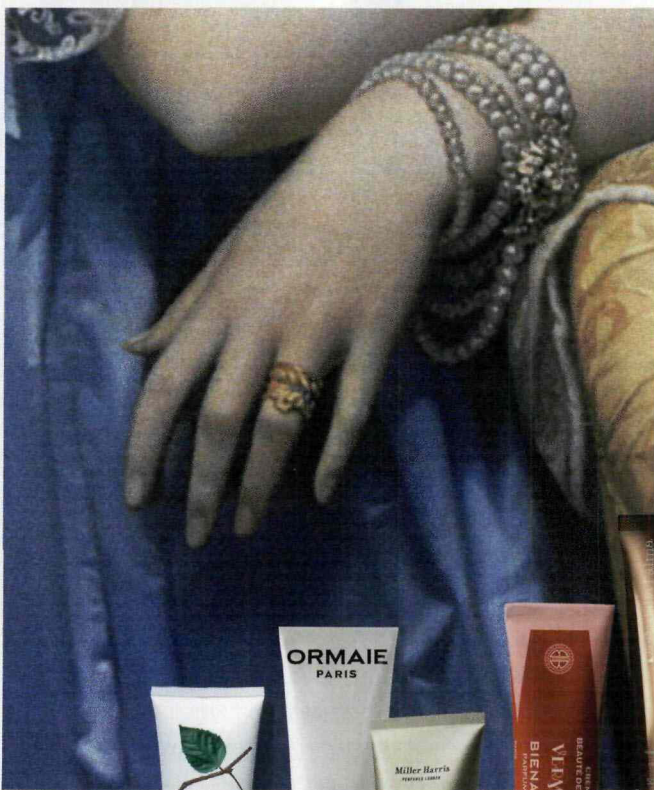
3. Extra-Firming ujędrniający krem do szyi i dekoltu **CLARINS** 75 ml/345 zł. 4. Serum do szyi i ciała z serii Vita Cura **REPÊCHAGE** 60 ml/ok. 350 zł. 5. Korygujący balsam do ciała z 0,2% czystego retinalu **BASICLAB** 100 ml/359,90 zł. 6. Divine Cream krem nawilżająco-odmładzający **SAMARITE** 45 ml/150 zł.

w pozycji leżącej z pochyloną głową również może przyspieszać pojawienie się zmarszczek. Pochylamy wówczas głowę, a brodę przyciągamy do szyi, a to powoduje załamywanie się skóry na szyi i stopniowe utrwalanie się zmarszczek poprzecznych. Telefon i książkę trzeba podnosić na wysokość oczu, żeby nie schylać głowy”, mówi Agnieszka Mielnik. Ważna jest również poduszka, na której śpimy. Nie powinna być zbyt wysoka. Właściwie najlepiej jest spać na płasko lub na specjalnie wyprofilowanej poduszce ortopedycznej. Co zrobić, gdy mamy już na szyi poprzeczne zmarszczki, nazywane pięknie „pierścieniami Wenus”? „Do dyspozycji mamy wiele zabiegów. Jednym z moich ulubionych jest radiofrekwencja mikroigłowa. Zabieg fali radiowej połączony z mikronakłuciami to jedna z najskuteczniejszych technik walki ze starzeniem. Fala radiowa dostarczana jest w głąb skóry za pośrednictwem mikroigieł. Działa wy-

soką temperaturą, która powoduje obkurczanie włókien kolagenowych, jak również stymuluje do produkcji nowego kolagenu i elastyny. Mikronakłucia natomiast uruchamiają procesy gojenia, które dają finalnie efekt silnego odmłodzenia”, mówi kosmetolożka.

ALABASTROWE DŁONIE

Nasze dłonie są ekspresyjne i silne, ale stają się zupełnie bezbronne, gdy wystawiamy je na słońce, mróz czy narażamy na kontakt z mocnymi detergentami. Skóra dłoni bardzo łatwo i szybko potrafi się przesuszyć (z powodu braku gruczołów łojowych), staje się matowa, szorstka i wyglądem przypomina pergamin. Dlatego ważne jest, aby jej pielęgnacja była regularna. Zapytałam kiedyś dermatolożkę, jaki krem z SPF jest najlepszy. „Taki, którego będziesz używać”, usłyszałam. Myślę, że dokładnie ta sama zasada dotyczy kremów do rąk. Dlatego mimo powszechnej opinii, że dłonie wystarczy posmarować najtańszym kremem, bo chodzi tylko o to, by pokryć je tłustą warstwą ochronną, uważam, że warto je rozpieszczać i inwestować w zmysłowo pachnące kremy o niebiańskiej konsystencji (wybór na dole). Dodatkowo wieczorem możemy nałożyć na nie serum z antyoksydantami i (lub) o działaniu rozjaśniającym, by zapobiec pojawieniu się przebarwień. Jeśli planujemy zabiegi odmładzające, zawsze dobrze jest zacząć od tych nawilżających. „Na suchych dłoniach nie można robić zabiegów laserowych lub trzeba pracować na niskich parametrach, żeby nie poparzyć skóry. To oznacza, że efekt będzie słabszy. Dlatego zwykle zalecamy naszym pacjentkom wykonanie najpierw infuzji tlenowej któregoś z nawilżających zabiegów kosmetyki białej lub mezoterapii”, tłumaczy Agnieszka Mielnik.



1. Nawilżający balsam z linii Botaniques o słodkim zapachu nektarynki **ARBONNE** 60 ml/76 zł. 2. Nawilżający krem do rąk **ORMAIE** 30 ml/185 zł (galilu.pl). 3. Balsam do rąk **Scherzo MILLER HARRIS** 75 ml/145 zł (douglas.pl). 4. Krem do rąk **Vermeil BIENAIMÉ 1935** 30 ml/120 zł (moodscentbar.com). 5. **ICON TIME** Intensywne serum na szyję i dekolt **DIEGO DALLA PALMA** 50 ml/299 zł. 6. Jednominutowy peeling do dłoni **Masło Shea L'OCCITANE** 30 ml/35 zł. 7. Lekka emulsja o wielokierunkowym działaniu antyoksydacyjnym, rozjaśniającym i przeciwstarzeniowym **Bright Up Therapy PROXN** 30 ml/549 zł.