



Tylko 303 dorosłe kobiety w spektrum autyzmu mają w Polsce diagnozę, a powinny ich być tysiące.

**PODPISZ APEL** 

Aby zapewnić kobietom dostęp do diagnozy autyzmu.

 |  autentyczni

Zwierciadlo.pl > Uroda

URODA

## Skinimalism. Radość pielęgnacji

AGATA RUCIŃSKA

2 MAJA 2023



Firmy kosmetyczne robią wszystko, żeby sprzedać kolejne kosmetyki. Natomiast my powinniśmy mieć świadomość tego, co jest potrzebne naszej skórze. (Fot. iStock)

Naturalne piękno rządzi. Jednak żeby nie musieć przykrywać skóry toną podkładu i korektora, trzeba o nią dobrze dbać. I tu pojawia się trudne pytanie. Dobrze, czyli jak? Przez najnowsze trendy w pielęgnacji przeprowadzi nas skinekspertka Agnieszka Zielińska. Od lat przekonywała, że mniej znaczy lepiej, że najważniejsze są indywidualnie dobrana pielęgnacja i funkcjonalne formuły. Tylko teraz ma to ładne nazwy – skinimalism, meaningful beauty, skin cycling.

Skin care as makeup. W wolnym tłumaczeniu: naturalna cera to nowy makijaż. Tegoroczne wiosenne pokazy Khaite i Gabrieli Hearst świadczyły o tym, jak świetnie sprawdza się pielęgnacja i zabiegi marki Tata Harper; z kolei Brandon Maxwell i Proenza Schouler skupili się na makijażu bez makijażu – naturalna, świeża cera zajmowała tu pierwsze miejsce. U Fendi i Altuzarry naga skóra została podkreślona jedynie rozświetlaczem, a rysy wyrzeźbione bronzem. Odrobina błyszczka dopełniała look. We wszystkich przypadkach wniosek był jasny: nic nie zastąpi perfekcyjnej rutyny pielęgnacyjnej. Czy to oznacza, że masz teraz kupić wszystkie ampułki, boostery i serum, o których słyszysz w reklamach? Nie, nie, nie.

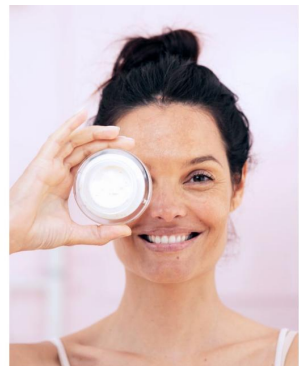
### Skinimalism

„Robił już u nas karierę dwa lata temu w czasie pandemii. Natomiast teraz jest to

skinimalism to nie jest trend, tylko sposób myślenia o pielęgnacji. Lata doświadczeń pokazały mi, że nie potrzebujemy wielu kosmetyków. Mniej naprawdę znaczy lepiej”, mówi ekspertka. Jednym z trendów, który idzie krok w krok za minimalistyczną pielęgnacją, jest moda na kosmetyki wielozadaniowe. Reklamy będą nas kusić kolejnymi produktami typu 10 w 1. „Nawilży, natłuszczy, umyje... To nie jest ten kierunek.

Firmy kosmetyczne robią wszystko, żeby sprzedać kolejne kosmetyki. Natomiast my powinniśmy mieć świadomość tego, co jest potrzebne naszej skórze. Krem pod oczy, tonik, hydrolat – możemy się bez nich spokojnie obejść”, mówi Agnieszka Zielińska. „Jeśli skóra jest dobrze umyta preparatem, który nie ma zbyt dużej ilości składników drażniących, jest w stanie sama sobie przywrócić równowagę. Swego czasu pisałam na blogu o tonikach i zrobiłam przegląd różnych produktów. Skóra jest kwaśna, ma pH 5 lub 5,5. Większość toników ma pH 7, tak jak woda. Jak w takim razie ma przywracać równowagę? Wiele toników ma też dodatki zapachowe w postaci syntetycznej lub olejków eterycznych – to pierwszy krok do podrażnień”, zwraca uwagę skinekspertka.

Powinniśmy poznać swoją skórę. To ona jest na piedestale i o tym mówią wszystkie trendy. „Mam skórę bardzo suchą, która potrzebuje nawilżenia i lubi więcej warstw. Dlatego mam sześć kosmetyków nawilżających/natłuszczających – mogę je stosować wszystkie lub naprzemiennie, dopasowując do potrzeb skóry. Ponadto mam produkty o innych funkcjach: serum antyoksydacyjne, serum aktywne z retinolem, serum aktywne z peptydami. W sumie około dziesięciu kosmetyków. Moja skóra przyjmuje bez problemu kilka warstw (nawet do ośmiu w pielęgnacji porannej!), ale to moja skóra. Twoja może wcale tego nie potrzebować”, mówi Agnieszka Zielińska.



*Czytaj także*

Składniki piękna – które substancje w kosmetykach naprawdę działają?

Przy cerze mieszanej może nam wystarczyć kompaktowa pielęgnacja złożona z czterech, pięciu kosmetyków, ponieważ nie potrzebuje ona aż takiego nawilżenia. Wystarczą prawdopodobnie: jeden krem okluzyjny, jeden krem nawilżający, jedno serum, które będzie działało na sebum (zwykle z kwasami lub retinolem). Jeżeli chcemy podziałać przeciwzmarszczkowo, możemy dodać do tego zestawu serum antyoksydacyjne.

W jaki sposób mamy poznać swoją skórę? „Można skorzystać z diagnozy skóry online, którą nazwałam skin wisdom. Algorytm, który stworzyłam, zadaje serię pytań i prowadzi do ustalenia priorytetu pielęgnacji, by wyeliminować przyczyny problemu. Wynik to rekomendowana dla nas pielęgnacja. Można też po prostu się obserwować. Kupujemy nowy kosmetyk, sprawdzając, czy jest on potrzebny naszej skórze oraz czy ma w formule odpowiednie składniki, by spełnić swoje zadanie. Następnie obserwujemy reakcję cery przez kolejne dwa, trzy tygodnie, to



Kojąco-regenerujący krem okluzyjny Skin Repair Neutrea Biotech 75 ml/55 zł; Ochrona przeciwsłoneczna, krem do twarzy Super Soin Solaire SPF 30 sisley Paris 60 ml/910 zł; Rewitalizujący żel myjący do twarzy vianek 150 zł/30 zł.

## Meaningful beauty

Pandemia, rosnące koszty życia, wojna, kryzys energetyczny. Wszystko to sprawia, że bardziej zastanawiamy się nad każdą wydaną złotówką i chcemy inwestować w rzeczy, które wydają się ważne, dają nam radość i stoi za nimi coś więcej niż znany brand. Stąd zaangażowanie marek kosmetycznych w różne inicjatywy społeczne i środowiskowe. Jako klienci oczekujemy też uczciwości, przejrzystości



wszystkich poziomach, od cen produktów po jakość zastosowanych składników i skuteczność formuł.

„Polska ma jeden z najlepszych rynków kosmetycznych. Jeszcze osiem lat temu nie wyobrażałam sobie ułożenia pielęgnacji tylko z polskich marek. Dziś nie mam z tym żadnego problemu. Kosmetyki są świetnej jakości pod względem formuł i składów. Cały czas jednak warto pamiętać, że sprawdzanie składów to nie wszystko. Producenci mają tendencję do robienia całych linii z daną substancją, na przykład niacynamidem. Choć jest to generalnie dobry składnik, gdy sięgniemy po mleczko, serum i krem z jego zawartością, może go być za dużo i skóra zacznie się buntować”, mówi skinekspertka.

Pro, ampulka z peptydami, Lymia 5 ml/35 zł; Serum do twarzy dodające blasku Ritualia Tranquility onlybio 30 ml/53,99 zł; Regenerująca mikstura na twarz, szyję i dekolt, serum intensywnie nawilżające, polny warkocz 30 zł/49,90 zł; Regenerująco- -złuszczające serum do twarzy Pięć Kwasów AHA Mohani 30 ml/49,90 zł;

## Bariera hydrolipidowa

W trendach pozostaje nadal ochrona bariery hydrolipidowej skóry oraz odbudowa mikrobiomu. W sumie na TikToku #skinbarrier miał 2,5 miliarda wyświetleń. Nic dziwnego, że dla przemysłu kosmetycznego to już nie jest tylko trend, ale filar wszelkich działań. Jak w praktyce zadbać o barierę hydrolipidową? „Potrzebujemy do tego lipidów i kremu okluzyjnego – zwykle jest to bogaty, odżywczy krem, który stosujemy na noc, by otulił skórę niczym kołderka. Lipidy zaś można dostarczyć skórze na dwa sposoby – sięgając po krem lub specjalną kombinację olejów”, mówi Agnieszka Zielińska. „Z olejami jest ten problem, że wszystkie wkładane są do jednego worka, a mamy oleje okluzyjne i nieokluzyjne. Moje klientki, które słyszą, że mają olej nałożyć jako pierwszy na skórę – a zawsze mówiono im, że olej zamyka pielęgnację – są w szoku.

W ostatnim kroku ma sens stosowanie olejów okluzyjnych: jojoba, słonecznikowego, awokado. Z kolei bezpośrednio na skórę po myciu możemy nakładać oleje z ogórecznika, wiesiołka, krokosza czy lnu, które mają dużo kwasów omega-3. Potem przykrywamy je okluzyjnym kremem. To jest największa rewolucja, którą wprowadzam przy odbudowie bariery hydrolipidowej. Skóra w swojej górnej warstwie ma budowę lipidową, więc wbrew powszechnej opinii formuły lipidowe wchłaniają się lepiej niż wodne”.

To jest pielęgnacja nocna. Skoro już jesteśmy przy kolejności, krótkie przypomnienie, jakie zasady obowiązują w pielęgnacji daytime. Mamy teraz do dyspozycji boostery, ampulki, esencje, serum. Jak je stosować? „Prawda jest taka, że poza kremem to jest wszystko to samo, różni się jedynie nazwą. Zazwyczaj to produkty, w których składniki aktywne mają wyższe stężenia (zazwyczaj, bo zdarzają się też takie, gdzie nie ma nic oprócz nazwy).

Zaczynamy od serum antyoksydacyjnego (antyoksydanty – głównie witamina C, witamina E, koenzym Q 10, resweratrol, kwas ferulowy). Drugi krok to serum nawilżające, przy bardziej tłustych skórach jest ono opcjonalne. Jeśli mamy kilka produktów, najpierw nakładamy te bardziej płynne, potem emulsyjne. Na koniec krem nawilżający i krem z filtrem. Często mówimy, że chcemy, żeby skóra pięknie wyglądała w ciągu dnia, żeby makijaż się dobrze trzymał, a cera była promienna. To właśnie daje nawilżenie. Warto przy tym pamiętać, że sam kwas hialuronowy nie jest wyznacznikiem produktu nawilżającego. Są inne, ciekawsze składniki: gliceryna, trehaloza, cukry – inozytol, ksylitol, manitol. Ułożenie pielęgnacji będzie też dużo łatwiejsze, gdy kupując kosmetyk, zadamy sobie pytanie: co chcę, żeby zrobił mojej skórze? I czy ma składniki, żeby to zrobić?”. Jeśli chcemy ujędrnić skórę, wybieramy peptydy, retinol, witamina C. Mamy też kwasy, może to być – w zależności od skóry – glikolowy, laktobionowy, pirogronowy. Wszystkie te składniki aktywne, poza witaminą C, stosujemy w pielęgnacji nocnej.

Czytaj także

---

Podstawą dobrej pielęgnacji jest oczyszczanie. Wcale nie musi być ono wieloetapowe. „Umyjmy twarz jednym produktem. To wystarczy w 90 proc. przypadków. Jeśli robimy mocny makijaż, możemy potrzebować jeszcze płynu do demakijażu oczu. Oczywiście można myć twarz olejem, a potem żelem, ale to nie jest konieczne. Wystarczy żel, krem czy pianka do mycia. Nie polecam płynów micelarnych. Jak ktoś chce ich używać, trzeba pamiętać, że wacik z płynem przykładamy do skóry, a nie szorujemy, nie pocieramy. Płyn micelarny to jest preparat myjący, dlatego należy spłukać go wodą. Tak jak zmywamy płyn do mycia z talerzy”.

Krem odbudowujący z ceramidami i trehalozą Better Skin Natural secrets 50 ml/129,90 zł; Krem do twarzy i ciała z witaminą E Age Renewal Vitamin E JĀSŌN Natural Cosmetics 113 g/79,90 zł; Emulsyjne serum z 0,3% czystego retinolu, 3% witaminą C i koenzymem Q10 Odnowa i Stymulacja basiclab 30 ml/149,90 zł; Serum aktywne z kwasem migdałowym 5% i kwasem salicylowym 1% Cheer Up Geek & Gorgeous 30 zł/58 zł; Krem ochronny Sun Barrier Squalane & Mineral/Organic SPF 50 proxn 50 ml/210 zł.

## Skin cycling

W mediach społecznościowych furorę robi skin cycling. To trend polegający na czterodniowym rotacyjnym programie wieczornej pielęgnacji, w którym naprzemiennie stosuje się składniki aktywne, a potem pozwala skórze odpocząć, czyli: kwasy, retinol, nawilżanie, nawilżanie, a potem od początku. „W każdej zalecanej przeze mnie pielęgnacji jest przynajmniej jedno serum aktywne na przykład z kwasami lub retinolem. Na początku zalecam stosowanie go raz w tygodniu, żeby zobaczyć, jak skóra zareaguje. Przy intensywnej pielęgnacji anti-aging możemy używać serum z retinolem oraz serum z peptydami, które przykrywamy kremem okluzyjnym. Po takich dwóch dniach treningu skóra potrzebuje regeneracji, więc sięgamy po oleje plus krem okluzyjny. Musimy dać skórze odpocząć i zadbać o barierę hydrolipidową, w przeciwnym razie aktywna pielęgnacja może obrócić się na naszą niekorzyść i przynieść efekty odwrotne od oczekiwanych”. □

[POLECANE](#)[POPULARNE](#)[NAJNOWSZE](#)

Długie, krótkie, cieniowane – trendy w pielęgnacji i strzyżeniu włosów

ALOESOVE – moc zielonych antyoksydantów

Zapalenie mieszków włosowych – na głowie i nogach. Jakie są przyczyny i jak przebiega leczenie?

Pielęgnacja i pazycy

„Pomyśl o sobie i wygraj!” w loterii Bielenda, BodyBoom i FaceBoom

Usta – jak o nie dbać, żeby nie uzależnić się od balsamów i pomadek?