



Fot. Bri Johnson/Gallery Stock

Lubimy zjeść ciastko i mieć ciastko. W dbaniu o siebie też. Chcemy opalać się, ale bez konsekwencji – zmarszczek i przebarwień. I likwidować te zmiany, stosując kwasy, ale – uwaga! – bez podrażnień. Do niedawna było to nie do pogodzenia. Ale zaszła zmiana.

Kwasy łagodnieją

tekst: EWA SARNOWICZ

Doktor Ewa Chlebus z warszawskiej Kliniki Dr Chlebus, specjalizująca się w kwasach, retinoidach i pilingach, zauważa: – Do tej pory na zabiegi z kwasami przychodzili do nas tylko ci, którzy nie mieli nic przeciwko temu, że skóra będzie się po tym w widoczny sposób złuszczać. Bo jeszcze 10 lat temu wszystkie kwasy mocno podrażniały. Pilingi chemiczne zawierały jeden kwas, na przykład trójchlorooctowy lub glikolowy, po którym naskórek pękał jak wyschnięta ziemia i odpadał z twarzy przez tydzień. Robiliśmy zabieg w czwartek, żeby największe złuszczenie przypadało na weekend, ale i tak niektórzy musieli brać dodatkowo wolny dzień lub dwa, jeśli mieli „reprezentacyjną pracę” – opowiada doktor dermatolog. To się zmieniło, nie używa się już pilingów z jednym kwasem, ale mieszanek. Powstają ciągle nowe. Po ich zastosowaniu skóra nie schodzi płatami, jedynie delikatnie łuszczy się w postaci drobnego pyłu.

Kwasy i retinole

- 1 Aqua Pure Super Concentrate z kwasem salicylowym do cery mieszanej i tłustej Biotherm 155 zł
- 2 Intensywny krem na noc Retinol Intensive Kuracja menopauzalna AA 35 zł
- 3 odżywcze serum Meno 5 Bi-serum z kwasem glikolowym Vichy 210 zł
- 4 krem złuszczający 5% kwas migdałowy + AHA Ziąja Pro 20 zł
- 5 Glow Tonik Japan Pure z kwasem migdałowym Yoskine 37 zł



Fot. Materiały prasowe



Lipidy

1 odżywczy krem do twarzy na dzień Oilage Dermedic 70 zł **2** odżywczo-regenerujący naturalny krem do twarzy BeBio 43 zł **3** przeciwzmarszczkowy krem rewitalizujący Luxury Ceramides Dermika 80 zł, hebe

Czasem tak drobnego, że jest to niewidoczne. Ale to niejedyna zmiana w formule kwasów.

KWAŚNE KREMY

W niektórych kosmetykach (na przykład retinolowym serum Kiehl's, serum CeraVe, La Roche-Posay i kremie L'Oréal Paris) albo kuracjach (np. serii Tołpa Authentic i systemie Clinical Solutions Mary Kay) biotechnolodzy połączyli ogień z wodą, czyli mocny retinol lub kwasy z czymś łagodzącym, na przykład z ceramidami, olejami, gliceryną, skwalanem, niacynamidem. Czy to ma sens? – W kuracjach wieloetapowych najpierw producent zaleca nałożenie preparatu z kwasami, które mają w sposób kontrolowany zniszczyć płaszcz hydrolipidowy naskórka, przyspieszyć złuszczenie i wywołać stan zapalny, by pobudzić regenerację i odbudowę.

Po kwasach każe nałożyć lipidy – mówi Anna Grela, kosmetyczka z warszawskiego gabinetu Warsztat Piękna. – Lipidy pełnią rolę kołderki przykrywającej uszkodzony naskórek. Łagodzą, zmiękczają, uelastyczniają i uszczelniają go. Dzięki temu wzrasta komfort i zmniejsza się ryzyko podrażnień. Krem, który zawiera wszystko naraz – i kwasy, i coś łagodzącego, pełni inną rolę. W towarzystwie substancji łagodzących kwasy działają delikatniej i powierzchniowo. Wygładzają i nawilżają. Nie likwidują problemów ze skórą, nie wspomogą leczenia przebarwień czy trądziku różowatego, nie odmłodzą – tłumaczy Anna Grela. – Nie zastąpią kuracji. Ale mogą być jej uzupełnieniem do stosowania między kwasowymi zabiegami w gabinecie.

Pod warunkiem, że uzgodnimy to z lekarzem lub kosmetologiem prowadzącym. Albo on nam zaleci. A zaleci? – Tak. Po 25 latach robienia pilingów lekarze doszli do tego, że kluczem do sukcesu jest połączenie kwasów w profesjonalnych zabiegach z tymi do pielęgnacji domowej. Zabiegi w gabinecie to dopiero począ-

Jak to działa?

KWAS MIGDAŁOWY – nawilża, rozjaśnia, działa przeciwbakteryjnie
KWAS MLEKOWY – w małym stężeniu nawilża, w dużym złuszcza
KWAS AZELAINOWY – działa przeciwzapalnie, przeciw przebarwieniom i hamuje rozwój bakterii
KWAS GLIKOLOWY – nawilża, regeneruje, wygładza, oczyszcza i złuszcza
RETINOIDY – stymulują produkcję kolagenu, ujędrniają skórę, zagęszczają ją

tek terapii – wyjaśnia dr Ewa Chlebus. – Są teraz delikatniejsze i nie stwarzają takiego ryzyka podrażnień jak te sprzed lat. Ale działają cuda dzięki kontynuacji terapii w domu. Jak ona wygląda? – Przez pierwsze pięć dni po zabiegu zawsze należy skórę natłuszczać i łagodzić, aż się złuszczy i odnowi – mówi dr Chlebus. – Później każdemu pacjentowi indywidualnie układam plan pielęgnacji. Zazwyczaj zalecam coś ochronnego do nakładania rano, a wieczorem serum z witaminą C i co drugi dzień krem z kwasami lub retinoidami, a co drugi zwykły krem z lipidami. Kiedyś się mówiło o takim „tłusty”, teraz raczej „odżywczy”. W ten sposób dzień po dniu

będziemy wzmacniać efekt zabiegu wykonanego w gabinecie i przygotować skórę do następnej wizyty. Jakie kosmetyki zalecają eksperci? Nie te najdroższe i nie najtańsze, niekoniecznie specjalistyczne, ale chętnie apteczne. – Zawsze wybieram jednego bohatera terapii, składnik dopasowany do potrzeb pacjenta i zabiegu, który miał wykonany w gabinecie – wyjaśnia dr Chlebus. To może być retinol, kwas glikolowy, mlekowy lub migdałowy. Do niego dodaje serum z witaminą C.

10 WAŻNYCH WSKAZÓWEK: JAK UNIKAĆ PODRAŻNIEŃ

1. Nie stosuj toniku, maski, kremu i serum z kwasami naraz, bo zaburzysz odnowę naskórka i doprowadzisz do poważnych podrażnień. Wybierz jeden kosmetyk z kwasami i używaj systematycznie zgodnie z zaleceniami. Toniku zazwyczaj dwa razy w tygodniu, maski raz w tygodniu, a kremu koniecznie wieczorem. Każdy z kosmetyków zużyj i dopiero zacznij kolejny. Jeśli chcesz włączyć retinol, najpierw skończ jeden dowolny kosmetyk z kwasami, by pobudzić skórę do odnowy.
2. Najbardziej drażnią kwasy o niskim pH. I glikolowy, bo ma najmniejszą cząsteczkę, więc najgłębiej wnika. Dlatego nie zaczynaj kwasowej pielęgnacji domowej od kosmetyków z kwasem glikolowym. Chyba że prowadzący terapię lekarz lub kosmetolog tak zaleci.
3. – Często słyszę od klientek, że mają wrażliwą skórę, którą wszystko podrażnia. Niejednokrotnie okazuje się, że po prostu jest mocno odwodnio-

na i z tego powodu nadreaktywna – mówi Anna Grela. Jeśli twoja skóra jest osłabiona po lecie, chorobie, sucha albo dawno nie nakładałaś na nią kwasów, to musisz się liczyć z większym ryzykiem podrażnień. Jak ją wzmacnić, by miała siłę do odnowy? – Można obniżyć pH przed zabiegiem, nakładając na nią w domu delikatne kosmetyki z kwasami – podpowiada Anna Grela. – Można też połączyć kwasy z odżywczymi lipidami. Mam w ofercie kwasowy zabieg bankietowy, w którym najpierw nakładam kwasy, potem lipidowy krem i wykonuję masaż. Tłuszcz nie pozwalają mocno zadziałać kwasom, a razem z nimi pięknie, choć na krótko wygładzają skórę bez podrażnień.

4. Kwasy z tłuszczami można łączyć też w terapii bardzo suchej skóry. Przez kilka dni nakładać kremy z lipidami, dobrze zmiękczyć wysuszone naskórek, dopiero potem kwasy. To świetny początek terapii nawilżającej. Bez kwasów kosmetyki nawilżające nie przebijają się przez zrogowaciałą warstwę naskórka. Notabene: kwas glikolowy również nawilża. Jeśli cię nie podrażnił, będzie twoim sprzymierzeńcem w walce z suchą skórą.
5. – Skóra jest bardzo wrażliwa na kwasy po niektórych lekach, najgorzej po sterydach przyjmowanych przewlekle – zauważa Anna Grela. – Stosowanie kwasów jest wtedy niewskazane.
6. Skóra naczynkowa nie jest przeciwskazaniem do kwasów. Ale nie wszystkie kwasy dobrze toleruje –

dobre przez specjalistę mogą pogrubić ją i wzmocnić naczynka.

7. Kwasami łatwo podrażnić okolice oczu, bo powieki są zwykle odwodnione. Nawet jeśli nie nakładasz kwasów w ich okolicy, składnik ten może migrować w naskórku i podrażnić je. Dlatego po zastosowaniu kwasów powieki należy mocno natłuścić. Usta też, po kwasach mocno schną, smaruj je odżywczym kremem.

Domowa pielęgnacja z kwasami jest dla skóry zdrowszej. Leczyć nimi może tylko dermatolog.

8. Kwasy można nakładać też na szyję i dekolt. Ale pamiętaj, że nawet osoby z tłustą skórą mają suche dekolty i szyję. Stosuj na nie delikatne kwasy.
9. Inaczej reaguje skóra młoda, inaczej dojrzała. To, co dobre dla twojej córki, mamy, przyjaciółki, nie musi być dobre dla ciebie.
10. Ważne, by mieć jednego eksperta od kwasów (dermatologa lub kosmeto-

loga). Wie, jakie są składniki zabiegów z kwasami, które zrobił ci w gabinecie, jakie są potrzeby twojej skóry i co najlepiej zadziała na nią w domowej pielęgnacji. Możesz do niego (i powinnaś) zadzwonić zawsze wtedy, gdy coś cię niepokoi, na przykład duże podrażnienie po kwasach.

ŁAGODNIEJ CZY MOCNIEJ?

Dziś już wiemy, że regularne stymulowanie delikatniejszymi kwasami ma większe korzyści dla skóry niż stosowanie ich raz a mocno. Dlatego lepiej wybierać łagodniejsze formuły – w tym zgodne są moje obie rozmówczynie. Takie kwasy nie stwarzają ryzyka podrażnień. Z tego powodu wracają do łask w nowej, lżejszej formie niektóre kwasy, które znikły przed laty przez swoje agresywne działanie. – Największym przebojem dermatologicznego odmładzania i rozjaśniania jest teraz zabieg z kwasem fenolowym. Trzydzieści lat temu kwas miał stężenie 88 procent i 48 procent, teraz 8, 10, 12 i występuje w mieszance z innymi kwasami oczywiście – mówi dr Chlebus. – Kiedyś wywoływał dużo podrażnień, wymagał długiej izolacji w domu, osłabiał skórę tak mocno, że mogły po nim powstać blizny, nowe przebarwienia i nadkażenie wymagające terapii antybiotykowej. Stosowany dziś nie daje skutków ubocznych, poza tymczasowym, lekkim ciemnieniem leczonych nim przebarwień. Wywołuje kontrolowany stan zapalny, silną regenerację i odmłodzenie skóry – dodaje doktor. ■

Witamina C

1 Biolumin-C serum Dermalogica 439 zł **2** booster Fresh pressed Clinique 155 zł/tygodniowa kuracja **3** krem odżywczo-rozświetlający Konopie z witaminą C do cery bardzo suchej Herbal Care Farmona 20 zł **4** serum C-Kick Ultra Vitamin C + Kakadu Plum Yope 120 zł **5** C Glow Serum Sunnyside Holifrog 306 zł, warsztatpiekna.pl



Fot. Materiały prasowe

Fot. Materiały prasowe