

Pielęgnacja naturalna

Marta Tyszko

natuli



Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja prowadząca: *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Elżbieta Soszyńska*

Korekta: *Aleksandra Brambor-Rutkowska*

Ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt okładki: *Kamila Loskot, Emilia Kucharczuk*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcie autorki: *Zuzanna Karetta*

© Natuli / natuli.pl

© Marta Tyszko / gaj-oliwny.pl

Wydanie pierwsze 2020

ISBN 978-83-66057-19-7

Druk: Drukarnia KAdruk S.C. Szczecin

Spis treści

Wstęp	11
1. Czym jest pielęgnacja naturalna	15
Pielęgnacja kiedyś	15
Pielęgnacja dziś	17
Pielęgnacja naturalna	20
• Podejście holistyczne	21
• Skóra zwierciadłem ciała	22
• Skąd bierze się zdrowie skóry	23
O skórze z czułością	28
2. Dlaczego skóra jest ważna – rola, budowa i funkcje skóry	31
Budowa skóry	32
• Warstwy skóry	32
Funkcje skóry	35
• Podstawowe biologiczne funkcje skóry	37
• Związek skóry z psychiką i stanem zdrowia	39
• „Reprezentatywna” funkcja skóry	39
• Znaczenie dotyku	41
3. Jak wybierać kosmetyki	45
Kryteria wyboru	46
• Naturalność	46
• Certyfikacja	49
• Kosmetyczne standardy COSMOS	49
• Prosty skład	53
• Opakowanie	54
• Lokalność	57

• Fair Trade – Sprawiedliwy Handel.....	57
• Kosmetyki wegańskie, wegetariańskie, nietestowane na zwierzętach.....	58
• Własne kryteria wyboru	59
Jak kosmetyk trafia na rynek	60
• Badania.....	61
• Ocena bezpieczeństwa produktu.....	61
• Kosmetyki „kolekcjonerskie”	61
Ekościema	62
Jak czytać skład kosmetyku	64
• Zawartość etykiety	64
• Data ważności	65
• Wykaz składników.....	67
Z czego składa się kosmetyk	69
• Faza wodna.....	69
• Faza tłuszczowa.....	70
• Emulgatory	71
• Substancje czynne	72
• Substancje myjące	72
• Kwasy	73
• Zagęstniki.....	73
• Substancje zapachowe.....	74
• Konserwanty	75
• Barwniki i pigmenty	75
• Filtry przeciwsłoneczne	76
4. Niezbędnik pielęgnacji naturalnej	79
Tworzenie kosmetyków w domu	79
• Co jest potrzebne do tworzenia kosmetyków w domu	79
• Zasady zachowania higieny.....	80
Domowe kosmetyki – przydatne surowce	81
• Masła kosmetyczne	81
• Oleje kosmetyczne.....	83
• Hydrolaty.....	85
• Glinki.....	86
• Zawartość kuchennych szafek.....	87
5. Naturalna pielęgnacja twarzy	93
Typy i podtypy cery	93
• Cera normalna	94
• Cera sucha	95

• Cera tłusta.....	96
• Cera mieszana.....	97
Przepisy na maseczki dla różnych typów skóry.....	98
Podtypy cery	101
• Cera wrażliwa i alergiczna	101
• Cera naczyniowa.....	101
• Cera trądzikowa.....	102
• Cera dojrzała.....	104
Przepisy na kosmetyki do wymagających podtypów cery.....	104
Pielęgnacja twarzy.....	110
• Pielęgnacja skóry wokół oczu	110
• Pielęgnacja skóry ust.....	111
• Kąpiel parowa twarzy.....	111
• Masaż twarzy	112
Przepisy na kosmetyki do twarzy.....	115
• Produkty myjące	115
• Toniki	117
• Peelingi	119
• Maseczki	123
• Kosmetyki pod oczy	126
• Kosmetyki do ust	127
6. Naturalna pielęgnacja ciała	129
Podstawowe zabiegi pielęgnacji ciała.....	129
Mycie.....	129
• Mydło.....	130
• Alternatywne metody mycia	136
Przepisy na kosmetyki myjące.....	137
Peeling.....	140
• Mikroplastik w peelingach	140
• Jak zrobić peeling w domu	141
Przepisy na naturalne peelingi	142
Nawilżanie skóry	144
Przepisy na naturalne kosmetyki nawilżające do ciała.....	145
Masaż skóry.....	147
Pielęgnacja dłoni i stóp.....	149
Przepisy na kosmetyki oraz zabiegi na dłonie i stopy	150
Naturalna higiena jamy ustnej	153
• Mycie zębów.....	153

• Płukanie jamy ustnej	154
• Żucie oleju	154
• Skrobanie języka	154
• Nitkowanie zębów	155
• Żucie goździków	155
Przepisy na naturalne środki do higieny jamy ustnej	156
Naturalne dezodoranty	157
• Ałun	157
Przepisy na domowe dezodoranty	158
Naturalna depilacja i golenie	160
• Nitkowanie	160
• Pasta cukrowa	161
Higiena intymna	162
• Higiena intymna kobiet	163
• Higiena intymna mężczyzn	167
Przepisy na produkty do higieny intymnej	168
7. Naturalna pielęgnacja włosów	171
Pielęgnacja włosów – sprawa indywidualna	171
• Gęstość	172
• Struktura i porowatość	172
Dbanie o włosy	175
Typowe problemy z włosami	178
• Zniszczone włosy i rozdwijające się końcówki	178
• Wypadanie włosów, czyli łysienie	179
• Suche włosy	181
• Przetuszczające się włosy	181
• Łupież	182
Przepisy na kosmetyki do włosów problematycznych	183
Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne na włosy	189
• Mycie	189
• Odżywanie	192
• Olejowanie	195
• Naturalna koloryzacja włosów henną	196
Przepisy na kosmetyki i zabiegi do włosów	197
• Odżywanie	197
• Płukanki	199
• Wcierki	201
• Peelingi	202

8. Pielęgnacja mamy i dziecka	205
Pielęgnacja w ciąży	205
• Zapobieganie rozstępom	205
• Sprawy intymne.....	206
• Włosy w ciąży i po ciąży	208
Przepisy na kosmetyki dla kobiet w ciąży.....	209
Pielęgnacja noworodka i niemowlęcia	211
• Kąpiel noworodka i niemowlęcia	212
• Nawilżanie	213
• Kikut pępowinowy	214
• Pielęgnacja uszu	215
• Trądzik niemowlęcy i ciemieniucha	215
• Pieluszkowe zapalenie skóry	216
• Masaż niemowląt	217
Przepisy na kosmetyki dla niemowląt	219
9. Zakończenie.....	223



natuli

Wstęp

Książka ta powstała z potrzeby dzielenia się wiedzą na temat pielęgnacji naturalnej. Ma ona pomóc rozszyfrowywać składy produktów kupowanych w drogeriach, pokazać, jak samodzielnie zrobić proste kosmetyki, ale przede wszystkim skłonić do refleksji na temat własnej skóry i przybliżyć do zrozumienia, czym jest naturalne dbanie o siebie.

Moje zainteresowanie pielęgnacją sięga czasów dzieciństwa. Doskonale pamiętam, kiedy sklepy opanowały „firmowe” produkty kilku wielkich koncernów. Kolorowe opakowania, tak różne od jedynego dostępnego wcześniej skromnego szamponu z listkiem pokrzywy, były przedmiotem pożądania. Świadomość dotycząca wybierania produktów kosmetycznych właściwie wtedy nie istniała, więc kierowaliśmy się wyglądem opakowania i ceną. W sklepach nie było kosmetyków naturalnych, a wszyscy chętnie nabywali nowe rynkowe hity. W konsekwencji, gdy byłam młodą kobietą, moja skóra stała się tak sucha, że wcieranie balsamu do ciała raz dziennie nie wystarczało.

Zawsze dokładnie czytałam etykiety kosmetyków, ale ograniczałam się do informacji o sposobie stosowania produktu oraz opisu efektów, jakie obiecywał producent. Nie miałam świadomości, że ten skomplikowany skład można w ogóle rozszyfrować. Byłam przekonana, że po prostu nigdy nie dowiemy się, co tak naprawdę się

kryje wewnątrz opakowań i nas, zwykłych konsumentów, nie powinno to w ogóle interesować! Bardzo się wtedy myliłam.

Skrupulatnie stosowałam się do zaleceń producentów, a mimo to wciąż miałam problemy z cerą. Zaczęłam więc szukać wiadomości o pielęgnacji skóry. Gdy zagłębiłam się w temat naturalnej pielęgnacji i zdobywałam kolejne informacje o właściwościach czystych surowców kosmetycznych, pojawiła się we mnie ciekawość i chęć do eksperymentowania. Zaczęłam tworzyć proste masła do ciała oraz olejki do pielęgnacji twarzy. Odkryłam całkiem nowy świat tysięcy naturalnych olejów, olejków eterycznych, gliniek i ziół o cennych właściwościach. Kosmetyki ze sklepów przestały być mi potrzebne. Nie muszę chyba dodawać, że bardzo szybko moja skóra wróciła do fizjologicznej równowagi. I kosztowało mnie to zaledwie kilkanaście złotych miesięcznie.

Odkrycie naturalnych kosmetyków nie oznaczało jednak rozwiązania wszystkich problemów. Gdy zamówiłam olej arganowy, którego skład zaczynał się od parafiny – zaintrygowana manipulacją, na którą się nabrałam, zaczęłam szukać informacji o składach kosmetyków.

Ta książka jest próbą zebrania podstawowej wiedzy o pielęgnacji i przepisów na kosmetyki, które każdy może wykonać w domu. Można się z niej dowiedzieć, czym jest holistyczne podejście do zdrowia i jakie czynniki wpływają na wygląd naszej skóry, a także z czego się składają kosmetyki oraz jak rozpoznać produkt ekologiczny. Przedstawię proste metody pielęgnacyjne i domowe produkty, dzięki którym możliwe jest zarówno naturalne zadbanie o swoją twarz, włosy, ciało, skórę dziecka, jak i o przyrodę (każdy wykonany w domu kosmetyk to „zaoszczędzone” opakowanie, które nie trafia na wysypisko). Mam również nadzieję, że dzięki niniejszej lekturze tworzenie własnych produktów pielęgnacyjnych okaże się łatwe, szybkie, fascynujące i niedrogi. Być może też czytelnik inaczej

spojrzy na zawartość kuchennych szafek, odkrywając w nich nieznane dotąd bogactwo.

Książka powstała, aby zaciekawić i zainspirować. Należy wziąć z niej tyle, ile akurat potrzeba. Być może spotkają się z zainteresowaniem niektóre przepisy, ale nie trzeba traktować ich jak kolejnego obowiązku do wykonania. Co więcej, można je dowolnie modyfikować! Kiedy bowiem procesy zachodzące w skórze, działanie poszczególnych składników i ich wzajemny wpływ na siebie staną się zrozumiałe, można samodzielnie zdecydować, co tak naprawdę chce się dawać swojemu ciału.

Życzę fascynującej i czulej podróży po świecie pielęgnacji naturalnej

Marta Tyszko



natuli

1.

Czym jest pielęgnacja naturalna

Zabiegi higieniczne są nieodłącznym elementem naszego życia. Nie można kompleksowo zadbać o zdrowie, nie pielęgnując ciała. Sposób, w jaki o nie dbamy, zmienia się na przestrzeni czasu, podlega bowiem – tak jak inne aspekty życia – przemianom społeczno-kulturowym. Dziś możemy korzystać z tradycyjnych receptur, opierając się na aktualnej wiedzy naukowej.

PIELĘGNACJA KIEDYŚ

W zamierzchłych czasach ludzie żyli w bliskim związku z naturą. Rytm ich życia wyznaczały pory roku i cykl wegetacji roślin. Doskonale wiedzieli, kiedy jest sezon zasiewania roślin, chronili je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, żeby mogły spokojnie wykiełkować i wydać obfite plony. Wiedzieli, kiedy jest sezon żniw i przygotowywania zapasów na zimę.

Bardzo szybko poznali właściwości otaczających roślin. Już kilka tysięcy lat temu zaczęto tłoczyć oleje i destylować olejki eteryczne. Rozpoznawano jadalne i niejadalne owoce, warzywa, grzyby i zboża. Zbierano zioła, które nie tylko poprawiały smak dań, ale również sprawdzały się jako okład na skaleczenia i pomagały pozbyć się dolegliwości gastrycznych. Ta wiedza pozwalała im przeżyć (odróżnić rośliny jadalne od trujących), leczyć się oraz zachować odpowiedni poziom higieny.

Tradycyjnie do zabiegów pielęgnacyjnych ludzie używali różnych surowców lokalnych – tych samych, które się jadło i wykorzystywało do celów leczniczych oraz higienicznych¹. Korzystano m.in. z tłuszczu zwierzęcych i roślinnych, ziół, gliniek i torfów, a także produktów pszczelich.

Każda kultura wykształciła swoje rytuały dbania o higienę i urodę przy wykorzystaniu surowców naturalnych dostępnych w najbliższej okolicy. Przykładowo zgodnie z naukami wywodzącej się ze starożytnych Indii ajurwedy do pielęgnacji ciała i włosów wykorzystuje się naturalne oleje (m.in. olej ze słodkich migdałów, sezamowy, musztardowy, kokosowy oraz rycynowy), hydrolaty², olejki eteryczne i lokalne zioła (takie jak amla, bhringraj i shikakai). Tradycyjna medycyna chińska stosuje m.in. imbir, wiciokrzew, żeń-szeń i miłorząb japoński. Na Bliskim Wschodzie w rytuałach hammam stosuje się olej arganowy, olej z czarnuszki, naturalne glinki oraz czarne mydła oliwne. W Afryce zastosowanie pielęgnacyjne znajdują masła kosmetyczne (m.in. masło shea i babassu) oraz glinki, a rolę oczyszczającą spełnia nie tylko woda, lecz także okadzanie

¹ Historia pielęgnacji, brudu oraz przemian społeczno-kulturowych, jakie następowały w tej dziedzinie w różnych częściach świata, jest niezwykle ciekawa! Dla przykładu: za sprawą mumii znalezionej w 1991 roku w Alpach dysponujemy dość dokładnymi informacjami na temat diety i naturalnych metod leczenia wykorzystywanych w epoce miedzi w Europie. Zwłoki sprzed około 5300 lat odnaleźli turyści w Alpach Ötztalskich. Badania nad szczątkami i przedmiotami znalezionymi przy Człowieku Łodu pozwoliły zrekonstruować ekwipunek i metody lecznicze stosowane wówczas w Europie. Był on niezwykle schorowany – to najstarszy znany przypadek boreliozy, ponadto cierpiał na wrzody, miażdżycę, kamice żółciową, niezżyt żołądka, infekcję jelit spowodowaną pasożytami, przeszedł uraz głowy i miał zmiany zwyrodnieniowe stawów kolanowych, biodrowych oraz w dwóch odcinkach kręgosłupa. Wiemy też, że zżywał sproszkowaną hubę brzoźową, która łagodziła stany zapalne, jadł liście orlicy (prawdopodobnie przeciwko glistom i tasiemcowi), a ranę opatrzył mchem torfowym. Jeszcze ciekawsze odkrycie dotyczy leczenia zmian zwyrodnieniowych, które prawdopodobnie były poddawane zabiegom przypominającym akupunkturę. Na skórze mumii znaleziono 61 tatuaży (kropek, kresek i krzyżyków) zlokalizowanych w miejscach dotkniętych schorzeniami. Usytuowanie tatuaży odpowiada tradycyjnym punktom akupresury. Niezwykle ciekawo wskazuje na to, że Europejczycy epoki miedzi stosowali akupunkturę 2000 lat wcześniej, niż pojawiła się ona w Azji!

² Hydrolaty to wody roślinne (najczęściej kwiatowe i ziołowe), które powstają w wyniku destylacji. W procesie tym tworzą się jednocześnie dwa surowce: hydrolaty i olejki eteryczne, jednak najczęściej wraz z litrem hydrolatu uzyskuje się zaledwie kilka mililitrów olejku eterycznego.

dymem. Natomiast w kulturę słowiańską wpisana jest pielęgnacja z zastosowaniem części drzew (np. kory dębu, jesionu i lipy), ziół (takich jak nagietek, rumianek, babka, szalwia, rozmaryn, tatarak, żywokost), olejów (np. lnianego i rycynowego), żółtka jajka.

Samej wodzie człowiek od bardzo dawna przypisywał właściwości nie tylko oczyszczające ciało, ale również uwalniające duszę od złych wpływów – chrześcijanie wciąż podczas rytuału chrztu świętego używają wody, a Hindusi w Indiach udają się nad rzekę Ganges, aby dokonać duchowego oczyszczenia. Kąpielom w świętych miejscach niemal na całym świecie przypisuje się moc uzdrawiająca nawet nieuleczalne choroby fizyczne. Również temperatura wody może mieć działanie terapeutyczne i obecnie wykorzystywana jest w formie termoterapii (stosujemy więc termofory albo wybieramy się do sauny bądź kriokomory).

PIELĘGNACJA DZIŚ

Czym różnią się nasze współczesne zabiegi higieniczne od tradycyjnych? Podstawową różnicą jest wyraźny podział na produkty do jedzenia, do leczenia i do pielęgnacji. Przez całe wieki do tych celów stosowano te same surowce, ale to się zmieniło wraz z rozwojem przemysłu. Zaczęto osobno wytwarzać produkty spożywcze, kosmetyczne, chemiczne i farmaceutyczne. Uprzemysłowienie spowodowało, że dziś przekąsek i maseczek kosmetycznych szukamy na innych półkach sklepowych, a nawet w całkiem różnych sklepach.

Prawdopodobnie jeszcze dla naszych babć było oczywiste, że pokrzywę można stosować zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, w celach leczniczych i pielęgnacyjnych, a także to, że można było nie tylko zrobić z niej zupę czy syrop, ale też np. macerat, nalewkę i płukanekę do włosów. Dziś już mało kto wytwarza syropy, przetwory, octy, kremy i mydła. Oddaliśmy to pole „specjalistom”. Tym samym straciliśmy wiele umiejętności i zaufanie do własnej intuicji.



mięta



imbir



pokrzywa



szałwia



dziurawiec



rozmaryn



lawenda



rumianek



nagletek

Rośliny stosowane
w kuchni, leczeniu
i jako kosmetyki

Co takiego stało się z naszym sposobem rozumienia pielęgnacji, że zawężiliśmy myślenie o kosmetykach do produktów dostępnych na półkach drogerii?

W Azji to zupełnie naturalne, że imbir stosuje się nie tylko do przygotowywania potraw, lecz także się go żuje, by oczyścić zęby lub w naturalny sposób wyleczyć przeziębienie. Natomiast ludzie świata zachodniego używają przypraw kupionych w sklepie do gotowania, produktów zakupionych w aptece do walki z przeziębieniem, a innych, wybranych w drogerii, do pielęgnacji! Każdy z nas ma w kuchni imbir albo miętę, ale nie tylko zatraciliśmy już znajomość właściwości zdrowotnych tych ziół i przypraw, lecz także nabawiliśmy się wątpliwości, czy surowce te nie zaszkodzą naszej skórze! Zastanawiamy się np., czy olej spożywczy możemy zaaplikować na ciało. Kieruje nami niezwykle silne, nowe w historii ludzkości przekonanie, że produkty do przygotowywania potraw, produkty lecznicze i produkty pielęgnacyjne należą do zupełnie innych kategorii.

Za ekspertów w kwestii pielęgnacji uznaliśmy producentów kosmetyków. Ufamy treściom, jakie przekazują nam m.in. w reklamach i kupujemy rekomendowane przez nich produkty. Tym samym wcieramy w siebie drogeryjne substancje, które – w najgorszym wypadku – są jedynie mieszaniną wody, konserwantów, barwników i syntetycznych zapachów sprzedawaną w plastikowej butelce...

Czy organizm, na który przez kilkadziesiąt lat aplikuje się każdego dnia kilkanaście produktów zawierających te sztucznie wytwarzane składniki, będzie zdrowy i odpowiednio zadbane?

Paradoksalnie, mimo intensywnego rozwoju rynku kosmetycznego i powszechnej dostępności przeróżnych produktów, skóra i włosy

większości z nas nie są w dobrej kondycji. Problemy zaczynają się już u coraz młodszych dzieci, a z każdym rokiem rozpoznawane i klasyfikowane są nowe schorzenia dermatologiczne. Coraz więcej osób choruje na AZS (atopowe zapalenie skóry), trądzik różowaty, łuszczycę oraz inne dermatozy.

Na szczęście wraz ze wzrostem liczby dostępnych produktów na rynku rośnie także świadomość konsumentcka. Wszyscy zdajemy już sobie sprawę z tego, jak ważna jest jakość spożywanego przez nas jedzenia. Nauczyliśmy się czytać etykiety produktów spożywczych. Wiemy, w jaki sposób wybierać jajka i których składników w żywności należy definitywnie unikać. Przykładamy wielką wagę do redukcji ilości plastikowych śmieci, a w (koniecznie wielorazowych) torbach nosimy zakupy, których reszki skrzętnie segregujemy, żeby trafiły do recyklingu. Mamy także świadomość, jak ważne jest dbanie o kondycję fizyczną i kręgosłup, szczególnie gdy nasz tryb życia jest siedzący. Otworzyliśmy się nawet na pielęgnowanie naszej sfery emocjonalnej: zgłębiajemy metody komunikacji i redukcji stresu, cenimy sobie budowanie autentycznych relacji, a także dbamy o rozwój duchowy. Jednak pomiędzy planowaniem zbilansowanego posiłku, warsztatami samorozwoju, a drogą na siłownię umyka nam jeszcze jeden niezwykle istotny aspekt codziennego życia, jakim jest pielęgnacja. Pora zająć się również nią.

PIELĘGNACJA NATURALNA

Pielęgnacja naturalna to dbanie o swoje ciało i zdrowie przy użyciu naturalnych rozwiązań. Naturalnie dbamy o siebie, gdy odpowiednio się odżywiamy, znajdujemy czas na aktywność fizyczną, gdy w trakcie przeziębienia pijemy napar z imbiru zamiast aptecznego suplementu instant, gdy kupujemy żywność ze sprawdzonych źródeł, wybieramy ubrania z organicznych tkanin i pierzemy je bez chemii. Naturalnie dbamy o siebie, kiedy korzystamy z sauny bądź zimnego prysznica, gdy chodzimy boso, by pobudzić receptory

znajdujące się na stopach, gdy świecujemy uszy, rozpylamy olejki eteryczne, używamy skrobaczki do języka, korzystamy z masażu ciała. Naturalnie dbamy o siebie, gdy traktujemy swoją skórę z szacunkiem i aplikujemy na nią bezpieczne produkty.

Stosowanie naturalnej pielęgnacji rozumianej w sposób holistyczny może wymagać zmian codziennych nawyków bądź trybu życia. Opiera się bowiem na zachowaniu pewnej równowagi i konsekwentnym dbaniu o siebie na wielu płaszczyznach.

To jednak rozsądne podejście, ponieważ nie da się zrozumieć tego, co się dzieje ze skórą, w oddzieleniu od reszty naszego ciała. Za właściwy sposób odżywiania, ograniczenie negatywnego wpływu stresu, regularną aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu, a także świadomą pielęgnację nasz organizm odwdzięczy się zdrowiem i promiennym wyglądem.

Podjęcie holistyczne

Pielęgnacja naturalna musi być holistyczna, to znaczy: troszczyć się nie tylko o skórę, lecz także o cały organizm. Przekonaliśmy się już, że skupianie się na likwidowaniu powierzchownych zmian skórnych nie jest w pełni skuteczne. Aby osiągnąć trwałe rezultaty, musimy uwzględnić cały organizm wraz z czynnikami (wewnętrznymi i zewnętrznymi), jakim podlega. Człowiek nie jest bowiem sumą różnych organów – człowiek to całość, a nasze poszczególne systemy tworzą zorganizowaną strukturę. Aplikując coś na skórę, wpływamy na stan całego organizmu. Z kolei dbając o zdrowie naszego ciała, działamy jednocześnie na rzecz poprawy stanu skóry.

Holistyczne podejście do pielęgnacji zakłada troskę o organizm zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Kwintesencją zdrowego wyglądu skóry nie są kosztowne kosmetyki, lecz systematyczność w zabiegach pielęgnacyjnych i dbaniu o siebie.

Skóra zwierciadłem ciała

Jak często przyglądamy się swojej skórze? Z samego jej wyglądu jesteśmy w stanie pozyskać wiele informacji na temat skuteczności zabiegów pielęgnacyjnych i stanu zdrowia całego organizmu. Zdrowa skóra jest żywa i promienna; gdy jej fizjologiczne funkcje zostają zaburzone, wysycha, łuszczy się, pojawiają się zaczerwienienia, wypryski, popękane naczynka i przebarwienia. Drobnym dyskomfort to tylko wierzchołek góry lodowej, dodatkowo występuje cały szereg dolegliwości oraz kilkadziesiąt tysięcy (!) chorób skórnych. Dermatologiczne przypadłości są tak powszechne, że jeśli zapytamy swoją rodzinę i znajomych, czy ich skóra jest miękka, gładka, odpowiednio jędrna oraz nawilżona, o zdrowym kolorycie, prawdopodobnie od większości osób usłyszymy: nie.

Dzieje się tak, ponieważ na wygląd skóry wpływa cały szereg czynników, m.in:

- predyspozycje genetyczne,
- warunki klimatyczne i środowiskowe,
- choroby,
- przyjmowane leki,
- alergie,
- odżywianie,
- ilość spożywanych płynów,

- aktywność fizyczna,
- równowaga psycho-fizyczna,
- oraz... odpowiednia pielęgnacja.

Dobry wygląd skóry świadczy więc o umiejętności zadbania o różne obszary naszego życia.

Skąd bierze się zdrowie skóry

Nie nad wszystkim w życiu i w ciele jesteśmy w stanie zapanować (a przynajmniej nie nad wszystkim od razu), ale jeśli zależy nam na zdrowym i promiennym wyglądzie skóry, warto zwrócić szczególną uwagę na kilka spraw.

• **Ogólny stan zdrowia**

W działaniach pielęgnacyjnych ważną rolę odgrywa ogólny stan naszego zdrowia, o którym wiele powiedzą nam już podstawowe parametry, jak tętno i ciśnienie, waga oraz analiza składu ciała. Niektóre choroby bezpośrednio wpływają na stan skóry, powodując np. jej przesuszenie bądź przebarwienia. Świadomość tego może nam dobrać odpowiednie produkty pielęgnacyjne.

• **Hormony**

Zaburzenia hormonalne bardzo wyraźnie odbijają się na skórze. Dla kobiet szczególnie ważna jest obserwacja cyklu menstruacyjnego, ponieważ nastrój, pęd seksualny, głód, tkliwość piersi, poziom energii do działania podlegają wahaniom związanym z cyklem miesięczkowym. Hormony płciowe wpływają też na wygląd cery.

• **Odżywianie**

Substancje odżywcze docierają do skóry przede wszystkim wraz z krwią. Dlatego nie możemy zapominać o właściwym odżywianiu.

Dzięki pożywieniu dostarczamy skórze niezbędne białka i aminokwasy, związki wiążące wodę, lecytynę, witaminy i minerały, składniki mineralne, tłuszcze i kwasy tłuszczowe oraz pierwiastki śladowe. Warto pamiętać, że suplementacja jednej witaminy czy składnika mineralnego może być nieskuteczna, ponieważ witaminy i mikroelementy współgrają ze sobą. Układ immunologiczny funkcjonuje sprawnie dzięki witaminie C, a witamina C wraz z witaminą A zwalczają działanie wolnych rodników. Z kolei wapń wchłania się dzięki witaminie D, a bez właściwej ilości witaminy K1 ciało nie uzyska odpowiedniego poziomu witaminy K2. Dlatego tak ważne jest dbanie o zbilansowaną dietę i o to, aby niczego w niej nie zabrakło.

Najważniejsze składniki odżywcze dla skóry:

- **Wapń** – wzmacnia skórę i wspomaga procesy wzrostu komórek. Jest ważny dla układu mięśniowo-szkieletowego, układu nerwowego oraz gospodarki hormonalnej. Znajduje się m.in. w nabiale, rybach, roślinach zielonych, nasionach roślin strączkowych czy kaszach.
- **Selen** – chroni skórę przed rakiem oraz uszkodzeniami spowodowanymi przez promieniowanie UV. Pozytywnie wpływa na płodność i może wspomagać terapię chorób kardiologicznych oraz niektórych nowotworów. Znajduje się m.in. w orzechach brazylijskich, rybach, brązowym ryżu i twarogu.
- **Cynk** – stymuluje wzrost włosów i paznokci, wzmacnia odporność skóry na infekcje i fotouszkodzenia. Wspomaga pracę układu immunologicznego oraz bierze udział w syntezie białek. Znajduje się m.in. w orzechach nerkowca, jogurcie, owocach morza i wołowinie.
- **Witamina A** – chroni skórę przed suchością, trądzikiem, fotouszkodzeniami, reguluje wydzielanie sebum, a także redukuje drobne zmarszczki. Znajduje się m.in. w marchewce, szpinaku, batatach i wątróbce.

- **Witamina D** – stymuluje produkcję kolagenu, niweluje przebarwienia i zmarszczki. Wspomaga pracę układu nerwowego i odpornościowego. Znajduje się m.in. w żółtkach jaj, rybach, ale najważniejsze źródło witaminy D to promienie słoneczne³.
 - **Witamina E** – hamuje procesy utleniania odpowiedzialne za przedwczesne starzenie się skóry. Wspomaga pracę układu odpornościowego i naczyniowego. Znajduje się m.in. w orzechach i ziarnach.
 - **Witamina C** – wspomaga produkcję kolagenu i odnowę zniszczonych tkanek. Chroni organizm przed działaniem wolnych rodników oraz wspomaga pracę układu immunologicznego. Znajduje się m.in. w surowej papryce, cytrusach i brokułach.
 - **Witaminy B6 i B12** – zapobiegają utracie wody z komórek i wykazują działanie przeciwzapalne. Pełnią istotną rolę w funkcjonowaniu układu immunologicznego i chronią przed działaniem wolnych rodników. Znajdują się m.in. w bananach, ziemniakach i batatach, wołowinie, rybach i owocach morza.
 - **Witaminy K1 i K2** – pomagają zwalczać obrzęki i wspomagają produkcję elastyny. Istotne dla formowania się układu kostnego i naczyń krwionośnych. Znajdują się m.in. w zielonych warzywach i pokarmach fermentowanych.
- **Nawilżenie**

Zdrowa skóra to skóra dobrze nawilżona. Jedną z tajemnic młodej i jędrnej skóry jest bowiem zawartość wody w komórkach. Ciało noworodka w 80% składa się z wody. U człowieka dorosłego ta

³ Nasz organizm pozyskuje witaminę D zarówno z pożywienia, jak i pod wpływem ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Dieta zaspokaja co najwyżej 20% dziennego zapotrzebowania na witaminę D, więc przebywanie na słońcu pełni bardzo ważną rolę. Witamina D3 jest wytwarzana z 7-dehydrocholesterolu, który jest syntetyzowany w skórze pod wpływem promieniowania UVB; w Polsce synteza taka jest możliwa w okresie od maja do września w godzinach 10–15, jeśli nie ma zachmurzenia. Około 15–30 minut ekspozycji na słońce pozwala naszemu organizmowi wytworzyć od 2000 do 4000 jednostek witaminy D, co zaspokaja dzienne zapotrzebowanie. Warto dodać, że w przypadku przedłużającej się ekspozycji na słońce bez zastosowania ochrony przeciwsłonecznej dochodzi do rozpadu witaminy D3.

proporcja wynosi już tylko 60%. Z wiekiem stan komórek pogarsza się i mniej wydajnie pochłaniają oraz magazynują one wodę, czego widocznym skutkiem może być utrata napięcia i elastyczności skóry, dlatego warto regularnie dostarczać organizmowi płynów⁴.

Nawilżenie skóry jest też uzależnione od spożywania odpowiedniej ilości tłuszczów! Tłuszcze nie tylko przetwarzają rozpuszczalne w nich witaminy, ale także odpowiadają za stopień nawilżenia skóry. Jeśli w diecie będzie ich za mało, cera stanie się sucha i bardziej podatna na stany zapalne. Poza tym nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do produkcji nowych komórek organizmu – także komórek skóry.

- **Stres**

Zmiany skórne często nasilają się pod wpływem stresu. Dlatego jedną z recept na zdrową skórę jest zminimalizowanie jego destruktywnego działania na nasze życie. Brzmi banalnie, ale o szkodliwym wpływie stresu na organizm należy wciąż przypominać i bardziej dbać o to, żeby nas nie dotykał, zamiast wydawać pieniądze na leczenie przykrych konsekwencji życia pod presją. U ludzi pierwotnych stres służył przeżyciu. Dziś od niego chorujemy i umieramy. Zadbanie o zdrowie psychiczne oraz taką organizację życia, aby stres dotykał nas jak najrzadziej, może się okazać najlepszą, najbardziej opłacalną inwestycją.

- **Aktywność fizyczna**

Aktywność fizyczna doskonale redukuje stres, a jednocześnie korzystnie wpływa na skórę. Dobrze jest ćwiczyć na świeżym powietrzu,

⁴ Ponadto odpowiednia ilość wypijanej w ciągu dnia wody oraz dieta bogata w błonnik wspomagają usuwanie toksyn z organizmu. Czasami skórę nazywa się „trzecią nerką” – wydostają się przez nią zanieczyszczenia nieusunięte przez nerki, wątrobę, płuca i jelito grube. Wypryski skórne oraz krosty pojawiają się więc na skórze m.in. wtedy, gdy inne układy nie radzą sobie z usuwaniem produktów przemiany materii.

żeby wspomóc dotlenienie organizmu i przyspieszyć wydalanie zbędnych produktów przemiany materii. Ponadto dobroczynne działanie ma pot – oprócz wody zawiera mocznik i kwas mlekowy, które nawilżają skórę. Dlatego po treningu wyglądamy wprost olśniewająco! Ruch jest nieodłącznym atrybutem życia i istotnym elementem zachowania zdrowia. Aktywność fizyczna paradoksalnie chroni nas przed przemęczeniem, ponieważ powoduje wydzielanie endorfin, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych. Warto uczynić ruch częścią naszego życia, początkowo bez narzucania sobie zbyt ambitnych celów do osiągnięcia. Wystarczy np. wybrać spacer z przyjacielem zamiast spotkania przy ciastku.

• **Sen i odpoczynek**

Brak snu widać na twarzy. Zmęczona cera traci blask i nabiera ziemistego koloru, skóra staje się obwisła, a oczy podkrążone i opuchnięte. Deprywacja snu to narastający problem współczesnych społeczeństw. Obecnie sama ilość światła po zachodzie słońca (zarówno na ulicach, jak i w domach) może zakłócać nasz rytm dobowy. Ponadto monitory i ekrany wyposażone w diody LED emitują więcej światła niebieskiego niż tradycyjne oświetlenie, pobudzając tym samym fotoreceptory w oczach i hamując wytwarzanie ułatwiającej zasypianie melatoniny⁵. Nasz sen może zaburzać także kofeina, alkohol, wieczorny trening sportowy, stres i uporczywe myśli, a także niektóre z przyjmowanych leków. Warto uczynić sen priorytetem, ponieważ brak odpowiedniej jego ilości (7–9 godzin dla dorosłego człowieka i 8–10 godzin dla nastolatka) prędzej czy później odbije się na naszym organizmie, wpływając nie tylko na skórę.

⁵ Niebieskie światło powoduje hamowanie wydzielania melatoniny (hormonu, który reguluje rytm dobowy ssaków) dwukrotnie mocniej niż światło żółte emitowane przez tradycyjne żarówki bądź ogień. W rezultacie pobudzania fotoreceptorów w oczach szyszynka hamuje wydzielanie melatoniny, a nasz cykl dobowy zostaje zaburzony.

- **Oczyszczanie**

Szczególnie ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym jest odpowiednie oczyszczanie cery codziennie wieczorem. Kiedy śpimy, skóra powinna oddychać, ponieważ w nocy organizm wydała przez nią m.in. toksyny. Jeżeli pory będą zatkane przez niedomyty makijaż bądź zanieczyszczenia, na skórze mogą pojawić się wypryski.

O SKÓRZE Z CZUŁOŚCIĄ

Kultura masowa i prezentowane w mediach treści sprawiły, że możemy czuć rozczarowanie, a nawet wstyd, gdy nasza skóra nie jest wystarczająca gładka i jednolita. Tymczasem ciało pozbawione rozszerzonych porów, piegów, wyprysków i przebarwień występuje tylko u dzieci! To naturalne, że skóra z czasem zmienia swój wygląd. W okresie dojrzewania, menstruacji i menopauzy podlegamy gwałtownym zmianom hormonalnym; estrogen wpływa na poziom nawilżenia skóry i jest odpowiedzialny za działanie przeciwzapalne (dlatego w wieku dojrzałym staje się ona sucha i może być zaczerwieniona oraz podrażniona), a testosteron, który pobudza produkcję sebum, może powodować powstawanie trądziku. Z wiekiem podlega także naturalnym procesom starzenia, ponieważ produkuje mniej cennych białek, w wyniku czego traci elastyczność i pojawiają się zmarszczki.

Odpowiednia pielęgnacja oraz utrzymanie skóry, a także włosów w zdrowiu wymagają przede wszystkim uważności na sygnały płynące z ciała i psychiki. Skóra jest organem, który żywo reaguje na czynniki zewnętrzne oraz procesy zachodzące wewnątrz organizmu. Nawet jeśli bardzo byśmy tego chcieli, to nie jest możliwe, aby jeden krem służył nam przez całe życie. Innych produktów kosmetycznych szukamy zimą, a innych latem. Ważna jest obserwacja czynników, które powodują zmiany skórne, oraz potrzeb skóry, jakie mają być zaspokojone przez kosmetyki. Żeby dobrać

odpowiedni produkt pielęgnacyjny, warto mieć świadomość, czego tak naprawdę szukamy.

Naszym zadaniem jest nauczyć się odczytywać wysyłane przez skórę informacje – podejść do niej z uważnością. Na tym właśnie skupimy się w kolejnym rozdziale.

