



Przepis NA PIĘKNO

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Czy można „nakarmić” skórę od zewnątrz i pielęgnować ją od środka? Coraz częściej mówi się o pielęgnacji, która łączy to, co trafia na talerz, z tym, co nakładamy na skórę.



Zanim pojawiły się maski w płachcie i esencje przywracające skórze blask, kobiety nakładały na twarz domowe maseczki z miodu, a zamiast żelowych plasterków na cienie pod oczami stosowały plasterki ogórka. Dziś domowe rytuały pielęgnacyjne wracają do łask i... podbijają internet. Podobnie jak głośny trend „eat your skincare” (dosłownie: „zjedz swoją pielęgnację”), zachęcający do komponowania codziennego jadłospisu ze składników korzystnie wpływających na kondycję skóry. Czy to działa? Gdy mówimy o pielęgnacji, coraz częściej pojawia się temat łączenia kosmetyków z odpowiednio skomponowaną dietą. I nie chodzi o suplementy oparte na wyselekcjonowanych substancjach ani o zaawansowane technologicznie kremy naszpikowane pozyskanymi w laboratoriach składnikami aktywnymi. Składników, które wspierają skórę od zewnątrz i od środka, szukamy – jak dawniej – w sklepie spożywczym albo na straganie z warzywami.

KOLAGEN NA ŚNIADANIE, RETINOL NA KOLACJĘ

Sposób odżywiania ma niebagatelny wpływ na wygląd skóry – wiemy to nie od dziś. – Skóra jest organem, która potrzebuje konkretnych składników budulcowych i ochronnych: aminokwasów do syntezy kolagenu, witaminy C, która tę syntezę umożliwia, kwasów omega-3 wspierających barierę lipidową oraz antyoksydantów, które ograniczają stres oksydacyjny przyspieszający starzenie – tłumaczy Katarzyna Nowacka, holistyczna kosmetyczka i specjalistka w dziedzinie psychosomatyki.

Czy jednak jedzenie warzyw, tłustych ryb morskich, oliwy, orzechów, nasion albo kiszzonek wystarczy? Czy można – jak przekonują tiktokerki – „zjeść” kolagen, retinol i zestaw niezbędnych witamin, a tym samym zaspokoić potrzeby

skóry na te składniki? – Taki trend ma sens, o ile rozumiemy go jako powrót do odżywczej diety bogatej w warzywa, owoce jagodowe, dobre tłuszcze i pełnowartościowe białko – mówi kosmetyczka. – Nie zastąpi jednak miejscowej pielęgnacji. Problem zaczyna się wtedy, gdy upraszcza się przekaz i sugeruje, że pojedynczy „beauty składnik” zjedzony na obiad zadziała jak krem albo serum. Organizm rozdziela składniki przyjęte z pożywieniem pomiędzy wszystkie tkanki, a skóra nie jest dla niego priorytetowym narządem. W praktyce skóra nie reaguje na jeden modny dodatek, lecz na całościowy styl odżywiania i równowagę metaboliczną organizmu. Tymczasem wiele procesów, m.in. odbudowa bariery hydrolipidowej czy działanie przeciwstarzeniowe, wymaga bezpośredniego wsparcia. Kremy i serum pozwalają dostarczyć składniki aktywne dokładnie tam, gdzie są potrzebne – i w odpowiednim stężeniu.

KUCHENNE SPA – POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

Domowe rytuały pielęgnacyjne przeżywają dziś renesans, jednak podchodzimy do nich znacznie bardziej świadomie, opierając się na wiedzy, a nie wyłącznie na tradycji. I dobrze! Wiemy, że ogórek działa chłodząco i łagodząco, przynosząc ulgę opuchniętej skórze. Miód wykazuje właściwości antybakteryjne i wspomaga regenerację, dlatego bywa stosowany jako składnik maseczek – zarówno do twarzy, jak i na spierzchnięte usta – a także punktowo na niedoskonałości.

Wraca moda na maseczki pielęgnujące, robione na bazie jogurtu naturalnego, który jest źródłem kwasu mlekowego, okłady z siemienia lnianego – ma działanie kojące i nawilżające, mikstury z zielonej herbaty znanej z silnych właściwości antyoksydacyjnych. W domowym spa pojawiają się również oleje roślinne. W tym przypadku jednak warto zasięgnąć rady fachowca – kosmetyologa lub dermatologa –



Dostarczanie skórze substancji aktywnych z dietą nie wystarczy. Stosując krem lub serum, aplikujemy je dokładnie tam, gdzie są potrzebne, w stężeniu, które gwarantuje skuteczność.



który podpowie, jak dobrać olej do typu skóry, aby nie zaburzać jej naturalnej równowagi lipidowej.

OSTROŻNOŚCI NIGDY ZA WIELE

Naturalne składniki nie zawsze są synonimem bezpieczeństwa. Dermatolodzy ostrzegają, że wiele popularnych „kuchennych” składników może drażnić lub działać alergizująco. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby z cerą wrażliwą i naczyniową oraz zmagające się z trądzikiem czy atopowym zapaleniem skóry. Ryzyko dotyczy też alergików i kobiet w ciąży, u których część substancji może być niewskazana. U takich osób nawet naturalne surowce, takie jak miód czy zioła, mogą wywołać reakcje uczuleniowe.

Najwięcej kontrowersji budzi używanie składników takich jak cytryna lub inne kwaśne substancje, soda oczyszczona czy nierozcieńczone olejki eteryczne. Mogą zaburzać naturalne pH skóry, prowadzić do osłabienia bariery hydrolipidowej, a w konsekwencji do podrażnień i nadwrażliwości. – Jednym z najczęstszych błędów jest traktowanie skóry jak powierzchni do eksperymentów. Tymczasem jej bariera ochronna jest niezwykle delikatna i łatwo ją naruszyć – ostrzega kosmetołożka Katarzyna Nowacka.

A GDYBY TAK ZOSTAWIĆ TO PROFESJONALISTOM?

Po jadalne kosmetyki możemy sięgać nie tylko w domu – coraz częściej pojawiają się w ofertach profesjonalnych firm i stosowane są podczas zabiegów kosmetycznych. – W gabinecie wykorzystuję m.in. absolut pomarańczowy, intensywnie pachnącą esencję, którą dodaję do kremów, olejów do masażu i masek, ale też do wody, którą podaję klientkom do picia w trakcie zabiegu. Zapach i smak pomarańczy towarzyszące rytuałowi sprzyjają relaksującemu doświadczeniu – mówi kosmetołożka. Opowiada też o pilingu owocowym na bazie mango, pestek winogron, ryżu, alg i naturalnych cukrów. – Ma formę odżywczej pulpy aplikowanej na skórę. A do picia klientka dostaje napar z mango, cytrusów, hibiskusa, dzięki różom i owocom – orzeźwiający, a przy tym

bogaty w witaminy i antyoksydanty. To pielęgnacja, która dba nie tylko o skórę, ale o wszystkie zmysły.

SKÓRA TO CZUJE

Czy polubi truskawkową maseczkę? A może bardziej będzie jej „smakował” okład z jogurtu i płatków zbożowych? To wcale nie językowy żart. Współczesna nauka pokazuje, że skóra aktywnie odbiera i interpretuje sygnały z otoczenia – i to nie tylko te związane z dotykiem, bólem czy temperaturą. W ostatnich latach odkryto, że znajdują się w niej receptory kojarzone z innymi zmysłami – smaku, węchu, a nawet światła. Nie oznacza to, że skóra dosłownie „smakuje” czy „widzi”. Raczej uruchamia biologiczne mechanizmy, które reagują na określone bodźce chemiczne i środowiskowe. Szczególnie interesujące są receptory smaku gorzkiego, które znaleziono m.in. w keratynocytach i fibroblastach. Ich rola nie polega na dostarczaniu doznań smakowych, lecz na wykrywaniu potencjalnych zagrożeń, takich jak toksyny czy patogeny. – Gorzki smak ewolucyjnie odpowiada za wykrywanie toksyn i substancji szkodliwych oraz patogenów, które mogą wnikać również przez skórę – wyjaśnia Katarzyna Nowacka.

KOSMETYKI, KTÓRE USZCZĘŚLIWIAJĄ

To odkrycie stało się bodźcem do rozwoju nowej gałęzi kosmologii, nazywanej psychokosmetyką lub neurokosmetyką. Zakłada ona, że pielęgnacja może wpływać nie tylko na wygląd skóry, ale także na jej reakcje biologiczne związane ze stresem, stanem zapalnym czy odczuwanym komfortem. Specjaliści uważają, że przyszłość pielęgnacji może należeć do kosmetyków, które „rozumieją” potrzeby skóry na poziomie komórkowym i wspierają jej naturalne mechanizmy.

Zawarte w nich tzw. psychoskładniki to substancje aktywne, które działają na skórę wielopoziomowo. Na przykład gorzkie ekstrakty z szyszek chmielu pobudzają regenerację i przyspieszają gojenie. – Gdy dostarczamy skórze zmienionej chorobowo składnik o gorzkim smaku, uruchamia ona lokalne mechanizmy obronne. Efektem jest niwelowanie stanu zapalnego – zmniejszenie świądu, rumienia i obrzęku – mówi Katarzyna Nowacka. Adaptogeny, takie jak ashwagandha, tulsi albo różeniec górski, zwykle są przyjmowane w formie suplementów, ale dodane do kremu mogą wspierać skórę w łagodzeniu reakcji na stres.

Psychoskładnikami mogą być też zapachy, o ich działaniu na zmysły wiemy od dawna. Lawenda relaksuje, wanilia poprawia nastrój, a yuzu pobudza i dodaje energii. Czy mogą wpływać podobnie na skórę? Najbliższa przyszłość przyniesie wiele podobnych odkryć, a na półkach pojawią się kosmetyki tworzone z myślą o tym, że skóra jest aktywnym, reagującym organem, który pozostaje w stałej komunikacji z całym organizmem – także na poziomie emocji. ■