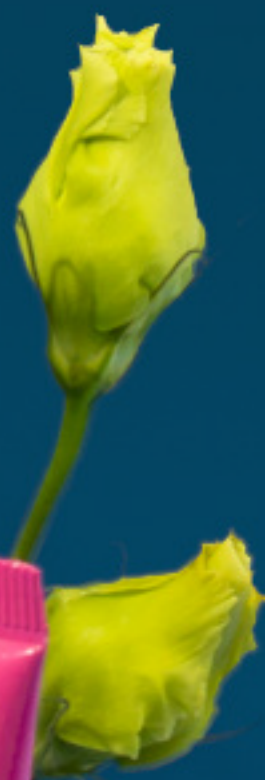




# MY COSMETICS BOX



Agnieszka Zielińska

Redakcja, korekta, skład i grafika: Luiza Mika, Victoria Schulz  
Copyright 2022 © by Blue Ocean Beauty Sp. z o.o.  
Wszystkie prawa zastrzeżone.

Publikacja, ani jej część, nie może być przedrukowywana, ani w żaden sposób  
reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez zgody  
Blue Ocean Beauty Sp. z o.o.

Autorka nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie  
zawartych w książce informacji.

Wydawca:  
Blue Ocean Beauty Sp. z o.o.  
hello@azskinscience.com

Warszawa 2022

## Pogadajmy o kosmetykach, czyli zamiast wstępu...

Być może to efekt bycia w branży beauty już prawie 20 lat, ale praktycznie zawsze, gdy przychodzę na jakieś spotkanie, gdy powiem, czym się zajmuję, pojawia się temat kosmetyków. *Czego używać? Czy ten kosmetyk jest dobry? Czy to ma dobry skład?*

Rozmowa o kosmetykach często przypomina plotkowanie: „słyszałam, że ten to robi to, ale tamta mówiła, że jej nie pomógł, a jeszcze inna, że ją zapchał i w ogóle się nie sprawdził, ale ta ostatnia jest zachwycona”...

Często nietrafiony zakup kosmetyku traktujemy jako błądostkę: nic się nie stało. *OK, straciłam pieniądze, moja skóra wygląda gorzej i jestem niezadowolona, ale... to tylko kosmetyk.* To trochę tak, jakbyśmy miały w głowie wypracowane przyzwolenie na to, że kosmetyki **MOGĄ NIE DZIAŁAĆ**, a my i tak mamy je kupować, próbować i testować na swojej skórze, aż znajdziemy idealne rozwiązanie! Trochę trąci bajką o księciu na białym rumaku...

A może zacząć traktować kosmetyki jako coś, czym są? Narzędzie, które ma służyć naszej skórze, które pomoże nam zrealizować nasze pielęgnacyjne plany, by skóra wyglądała zdrowo, dobrze, pięknie, dawała nam komfort.

### Może czas wyrzucić z głowy przyzwolenie na kupowanie kosmetyków zbędnych?

W zamian za to – wprowadzić nasze wewnętrzne zasady i jasno określić, po co nam te wszystkie kosmetyki. Dzięki temu nie będziemy sięgać po produkty zbędne lub podobne do tego, co już stoi na naszej półce w łazience albo, co najgorsze – po takie kosmetyki, które pogorszą nasz wygląd i samopoczucie.

Coraz głośniej mówimy o zrównoważonym rozwoju, o nieprodukowaniu śmieci, nadmiaru opakowań, ograniczaniu plastiku. Właśnie z tego powodu przestałam kupować napoje w butelkach plastikowych, zaczęłam pić wodę z kranu – byłam przerażona ilością plastiku, którą muszę wyrzucić każdego tygodnia. A przecież to tylko wierzchołek góry lodowej.

Żyjąc z przyzwoleniem na chybione, błędne zakupy kosmetyków (*jak nie ten, to inny*), nie zwracamy na to uwagi – przecież ten jeden wyrzucony kosmetyk czy jedno zbędne opakowanie nie mają aż takiego wpływu na środowisko. Ale jeśli tak pomyśli każdy użytkownik kosmetyków i to parę razy w roku? W roku 2019 globalna wartość rynku kosmetycznego wyniosła 532 mld dolarów. Jeśli przyjmiemy, że jeden kosmetyk kosztował 10 dolarów i co dwudziesty z nich był zbędny (jego opakowanie trafiło do środowiska bez sensu), a co dwudziesty – zaszkodził

i został wyrzucony prawie w całości, to **jako ludzkość w jednym tylko roku wyrzuciliśmy 5,320,000,000 zbędnych produktów i opakowań**. Pięć miliardów trzysta dwadzieścia milionów nietrafionych kosmetyków – ile to drzew na kartonowe opakowania, ile hektolitrów wody i hektarów arealów zużytych do produkcji surowców? Ile plastiku, który przez tysiące lat rozkładu będzie zatruwał glebę?

Jeśli jednak każdy z nas pomyśli o zmniejszeniu ilości zużytych opakowań, wybierając mniej – ale skutecznych produktów, jeśli przestaniemy kupować buble, to kto wie, może damy radę i Matka Ziemia nam wybaczy? ;-)

Rynek kosmetyków rośnie, to znaczy, że w każdym roku kupujemy więcej niż w latach ubiegłych. I nie chodzi o to, by nie kupować, ale o to, by KUPOWAĆ MĄDRZE, rozsądnie, z szacunkiem dla naszej planety, ale przede wszystkim Z SZACUNKIEM DLA NASZEJ SKÓRY.

Dopóki nie zaczęliśmy intensywnie (acz błędnie) pielęgnować skóry, używać tony makijażu i potem wacikami zdzierać go ze skóry, nie było mowy o skórze reaktywnej, wrażliwej. A przynajmniej nie na tyle, by weszła do kanonu kosmetycznego jako odrębny typ skóry. Czy rosnące problemy skórne społeczeństwa zatrzymały koncerny? Nie, dlaczego? To przecież momentalnie dało podstawy do stworzenia i sprzedania nowych kosmetyków! Nagle 50% społeczeństwa ma skórę wrażliwą czy reaktywną i każdy potrzebuje dla niej wyjątkowych produktów, które firmy chętnie wyprodukują.

### **Stop! To nie jest prawda!**

Te 50% społeczeństwa w szalonej większości ma po prostu naruszoną barierę hydrolipidową – przez ciągłe mycie, złuszczenie, peelingowanie i nadmierne eksperymentowanie z kosmetykami na własnej skórze. Wynika to z przeświadczenia, że to nie zaszkodzi i że chybiony zakup jednego kosmetyku nie jest niczym poważnym, ot, kilkanaście czy kilkadziesiąt złotych w plecy. A to, że skóra szczypie, piecze albo swędzi, że od razu po myciu musisz nałożyć krem nawilżający, że jesteś zaróżowiona, że skóra się przetłuszcza – to przecież wina skóry, bo to ona jest niewystarczająco zdrowa i ładna. Wredna skóra.

Czas się obudzić i wyjść z błędnych przekonań. Kosmetyk to produkt mający pomóc nam w zadbaniu o prawidłową pielęgnację skóry. I jako taki chciałabym, by był postrzegany i kupowany. Każdy kosmetyk powinien pełnić konkretną funkcję w naszej pielęgnacji. Kupowanie kosmetyków w XXI w. to nie hobby, to nie dyscyplina sportowa (kto więcej, kto lepiej), to odpowiedzialność – za naszą skórę, nasze samopoczucie, za nasze emocje, samoakceptację, jak również za naszą planetę.

Początkowo narzędzie, które trzymasz właśnie w ręce, miało być po prostu rozszerzoną wersją wcześniej napisanych przeze mnie e-booków o czytaniu składów, czyli czymś w rodzaju kompendium o skła-

dach kosmetyków. Jednak już na etapie przygotowań MY COSMETICS BOX przestał być tylko ebookiem o INCI, a stał się narzędziem do skutecznego kupowania kosmetyków. Przewodnikiem dla Ciebie, podróżnika po kosmetycznej dżungli, ode mnie – insiderki, która od 20 lat poznała brudne sekrety branży beauty, w tym marketingu i sprzedaży kosmetyków.

Doszłam do wniosku, że samo czytanie składów nie jest tym, co chciałabym Ci przekazać. Chciałabym, abyś stał(a) się konsumentem świadomie podejmującym decyzje dotyczące kosmetyków. Abyś już zawsze, słysząc: „ten kosmetyk jest dobry”, pomyślała: „hmm, ale pojechali – dobry dla kogo?”.

Aby takie pytanie zawsze pojawiało się w Twojej głowie jako pierwsze, chciałabym, abyś nabyła nie tylko umiejętność czytania składów, ale też umiejętność poruszania się po deklaracjach marketingowych. Abyś zaczęła rozumieć mechanizmy rynkowe rządzące branżą beauty.

Są tacy, którzy zarzucają mi, że pracowałam dla L’Oreal, Yves Rocher czy Sanofi, więc jestem po stronie złych korporacji ;- ) Od 8 lat uczę, jako Skin Ekspert, jak mądrze kupować kosmetyki dopasowane do swojej skóry, jak nakładać na skórę tylko to, co jej niezbędne. **Wbrew temu, co mówią producenci kosmetyków i wbrew temu, co mówią ogólnie przyjęte zasady pielęgnacji skóry!** Doświadczenie z korporacji daje mi możliwość realnej oceny kosmetyku, bo wiem, jak wygląda proces produkcji, proces wyceniania, badania marketingowe, badania konsumenckie, szkolenia sprzedażowe. Wiem, co producenci chcą, abyś myślała, jak manipulują informacjami, nie łamiąc przy tym prawa. To dodatkowy zasób wiedzy, którym chcę się z Tobą tutaj podzielić.

Kosmetyki mogą się zmienić, mogą się zmienić technologie, mogą się zmienić rozwiązania, naukowcy mogą zmienić podejście. Jednak wiedza praktyczna i teoretyczna, którą zdobędziesz tutaj, jest uniwersalna – pozwoli Ci poruszać się po świecie kosmetyków nawet wtedy, gdy zmienią się szczegóły. To jest zresztą misja, która przyświeca mi przy tworzeniu każdego narzędzia dla Ciebie. Bo jak powiedział John Mardsen: “w końcu wiedza to władza”. W przypadku kosmetyków powiedziałabym, że dzięki wiedzy mamy możliwość innego, realistycznego spojrzenia na rynek kosmetyków i na to, co wciskają nam producenci.

Mam nadzieję, że MY COSMETICS BOX będzie kolejną cegiełką, która przybliży Cię do mądrego i skutecznego kupowania kosmetyków, co pozwoli Ci oszczędzić: Twój portfel przed zbędnymi wydatkami, Twoją skórę przed bublami, a Ziemię – przed kolejnymi śmieciami.

*Agnieszka Zielińska*

Agnieszka Zielińska  
Skin Ekspertka,  
autorka systemu pielęgnacji Skin S.E.N.S.E.I.®,  
ale też edukatorka i skinfluencerka ;-)



# Spis treści

1

## K-beauty, fermenty, mikrobiom, a może bakuchiol?

Czyli jak trendy i rynek wpływają na Twoje „świadome” zakupy kosmetyków

2

## Kosmetyk najlepszym przyjacielem kobiety (i mężczyzny)

Czyli czym jest dobry kosmetyk

3

## Dobry skład, dobry dla każdego?

Czyli o budowie kosmetyków, o tym co mówi skład i jak podejść do składników aktywnych

4

## I obiecuję, że zrobię Ci lifting, a zmarszczki i pryszcze znikną w 10 dni!

Czyli tym, jak marketing kosmetyków nabija nas w butelkę

5

## Spokojnie, to TYLKO KOSMETYK!

Czyli brutalne spojrzenie na kosmetyki i wprowadzenie do ich funkcji

6

## Apka do analizy składów prawdę Ci powie?

Czyli jak korzystać ze źródeł darmowej wiedzy o kosmetykach

7

## 10 najczęściej popełnianych błędów

Czyli co może pójść nie tak przy zakupie kosmetyków

8

## Jak jesteś taka mądra, to powiedz, co i jak!

Czyli jak kupować skuteczne i dobre kosmetyki

9

## Wspomnień czar...

Czyli jak kosmetyczne korporacje wpłynęły na to narzędzie

10

## Ćwiczenia w praktyce

Czyli sprawdź, czy wiesz już wszystko o kosmetykach

# 1 K-beauty, fermenty, mikrobiom, a może bakuchiol?

Czyli jak trendy i rynek wpływają na Twoje „świadome” zakupy kosmetyków

Wiesz, dlaczego masz problem z kupieniem dobrego kosmetyku? Dlaczego łapiesz się na trendy, popularne składniki? Bo ufasz temu, co widzisz, bez drążenia głębiej, a na tym bazuje większość marketingu, nie tylko zresztą kosmetycznego.

Zresztą, dlaczego miałybyś nie ufać? Przecież to podlega jakimś regulacjom i nie mogą tak kłamać w żywe oczy. Opisy wydają się profesjonalne i naukowe, a producenci podpierają swoje obietnice badaniami, o których piszą tym drobnym druczkiem na pudełkach.

Czy wiesz, jak często tak naprawdę nic nam te badania nie mówią, albo inaczej: po krótkiej analizie mówią zupełnie coś innego, niż chciałby Ci powiedzieć producent? Czy sprawdzałaś kiedyś, jak często badania potwierdzają wszystko inne, tylko nie realne działanie, które obiecano Ci na opakowaniu?

To co? Może czas poznać rynek beauty od jego trochę mniej beautiful strony? Cytując Bishop Briggs: welcome to my dark side...

**NA KOLEJNYCH STRONACH ZNAJDZIESZ CAŁY ROZDZIAŁ 7:**

**10 najczęściej popełnianych błędów**

Czyli co może pójść nie tak przy zakupie kosmetyków

## 7 10 najczęściej popełnianych błędów

Czyli co może pójść nie tak przy zakupie kosmetyków

### BŁĄD #1:

**Uważasz, że znasz swoją skórę i kupujesz kosmetyk, dopasowując go do „prehistorycznych” rodzajów skóry.**

To błąd z kategorii tzw. kardynalnych albo krytycznych. Kupowanie kosmetyków bez dopasowania ich do potrzeb Twojej skóry w danym momencie prowadzi do przeciążenia systemu i w konsekwencji do jeszcze większych problemów skóry. O co dokładnie chodzi?

Po pierwsze: przez lata pielęgnacja domowa była traktowana dość pobłażliwie. Skoro przez skórę ciężko jest się przedostać, to kosmetyki do pielęgnacji domowej wiele nie wniosą ani tym bardziej nie zaszkodzą...

Zasady gry zmieniły się wraz z nastaniem ery kosmetyków ze składnikami aktywnymi (więcej o tym w błędzie #6). Częstsze stosowanie składników aktywnych, które faktycznie mogą wpłynąć na skórę, dało nam z jednej strony większe możliwości poprawy stanu skóry, ale z drugiej – większe niż kiedykolwiek możliwości jej pogorszenia. Jeśli młoda osoba, chcąc pozbyć się trądziku, kupiła i stosuje: antybakteryjną piankę do mycia, peeling ziarnisty, przeciwtrądzikowy krem z kwasami oraz serum z azeloglicyną i niacynamidem (na sebum i trądzik), a w obawie przed „zatkaniem” unika przy tym ciężkich kremów i jedynie czasem nawilża buzię lekkim żelem... to efekty jej zakupów i działań będą więcej niż marne. Będą katastrofalne. Pomimo tego, że wszystkie kosmetyki osobno (pomijam peeling) mogą być bardzo dobre! Dlaczego? Bo takie działanie to szukanie prostych rozwiązań, które skupiają się na eliminacji widocznego problemu, bez uwzględniania prawdziwych potrzeb skóry. Choć widoczny problem (trądzik) wynika przecież z tego, że potrzeby skóry nie zostały zaspokojone...

Myślenie „jak zadziałać, żeby się tego pozbyć?”, zamiast „dlaczego moja skóra tak funkcjonuje”, „co muszę dać mojej skórze, aby przestała produkować nadmiar sebum, które jest przyczyną trądziku?”. Znamienne jest to, że zwykle przynajmniej 25% problemu znika już po odpowiednim nawilżeniu i natłuszczeniu skóry.

Po drugie: duża część osób powiązana z branżą beauty (od producentów kosmetyków i ich działów marketingu zaczynając, przez drogerie i perfumerie, na blogerach, influencerach, a nawet dermatologach kończąc) wychodzi z dwóch błędnych założeń:

1. Pielęgnacja ma być dopasowana do rodzaju skóry (najlepiej jednego z czterech),
2. Ty, jako konsument, znasz swoją skórę i wiesz, czego jej potrzeba.

Jeśli już masz ze mną większy kontakt lub nawet masz swojego MY SKINCARE BOXa albo byłaś czy jesteś pod opieką Skin Ekspertki, to wiesz, o czym piszę.

Jeśli nie, to powiedzmy sobie otwarcie: cztery rodzaje skóry były dobrym conceptem na początku XX wieku, kiedy rzadko występowały jakieś większe problemy ze skórą, poza skórą przesuszoną i przetłuszczoną (w całości lub „strefie T”).

W XXI wieku zaczynamy patrzeć na skórę indywidualnie, przez pryzmat jej uwarunkowań genetycznych (z tym się urodziłyśmy) i epigenetycznych (to skórze dajemy w trakcie naszego życia – opalanie, zanieczyszczenia, pielęgnacja, dieta, stres etc.).

Zakup kosmetyku do rodzaju skóry (sucha, normalna, mieszana, tłusta) to dla niej zdecydowanie za mało. To nie jest w stanie rozwiązać problemów, jakie miewamy z naszą skórą teraz, w latach 20. XXI wieku.

Jednak podejście od strony czterech rodzajów skóry dało nam jeszcze jedno konsumenckie zachowanie – przekonanie, że jeśli znam rodzaj swojej skóry, to wiem, czego ona potrzebuje (którego kremu itd.). To bardzo, bardzo błędne przekonanie. Przykład? Proszę bardzo: rodzaj skóry „sucha”. I jeśli spojrzysz na to tylko przez ten pryzmat, to nie uwzględnisz genetycznego uwarunkowania do naczyniowości, a także epigenetycznych elementów jak starzenie i przebarwienia – wszystkie te elementy można powiązać w pielęgnacji, ale nie, jeśli kierujesz się rodzajem skóry. Przykład drugi: „skóra mieszana” (strefa T przetłuszczająca się, z pojawiającymi się czasami zaskórnikami zamkniętymi). W teorii policzki są normalne lub suche. Kierując się rodzajem skóry wybierasz lekkie, niezbyt natłuszczające preparaty, zmniejszające przetłuszczanie w strefie T (tak zwykle wyglądają kosmetyki do „cery mieszanej”).

A co z, na przykład, reaktywnością skóry spowodowaną nadmiernym podrażnieniem (bo często chodzisz na basen) oraz trądzikiem hormonalnym, na który nie podziałają lekkie kremy i preparaty do skóry mieszanej?

Mam nadzieję, że widzisz już, o co mi chodzi. Jak to zmienić?

To proste! Zacznij kupować kosmetyki do potrzeb skóry i zgodnie z ich funkcjami.

## **BŁĄD #2:**

**Kłeska urodzaju i szaleństwo z nadmiaru opcji – kupujesz za dużo kosmetyków!**

Ilu kosmetyków potrzebuje skóra? Czy ktoś mądry to kiedyś policzył? Nie! Bo każda skóra jest inna i ma inne potrzeby.

W Skin Wisdom, moim sklepie z kosmetykami, stworzyłam zestawy składające się z czterech, sześciu i ośmiu kosmetyków.

### **Najmniejszy zestaw zawiera:**

1. kosmetyk do umycia skóry (mycie = demakijaż + oczyszczanie)
2. olej do odbudowy bariery hydrolipidowej,
3. krem okluzyjny,
4. serum aktywne.

### **W opcji maksimum znajdują się:**

1. kosmetyk do umycia skóry (mycie = demakijaż + oczyszczanie),
2. serum nawilżające,
3. krem nawilżający na dzień,
4. lipidy do odbudowy bariery hydrolipidowej,
5. krem okluzyjny na noc,
6. serum aktywne – jedno lub dwa. To kosmetyk do zadań specjalnych, dający efekty zgodnie z potrzebami skóry, np. serum z peptydami, z kwasami lub z retinolem,
7. serum antyoksydacyjne,
8. krem z filtrami, czyli ochrona przed promieniowaniem UV (w MY COSMETICS BOX tłumaczę, dlaczego połączenie kremu nawilżającego z kremem z filtrami nie ma sensu).

No to teraz pytanie do Ciebie: ile masz kosmetyków na półce czy w kosmetyczce? Więcej niż osiem, a może jesteś minimalistką? Czy Twoje kosmetyki mają określoną funkcję – rolę do spełnienia- w pielęgnacji Twojej skóry?

### **Najczęstsze przyczyny nadkupowania kosmetyków (czy ogólnie klęski urodzaju w kosmetyczce) to, w kolejności losowej:**

- Kupiłam, bo były w promocji.
- Kupiłam, bo rekomenduje je Gosia/moja mama/Kylie/Kurdej-Szatan albo dziewczyny na Insta.
- Kupiłam na zapas.
- Kupiłam, bo jakaś ciekawa nowość, a lubię tę markę.
- Kupiłam szybko, nie wiedziałam co, ale potrzebowałam jakiegoś kremu do twarzy.
- Dostałam w prezencie (albo od Gosi, bo jej się nie sprawdził).
- Kupiłam, ale nie zadziałał, nie wiem co mam z nim zrobić, chyba do stóp zużyję.
- Znudził mi się poprzedni i chciałam coś nowego (dziewczyny, serio!!!?).

### **Takie podejście prowadzi do tego, że:**

1. posiadamy niewłaściwe dla naszej skóry kosmetyki, przez co nie wyglądamy tak dobrze, jak byśmy mogły,
2. mamy zbyt dużo kosmetyków o tej samej funkcji,
3. mamy więcej niż jesteśmy w stanie zużyć,
4. produkujemy więcej śmieci i niszczymy planetę.

I znowu, możesz pomyśleć: „ej, no wyluzuj, to TYLKO JEDEN KOSMETYK!”. Pewnie – dla jednej osoby tylko jeden, a dla 100 tysięcy czy miliona osób? Ile to „jednych kosmetyków”? Nie sądzisz, że warto to zmienić?

### **BŁĄD #3:**

**Ciągle wierzysz, że to, co napisano na opakowaniu kosmetyku, jest w 100% prawdą**

Czytasz opisy znajdujące się na pudełkach kosmetyków? Na pewno! To dzięki nim dowiadujemy się, co teoretycznie kosmetyk ma naszej skórze zrobić.

Całe lata temu opisy kosmetyków, czyli tzw. deklaracje marketingowe, mogły odlecieć w odległy kosmos z obietnicami. To było science-fiction. Poziom nawilżenia na 48 godzin, lifting twarzy w 10 dni, mniej zmarszczek o 50% w 2 tygodnie – takie teksty były standardowymi obietnicami na kosmetykach! A 14-letnie modelki reklamowały kremy dla 30-latek...

Takie opisy ciągle jeszcze można czasem spotkać, ale rozporządzenie parlamentu Europejskiego 1223/2009/WE wprowadziło zakaz komunikowania nieprawdy w opisach kosmetyków, więc jeśli na opakowaniu widnieje info, że zmarszczki będą spłycone o 20%, to producent musi mieć na to dowody. I tu pojawia się problem, bo nie zawsze jakość tych dowodów jest dobra. Bardzo często wykonywane są tylko badania aplikacyjne na niewielkiej próbie (sama brałam kiedyś udział w takich badaniach), w trakcie których osoby używające kosmetyku albo mówią o swoich subiektywnych odczuciach, albo wybierają z listy potencjalnych odczuć to, z czym się zgadzają (sama sugestia może zrobić swoje).

Od kilku lat w opisach na opakowaniach kosmetyków zaszła zmiana. Opisy mocno podpierają się teraz działaniem... zawartych w nich składników. Niby „super dla nas, konsumentów”, bo mamy więcej konkretnych i merytorycznych informacji.

Ale... opis działania składnika niekoniecznie przecież oznacza, że działanie kremu będzie dokładnie takie samo!

Najlepszym przykładem jest kwas askorbinowy (witamina C) – w odpowiednim stężeniu (pH poniżej 3,5) składnik ten stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu, czyli innymi słowy – wpływa na syntezę kolagenu. Jednak zawartość witaminy C w kremie (którego pH zwykle wynosi ok. 5-5,5) wcale nie oznacza, że ten krem będzie wpływał na syntezę kolagenu! Czy witamina C OGÓLNIĘ tak działa? Tak, działa. Wytłuszczenie na opakowaniu: „Ascorbic Acid – witamina C – stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu, poprawiając jędrność skóry i owal twarzy” nie będzie kłamstwem, producent może spać spokojnie. Ale czy JEGO KREM z tym składnikiem będzie tak działał? Najprawdopodobniej nie – czego producent już Ci nie mówi. Ale on przecież niczego takiego nie obiecy-

wał, tylko opisał składnik, który rzeczywiście w kremie jest i rzeczywiście OGÓLNIEMOŻE tak działać!

Takie działania producentów kosmetyków mogą wprowadzić nas w błędne przekonanie o skuteczności danego kosmetyku, choć zaserwowano nam tylko wycinek z jakiejś encyklopedii składników. Efekt? Właśnie sprzedano nam kosmetyk, który w najlepszym wypadku po prostu niczego naszej skórze nie robi.

#### **BŁĄD #4:**

**Kupić czy nie kupić? Kupujesz, bo czujesz, że może ominąć Cię coś lepszego niż to, co już masz!**

Ten błąd uświadomiła mi moja klientka. Zresztą jak wszystkie pozostałe, ale akurat ten kojarzy mi się z konkretną, bardzo sympatyczną osobą. FOMO, czyli fear of missing out, to strach, że coś nas ominie. W jej wypadku wyglądało to następująco:

- Widziałam, że marka X wypuściła ostatnio nowy krem. Aga, czy powinnam go kupić?
- Poczekaj, spojrzę... to krem okluzyjny. Jakiego używasz teraz?
- Tego, marki Y.
- A jesteś zadowolona? Czujesz się z nim dobrze? Masz poczucie komfortu na skórze?
- Tak, jak najbardziej. Ale wiesz, myślałam, że może powinnam mieć ten od marki X, że on coś zmieni... sama nie wiem. Chyba bałam się, że może mnie coś ominąć, bo wszyscy go teraz używają. Myślę, że powinnam go kupić, bo mogę zadziałać lepiej tym nowym kremem...

Zawsze możesz zadziałać lepiej, jednak... zależy czym. Jeśli nowość, która się pojawiła, zawiera wyższe stężenie danego składnika, lepszą kombinację składników potrzebnych Twojej skórze albo jeśli czujesz, że poprzedni krem/serum/cała pielęgnacja się nie sprawdza – wtedy nawet należy wprowadzić zmiany.

Jeśli jednak kupujesz kosmetyk o tej samej funkcji (patrz błąd #2), który niczego w Twojej pielęgnacji nie zmieni, to myślę, że szkoda zachodu i budżetu – bo wpadniesz w pułapkę nadmiernego kupowania kosmetyków, a nie o to nam chodzi.

#### **BŁĄD #5:**

**Naturalny skład jest lepszy!**

Ale od czego? Wracamy ciągle do definicji: co znaczy „dobry kosmetyk” czy, w tym wypadku, „lepszy kosmetyk”? Lepszy od jakiego? Od syntetycznego? „Bo ten syntetyczny ma w sobie chemię. A chemia jest zła!!!” (teraz powinien wyskoczyć na Ciebie jakiś potwór).

Ech, każdy kosmetyk – czy naturalny, czy syntetyczny, czy mieszany – to chemia. Człowiek to chemia, nasze życie to chemia. Wszystko

znowu zależy od perspektywy i punktu widzenia. Nie mam nic przeciwko „kosmetykom naturalnym”, jednak uzależnianie pielęgnacji tylko od tej kategorii budzi wiele moich (i nie tylko moich) wątpliwości. Po pierwsze: nie mamy definicji kosmetyku naturalnego – możemy polegać na tym, co napisze producent, ale ponieważ nie ma żadnych regulacji z tym związanych, to producent może napisać wszystko. I to się często dzieje, znamy to jako zjawisko green washingu.

Po drugie: skład kosmetyku tzw. naturalnego to zwykle olejowa baza, mniej lub bardziej znane ekstrakty roślinne i składniki nawilżające. Pojawiają się składniki typu antyoksydanty czy peptydy, ale poza tym, niestety większość kosmetyków naturalnych pełni tę samą funkcję – albo jest to serum/krem nawilżający, albo krem okluzyjny (czyli, powiedzmy, „odżywczy”, choć to nie do końca to samo). Z mojego doświadczenia w pracy z klientkami widać wyraźnie, że pielęgnacja tzw. naturalna nie rozwiązuje żadnych poważnych problemów skóry (trudno jest zrobić nawet dobrą okluzję, a co za tym idzie – odbudować barierę hydrolipidową, trudno jest złapać balans z sebum i wyeliminować stany zapalne). Po jakimś czasie stosowania takich naturalnych rozwiązań, okazuje się, że problematyczna skóra je odrzuca.

Ponadto zaobserwowałam istnienie kont „eko-influencerek”, na których pojawiają się codziennie rekomendacje kosmetyków tzw. naturalnych w niskich cenach. To powoduje, że jesteśmy zachęcani do zakupów kolejnych kosmetyków, które są nam zupełnie niepotrzebne – patrz błąd #2. Gdzie tu ekologia?

Często używa się też argumentu, że kosmetyk naturalny jest bezpieczniejszy. I znowu marketing kosmetyków gra na naszym strachu, na naszych emocjach, a przede wszystkim: na naszej niewiedzy. Zamiana składników syntetycznych na naturalne może nam się odbić czkawką. Nie wszystkie składniki kosmetyków tzw. naturalnych są certyfikowane, nie wiemy, jakiej są jakości, a także nie wiemy, czy Twoja skóra (a dokładnie Twój układ odpornościowy) nie uzna którejś kombinacji ekstraktów roślinnych za alergen, na który trzeba zareagować.

Nie chcę dać jednoznacznej odpowiedzi, że kosmetyki syntetyczne są bezpieczniejsze – tu też mam wiele zastrzeżeń (składniki zapachowe, nadużywanie konserwantów, złe informowanie klienta o mocy danego produktu). Każdy kosmetyk może dać reakcję na naszej skórze, więc nie dajmy się nabrać, że naturalny jest bezpieczniejszy.

## **BŁĄD #6:**

**Im więcej kosmetyków ze składnikami aktywnymi, tym lepiej!**

Kiedy zaczynałam pracę jako Skin Ekspert w 2014/15 roku, trudno było znaleźć kosmetyki bazujące na kwasach, w sensie: konkretny składnik, konkretne stężenie, dobre pH.

Wtedy układane przeze mnie pielęgnacje najczęściej bazowały na kosmetykach DIY z portalu Biochemia Urody, bo tam były potrzebne

mi (i moim klientkom) rozwiązania. Potem zaczęły się pojawiać małe stężenia kwasów w kosmetykach Bielendy, pojawiły się peelingi kwasowe Bandi. Następnie pojawiło się The Ordinary i chyba to ta marka zapoczątkowała boom na „kosmetyki ze składnikami”. Teraz, gdzie nie spojrzysz, znajdziesz kosmetyki z kwasem migdałowym, glikolowym, przeróżne stężenia retinolu, witaminy C, niacynamidu czy, obecnie najpopularniejszych, ceramidów i peptydów. Do wyboru, do koloru. I powiem szczerze, to jest super! Ale taka różnorodność prowadzi do popełniania błędów nie tylko przez nowicjuszy pielęgnacyjnych, również przez tych bardziej zaawansowanych.

Kupując kosmetyki, które bazują na składnikach aktywnych, dochodzimy do momentu, w którym w naszej pielęgnacji są wyłącznie kosmetyki ze składnikami aktywnymi. To zazwyczaj prowadzi do przebodźcowania skóry – albo za dużo różnorodności, albo jeden składnik pojawia się w kilku różnych kosmetykach. Ten ostatni problem jest ostatnio coraz bardziej popularny, szczególnie przypadku niacynamidu. Składnik zarówno dający nawilżenie, jak i wspomagający regenerację skóry trądzikowej, został jednocześnie okrzyknięty remedium na rozszerzone pory, zaskórniki czy trądzik jako taki. W konsekwencji wszystkie firmy kosmetyczne wyprodukowały coś (kosmetyk w postaci serum, kremu, toniku, maseczki itd.) z niacynamidem – czasami komunikując stężenie, czasami nie. Jeśli nie zwracasz uwagi na fakt, że np. w trzech Twoich kosmetykach występuje niacynamid, to może się okazać, że skóra ulegnie podrażnieniu i dodatkowemu wysuszeniu.

Podobnie jest z azeloglicyną czy kwasem azelainowym – rekordzistka, moja klientka, miała w swojej pielęgnacji 4 kosmetyki z tym składnikiem. A wiesz, co jest najciekawsze? Każdy z tych kosmetyków kupiła na inny problem skóry...

## **BŁĄD #7:**

**Rekomendacje z internetu/kont IG, grup analizujących skład, to strzał w... kolano!**

Przykład 1:

Pytanie: Czy ten kosmetyk ma dobry skład?

Odpowiedź: Tak, ma dobry skład, kupuj śmiało!

Przykład 2:

Pytanie: Hej, mam skórę mieszaną i myślałam o zakupie takiego kosmetyku, dajcie znać czy ma dobry skład?

Odpowiedź: Cześć, tak, skład wygląda OK. Mogłby mieć mniej konserwantów (lub nie mieć phenoxyetanolu), ale może być!

Przykład 3:

Relacja IG: To dzisiejsze zakupy jednej z Was, w drogerii X jest promka.

Inna relacja IG: To moja aktualna pielęgnacja, super się sprawdza!

Reakcje/komentarze: super! To biegnę na zakupy!

Przykładów takich pytań i odpowiedzi mogę podać Ci tutaj mnóstwo, ale sama równie dobrze możesz dopisać kolejne. Jednak bardziej Cię zapewne interesuje, co z tego wynika? Gdzie jest błąd, że to tym piszę?

No to proste pytanie. Dobry skład? – dla kogo?

Bez zdiagnozowania skóry, określenia jej potrzeb, ustalenia priorytetów pielęgnacyjnych nie ma mowy o stwierdzeniu, czy dany kosmetyk ma dobry skład DLA TWOJEJ SKÓRY. Więc jeśli po takiej odpowiedzi takiej jak powyżej kupujesz kosmetyk, to dalej **KUPUJESZ GO W CIEMNO** i nie spodziewaj się efektów.

Pielęgnacja danej osoby, nawet jeśli sprawdza się u niej, nie musi sprawdzić się u Ciebie. Po prostu nie macie takiej samej skóry (nawet jeśli słyszysz, że rodzaj jest ten sam – spójrz na błąd #1). Kupując w ten sposób kosmetyki, kupujesz je w ciemno i ryzykujesz w najlepszym razie brak efektów, w najgorszym pogorszenie stanu skóry. Piszesz się na to? Ja nie.

#### **BŁĄD #8:**

**Koncentrujemy się na tym, czego w składzie NIE POWINNO być, a czy sprawdzasz CO POWINNO BYĆ?**

Jak mnie czasem wkurza wykluczanie całkiem dobrych produktów przez tzw. *złe składniki*!

Jeśli szukasz tzw. dobrego, czystego składu, to w pierwszej kolejności sprawdzasz, czy nie ma w nim tzw. substancji zakazanych, będących na czarnej liście... Tylko czyjej czarnej liście? Uwaga, nie przepisów unijnych, a firm i osób tworzących tzw. naturalne kosmetyki (ponieważ nie ma definicji kosmetyków naturalnych, piszę „tzw.”). Ale czy sprawdzasz, co w składzie zostaje? Jeśli wychodzisz z założenia, że kosmetyk naturalny jest lepszy dla skóry, to sprawdź błąd #5.

Sprawdzenie, czy w danym kosmetyku nie ma substancji niepożądanych przez skórę, niepożądanych przez Ciebie, kontrowersyjnych – jest jak najbardziej OK, jeśli dokonasz takiej samej analizy pozostałej części składu i skoncentrujesz się też na tym, że skóra potrzebuje konkretnych substancji, by mogły na nią zadziałać i poprawić jej stan. Jeśli w kosmetyku są odpowiednie stężenia właściwych dla Twojej skóry składników i 98% składu jest OK, to jeden „kontrowersyjny” składnik nie powinien przeważać na tej szali.

#### **BŁĄD #9:**

**Jeśli ma (popularne) składniki aktywne, to muszą to mieć**

Błąd polega na tym, że zachłystujemy kosmetykiem/marką/składnikiem, kupujemy całą serię i potem nie wiadomo, jak tego użyć. Początkiem tej błędnej podróży stała się marka The Ordinary – nagle okazało się, że można wyprodukować kosmetyki z aktywnymi składnikami,

w konkretnych stężeniach i jeszcze w dobrych, stosunkowo niskich cenach. Wow!

To zaowocowało tym, że moje klientki zaczęły przynosić po 5-9 kosmetyków tej marki, kosmetyków dobrych, ale przy ich skórach – często wzajemnie się wykluczających lub powielających działanie.

Niestety, mamy tendencję do kupowania kosmetyków seriami, bez zastanowienia, czy są nam one potrzebne, czy składników aktywnych nie jest zbyt dużo i czy nie zrobią one w konsekwencji większej krzywdy naszej skórze.

Przyznaj się sam(a) przed sobą (lub sprawdź na swojej półce z kosmetykami) – czy nie masz czasem produktów np. The Ordinary, Nacomi, Bielendy czy BasicLab (lub innych marek), których jeszcze nie otworzył(a)ś, albo użyłaś kilka razy, i nie bardzo wiesz, co z nimi zrobić?

Drugą stroną medalu jest zachłystywanie się nowymi (lub „nowymi”), szeroko promowanymi składnikami. Jeśli masz w swojej kosmetyczce czy w łazience coś z bakuchiolem albo z ekstraktem ze śliwki kakadu, możesz się podpisać na liście z nagłówkiem „winni” ;-)

## **BŁĄD #10:**

### **Jeden za wszystkich? Czy jedna marka w Twojej pielęgnacji to dobrze czy źle?**

Żeby było jasne, ja nie mam z tym problemu, jeśli Twoja pielęgnacja jest oparta o kosmetyki jednej marki – pod warunkiem, że spełniają one wszystkie potrzebne funkcje i odpowiadają na potrzeby Twojej skóry. Jeśli tak jest i widzisz pozytywne efekty pielęgnacji na swojej skórze, to tylko się cieszę. Mnie bardziej chodzi o inne podejście: jeśli jeden kosmetyk marki X jest dobry i pasuje Twojej skórze, to zakładasz, że reszta kosmetyków tej marki (czy tylko z tej konkretnej serii) powinna stać na Twojej półce.

Oczywiście, że każdy producent „swój ogonek chwali” i będzie mówił o lepszym działaniu, synergii, dopełnianiu czy większej konsekwencji w pielęgnacji, jeśli będziesz mieć również inne produkty z danej serii, a najlepiej oczywiście wszystkie. Jak się domyślasz, to nie jest najlepsze rozwiązanie.

Bardzo łatwo to zauważyć na przykładzie serii kosmetyków do skóry tłustej czy trądzikowej. Produkty do mycia (pianka, żel) zazwyczaj zawierają już jakiś składnik aktywny (często kwas salicylowy, by teoretycznie głębiej oczyścić). Potem w kremie na dzień jest cynk, który wysusza (komunikat dla Ciebie: jest to krem matujący, matuje skórę) lub azeloglicyna (lub kwas azelainowy) – które stosowane długo i bez kontroli też będą wysuszały skórę. W kremie na noc również mamy składniki aktywne, zwykle jeden lub więcej składników kwasowych (wspomniany już wcześniej kwas salicylowy lub inny, np. pirogronowy czy glikolowy, czasem migdałowy lub szikimowy). Coraz częściej w prawie każdym

z tych produktów znajdziesz też np. niacynamid.

Każdy z tych produktów może mieć tzw. dobry skład (co to znaczy „dobry skład”? To rozkładamy na czynniki pierwsze w Rozdziale 2 MY COSMETICS BOX – wróć do niego, jeśli jeszcze go nie przeczytałaś!), jednak zastosowanie takiej ilości wysuszających i złuszcających składników może doprowadzić do: podrażnienia skóry, nadmiernego wysuszenia, w konsekwencji zwiększonej produkcji sebum i zwiększonego trądziku. Krótko mówiąc, stosowanie całej pielęgnacji z jednej serii jednej marki najprawdopodobniej nie tylko nie pomoże – jest spora szansa, że poważnie zaszkodzi i zaogni problem przez „nadmiar dobroci”.



## Zaintrygowana?

Całość dostępna na  
<https://azskinscience.com/my-cosmetics-box>

**KUP TERAZ**