

BEZPŁATNE ROZDZIAŁY



**MY
SKIN
CARE
BOX**

TEORIA

Agnieszka Zielińska

BEZPŁATNE ROZDZIAŁY

Redakcja, korekta, skład i grafika: www.studiomediana.pl

Copyright 2021 © 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.

Warszawa 2021

ISBN: 978-83-962694-0-9

e-ISBN: 978-83-962694-1-6

Wydanie trzecie | 2024

Spis treści

Wstęp	4
ROZDZIAŁ I.	
Pielęgnacja skóry w XXI w.	6
ROZDZIAŁ II	
Skóra a epigenetyka.....	14
ROZDZIAŁ III	
Skóra w stresie i emocjach	20
ROZDZIAŁ IV	
Poznaj swoją nową przyjaciółkę – SKÓRĘ	29
ROZDZIAŁ V	
Do czego służą kosmetyki?	55
ROZDZIAŁ VI	
Skuteczna pielęgnacja.....	67

**KUP PEŁNĄ TREŚĆ EBOOKA
WRAZ Z AUTORSKIMI NARZĘDZIAMI
OD SKIN EKSPERTKI
NA MYSKINCAREBOX.PL**

W

Wstęp

Kiedy zaczynałam pracę jako Skin Ekspert, byłam przekonana, że kobiety znają swoją skórę, wiedzą czego ONA potrzebuje, że zasadniczo MY, kobiety, wiemy, jak ją pielęgnować, jak się z nią zaprzyjaźnić.

Byłam przekonana, że moja praca będzie polegała na edukacji w zakresie zapobiegania starzeniu się skóry.

Jakże byłam w błędzie!

Wierzę, że nic nie dzieje się bez przyczyny, i dzisiaj, po 10 latach prowadzenia własnej firmy i pracy jako Skin Ekspert, wiem, że nie było przypadkiem to, że w 2017 r. pojechałam na konsultacje indywidualne do Ostrowa Wielkopolskiego, gdzie zetknęłam się z masą problemów, z jakimi borykają się kobiety. W trakcie lat pracy z indywidualnymi klientkami poznałam trądzik (w każdej postaci) leczony i nieleczony, powiązany z hormonami, stresem, dietą, ale też ten bez tych czynników. Poznałam każdą formę skóry z problemami – tej zaczerwienionej, reaktywnej, naczyniowej, pięknej, bolącej, wywołującej łzy z bólu, frustracji, złości, wstydu. Poznałam skóry suche, z problemami tarczycowymi, Hashimoto, insulinoopornością, z przebarwieniami i zmarszczkami mniejszymi i większymi. I kiedy wydaje mi się, że już widziałam wszystko, kolejny przypadek zaskakuje mnie merytorycznie, a coraz częściej także emocjonalnie. Bo choć sama nie mam poważnych problemów ze skórą, potrafię zrozumieć emocje związane ze skórą problemową – ja czuję każdą skórę.

Poznałam historie, emocje, walkę kobiet z własną skórą. Doświadczyłam nadziei, że uda się rozwiązać problemy nierozwiązane przez kilka ostatnich lat.

Doświadczyłam też zmiany, jaka zachodzi w moich klientkach, kiedy ich skóra zaczyna zachowywać się i wyglądać lepiej: nadzieja, radość, akceptacja – ciągle połączone z lekkim niedowierzaniem, że się poprawia, że jest lepiej. Ale też z lękiem, czy to będzie trwało.

Doświadczyłam również porażek, ale te przyjmowałam jako lekcję, naukę pokory.

Z niekończących się rozmów z tysiącami kobiet wynika jeden podstawowy schemat: Nikt nie nauczył nas, jak zadbać o nasz ważny atrybut – skórę. Jak sprawić, by skóra stała się naszą najlepszą przyjaciółką, by nie wymagała zakrywania, makijażu, by była zdrowa, a dzięki temu piękna dla nas.

Czas to zmienić! Czas nauczyć się, jak pielęgnować skórę, prosto i skutecznie. Jak polubić swoją skórę z jej niedoskonałościami. Jak przestać z nią walczyć każdym możliwym kosmetykiem – to nie o to w procesie pielęgnacji chodzi.

W Twoje ręce oddaję potężną broń – wiedzę teoretyczną i praktyczną. Przekazuję Ci najważniejszą teorię, byś poznała/a swoją skórę, ale przede wszystkim dzielę się z Tobą doświadczeniem, wiedzą praktyczną, którą uzyskałam podczas niemal 15 000 godzin pracy z różnymi problemami skóry, jej pielęgnacją i kosmetykami. Całość została stworzona po to, aby mechanizmy rządzące pielęgnacją stały się wreszcie zrozumiałe dla Ciebie i byś mogła/mógł dzięki temu dopasować pielęgnację do swojej skóry.

Aga Zielińska
Twój Skin Ekspert

PS 1 To trzecia edycja MY SKINCARE BOX. Przez ostatnie 3 lata od wydania MSB wiele na naszym rynku się zmieniło. Pojawiło się więcej materiałów o pielęgnacji, więcej kosmetyków, a także osób mówiących w mediach o skórze i jej pielęgnacji. Zmiany te, w moim odczuciu, nie są korzystne dla osób, które chcą samodzielnie nauczyć się pielęgnacji swojej skóry, bo mogą wprowadzać więcej zamieszania niż wyjaśnienia. Dlatego wierzę, że MSB pomoże Ci uporządkować podstawy wiedzy, pokaże Ci, jak z niej korzystać i jak układać skuteczną pielęgnację.

PS 2 W całej części teoretycznej (czyli w niniejszej książce) zwracam się przede wszystkim do kobiet, bo to kobiety w przeważającej mierze są moimi klientkami i teoretycznie to kobiety najczęściej są zainteresowane świadomą pielęgnacją skóry. Absolutnie nie chcę jednak dyskryminować mężczyzn lub osób niebinarnych, czy marginalizować problemów ich skóry. Materiał, który czytasz, jest tak samo dobry dla każdego, kto ma skórę i chce ją pielęgnować prosto, skutecznie i z miłością.



**Takiego narzędzia
jeszcze na rynku
nie było!**

PS 3 To nie jest podręcznik naukowy, choć wiedza, którą otrzymujesz, jest oparta na źródłach naukowych (znajdziesz je na końcu teorii). Niektóre tematy musiałam omówić bardziej ogólnikowo, aby nie stworzyć encyklopedii dermatologii, więc może się okazać, że nie uwzględniłam każdego możliwego przypadku. Nawet na pewno nie uwzględniłam każdego – bo w końcu każdy przypadek jest wyjątkowy. Jednak przedstawione zasady będą miały zastosowanie do każdego przypadku.

Pielęgnacja skóry w XXI wieku

Gdy byłam nastolatką, dbanie o urodę Polek opierało się głównie na „sprawdzonych” domowych miksturach, jak maseczka z ogórka czy drożdzy piwnych, albo peeling z płatków owsianych. To oczywiście sprawiło, że jako młoda kobieta, zapragnęłam mieć dostęp do luksusowych (wtedy w moim przekonaniu skutecznych) kosmetyków do pielęgnacji skóry. Siłą rozpędu rozpoczęłam karierę w branży beauty.

Był to czas, kiedy pracowałam z markami wspieranymi przez dermatologów, wykorzystywanymi w zabiegach przeprowadzanych przez kliniki medycyny estetycznej czy gabinety dermatologiczne.

Wyobraź sobie moje zdziwienie, gdy wówczas zetknęłam się z przekonaniem, że pielęgnacja domowa jest nieskuteczna.

Pielęgnację domową traktowano po macoszemu. Uznawano, że nie działa, czy raczej działa, ale wyłącznie na poziomie warstwy rogowej naskórka, dlatego, jedyny efekt, jakiego można się spodziewać, to nawilżenie skóry.

Główne argumenty, jakie przedstawiano, to brak możliwości przenikania czegokolwiek przez barierę skórną, a więc automatycznie brak możliwości oddziaływania na najważniejsze mechanizmy funkcjonowania skóry.

Takie właśnie podejście do pielęgnacji domowej sprawiło, że branża medycyny estetycznej rozwinęła się szybko i dynamicznie, a zabiegi kosmetyczne czy

kosmetologiczne były postrzegane i promowane jako te, które działają.

Na szczęście te czasy już minęły.

W ostatnich 10-15 latach znacznie poszerzono wiedzę dotyczącą skóry.

Głębiej poznano procesy w niej zachodzące, jak również przyczyny trądziku, zaczerwienienia, starzenia czy innych problemów skórnych.

Zmiana dokonała się także w zakresie kosmetyków do pielęgnacji domowej. Otwarcie rynków na produkty amerykańskie, a przede wszystkim azjatyckie, spowodowało, że pojawiły się zupełnie nowe produkty z dotychczas niedostępnymi składnikami aktywnymi. Również w naszej, własnej rodzimej produkcji zmianom uległy nie tylko konsystencje, ale przede wszystkim jakość i skuteczność kosmetyków.

Wraz z nowymi produktami opracowano nowe technologie i bardziej udoskonalone formułacje kosmetyków, umożliwiające lepsze przenikanie składników czynnych, tym samym zapewniając większą skuteczność.

Nowe marki, które pojawiły się na przestrzeni ostatnich lat, czerpią z osiągnięć kosmetyki profesjonalnej i próbują pielęgnacyjnie naśladować zabiegi

medycyny estetycznej, dając nam więcej możliwości.

Możemy zatem śmiało powiedzieć, że pielęgnacja XXI wieku DZIAŁA.

Czy to coś zmienia w naszym podejściu do pielęgnacji domowej? Oczywiście, że tak!

- + Możemy zacząć **aktywnie działać na naszą skórę, stosując pielęgnację domową**. Przestaje ona być wyłącznie dodatkiem, uzupełnieniem zabiegów. Pielęgnacja w domowym zaciszu staje się aktywnym graczem w procesie dbania o naszą skórę.
- + Należy jednak pamiętać, że skuteczna pielęgnacja domowa wymaga również **zmiany w sposobie dobierania kosmetyków**. Wiąże się to z koniecznością odejścia od kupowania ich w ciemno, czy bezrefleksyjnego nabywania produktów rekomendowanych w social mediach. Dotychczasowe podejście powoduje bowiem, że w pielęgnacji moich klientek znajdują się cztery produkty z tym samym składnikiem aktywnym. Użycie jednego będzie dla skóry korzystne, zastosowanie jednocześnie wszystkich czterech – zdecydowanie nie.
- + Więcej możliwości w oddziaływaniu na skórę kładzie na nas **większą odpowiedzialność za nasze działania**.

Pielęgnacja XXI wieku to nie tylko tzw. „kiziu miziu”.

To realny sposób na rozwiązanie problemów skóry, usuwający przyczyny ich powstawiania i zapobiegający procesowi starzenia się skóry.

To konkretne narzędzie, z którego możemy skorzystać, pod warunkiem jednak, że wiemy, jak go użyć. Wymaga to jednak poznania swojej skóry, wyboru właściwych kosmetyków, ale też ponoszenia konsekwencji ich użycia, czyli pielęgnacji będącej świadomym wyborem.

Czym jest świadoma pielęgnacja?

Chcesz mieć zdrową skórę, to oczywiście, skoro czytasz tę publikację. Chcesz mieć skórę, która pozwoli na rezygnację z makijażu, kiedy tylko zechcesz — skórę pełną blasku, promienną, dobrze wyglądającą, bez rozszerzonych porów, bez zaskórników otwartych i zamkniętych, bez zmian trądzikowych, bez przebarwień, zaczerwienień, podrażnień, widocznych rozszerzonych naczynek, a także bez zmarszczek. Uff... Dużo tego. Nie wszystkie te problemy występują razem, choć, uwierz mi, i tak się zdarza.

Zmotywowana do uzyskania świetnych efektów, zaczynasz swoją skórę pielęgnować. I tu zaczynają się problemy. Przecież robisz wszystko, co zalecają internetowi influencerzy czy artykuły w prasie kobiecej. Wybierasz sprawdzone produkty, rekomendowane przez koleżanki, konsultantki lub facebookowe grupy. I co? I ciągle coś nie działa. Ciągle nie widzisz oczekiwanych efektów. Dlaczego?

Przyczyną większości naszych nieskutecznych działań jest nieznamość własnej skóry oraz podchodzenie do niej „wrywkowo”. „Wrywkowo”, czyli pielęgnując pod kątem rozwiązywania problemów, eliminowania skutków, a nie szukania ich przyczyn. Nie ma w tym Twojej winy, nikt Cię (a właściwie nas) takiego podejścia nie nauczył. Ten aspekt jest bardzo zauważalny, gdy przyjrzymy się rutynie pielęgnacyjnej Azjatek, których skóra zachwyca prawie każdą kobietę. Czytając wiele książek o pielęgnacji azjatyckiej, zauważyłam, że na Dalekim Wschodzie wiedza o skórze i o tym, jak zapobiegać jej problemom, jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Każda Azjatka od

najmłodszych lat jest uczona właściwej pielęgnacji i wie, dlaczego to robi.

Jak jest u nas? Na moim przykładzie mogę Ci powiedzieć, że jako nastolatka w pierwszej kolejności sięgnęłam po kosmetyki do makijażu. Miałam to szczęście, że moja skóra twarzy nie była problematyczna, więc nie szkodziłam jej zbyt mocno. Zaczęłam używać kremów po ukończeniu 25. roku życia, wiedząc jedynie, że mam nie naciągać skóry. Marzyłam o skutecznych kremach przeciwzmarszczkowych, ale sądziłam, że mnie na nie nie stać.

Nie pamiętam, by moja babcia (mam niemal identyczną skórę jak ona) czy moja mama udzielały mi jakichkolwiek wskazówek. Nie sądzę przy tym, że była to niechęć czy brak zainteresowania, a raczej brak nawyku, by tę wiedzę przekazywać, a także braki w samej wiedzy. Moja babcia i mama walczyły z innymi problemami (wojna, okres powojenny, PRL, stan wojenny, braki podstawowych produktów do życia na półkach w sklepach...). Pielęgnacja skóry i przekazywanie wiedzy o niej były na ostatnim miejscu ich priorytetów, nie były to kwestie niezbędne do przetrwania.

Młodsze pokolenia napotkały inne trudności: nadmiar rozwiązań proponowanych na ich problemy, ogrom potencjalnych możliwości i obietnic dotyczących pięknej skóry. Nie pomogły w tym ani 14-latkę reklamujące produkty na pierwsze zmarszczki, ani rozwój social mediów pokazujących nie zawsze i nie do końca prawdziwy świat. Cóż, świat beauty od zaplecza nie jest już taki piękny, ale te historie zostawię na kiedy indziej...

W trakcie swojej pracy często układam schematy pielęgnacji dla kobiet, które są mamami nastoletnich córek.

Większość z nich uświadamia sobie, że ich córki nie pielęgnują swojej skóry prawidłowo (szczególnie gdy pojawiają się pierwsze objawy trądziku), a nawet, że szkodzą sobie (np. poprzez nadużywanie niepotrzebnych kosmetyków czy nadmierne wysuszenie skóry w celu usunięcia objawów trądziku). W trakcie rozmowy mówią, że nie wiedzą, co odpowiedzieć swoim córkom, skoro same mają nieprawidłowe nawyki. Widać jednak, że kobiety w każdym wieku chcą to zmienić i jest to najwspanialsza rzecz, jaką widzę po pięciu latach nauki skutecznej pielęgnacji.

I właśnie po to powstało to narzędzie, by Cię tego nauczyć.

Jak wspominałam, większość problemów ze skutecznością pielęgnacji wynika z naszej niewiedzy i nieznanomości swojej skóry.

Pozwól, że pokażę Ci to na przykładzie rozszerzonych porów — jednym z głównych oczekiwań jest ich zwężenie. Na rynku jest mnóstwo kosmetyków oferujących taką opcję. Można wybierać spośród serum, masek, kremów, plasterków. Produkty te zwykle działają na chwilę lub dopóki ich używasz. Po pewnym czasie jednak pojawia się wrażenie, że aktualnie stosowany kosmetyk nie działa, poszukujesz więc kolejnego, mocniejszego produktu, który znowu nie przynosi

efektów. Dlaczego? Przyczyny są dwie i obie wynikają z budowy skóry.

Pierwsza, gorsza, jest taka, że skóra może po prostu mieć taką strukturę, na której pory zawsze będą bardziej widoczne. Podobnie jak w przypadku tkanin czasami widać splot materiału (aksamit, wełna, jeans), a czasami nie (bawełna, wiskoza, jedwab).

Druga wynika z faktu, iż zazwyczaj, by zwęzić pory, wysuszasz skórę. Naruszasz tym samym barierę hydrolipidową skóry, naturalną barierę ochronną, której szczelność i trwałość jest dla skóry bardzo ważna. Przy nadmiernym wysuszeniu skóra próbuje przeciwdziałać takim poczynaniom i zwiększa produkcję sebum (łój), które musi się wydostać przez ujścia mieszków włosowych (czyli pory).

Jeśli skóra jest mocno przesuszona, a sebum jest niewystarczająco dużo (tak się dzieje przy prawie każdej skórze suchej i mieszanej) oraz brakuje prawidłowej pielęgnacji, na policzkach zaczynają się rozszerzać pory. Co wówczas robisz? Zaczynasz znowu je zwęzać, w ten sposób zamykając błędne koło.

Krótko mówiąc, im bardziej wysuszasz skórę, tym większa szansa na bardziej rozszerzone pory. Paradoksalnie, im bardziej nawilżysz skórę, tym mocniej pory zaczną się zwęzać.

Tak, wiem, to brzmi kuriozalnie, ale uwierz mi, wszystko zaczyna się od wspomnianej bariery hydrolipidowej.

Skóra funkcjonuje jak dobrze naoliwiony mechanizm.

Każdy z jego elementów wpływa na kolejny (lub kolejne) proces/y.

Świadoma pielęgnacja oznacza, że:

zakup każdego kosmetyku jest przemyślany, ponieważ wiesz, na jakie części Twojej skóry może wpływać on pozytywnie lub negatywnie;

kierujesz się wiedzą o swojej skórze, jej potrzebami, a nie reklamą, opisem czy inną zachętą;

wiesz i pamiętasz, że nie każdy kosmetyk o dobrym składzie będzie dobry dla Twojej skóry.

Na przestrzeni ostatnich sześciu lat poznałam wiele historii związanych ze skórą i jej wyglądem. Każda skóra była inna, wyjątkowa, unikalna – jak jej właścicielka, ale jednocześnie mechanizm działania w każdej z nich był podobny.

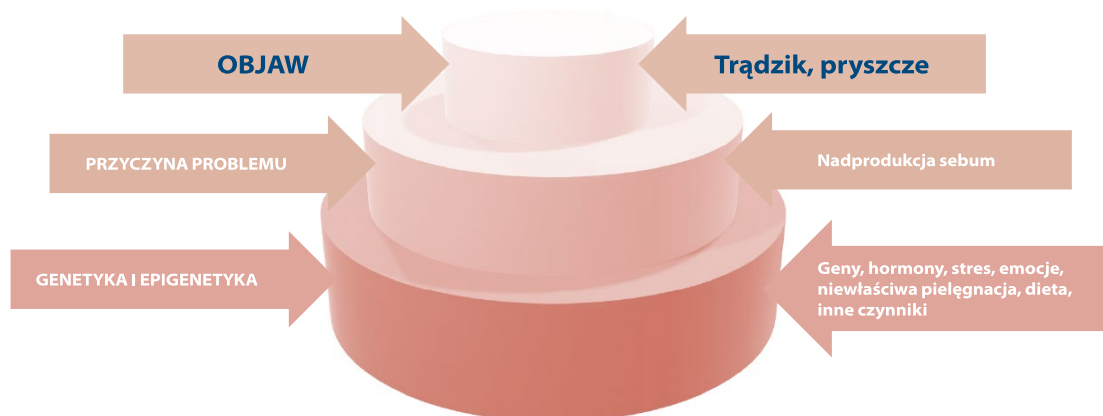
Zauważyłam, że nasze myślenie i działania sprowadzają się do prostego równania:



Tymczasem świadoma pielęgnacja to jednak więcej niż rozwiązywanie widocznych problemów.

To działanie na przyczyny, czyli procesy zachodzące w skórze, oraz elementy na nią wpływające. To działanie holistyczne, by pielęgnacja zadziałała na skórę od A do Z i zapewniła jej wszystkie niezbędne składniki.

Na poniższej ilustracji zobaczysz, że aby ułożyć plan świadomej pielęgnacji, trzeba uwzględnić więcej czynników.



No dobrze, już wiesz, że ma być świadomie. Ale jak dalej działać? Co zrobić? Jakie kosmetyki wybrać?

Cierpliwości, dojdziemy do tego.

Na razie wykorzystam Twoją uwagę i oczekiwanie na rozwiązanie, by przekazać Ci trochę więcej wiedzy o skórze i jej pielęgnacji.

Jedziemy zatem dalej. Jaka jeszcze powinna być pielęgnacja XXI wieku?

Zrównoważona.

Zrównoważony (*sustainable*) to słowo klucz na kolejne lata. Wiemy, czym jest zrównoważony rozwój, dbałość o środowisko, naszą planetę i naszą skórę. To założenia, które przyświecać będą nam wszystkim w kolejnych dekadach, by zadbać o to, czego do tej pory nie zniszczyliśmy. Czym zatem jest zrównoważona pielęgnacja (*sustainable skincare*)?

Zgodnie z ideą zrównoważonego piękna aktywne składniki powinny być zawarte w bezpiecznym, przyjaznym naszej planecie kosmetyku. Oznacza to, że również w sferze pielęgnacji skóry mamy być bardziej zieloni.

Popieram to podejście w 100%, ale ponieważ nie ma definicji określenia „zrównoważone piękno” (*sustainable beauty*), ani „zrównoważona pielęgnacja”, mogą pojawić się pewne nadużycia, przekłamania i ogólne pomieszanie, czym taka pielęgnacja powinna być.

Intuicyjnie wyczuwamy, że zrównoważona pielęgnacja oznacza kosmetyki naturalne, wegańskie, organiczne. To podejście jest szczególnie zauważalne w Polsce. Czy to źle? Niby nie, mam jednak kilka wątpliwości.

Pierwszą kwestią, którą podnoszą wszystkie strony zajmujące się tematem *sustainable beauty*, jest kompleksowe ujęcie tego zagadnienia, czyli uwzględnienie nie tylko efektu końcowego w postaci kosmetyku, ale też procesu produkcji, dystrybucji, składników. Spójrzmy na przykład oleju palmowego: jest to surowiec o naturalnym, roślinnym pochodzeniu, jednak w procesie jego wykorzystania doprowadzono do nadmiernego wytrzebienia lasów deszczowych, co zachwiało ekosystemem i zagroziło populacji orangutanów. Kolejnym przykładem jest mika, wykorzystywana w kosmetykach kolorowych (choć nie tylko), której wydobywanie wpływa negatywnie na środowisko, a dodatkową kwestią etyczną jest fakt, że w kopalniach miki często pracują dzieci.

Takie przykłady wymuszają postawienie kolejnych ważnych pytań:

- czy za chwilę podobna sytuacja nie wydarzy się w konsekwencji nadmiernej eksploatacji kolejnego popularnego składnika naturalnego?
- czy nadmiernymi uprawami roślin, nawet organicznymi, nie zaburzymy równowagi w ekosystemie?
- czy nie wyjaławiamy ziemi, produkując coraz więcej?
- czy nie niszczymy kolejnych gatunków roślin, używając ich nadmiernie do produkcji kosmetyków?

Wiemy przecież, że nasz naturalny, ziemski kapitał nie jest nieskończony.

Kolejna kwestia dotyczy skuteczności produktów upiększających. Nie ulega wątpliwości, że używając kosmetyków, chcemy osiągnąć określone rezultaty. Nie wybieramy ich ze względu na ładne opakowanie. Oczekujemy efektów (zwykle szybkich), a nie uzyskawszy ich, rezygnujemy i szukamy kolejnych rozwiązań (bardziej skutecznych).

Szczerze odpowiedz sobie na pytanie, ile kosmetyków kupiłaś/kupiłeś w zeszłym roku pod wpływem ładnych

Taka sytuacja generuje dwa dalsze zagadnienia:

czy składniki zawarte w naturalnej pielęgnacji są w stanie pobudzić do działania wszystkie potrzebne procesy w skórze i rozwiązać nasze problemy z cerą?

czy kupowanie coraz to nowych, innych produktów z powodu braku skuteczności dotychczas używanych kosmetyków (często do końca niewykorzystanych) to postawa odpowiedzialna w stosunku do naszej planety? Czy nie jest to jednak nadmierny konsumpcjonizm, nawet jeśli nie przyświecają mu złe intencje?

zdjęć na Instagramie, kierując się rekomendacją kogoś, nie wiedząc, czy dane produkty są Ci potrzebne? Ile z nich nabyłeś, nie wiedząc nawet jak prawidłowo ich używać?

Powiedzmy sobie otwarcie, „eko” czy nie, każda firma próbuje zachęcić jak największą rzeszę konsumentów do zakupu jej produktu. W przeszłości jako szef sprzedaży debatowałam z całym swoim zespołem, zespołem marketingu i trade marketingu nad tym, jak najlepiej sprzedać kosmetyki, co podzielała na konsumenta, na naszych klientów (w tamtym czasie były to apteki), jakie powinny być promocje, bonusy, ceny itd. Biznes kosmetyczny jest z jednej strony bardzo nasycony markami oferującymi rozmaite produkty, ale z drugiej – nadal bardzo opłacalny. Branża beauty ciągle podsyca nasze pragnienia bycia piękniejszymi. I choć bardzo wiele/wielu z nas zamiast medycyny estetycznej woli naturalny wygląd i spogląda na te starania z dużym przymrużeniem oka, dążenie do posiadania ZDROWEJ SKÓRY może wiązać się z wydawaniem olbrzymich pieniędzy, co w efekcie napędza ten biznes.

Wiele z moich klientek ma zdecydowanie ZA DUŻO kosmetyków, dużo za dużo. Jedna z klientek śmiała się, że swoje kosmetyki przywiezie do mnie TIR-em, a inna przyszła z walizką na kółkach. Rozumiem, z czego wynika ten nadmiar. Przyczyną są nieustające poszukiwania tego, który zadziała. Wobec braku efektów i w poczuciu ciągłego niedosytu kupujemy kolejny, rzekomo lepszy kosmetyk, nadal mając nadzieję na uzyskanie satysfakcjonującego działania.

**Stale dążymy do tego,
by mieć zdrową skórę.**

A gdyby jednak KUPOWAĆ MNIEJ, włączając się tym samym w proces zrównoważonego rozwoju planety?

Mniejsza liczba kupionych kosmetyków, to mniej wydanych pieniędzy, mniej plastiku z opakowań, mniej zużytych surowców, a to oznacza działanie z troską o planetę. Zapewniam Cię, że kupowanie mniejszej liczby kosmetyków jest możliwe – wystarczy, że poznasz swoją skórę i zrozumiesz, na czym polega skuteczna pielęgnacja.

Jedną z kluczowych cech zrównoważonej pielęgnacji jest odpowiedzialność. Zrównoważona pielęgnacja to dla mnie pielęgnacja skuteczna, bezpieczna, świadoma, ale też odpowiedzialna. Odpowiedzialna dla mojej skóry, odpowiedzialna dla mojego budżetu, odpowiedzialna dla mojej planety.

Nadszedł już czas byśmy przestali ślepo podążać za trendami narzucanymi nam przez biznes – dziś już wiemy, że może się nam to odbić czkawką, zarówno w kwestii pielęgnacji skóry i naszej planety.

Co Ty na to? Wchodzisz w to?



Skóra a epigenetyka

Już jakiś czas temu (czas za szybko płynie i nie pamiętam roku...) miałam przyjemność brać udział w programie *Pytanie na Śniadanie* wraz z panią dietetyk oraz profesorem specjalizującym się w genetyce. Rozmawialiśmy o możliwościach zapobiegania starzeniu się naszego organizmu. Jak zawsze, tak i podczas tego programu, kładłam nacisk na zapobieganie procesowi starzenia, na używanie w pielęgnacji antyoksydantów czy składników stymulujących nasze komórki do odnowy. Pojawiło się wówczas pytanie prowadzącego: „Skoro za starzenie odpowiadają geny, to czy w ogóle jesteśmy w stanie coś zrobić?”. Odpowiedź brzmiała „Tak”. Profesor będący gościem programu wyjaśnił, że geny u niektórych z nas mogą być bardziej rozleniwione, a dzięki naszym działaniom możemy je pobudzić do lepszej pracy i wpłynąć na proces starzenia, czyli dłużej zachować młodość naszego ciała i skóry.

Na tym właśnie polega epigenetyka. Jak wskazuje Nessa Carey w swojej książce *The Epigenetics Revolution* („Rewolucja epigenetyki”): „DNA jest jak scenariusz, ale w zależności od reżysera, aktorów i ich zamysłów nawet identyczny scenariusz może być bardzo różnie zrealizowany”¹.

Czym jest epigenetyka?

Pamiętasz zabawę w „Głuchy telefon” lub w nowszej wersji „Podaj dalej”?

W teorii jest prosto: kilka osób ustawia się w linii, pierwsza przekazuje szeptem wiadomość do drugiej, druga do trzeciej i tak dalej, aż do ostatniej osoby, która wypowiada treść wiadomości na głos. Zazwyczaj wiadomość początkowa jest różna od końcowej, a im więcej osób pośredniczących w przekazywaniu komunikatu, tym większa szansa, że zostanie on zniekształcony, w treści pojawią się nowe słowa i finalnie usłyszemy coś zupełnie innego. Jeśli do tego ktoś obok zacznie hałasować, nagle może okazać się, że zabawa wcale nie jest taka prosta.

Nie potrzeba jednak zabaw, by wiedzieć, że szumy komunikacyjne wpływają na efekty pracy, utrudniają zadanie, wymagają zwiększonej koncentracji. Pewnie każdy z nas doświadczył tego w swoim życiu szkolnym, zawodowym czy nawet prywatnym podczas imprezy, dyskoteki, spotkania towarzyskiego z dużą liczbą osób.

W przypadku funkcjonowania skóry proces komunikacji jest także obecny, podobnie jak i czynniki zewnętrzne wpływające na niego i zakłócające go. Różnica jednak polega na tym, że skóra nie ma możliwości zwiększenia koncentracji. Zakłócenie w procesie skutkuje zakłóceniem w realizacji zadania.

¹ Carey N., *The Epigenetics Revolution: How Modern Biology Is Rewriting Our Understanding of Genetics, Disease*, Columbia 2012.

Tym zagadnieniem w dużym uproszczeniu zajmuje się epigenetyka.

Epigenetyka to nauka badająca relacje między kodem genetycznym a środowiskiem życia – psychicznym i fizycznym. Nauka ta opisuje mechanizmy i skutki biochemicznej modyfikacji ekspresji genomu bez zmiany jego struktury. Wiadomo, że ekspresja genu, czyli proces, w którym informacja genetyczna zawarta w genie zostaje odczytana i przekształcona na białka lub RNA, może być modyfikowana przez czynniki środowiskowe, styl życia, a nawet wychowanie czy emocje, może także podlegać dziedziczeniu. Zajmująca się tym fascynującym zagadnieniem epigenetyka często nazywana jest „drugim kodem” i ogniwem łączącym w organizmie naturę i kulturę². Brzmi skomplikowanie, wiem, dlatego zaczęłam od uproszczenia w postaci zabawy.

Warto wyjaśnić kilka pojęć.

Genom to zestaw informacji genetycznej dotyczącej naszego koloru włosów, kształtu nosa, koloru oczu itd. Dwie kobiety, bliźniaczki jednojajowe, będą miały ten sam materiał genetyczny w genomie. Poprzez styl życia, stosowanie zdrowej/niezdrowej diety, używek, aktywność sportową lub jej brak, niewłaściwą pielęgnację, stres, miejsce zamieszkania każda z nich może wpłynąć na własny epigenom. W związku z tym w określonym wieku (np. 45 lat) mogą one wyglądać zupełnie inaczej. Jeśli jedna z nich spędziła młodość w SPA, a druga w tym czasie odkopywała kości dinozaurów na pustyni Gobi, spędzając większą część



Aby zrozumieć, jak mocno środowisko może wpłynąć na naszą skórę, wystarczy spojrzeć na przykład Bill’ego McElligota, który przez całe swoje życie pracował jako kierowca tira. Na fotografii widać, jak słońce zmieniło skórę na jego twarzy – to idealny przykład obrazujący genom i epigenom.

Źródło: https://www.huffingtonpost.ca/2012/06/06/bill-mcelligott-sun-damage_n_1573546.html

swojego życia na słońcu i dodatkowo paląc papierosy, ludzie mogą pomyśleć, że to matka i córka (zjawisko to nazywamy starzeniem środowiskowym skóry).

Epigenom zatem to wpływ naszych działań, które modyfikują DNA, prowadząc do zmian na przykład w naszym wyglądzie

² Kępińska-Mirosławska B., *Epigenetyka. Nasz drugi kod*. Dostępne na: <https://www.medexpress.pl/nasz-drugi-kod/73455>.

poprzez przyspieszone starzenie się skóry (pod wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych), ale zmiany te mogą być też pozytywne (np. zapisana w genomie skóra naczyńniowa, z natury cienka i delikatna, poprzez właściwą pielęgnację i styl życia może ulec wzmocnieniu i nie prezentować się jako naczyńniowa).

Ekspresja genów to w uproszczeniu proces, w którym informacja zawarta w genach zostaje odkodowana, odczytana i przetłumaczona. Zwykle rozumie się to tak, że DNA buduje białka, ale DNA zawiera tylko informację o kolejności aminokwasów w łańcuchu białkowym. To bardziej taka instrukcja składania szafki z IKEA niż stolarz. Funkcję budulcową pełni matrycowe RNA (mRNA).

Ekspresja genu to dwa etapy: transkrypcja, czyli przepisanie informacji genetycznej z zasad azotowych DNA na mRNA, oraz translacja – przetłumaczenie mRNA na łańcuch aminokwasów, które tworzą białko.

Na obydwu tych etapach coś może pójść nie tak. Jeśli w danej komórce będziemy mieli „szum informacyjny”, to produkcja kolejnego białka może wyjść zupełnie inaczej niż wynika z kodu, który zapisano nam w genach.

Można zatem powiedzieć, że epigenetyka to kwestia dobrej komunikacji, jak na przedstawionym schemacie. Zapewne zastanawiasz się, dlaczego do narzędzia pielęgnacyjnego wprowadziłam tak zaawansowane pojęcia, jak genom, epigenom, epigenetyka. Odpowiedź jest bardzo prosta: wiążą się one ze skórą i jej pielęgnacją.

Najczęściej informacje odnośnie epigenetyki można znaleźć w zakresie dwóch tematów: otyłości (dlaczego w parze identycznych, jednojajowych bliźnięt

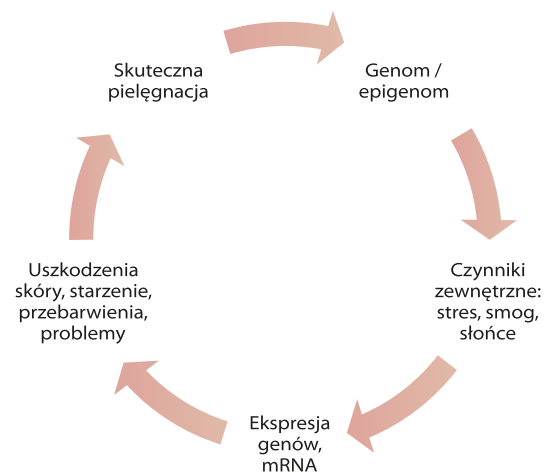
jedno jest otyłe, a drugie nie?) oraz starzenia się całego organizmu i skóry.

U przeciętnego człowieka starzenie się skóry budzi skojarzenia ze zmarszczkami. Wielu z nas nie myśli o zapobieganiu (to normalne, nie jesteśmy nauczeni zapobiegać), reaguje dopiero, gdy zmarszczki stają się widoczne, a wielu też uznaje, że zmarszczki to nie problem. Starzenie się skóry to jednak nie tylko zmarszczki. Starzenie się naszego ciała, w tym skóry, to spowolnienie wszystkich procesów i aktywności utrzymujących młodość.

Starzenie się skóry to m.in. rozszerzone pory, suchość skóry, problemy z zaczerwienieniem, rozszerzonymi naczyńiami, nadmierna liczba przebarwień itp.

Wykazano, że mechanizmy epigenetyczne odgrywają ważną rolę w procesach, takich jak:

- różnicowanie komórek macierzystych,
- porost włosów i pojawienie się siwizny,
- gojenie się ran,
- stany zapalne,
- endogenna synteza przeciwutleniaczy,
- naprawa DNA,
- długowieczność komórek,



- apoptoza (czyli tzw. programowana śmierć komórki),
- alergie oraz choroby skóry (np. egzema, łuszczyca, bielactwo oraz najprawdopodobniej trądzik i trądzik różowaty)³.

Te informacje wskazują, jak duży mamy wpływ na nasze geny i jak wiele możemy zmienić, dbając o nasze zdrowie poprzez dietę i styl życia. W przypadku skóry i jej procesów funkcjonowania ważna jest jeszcze dobrze dobrana pielęgnacja (zob. schemat na poprzedniej stronie).

Jak wykorzystać epigenetykę w pielęgnacji skóry?

W kosmetyce mamy już pojęcie foto-starzenia się skóry. Osoby nadmiernie przebywające na słońcu, opalające się, korzystające regularnie z solarium czy pracujące w silnym nasłonecznieniu mogą zaobserwować zmiany na skórze w postaci nierównego kolorytu, zwiększonej liczby drobnych zmarszczek, linii „szatkujących” skórę, nieodpowiadających klasycznym objawom starzenia (zmarszczki mimiczne czy głębsze bruzdy tworzące się z wiekiem) czy przebarwień.

Wpływ środowiska zewnętrznego, naszego stylu życia, diety i stosowanej pielęgnacji doskonale obrazują wyniki badań prowadzonych wśród bliźniąt.

Kolejnym elementem jest nasza dieta: często bogata w cukry, wysokoprzetworzone węglowodany, co ma wpływ na cały organizm, w tym na skórę. Dodając

Skutki palenia i opalania się



Na dolnej fotografii bliźniaczki, lat 52, Ontario, Kanada. Bliźniaczka A (po lewej stronie) paliła pół paczki dziennie przez 14 lat i 7-krotnie dłużej przebywała na słońcu (8–10 tygodni w roku przez 30 lat) niż jej siostra.



Źródło: <https://plasticsurgerykey.com/epigenetics-of-skin-aging/>

³ *Epigenetics on skin aging, Plastic Surgery Key*, dostępne na: <https://plasticsurgerykey.com/epigenetics-of-skin-aging/>

do tego używki, takie jak alkohol czy papierosy, trudno się dziwić, że nasza skóra ma problemy w postaci nierównego kolorytu, brakuje jej blasku, nawilżenia, ale też pojawiają się problemy w postaci trądziku czy skóry zaczerwienionej, reaktywnej, naczyniowej.

Starzenie się skóry to nie tylko zmarszczki, to także inne problemy, wśród których jednym z najczęściej się pojawiających i uciążliwych jest trądzik. Jego podstawową przyczyną jest nadmierna produkcja sebum. Jednak odpowiedzi na pytanie, dlaczego mamy do czynienia z nadmierną produkcją sebum, jest wiele:

- genetyka
- hormony płciowe
- stres
- niewłaściwa pielęgnacja
- dieta

Należałoby powiedzieć, że na genetykę nie mamy wpływu. Ale...dzięki epigenetyce możemy zmienić naszą sytuację. Mimo że „mechanizmy epigenetyczne nie zmieniają sekwencji DNA, modyfikują one kształt i zachowanie chemiczne cząsteczek tworzących DNA. Zmiany te zmieniają ekspresję genów, określając, kiedy geny są włączane lub wyłączane całkowicie”⁴.

Często spotykam się z komentarzami, że jeśli na trądzik nie pomoże pielęgnacja, to oznacza to, że winne są hormony, dieta, mikrobiom, a jedynym rozwiązaniem jest włączenie leczenia.

Znowu w przekonaniach wychylamy się zbyt mocno w kierunku jednego

trendu. Trądzik jest złożonym problemem skóry i oczywiście powyższe czynniki mają duże znaczenie jako jego przyczyny, ale pielęgnacją można na nie korzystnie wpłynąć, co dać Ci pozytywny sygnał do kolejnych zmian.

W każdym przypadku na procesy w skórze oddziałują czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Nie można odseparować skóry od reszty ciała i – choć czasami mam wrażenie, że próbujemy to zrobić – nie da się na skórę działać tylko od wewnątrz.

Samemu trądzikowi pielęgnacji skóry trądzikowej poświęcę miejsce w kolejnych rozdziałach książki, tutaj chciałam zaakcentować, że **MASZ WPŁYW** na skórę.

Jestem pewna, że po przeczytaniu tego rozdziału w Twojej głowie pojawią się pytania: „Skoro tak wiele czynników wpływa na skórę, to czy nie lepiej byłoby zająć się nimi, zamiast poświęcać czas na pielęgnację?”, „Czy pielęgnowanie skóry ma w ogóle sens?”.

Oczywiście, że ma sens!

W ciągu ostatnich sześciu lat spotkałam się z trądzikiem spowodowanym każdym z czynników: hormonami, stresem, niewłaściwą pielęgnacją, będącym efektem leczenia antybiotykami, retinoidami stosowanymi na skórę i doustnie. Spotkałam się z wrażliwością skóry wywołaną układem odpornościowym, ale też niewłaściwymi działaniami pielęgnacyjnymi. Pielęgnowałam skórę z zaburzonym mikrobiomem i uratowałam wiele przed agresywnym leczeniem dermatologicznym. Udawało się bez zmiany diety, bez zmian w stylu życia (niekiedy nie były one po prostu możliwe).

⁴ Dawson Church, Ph.D., CEHP YourDNA is Not YourDestiny: BehavioralEpigeneticsand the Role of Emotionsin Health-Research Chair, Foundation for EpigeneticMedicine(Santa Rosa, CA USA)

Pielęgnacja w XXI w może dużo więcej niż Ci się wydaje.

Dlaczego pielęgnacja jest jeszcze ważna?

Skóra jest ostatnim organem na liście naszego ciała, który pobiera składniki aktywne z diety. Jeśli nasza dieta jest nie najlepszej jakości, w pierwszej kolejności nasz organizm wykorzysta składniki odżywcze do prawidłowego funkcjonowania narządów niezbędnych do przetrwania.

Nawet jeśli Twoja dieta jest super jakości, unikasz papierosów i chowasz się przed słońcem, nad wieloma czynnikami mającymi wpływ na skórę nie jesteś w stanie zapanować – jak stres, wilgotność powietrza, smog... Dlatego tak ważne jest, by przeciwdziałać im za pomocą dostępnego oręża, a to właśnie nim jest dobrze dobrana pielęgnacja, oparta na skutecznych składnikach aktywnych.

Podsumowując, epigenetyka daje nam nowe i duże możliwości. Jeszcze nie wszystko jest jasne, jeszcze nie wszystko odkryte, jeszcze trochę przed nami, ale głęboko wierzę, że epigenetyka i właściwa pielęgnacja skóry mogą pomóc rozwiązać wiele problemów nie tylko czysto pielęgnacyjnych, ale też takich, z którymi borykamy się od lat.

Jedna z moich klientek, Karolina, napisała:

Składam lekko opóźniony raport stanu skóry :) W skrócie, jest wg mnie super-dobrze. Stan uwrażliwienia i wszystkie objawy, które miały zwiastować niechybny trądzik różowaty, łojotokowe zapalenie skóry, czy co tam jeszcze dermatolodzy dostrzegli i co chcieli leczyć do końca życia Soolantrą, minęły już kolejnego dnia po zastosowaniu zaproponowanego programu. Totalnie wszystko zniknęło jak ręką odjął, a mogłam przez lata męczyć się z jakimiś poważnymi lekami!



Skóra w stresie i emocjach

Wstęp

Podaję, że w momencie czytania *Rozdziału 2*, poświęconego zagadnieniom epigenetyki, mogłaś poczuć zaskoczenie. Zastanawiasz się zapewne, po co wpro-

że na pojawiający się na skórze trądzik mają wpływ nasze zaburzone hormony czy dieta, chodzimy od lekarza do lekarza i dostajemy kolejne medykamenty, które nie dają pożądaných efektów. Poza oczywistą frustracją, często czujemy się także



- poznaj swoją skórę • zaplanuj skuteczną pielęgnację • znajdź idealne kosmetyki •
- naucz się wybierać produkty dla siebie • wyrob właściwe nawyki pielęgnacyjne

Poznaj MY SKINCARE BOX

<https://myskincarebox.pl>