

PIELĘGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ MATURE SKIN CARE

BARBARA SAGAN¹, MARIA BERNAT²

¹ ABSOLWENTKA KIERUNKU KOSMETOLOGIA, WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH,
WYŻSZA SZKOŁA NAUK SPOŁECZNYCH Z SIEDZIBĄ W LUBLINIE,
UL. ZAMOJSKA 47, 20-102 LUBLIN

² WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH,
WYŻSZA SZKOŁA NAUK SPOŁECZNYCH Z SIEDZIBĄ W LUBLINIE,
UL. ZAMOJSKA 47, 20-102 LUBLIN

Streszczenie

W dzisiejszych czasach każda kobieta chce wyglądać pięknie i zdrowo, niezależnie od wieku. Zwiększa się świadomość pielęgnacyjna skóry, która ma bardzo duży wpływ na jej wygląd oraz proces starzenia. Wraz z wiekiem w skórze człowieka zachodzą zmiany. Skóra staje się coraz bardziej wiotka, cienka, zmniejsza się poziom jej nawilżenia, widoczne są zmarszczki. Nabiera ona tendencji do powstawania przebarwień oraz przesuszeń. Początkowo proces starzenia się skóry jest mało widoczny, zmiany są powolne, lecz z czasem pogłębiają się i stają bardziej widoczne dla oka. Stosowanie odpowiedniej pielęgnacji połączonej z działaniem substancji aktywnych może przynieść oczekiwane efekty.

Słowa kluczowe: starzenie, cera dojrzała, pielęgnacja, składniki aktywne.

Abstract

Nowadays, every woman wants to look beautiful and healthy, regardless of age. The skin care awareness is increasing, which has a great influence on its appearance and the aging process. Human skin changes with age. The skin becomes more and more flaccid, thin, the level of its hydration decreases, wrinkles are visible. It has a tendency to discoloration and dryness. Initially, the aging process of the skin is little visible, the changes are slow, but over time they deepen and become more visible to the eye. The use of appropriate care combined with the action of active substances can bring the expected results.

Keywords: aging, mature skin, care, active ingredients.

WPROWADZENIE

Pielęgnacja skóry jest nieodłącznym procesem, który towarzyszy nam już od najmłodszych lat. Nadmierna ekspozycja skóry na słońce, wpływ zanieczyszczeń powietrza oraz wody, nieodpowiednia dieta, choroby skóry oraz wiele innych czynników wpływają negatywnie na kondycję skóry. Nieprawidłowa pielęgnacja skóry może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w strukturach wewnętrznych oraz zewnętrznych. Nawet najlepsze zabiegi kosmologii lub medycyny estetycznej nie zastąpią w pełni,

prawidłowej pielęgnacji. Dlatego też pielęgnacja skóry dojrzałej musi charakteryzować się największą intensywnością oraz dbałością. Przy świadomej pielęgnacji skóry jesteśmy w stanie wyraźnie opóźnić procesy starzenia się skóry lub łagodzić zmiany zachodzące z wiekiem.

CERA DOJRZAŁA

Cera dojrzała występuje u osób, u których pojawiają się pierwsze oznaki starzenia się skóry. Charakterystyczna jest dla niej suchość, utrata jędrności oraz obecność zmarszczek, które zwykle jako pierwsze pojawiają się w kącikach oczu. Zmianom tym mogą towarzyszyć rozszerzone naczynia krwionośne, zmieniony kolor i przebarwienia. W pielęgnacji tego rodzaju skóry należy uwzględnić przede wszystkim nawilżenie, odżywienie i natłuszczenie. Cera starzejąca się jest cienka, szara, mało elastyczna, z licznymi widocznymi zmianami klinicznymi zwłaszcza na twarzy, szyi, dekolcie oraz na grzbietowej powierzchni dłoni i przedramion. Najbardziej charakterystyczną oznaką starzenia się skóry są zmarszczki pojawiające się w okolicy oczodołów tzw. kurze łapki, dają obraz cery zmęczonej, źle odżywionej (Przylipek, 2014: s. 11).

Występowanie zmarszczek zależy od czynnika wywołującego:

1. dynamiczne (mimiczne) - powstają na skutek utrwalenia często wykonywanych mimicznych ruchów, w wyniku skurczu mięśni np. wokół ust, oczu, brody; statyczne- są utrwaloną formą zmarszczek mimicznych, pojawiają się bez względu na mimikę;
2. grawitacyjne - nie znikają po rozciągnięciu skóry, zmienia się owal twarzy, tworzą się fałdy i zmarszczki na czole, policzkach oraz szyi;
3. posłoneczne - u osób, które nadmiernie ekspozycją skórę na promieniowanie słoneczne. Powstają głębokie bruzdy w wyniku pogrubienia się warstwy rogowej;
4. senne - powstają z powodu nieprawidłowego ułożenia twarzy podczas snu. Możemy zaobserwować fałdy na dekolcie, zmarszczki w jednym z kącików ust lub w okolicy skroni.

Wraz z wiekiem występuje również zmniejszenie zarysu i opadanie owalu twarzy. Związane jest to z procesem grawitacji, ale również z osłabieniem włókien elastynowych, kolagenowych oraz retikulinowych skóry właściwej i tkanki tłuszczowej (Przylipek, 2014: s.12).

Charakterystyka zmian w poszczególnych warstwach i strukturach skóry:

- Tkanka podskórna – spadek aktywności fibroblastów, szybciej rozkładany kolagen i elastyna natomiast wolniej zachodzi ich synteza, ograniczenie spalania tkanki tłuszczowej z jednoczesną skłonnością do jej nadmiernego gromadzenia (Grono i wsp., 2016, s.138);
- Skóra właściwa – zmniejszenie składników budujących strukturę warstwy, zmniejszenie aktywności fibroblastów oraz osłabienie syntezy włókien podpo-

rowych - zmniejszenie elastyczności skóry, zaburzenie reakcji immunologicznej przez co większa przepuszczalność bakterii i toksyn. Mniejsze wytwarzanie witaminy D; Pojawia się proces elastozy skóry, dochodzi do zmniejszenia ilości kwasu hialuronowego, w konsekwencji zmniejszenie zdolności wiązania wody, skóra utraci jędrność, elastyczność. Zwiększa się przepuszczalność dla bakterii (Majewski, 2010: s.4).

- Naskórek – zwiększa się grubość warstwy rogowej skóry, zmniejsza się liczba komórek w warstwie rozrodczej naskórka, w konsekwencji proces odnowy naskórka trwa trzy razy dłużej niż standardowo; Dochodzi do spłaszczenia oraz częściowego zaniku brodawek skóry co skutkuje wrażliwością skóry na urazy; zmniejsza się ilość komórek Langerhansa co powoduje dużą podatność na podrażnienia i choroby skóry; dochodzi do zaburzeń procesu melanogenezy, powstanie plam i przebarwień starczych, poprzez zmniejszenie liczby melanocytów; zmniejsza się ilość spoiwa międzykomórkowego co doprowadza do zwiększonej przestannaskórkowej utraty wody; zmniejszenie wydzielania czynnika nawilżającego powoduje suchość oraz szybsze złuszczenie się naskórka
- Przydatki skóry – pojawiają się siwe włosy poprzez zmniejszenie wydzielania melaniny, dochodzi do ograniczenia czynności wydzielniczych gruczołów, zmniejsza się ilość potu, co wpływa na zmianę pH skóry.
- Układ krwionośny – zmniejsza się ukrwienie, przez co skóra zaczyna blednąć, dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i spłotów włosowatych, co prowadzi do powstania licznych teleangiektazji (Mamcarz, Prandecka, 2010: s.139; Grono i wsp., 2016: s.139).

PROCES STARZENIA SIĘ SKÓRY

Organizm ludzki rozwija się, osiąga stan dojrzałości, starzeje się i umiera. Fizjologia człowieka zaprogramowana jest tak, aby dożyć ok 110-120 lat. Proces starzenia się jest rozłożony w czasie, rozpoczyna się w wieku 30 lat. Nie jesteśmy w stanie uniknąć zmian, ponieważ w pewnym wieku są one nieuchronne. Zmiany związane z procesem starzenia się skóry zachodzą we wszystkich warstwach (Mamcarz, Prandecka, 2010: s.17). Są one widoczne w budowie skóry. Obecnie medycyna oraz kosmetologia dysponuje sposobami, które mogą znacząco opóźnić ten proces lub spowolnić go, dodatkowo niwelując lub łagodząc widoczne znaki starzenia się skóry.

Wyróżniamy trzy typy starzenia się skóry (Pawłowska, Plewa-Tutaj, 2016: s. 567; Zegarska, Woźniak, 2006: s.153)

1. Mimiczne – tzw.miostarzenie
2. Chronologiczne
3. Hormonalne

Ciągłe ruchy mięśni, powodują mimiczne kurczenie oraz rozkurczenie się skóry właściwej. Po upływie czasu linie powtarzających się ekspresji stają się widoczne tworząc

pierwsze zmarszczki. Skóra twarzy posiada aż 54 mięśnie tak silne, że po upływie pewnego czasu potrafią dokonać zmian w naskórku. Okolicami, które są najbardziej narażone na miostarzenie są okolice oczu, czoło, obszar pomiędzy brwiami oraz na wysokości nosa i ust. Śmiech, marszczenie czoła czy mrużenie oczu należą do mimiki ekspresyjnej i towarzyszą człowiekowi w codziennym życiu, to właśnie ta mimika uruchamia mechanizm tworzenia pierwszych zmarszczek (Przylipiak, 2014: s.14). Po 40 roku życia, w wyniku serii zaprogramowanych genetycznie zmian w poszczególnych warstwach skóry, rozpoczyna się proces utraty elastyczności, malejąca ilość kolagenu i elastyny osłabia strukturę twarzy.

Chronologiczne starzenie się twarzy uwydatnia się po pojawieniu oznak tj. po utracie napięcia, zwiotczeniu oraz obecności zmarszczek. Jednak samo starzenie się skóry jest procesem indywidualnym. Możliwe jest starzenie się bez głębokich zmarszczek lub wręcz przeciwnie, mogą pojawić się liczne zmarszczki, mimo młodego wieku (Grono i wsp., 2016: s.138).

Starzenie hormonalne pojawia się ok. 50 roku życia wraz ze spadkiem aktywności hormonów. Kontynuowane zmiany w gęstości skóry, poziomie nawilżenia oraz suchości prowadzą do zmniejszenia elastyczności połączeń pomiędzy skórą właściwą a naskórkiem. W konsekwencji tego owal twarzy opada. Na skutek spadku aktywności hormonalnej i utraty gęstości struktur twarzy zmniejsza się struktura lipidowa skóry a siatka adipocytów ulega deformacji. Skutkiem tych zmian jest utrata struktury podporowej, bez której owal twarzy opada, zmieniając do zmiany rysów twarzy (Przylipiak, 2014: s.15-16).

Przy procesie starzenia się skóry wyróżnia się dwa podstawowe czynniki odpowiadające za to zjawisko: czynnik endogenny i egzogeny. Czynnikiem endogennym (wewnętrznym) są: warunki genetyczne, proces utleniania lipidów, zaburzenia wytwarzania NMF, kwasu mlekowego, mocznika, cukrów oraz kolagenu, zanik spoiwa warstwy rogowej naskórka, zanik warstwy rozrodczej, spadek liczby enzymatycznie czynnych melanocytów, możliwość patologicznego rozrostu komórek, spadek syntezy fibroblastów, wolne rodniki destruktywnie działające na skórę, zmiana struktury włókien kolagenowych, utrata elastyczności i spowolnienie wzrostu komórek (Drygas, 2014: s.57). Oprócz czynników endogennych bardzo ważną rolę mają czynniki egzogenne (zewnętrzne) takie jak: niehigieniczny tryb życia, brak uprawiania sportu, mało snu, palenie papierosów oraz picie alkoholu, przebywanie w zadymionych pomieszczeniach, stres, zanieczyszczenia środowiska, brak odpowiedniego dotlenienia skóry (Mamcarz, Prandecka, 2010: s.17-18).

Skóra, która jest narażona bezpośrednio na czynniki zewnętrzne, starzeje się szybciej niż pozostałe narządy, a efekt starzenia jest bardziej widoczny. Procesy starzenia wiążą się również ze zmianami morfologicznymi, fizycznymi oraz fizjologicznymi w poszczególnych warstwach skóry. Podczas procesu starzenia wyraźnie możemy zauważyć spadek odporności oraz obniżenie odpowiedzi na stres środowiskowy, zmniejszenie właściwości adaptacyjnych znajdujących się pod kontrolą czynników genetycznych.

PIELĘGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ

Proces pielęgnacji cery dojrzałej jest procesem szeroko etapowym. Dobra pielęgnacja musi dążyć do profilaktyki, regeneracji oraz stymulacji. Każdy z tych procesów jest bardzo istotny, a razem dają znakomite efekty. Profilaktyka zapobiega lub spowalnia procesy starzenia skóry, ma za zadanie utrzymać skórę w jak najlepszym stanie i chronić ją przed czynnikami endogennymi. Regeneracja prowadzi do usunięcia drobnych zmarszczek oraz zaczerwienień na skórze, wzmacnia napięcie skóry i uzupełnia występujące w niej braki składników odżywczych. Stymulacja natomiast normalizuje procesy komórkowe, prowadzi do głębokiego nawodnienia NMF, odtworzenia warstwy ochronnej wodno-lipidowej, oraz zwiększenia tonusu skóry (Drygas, 2014: s.110).

Kluczową rolę w pielęgnacji oraz zapobieganiu powstawania oznak starzenia skóry dojrzałej jest ochrona przed działaniem promieni UV i wolnymi rodnikami. Wielokrotnie potwierdzono, że ochrona umożliwia właściwe funkcjonowanie procesów naprawczych, co ułatwia naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w warstwach skóry. Stosowanie kosmetyków, które zawierają filtry UVA i UVB oraz związki dodatkowe takie jak przeciwutleniacze, chronią przed destrukcyjnym działaniem promieni słonecznych. Oprócz filtrów ochronnych cera dojrzała w pielęgnacji wymaga kosmetyków, które dostarczą w swoim składzie składniki potrzebne do utrzymania jej w jak najlepszej kondycji.

Produktami zalecanymi do pielęgnacji są:

- krem odżywczo- regenerujący lub nawilżający,
- rano i wieczorem krem pod oczy, na szyję oraz dekolte,
- zimą tłuste kremy z SPF 15,
- latem kremy z filtrem SPF 30-50,
- serum do twarzy,
- tonik nawilżający,
- mleczko do demakijażu,
- maski odżywcze na twarz,
- peeling skóry.

Kremy w pielęgnacji skóry dojrzałej mają za zadanie poprawić elastyczność skóry, nawilżyć oraz ochronić przed utratą wody, bogate w składniki odżywcze mają za zadanie spłycić zmarszczki wygładzając powierzchnię skóry. Masaż podczas aplikacji produktu ma pobudzić procesy przemiany materii. Zaletami kremów na dzień są lekkość i szybka wchłaniania, a jednocześnie zdolność do długiego utrzymania nawilżenia skóry oraz ochrona przed czynnikami atmosferycznymi, wolnymi rodnikami. Dodatkowo stymulują procesy odnowy naskórka. Jest to rodzaj emulsji typu (o/w) tzw. olej w wodzie, która w swojej fazie olejowej zawiera tłuszcze zwierzęce, tłuszcze roślinne np. masło shea, kakaowe, olej z awokado, olej jojoba. W fazie wodnej natomiast posiada substancje nawilżające, o charakterze hydrofilowym np. pantenol, białko mleka, gliceryna, kwas hialuronowy. Najczęściej stosowane substancje biologicznie czynne w kremach na dzień to: witaminy A, C, E, H, prowitamina A, NNKT, flawonoidy i ekstrakty roślinne (Drygas, 2014: s.150).

Kremy na noc mają znacznie silniejsze działanie niż kremy na dzień. Posiadają większe zdolności regeneracyjne, natomiast są bardziej tłuste, dzięki swej budowie emulsji w/o tzw. woda w oleju. W fazie wodnej znajdują się najczęściej składniki zbliżone do kremów na dzień, natomiast w fazie olejowej znajdziemy ceramidy, fosfolipidy, woski mineralne oraz estry wyższych kwasów tłuszczowych. Substancjami aktywnymi, które ubogacają skład kremów na noc są również min. witamina A i E, olej z wiesiołka, winogron, ogórecznika, fitohormony, białka zawierające cysteinę, metioninę (Drygas, 2014: s.151).

Kremy pod oczy są bogatymi w skład preparatami wysokiej jakości kosmetycznej, które w swoim składzie są tworzone tak, aby nie podrażniły wrażliwej okolicy pod okiem oraz nie doprowadziły do uszkodzenia rogówki lub spojówki. Najczęściej stosowanymi substancjami w kremach pod oczy są min. kolagen, elastyna, biotyna, gliceryna, kwas hialuronowy, sorbitol czy oleje silikonowe (Drygas, 2014: s.151).

Kremy przeciwsłoneczne w pielęgnacji skóry dojrzałej chronią przed poparzeniami słonecznymi i wpływem promieniowania UV na struktury naskórka. W swoich składach zawierają substancje promieniochronne tzw. blokery słoneczne. Zadaniem blokerów jest pochłanianie i odbijanie promieni słonecznych (Drygas, 2014: s.151).

Kremy ochronne na zimę zawierają znacznie więcej składników tłuszczowych, przez co tworzą na powierzchni skóry ochronną warstwę, chroniącą przed utratą wody, wiatrem i mrozem. Najczęściej spotykane substancje biologicznie czynne w kremach na zimę są min: alantoina, witamina E, olej z passiflory. Wzmacniają one warstwę lipidową, a jednocześnie łagodzą podrażnienia spowodowane ekspozycją na niską temperaturę.

Serum to preparat, który zawiera mocno skoncentrowane składniki aktywne. Preparaty te mają lekką konsystencję, dzięki czemu skóra jest w stanie przyjąć optymalną ilość substancji aktywnych tam zgromadzonych. Bardzo często występuje w postaci żelowej. Składniki w nich zamknięte wnikają w głąb skóry nawilżając i odżywiając skórę. Mają również silne działanie przeciw zmarszczkowe, ujędrniające, odświeżające a za razem relaksujące dla zmęczonej skóry. Skutecznie wpływają na eliminację plam posłonecznych. Najczęściej spotykanymi składnikami serum są substancje pochodzenia roślinnego min. koenzym Q10, wyciąg z drożdży, witaminy A, C i E, olejki jojoba, z pestek winogron, miłorząb japoński, wyciąg z bluszczu, wyciąg z lawendy. Większość serum zawiera składniki aktywne, które nie działają na powierzchni, ale w warstwach głębszych naskórka. Ich skuteczność zależy więc przede wszystkim od techniki wprowadzenia w głąb skóry. W gabinecie kosmetologa najczęstszą metodą wprowadzenia serum są jonoforeza, sonoforeza, czy maska kosmetyczna. W domu kobieta z cerą dojrzałą w celu głębszej aplikacji może wykonać masaż skóry. Prowadzi on do rozgrzania tkanek, co powoduje głębszą przenikalność produktu.

Tonizacja skóry jest kluczową procedurą pielęgnacyjną każdej cery. Odczyn skóry ma wartość pH na poziomie kwasowym. Tylko takie pH daje ochronę przed grzybami, wirusami czy czynnikami atmosferycznymi. Za utrzymanie prawidłowego pH odpowiada obecny w składzie potu kwas mlekowy i jego sole, ale również prawidłowa flora bakteryjna skóry i wolne nienasycone kwasy tłuszczowe, zawarte w łoju wytwarzanym

przez przydatki naskórka. Cera dojrzała przy zmniejszonej produkcji tych składników potrzebuje wsparcia w postaci odpowiednich kosmetyków tonizujących. Tonik to preparat, który ma za zadanie przywrócić skórze naturalne pH oraz wspomóc jej prawidłowe funkcjonowanie. Działanie toniku jest wielozadaniowe działa min: oczyszczająco, odświeżająco, dezynfekująco oraz pielęgnacyjnie.

Toniki dzielimy na dwa rodzaje: bezalkoholowe oraz wodno-alkoholowe. Dla cery dojrzałej zdecydowanie polecany jest tonik bezalkoholowy, który nie wysuszy, a nawilży skórę, która jest cienka, z mniejszą zdolnością wydzielniczą gruczołów odpowiedzialnych za płaszcz wodno - tłuszczowy. Zawierają substancje aktywne min. wyciągi z ziół: arniki, lukrecji, łopianu, a także alantoinę witaminy A, E, F, B6 oraz koenzym Q10. Tonik powinien być aplikowany na skórę zawsze po jej kontakcie z wodą, ale również po procesie demakijażu skóry (Drygas, 2014: s.43).

Prawidłowy demakijaż jest kolejnym z kroków w pielęgnacji skóry dojrzałej. Jest czynnością, która ma za zadanie usunąć makijaż oraz nagromadzone na skórze twarzy zanieczyszczenia powstałe w ciągu dnia. Do demakijażu cery dojrzałej należy używać produktów delikatnych, najbardziej rekomendowane są mleczka do demakijażu. Wybór ten jest argumentowany formułą kosmetyku, który jest produktem o/w. Mleczko do demakijażu posiada formę oleistą, po nałożeniu produktu na skórę twarzy dogłębnie rozpuszcza makijaż, jest łatwy do zmycia wodą. Przy takiej formie demakijażu nie ma tarcia skóry wacikiem, które powoduje podrażnienie i nadmierne rozciąganie skóry. W składach mleczek znajdziemy składniki oleiste min. oleje z winogron, wiesiołka, olej z pestek dyni, składniki łagodzące min. alantoinę, depantenol oraz składniki nawilżające takie jak np. kwas hialuronowy, algi morskie (Drygas, 2014: s. 139).

Maseczki kosmetyczne są nieodłącznym elementem pielęgnacyjnym każdego typu skóry. Prawidłowo dobrana maska kosmetyczna jest skuteczniejsza niż krem, a w połączeniu z resztą prawidłowej pielęgnacji daje świetne efekty. Istnieją maski, które przynoszą efekt liftingu natychmiastowo, są to tzw. maski bankietowe. Mają za zadanie maksymalnie szybko zliftingować skórę. Jest to efekt niestety bardzo krótko trwały, dlatego polecane są one na specjalne okazje. Większość innych masek daje trwałe efekty, lecz dopiero po kilkukrotnym zastosowaniu. Maski kosmetyczne nawilżają, odżywiają warstwy skóry, regenerują zniszczenia, normalizują pracę gruczołów łojowych, działają na skórę ściągająco, antybakteryjne, liftingująco i łagodząco. Nie wszystkie natomiast są rekomendowane dla cery dojrzałej. Maski, które dobroczynnie wpłyną na kondycję cery dojrzałej to przede wszystkim maski nawilżające, liftingujące, modelujące, ujędrniające, regenerujące, pod oczy. Maski nawilżające możemy podzielić na trzy rodzaje: algowa, żelowa i w płacie (Drygas, 2014: s. 140). Ich różnica wynika z formy występowania.

Maski algowe mają właściwości nawilżające dzięki składnikom, które zawarte są w budowie alg. W zabiegu poprzez zastygnięcie w gładką, miękką, plastyczną masę, wykazują właściwości okluzyjne. Tworzą na skórze warstwę nieprzepuszczającą wody co daje efekt rozmiękczenia zewnętrznej warstwy skóry. Poprzez zwiększenie ciepłoty skóry pod okluzją, zwiększa się wchłanianie składników aktywnych maski. Zapobiega również wyparowaniu wody, powodując wygładzenie drobnych zmarszczek.

Maski żelowe tworzą na powierzchni skóry przeźroczysty film, dzięki czemu skóra zatrzymuje dużą porcję wilgoci. Skóra staje się bardziej napięta i elastyczna. Maski żelowe zawierają w swoim składzie kwas hialuronowy, aminokwasy, NMF, wyciągi ziołowe i substancje odżywcze (Drobnik i wsp., 2021: s. 92).

Maska w płacie jest produktem bardzo łatwym w użyciu. W swojej formie jest kawałkiem bawełnianego materiału, który wyprofilowany jest tak, aby dokładnie przylegać do skóry. Komfort zapewniają również wycięcia na oczy, nos i usta. Całość maski nasączona jest skoncentrowaną esencją składników aktywnych, które po dokładnej aplikacji maski mogą wnikać w głąb skóry. Składniki aktywne w tych maskach nie muszą być dodatkowo zagęszczane – tak jak w przypadku pozostałych. Nawet jeśli substancja jest bardzo rzadka, dzięki materiałowi nie będzie spływać z twarzy. Najczęściej stosowane składniki aktywne w maskach w płacie to min. kolagen, elastyna, kwas hialuronowy, glikol propylenowy, gliceryna, wyciągi roślinne wodne, kwasy owocowe, alantoina oraz pantenol.

Maski liftingujące i modelujące mają za zadanie poprawić ukrwienie i napięcie skóry, podnosząc delikatnie owal twarzy i wygładzając drobne zmarszczki. W aplikacji masek tego typu należy pamiętać, aby nakładać je zgodnie z przebiegiem mięśni oraz naczyń limfatycznych. Tylko nałożone poprawnie dadzą zamierzony efekt. Maski te najczęściej w swoich składach zabierają silikon lub alginy, kolagen, elastynę, kwas hialuronowy. Maski algowe liftingujące powoli zastygają napinając skórę. Maski żelowe modelujące zastygają po nałożeniu, tworząc elastyczną powłokę, dają efekt wypoczętej skóry w swoich składach mogą zawierać dodatkowo żeń-szeń, i łagodzący aloes.

Maski termiczno-modelujące gipsowe mają mocne działanie liftingujące, aktywizują również czynności skóry. Maski gipsowe wysychając tworzą odlew, zwiększenie temperatury do ok. 40°C powoduje poprawienie wnikania w skórę składników aktywnych. Pod maskę aplikowane są zazwyczaj preparaty mocno skoncentrowane w składzie ampułki lub serum (Drobnik i wsp., 2021: s. 77)

Maski regenerujące zawierają witaminy, fitohormony, kolagen, elastynę, propolis. Odżywiają skórę, poprawiają krążenie kapilarne w strukturach skóry, dotleniając ją.

Maski pod oczy mają za zadanie wpłynąć dobroczynnie na bardzo delikatną skórę. Likwidują zmarszczki, sińce i opuchliznę wokół oka. Dając w efekcie rozświetloną, świeżą i wypoczętą okolicę oka, napinając drobne zmarszczki.

Skóra człowieka jest żywym narządem, w którym nieustannie przebiegają procesy życiowe. Kiedy komórki naskórka wykonają już swoje zadanie, zaczyna się proces obumierania i złuszczenia się, a na ich miejsce powstają nowe. Z wiekiem i pod wpływem szkodliwych czynników środowiskowych proces ten wydłuża się a skóra staje się szara, szorstka i wygląda coraz mniej korzystnie. Peeling skóry znany jest już od starożytności. Jednak w latach dziewięćdziesiątych XX wieku, dostrzeżono w pełni jego zalety. Jest podstawą pielęgnacyjną w gabinetach kosmetycznych, ale również w domowym rytuale pielęgnacyjnym. Wykonując go stosowane są różne metody wymuszonego i kontrolowanego złuszczenia wierzchniej warstwy skóry twarzy. Wszystko w celu usunięcia znaj-

dującej się na powierzchni martwej zrogowaciałej warstwy naskórka, która utrudnia oddychanie skóry oraz zmniejsza przenikanie kosmetyków (Drobnik i wsp., 2021: s. 77).

Dzięki zastosowaniu preparatów złuszcających usuwany zostaje zrogowaciały naskórek, skóra zostaje pobudzona do procesu odnowy naskórka, wygładzone i spłyczone zostają drobne zmarszczki. Peeling prowadzi do odblokowania i regulacji pracy ujść gruczołów łojowych. Dzięki peelingowi ułatwiamy transport do wnętrza skóry, składników zawartych w kosmetykach. Pobudzone zostaje mikrokążenie w skórze, dzięki czemu poprawie ulega koloryt i elastyczność skóry.

Ze względu na głębokość działania peelingi dzielą się na: powierzchowne -złuszczone tylko warstwę rogową naskórka; średnio głębokie- złuszczone komórki, aż do warstwy ziarnistej i kolczystej naskórka; głębokie- złuszczone komórki warstwy naskórka aż do granicy z warstwą brodawkowatą skóry właściwej. Peeling dla cery dojrzałej musi charakteryzować się delikatnością a zarazem dużą skutecznością w działaniu (Drobnik i wsp., 2021: s. 130).

Peeling kawitacyjny jest peelingiem mechaniczno-fizycznym. W metodzie peelingu wykorzystane zostaje zjawisko ultradźwięków. Głowica maszyny w kontakcie z wodą lub tonikiem, wywołuje zjawisko kawitacji, które polega na wytwarzaniu pęcherzyków gazu i pękaniu ich, powodując odrywanie martwych komórek naskórka. Peeling ten działa powierzchownie, na poziomie warstwy rogowej. Dobrze oczyszcza skórę, z sebum, bakterii, grzybów i resztek kosmetyków. Jest to zabieg który można wykonać w gabinecie kosmetycznym (Drobnik i wsp., 2021: s. 135).

Mikrodermabrazja zwana inaczej mikropeelingiem kontrolowanym. Jest kontrolowanym złuszczeniem naskórka, przy pomocy głowicy specjalistycznej aparatury. Złuszczenie uzyskujemy przez ścieranie zrogowaciałego naskórka, głowicą pokrytą warstwą drobin diamentu lub korundu, zależnie od techniki. Przesuwając ją po skórze z lekkim dociskiem złuszczone zrogowaciały naskórek zostaje zassany do aparatu. Jest to zabieg, który można znaleźć w ofercie gabinetów kosmetycznych.

Oksybraza jest jedną z nowoczesnych metod rewitalizacji skóry. Zaliczany jest jako rodzaj mikrodermabrazji wodno - tlenowej. Złuszczenie w tej metodzie odbywa się za pomocą tlenu i pod ciśnieniem strumienia soli fizjologicznej. Jest łagodniejszym peelingiem niż mikrodermabrazja diamentowa, gdyż nie ścieramy mechanicznie naskórka. Ten rodzaj peelingu można wykonać jedynie w gabinecie kosmetycznym (Drygas i wsp., 2014: s. 86).

Peeling enzymatyczny- Efekt złuszczenia uzyskujemy dzięki papainie i bromelinie. Są to enzymy, które penetrują warstwę rogową rozpuszczając ją. Rozluźniają połączenia międzykomórkowe co umożliwia oderwanie martwych komórek. Peeling enzymatyczny ma formę kremu o jednolitej konsystencji. Ten rodzaj peelingu możemy wykonać zarówno w gabinecie kosmetycznym, ale również są ogólnodostępne w drogeriach do wykonania w domowym zaciszu.

Peelingi chemiczne- Skład peelingu chemicznych to substancje kwasowe, które powodują rozluźnienie wypełnionych keratyną martwych komórek tzw. keratoliza. W zależności od stężenia kwasy działają na różnej głębokości penetracji. Zabiegi z uży-

ciem kwasów powinny odbywać się jedynie w gabinecie kosmetycznym. Ze względu na możliwość wywołania powikłań podczas samodzielnego wykonania (Drygas i wsp., 2014: s. 89). Peelingi chemiczne mają nie tylko działanie keratolityczne, penetrując warstwy skóry wpływają również na poprawę kondycji skóry, działając silnie naprawczo.

Peelingi chemiczne stosowane w pielęgnacji skóry dojrzałej:

- Kwas glikolowy – skóra po tym peelingu szybko się goi, ma szerokie zastosowanie w spłycaniu zmarszczek i niwelowaniu przebarwień. Ten kwas nawet w wysokich stężeniach działa powierzchownie. Złuszczenie nim może być wykonywane cały rok.
- Kwas migdałowy – stosowany w celu odmłodzenia i odświeżenia skóry, dodatkowo pomaga w usuwaniu plam i płytkich zmarszczek. Jest łagodny i bardzo dobrze tolerowany przez skórę.
- Kwas trójchlorooctowy (TCA) – jeden z najsilniejszych i najskuteczniejszych działających związków.
- Płyn Jassnera – Jest roztworem alkoholowym rezorcyny oraz kwasów mlekowego i salicyłowego. Jego działanie uzależnione jest od ilości warstw płynu nałożonych na skórę w trakcie zabiegu. Mniejsza ilość warstw powoduje działanie płytsze, zaś większe może sięgać aż do warstwy podstawnej naskórka.
- Yellow peel – Jest roztworem kwasowym, w którego skład wchodzi kwas: retinowy, azaleinowy, fitowy, kojowy, askorbyl palmitynowy i bisabolol. Głębokość jego działania uzależniona jest od ilości warstw.

Oprócz wskazań istnieją również zakazy pielęgnacyjne dla cery dojrzałej, są to: maski ściągające, peelingi ziarniste, woda z mydłem do demakijażu. Dodatkowo nie wskazane jest opalanie na słońcu oraz w solarium, nadużywanie kawy i herbaty oraz palenie papierosów. Przestrzeganie tych zasad oraz unikanie przeciwwskazań z pewnością przyczyni się do poprawy jakości oraz wyglądu cery.

SKŁADNIKI AKTYWNE W PREPARATACH DLA CERY DOJRZAŁEJ

Substancje czynne zawarte w kosmetykach są bardzo istotnym elementem, wpływającym na jakość pielęgnacji skóry. Dostarczanie odpowiednich substancji skórze, wpływa na uzupełnienie niedoborów i prowadzi do poprawy jej struktur oraz wyglądu. Substancje pochodzenia naturalnego zawarte w preparatach do pielęgnacji całego ciała a zwłaszcza twarzy, szyi oraz dekoltu mogą być pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego (Drygas i wsp., 2014: s. 110; Bernat i wsp., 2016: s. 575).

SUBSTANCJE AKTYWNE POCHODZENIA ROŚLINNEGO

Alkaloidy są związkami o budowie zasadowej, najczęściej stosowane w balsamach i kremach. Najbardziej znaną substancją z rodziny alkaloidów jest kofeina. Działanie

kofeiny jest bardzo dobroczynne dla skóry. Poprawia mikrocyrkulację i ukrwienie skóry, przyspieszając metabolizm komórkowy przywraca skórze równomierny koloryt. Rośliny zawierające alkaloidy to min. liście herbaty, wilcza jagoda, nasiona krzewu kawowego i kakaowego.

Azuleny są surowcami pozyskiwanymi z olejku rumianku pospolitego, krwawnika czy piołunu. Na skórę działa przeciwzapalnie, kojąco, regenerująco.

Białka odgrywają bardzo ważną funkcję budulcową struktur skóry. Najważniejszymi przedstawicielami grup białek są proteiny, aminokwasy, elastyna oraz cytokiny.

- Proteiny są białkami złożonymi z alfa- aminokwasów (alaniny, asparaginy, argininy, glicyny, lizyny oraz seryny). W kosmetykach odgrywają rolę środków nawilżających, zmiękczących oraz napinających.
- Aminokwasy są budulcami łańcuchów białkowych. Bardzo dobrze rozpuszczają się w wodzie. W skórze występują jako składnik NMF. W kosmetykach łączone są z innymi czynnikami nawilżającymi. Mają działanie ochronne, zmiękczące oraz uelastyczniające.
- Elastyna buduje włókna sprężyste skóry. Produkcja elastyny maleje wraz z wiekiem. Włókna ulegają elastozie około 45-50 roku życia. Skóra wiotczeje oraz traci swoje napięcie. Wymagane jest stałe dostarczanie elastyny w celu spowolnienia tego procesu. W kosmetykach działa nawilżająco oraz uelastyczniająco.

Enzymy są związkami zbudowanymi z białek (apoenzymy) i grup prostetycznych (koenzymy). Są biokatalizatorami reakcji organizmu w skórze, są niezbędne do jej odnowy, rozkładają warstwę rogową naskórka. Najważniejsze enzymy naskórka to: dysmutaza nadtlenkowa (rozkładająca wolne rodniki), lipaza (buduje warstwę lipidową skóry), hialuronidaza, kolagenaza (biorą udział w odnowie kolagenu), elastaza (niszczy włókna elastyny). Enzymy, które odgrywają ważne funkcje w produktach kosmetycznych dla skóry dojrzałej to:

- Koenzym Q10 – ma przede wszystkim działanie antyutleniające, chroni skórę przed wolnymi rodnikami. Dodatkowo pobudza metabolizm i dotlenienie komórki. Przyspiesza regenerację skóry, wpływając na zdolności obronne naskórka. Najczęściej znajdziemy je w składzie kremów regenerujących oraz nawilżających.
- Bromelina i papaina – są składnikami peelingów enzymatycznych, działają keratolitycznie rozpuszczając naskórek.
- Cytokiny – są substancjami białkowym, wytwarzanymi przez komórki roślinne. Odpowiadają za działanie układu odpornościowego, oraz wytwarzanie kolagenu i elastyny (Drygas i wsp., 2014: s. 155).

Fitosterole są związkami roślinnymi, których budowa zbliżona jest do steroli w składzie sebum i cemencie międzykomórkowym. Najczęściej używane są do produkcji masek kosmetycznych oraz kremów do twarzy. Zastosowanie znajdują jako składniki wzmacniające barierę naskórkową, zapobiegające utracie wody. Są substancjami nawilżającymi oraz ochronnymi, działają przeciwzapalnie, przeciwalergicznie oraz stymulują

układ immunologiczny. Najwięcej steroli zawierają zboża, ziarna kukurydzy, rzepaku, słonecznika, morwa, grab, głóg (Jurkowska, 2005: s. 30).

Flawonoidy są barwnikami organicznymi, występują głównie w liściach, kwiatach oraz owocach. Najczęściej wykorzystuje się je do produkcji masek i kremów. Stanowią składniki o działaniu ochronnym, stabilizującym witaminę C. Wywierają również pozytywny wpływ na biosyntezę kolagenu, przez co poprawiają stabilność tkanki łącznej. Pomagają w likwidacji wolnych rodników, pochłaniając dodatkowo promienie UV. Rośliny bogate we flawonoidy to min. ziele ruty, skrzyp polny, kwiatostan głogu, liście brzozy, kwiat czarnego bzu oraz kupalnik górski (Jurkowska, 2005: s. 30).

Fitoceramidy – ceramidy roślinne. Ceramidy są naturalnym składnikiem naskórka, stanowią barierę utrudniającą wnikanie substancji chemicznych w głąb skóry. Z wiekiem wskutek działania czynników zewnętrznych, naturalnie ulegają uszkodzeniu przez co jest ich coraz mniej. W wyniku uszkodzeń skóra traci wodę, ulega wysuszeniu i złuszcza się. Fitoceramidy stosowane są jako składniki: regulujące procesy rogowacenia naskórka, ujędrniają i uelastyczniają skórę. Ponad to przywracają skórze nawilżenie, spłycają zmarszczki, pobudzają skórę do produkcji ceramidów. Chronią również skórę przed czynnikami zewnętrznymi. Najpopularniejsze rośliny zawierające ceramidy to min. soja, słonecznik, ogórecznik.

Fitoestrogeny są substancjami, które właściwościami zbliżone są do hormonów estrogenu i testosteronu. Używane najczęściej do produkcji masek, kremów oraz płynów do pielęgnacji cery. Stosowane są jako składniki regenerujące, zwiększają zdolność komórek do wiązania z cząsteczkami wody. Pobudzają przemianę materii w skórze, stymulują produkcję kolagenu i kwasu hialuronowego. Rośliny zawierające fitoestrogeny to m.in. koper, pietruszka, kminek, czosnek, chmiel, pszenica, żyto, owies, ryż, soja, lucerna.

Tłuszcze (lipidy) – należą do bardzo ważnych składników budulcowych, odgrywają istotną rolę w strukturach błon komórkowych skóry. Stosowane są jako składniki regulujące równowagę wodno-tłuszczową skóry; likwidują szorstkość skóry; nawilżające – zatrzymują wodę w organizmie. Dzielą się na: nasycone kwasy tłuszczowe, nienasycone kwasy tłuszczowe (mononienasycone i wielonasycone kwasy tłuszczowe tzw. NNKT).

Najczęściej stosowane mononienasycone kwasy w kosmetyce:

- α -liponowy – wyhamowuje proces starzenia się skóry, blokuje destrukcyjne działanie wolnych rodników, bardzo często jest składnikiem kosmetyków do pielęgnacji skóry dojrzałej,
- oleinowy – wbudowuje się w strukturę spoiwa międzykomórkowego warstwy rogowej, zmiękcza naskórek,
- palmitooleinowy – jest podstawowym składnikiem lipidów naskórka, łatwo przenika przez barierę, działa odżywczo oraz pobudza naskórek do regeneracji.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe stanowią elementy struktury ceramidów, dzięki enzymom wbudowują się w ich struktury. Brak NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych) bardzo często doprowadza do szorstkości, wysychania oraz łuszczenia warstwy rogowej. Najczęściej stosowane są jako składniki odżywiające, regeneru-

jące, przeciwwzapalne, nawilżające, łagodzące, powstrzymujące powstawanie zmarszczek, spowalniające procesy starzenia się skóry. Dodatkowo wspomagają przenikanie innych substancji aktywnych np. witaminy A, D, E, K które rozpuszczalne są w tłuszczach, dzięki nim mają dużą wchłanianiałość.

Liposomy – są drobnymi ciałkami tłuszczowymi, mają postać małych pustych kuleczek, które posiadają bardzo dużą zdolność penetracji naskórka. Powstają podczas intensywnego mieszania się fosfolipidów, z których powstają małe pęcherzyki. Wewnątrz ich zamyka się substancje aktywne witaminy, proteiny komórki macierzyste itd. W kontakcie ze skórą oddziałują w czterech warstwach (Drygas i wsp., 2014: s. 162):

- Powierzchnia skóry – łącząc się z komórkami wierzchniej warstwy rogowej naskórka, istotnie wpływają na nawilżenie skóry;
- Warstwa rogową – liposomy, które nie zostały zatrzymane na powierzchni skóry, przechodzą głębiej do przestrzeni międzykomórkowej warstwy rogowej;
- Naskórek – dochodzi do trzech reakcji:
 - o absorpcji – wchłaniania substancji aktywnych ukrytych w liposomach przez komórki
 - o fuzji – membrana liposomu zostaje wbudowana w ścianę błony komórkowej, wymieniają się liposomami.
 - o endocytozy – komórki wchłaniają całe liposomy.
- Skóra właściwa – trwałe łączenie liposomów z komórkami skóry właściwej.

Węglowodany, inaczej cukry, chemicznie składają się z atomów węgla, wodoru i tlenu. Cukry dzielimy ze względu na wielkość cząsteczki oraz właściwości. Podstawowy podział na cukry proste (monosacharydy) oraz cukry złożone, dodatkowo dzielące się na oligosacharydy i polisacharydy. Monosacharydy wchodzi w skład głównie kosmetyków naturalnych m.in. miód, ekstrakty roślinne. Są składnikami odżywczymi skórę, ponieważ utrudniają wyparowywanie wody.

Miód zbudowany głównie z cukru zawiera również bardzo dużo przeciwutleniaczy, soli mineralnych, witaminę C, niacynę oraz ryboflawinę. Dokładne proporcje składników uzależnione są od rodzaju kwiatów, z których jest pozyskiwany. W pielęgnacji skóry dojrzałej przynoszą bardzo szerokie korzyści. Miód bardzo dobrze sprawdzi się dla suchej i pozbawionej blasku skóry. Mycie twarzy miodem świetnie nawilża i zatrzymuje wilgoć w naszej skórze. Zmiękcza skórę, a dzięki zawartej w niej witaminie C delikatnie rozjaśnia i likwiduje przebarwienia. Miód zawierając przeciwutleniacze i witaminy pomaga skórze bronić się przed objawami starzenia. Poza odżywieniem działa ujędrniająco, niwelując przy tym drobne zmarszczki (Zegarska, Woźniak, 2006: s. 153)

Cukry złożone bardzo dobrze rozpuszczają się w wodzie, stanowią 2% składników NMF. Bardzo silnie łączą się z keratyną prowadzą do jej uelastycznienia. W produktach kosmetycznych wykorzystywane do wytwarzania żeli, emulsji, maserek kosmetycznych, kremów i maści.

Mukopolisacharydy w skórze występują na poziomie tkanki łącznej, na poziomie struktur kolagenowych oraz elastynowych. Struktura zwana proteoglikanem, odpowiedzialna jest za elastyczność oraz jędrność skóry. Mukopolisacharydy w skórze pełnią

wiele funkcji. Utrzymują prawidłowe nawilżanie i napięcie, spajają naskórek ze skórą właściwą. W kosmetykach zastosowanie mają jako składniki łagodzące i kojące, niwelują reakcje uczuleniowe oraz podrażnienia. Ochraniają skórę przed destrukcyjnym wpływem czynników zewnętrznych.

Kwas hialuronowy należy do grupy glikozaminoglikanów, jest naturalnie występującym polisacharydem w organizmie człowieka. Dzięki dużym zdolnościom do wiązania wody i oddziaływaniu z innymi składnikami, odpowiada za poprawę funkcji białek strukturalnych w skórze. Stymuluje syntezę kolagenu, włókien sprężystych, co wpływa dobroczynnie na poprawę kondycji skóry, oraz eliminację oznak starzenia. Przy stosowaniu zauważalna jest widoczna poprawa jędrności oraz nawilżenia skóry, przez co wygładzane są zmarszczki. Kwas hialuronowy w kosmetologii jest jednym z najpopularniejszych produktów stosowanych przy pielęgnacji oraz zabiegach. Jest łatwy w aplikacji oraz bezpieczny w działaniu. W zabiegach może występować pod postacią nieusieciovanej lub usieciovanej. Usieciovany kwas charakteryzuje się większą trwałością i ma przedłużony czas działania w porównaniu do nieusieciovanego odpowiednika (Morąg i wsp., 2015: s. 191).

Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego do celów kosmetycznych pozyskujemy z roślin np. jabłoni. Charakteryzują się zdolnością odnawiania poprzez nieograniczone podziały z możliwością różnicowania się. Posiadają również dużą zdolność penetracji, dzięki czemu pomagają utrzymać odpowiednie funkcje, które zanikły w procesie starzenia się skóry. Komórki macierzyste wykorzystuje się w maskach kosmetycznych i kremach. Stosowane są jako składniki: opóźniające proces starzenia się skóry, poprzez wydłużenie życia fibroblastom; poprawiają kondycję skóry, chroniąc przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników; biorą udział w procesie regeneracji i odnowy naskórka, poprawiając jędrność i gładkość zmniejszając liczbę zmarszczek.

Witaminy są związkami organicznymi niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania struktur skóry. Z wiekiem wytwarzanie oraz zawartość tych związków ulega pomniejszeniu. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu muszą być dostarczane z zewnątrz jako produkty spożywcze w prawidłowej, zbilansowanej diecie. W kosmetyce mają ogromne znaczenie.

Mikro- i makroelementy są bardzo ważnymi strukturami budującymi nasz organizm. Regulują gospodarkę organizmu. Są pierwiastkami, na które zapotrzebowanie dobowe organizmu jest stałe. Dostarczyć możemy je w diecie, suplementacji oraz kosmetykach zawierających całe formuły makro i mikroelementów (Drygas i wsp., 2014: s. 157).

Cynk jest aktywatorem lub częścią koenzymatyczną około 80 enzymów. Bierze udział w metabolizmie białek, lipidów oraz węglowodanów. Wpływa na przywracanie naturalnego pH skóry, działa przyspieszająco na proces gojenia, dodatkowo wykazując działanie przeciwzapalne.

Miedź wpływa korzystnie na regenerację tkanki łącznej w skórze, niweluje szkodliwe działanie wolnych rodników. Jest aktywatorem enzymów oraz niezbędnym pierwiastkiem do prawidłowego funkcjonowania żywych warstw naskórka. W kosmetyce kompleksy miedzi z peptydami, są substancjami czynnymi, które wspomagają odnowę

tkanek. Dodatkowo spełnia funkcję składnika nawilżającego i przeciwzmarszczkowego (Tysiąc-Miśta i wsp., 2019: s. 101).

Mangan jest jednym ze składników przeciwdziałającym wolnym rodnikom. Ma istotny wpływ na zawartość kolagenu w tkankach oraz metabolizm witaminy E. Aktywuje enzymy oraz reguluje produkcję melaniny. W reakcji z adenozyną prowadzi do rozluźnienia naprężonej skóry, dzięki czemu ma zdolność korygowania zmarszczek.

Krzem bierze istotny udział w tworzeniu struktur kolagenu i elastyny. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wspomaga utrzymanie elastyczności tkanki łącznej skóry.

Selen wykazuje działanie ochronne przed wolnymi rodnikami. Zmniejsza uszkodzenie kolagenu, wynikające z wolnych rodników, przez co przyczynia się do hamowania procesów starzenia się skóry. Wpływa na poprawę elastyczności skóry oraz działa wygładzająco. W produktach kosmetycznych działa nawilżająco, widoczny jest pod postacią siarczku selenu.

Siarka jest makroelementem, który bierze udział w procesie nawilżenia i uelastycznienia skóry, stanowi budulec przydatków skóry. Czynnie bierze udział w regeneracji naskórka, działa zmiękczałąco, złuszczałąco na naskórek, nadaje mu głądkości oraz miękkości.

Zioła w zabiegach pielęgnacyjnych skóry dojrzałej wykorzystujemy w formie ekstraktów, wyciągów roślinnych. W zależności od związków czynnych znajdujących się w kosmetyku skutecznie opóźniają one procesy starzenia się skóry, łagodzą podrażnienia, likwidują przebarwienia, nawilżają, stymulują krążenie w naczyniach krwionośnych oraz chronią przed degradującym działaniem promieni UV.

Aloes jest sukulentem naturalnie występującym na Półwyspie Arabskim, w południowych stanach Ameryki Północnej, Ameryce Południowej oraz Afryce. W wielu krajach uprawia się go, jako roślinę doniczkową. W swojej budowie posiada długie, mięsiste, zielone liście z kolcami na brzegach. W miąższu aloes gromadzi zapasy wody, pod postacią bezbarwnego soku o konsystencji żelu. Sok z aloesu jest uznawany za źródło wielu cennych składników (ponad 200) wykorzystywanych do pielęgnacji skóry. Znajdziemy w nim min. bogactwo witamin A, C, E, witamin z grupy B – niacynę, cholinę, kwas foliowy. Dodatkowo zawiera mikroelementy min. wapń, chrom, magnez, selen, cynk, miedź, potas, sterole roślinne, kwasy tłuszczowe (kwas linolenowy, kaprylowy, oleinowy), aminokwasy. Aloes w celach pielęgnacyjnych stosowany jest zewnętrznie, jak i wewnętrznie. Charakteryzuje się działaniem przeciwzapalnym, oczyszczającym, nawilżającym, łagodzącym. Wzmacnia dodatkowo układ odpornościowy. Regeneruje skórę i łagodzi podrażnienie skóry, ma działanie tonizujące przywracając skórze równowagę kwasowo- zasadową. Przy stosowaniu doustnym, wspomaga suplementację skóry od wewnątrz. Z uwagi na zawartość tak wielu substancji dobroczynnych dla zdrowia i urody, aloes znajduje szerokie działanie w preparatach do pielęgnacji twarzy. Produkowane są kremy, maści, balsamy, peelingi, mleczka, maseczki (Raiser, 2020: s. 52).

Awokado posiada cenny dla naszej skóry miąższ bogaty w witaminy A, C, E, K, ryboflawinę, kwas foliowy. Ma działanie przeciwutleniające, zwalczając wolne rodniki. Witamina C uczestniczy w syntezie kolagenu, dzięki czemu skóra odzyskuje swoją

jędrność. Awokado jest źródłem zdrowych, nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zapewniają gładką, miękką skórę. Chroni dodatkowo przed uszkodzeniami i podrażnieniami. Dzięki swoim właściwościom sprawdzi się idealnie dla cery wrażliwej oraz dojrzałej.

Czarna porzeczka – ekstrakty z owoców zawierają duże ilości witamin z grupy B, witaminę A, biotynę, kwas foliowy i inne składniki mineralne, mikroelementy oraz kwasy organiczne. Obecne w kremach do twarzy gwarantują dogłębne nawilżenie, oraz złagodzenie podrażnień wywołanych promieniami UV.

Rumianek – w swoim składzie posiada olejki eteryczne, składniki odżywcze oraz łagodzące. Obecność witaminy C chroni skórę przed wolnymi rodnikami, wspomaga produkcję kolagenu, chroni skórę przed promieniami UV. Obecne również fitosterole oraz flawonoidy nawilżają, opóźniają proces starzenia się skóry, wygładzają oraz napinają skórę.

Żeń-szeń charakteryzuje się właściwościami adaptogennymi, rewitalizującymi, regenerującymi. Odmładza skórę poprawiając jej odporność immunologiczną. W kosmetykach dla cery dojrzałej wykazuje właściwości odmładzające, uelastyczniające, regenerujące.

Mniszek lekarski – za wyjątkowe właściwości mniszka lekarskiego odpowiada obecność substancji odżywczych oraz związków chemicznych. Jest bogaty w witaminy A, C, E, K B1, B2, B6, minerały min, magnez, wapń, potas, fosfor. Dodatkowo jest źródłem przeciwutleniaczy zapobiegających degradację skóry przez wolne rodniki. W kosmetykach działa zmiękczająco, odżywczo, regenerująco oraz rozjaśniająco na przebarwienia (Jurkowska, 2005: s. 140).

SUBSTANCJE CZYNNE POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO

Embrioblasty inaczej zwane są jako wyciągi z komórek embrionów. Poprzez wielokrotne ich zamrożenie, filtracje i naświetlanie uzyskiwane są substancje biologicznie czynne: aminokwasy, czynnik wzrostu fibroblastów. Właściwości embrioblastów to przede wszystkim przyspieszenie regeneracji skóry i hamowanie procesów starzenia się skóry, wpływając dodatkowo na niwelowanie jej zwiotczenia.

Kolagen jest podstawowym białkiem budulcowym naszej skóry. Z wiekiem ubywa go, dlatego warto sięgnąć po kosmetyki mające zdolność pobudzania jego produkcji. Kolagen jako składnik kosmetyków przede wszystkim wzmacnia właściwości ochronne skóry, chroniąc przed utratą wody oraz szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Ze względu na wysoką masę cząsteczkową kolagen nie ma możliwości penetrowania przez naskórek i nie może prowadzić do odbudowy naturalnego składnika skóry. Chroni przed transepidermalną utratą wody, poprzez wytworzenie na poziomie skóry hydrofilowego filmu (Żeleszczyk i wsp., 2012: s. 14).

Lanolina jest wydzieliną gruczołów łojowych i potowych owiec. Najczęściej używana jest jako składnik emulsji kosmetycznych. Skład lanoliny zbliżony jest do sebum ludzkiej skóry. Charakteryzuje się dobrą wchłanianiałością aż do warstwy ziarnistej naskórka. Zmiękcza skórę i tworzy na niej film podobny do sebum, działa nawilżająco.

Melatonina bardzo szybko przenika do warstwy naskórka, docierając do skóry właściwej i naczyń krwionośnych. Nazywana jest hormonem młodości. Odpowiada za aktywizację enzymów przeciwutleniających, likwidując wolne rodniki i działając opóźniająco na procesy starzenia skóry

PODSUMOWANIE

Obecnie stosowane są najnowsze technologie w firmach kosmetycznych, produkujących kosmetyki do pielęgnacji skóry. Równie ważna, co proces technologiczny, jest receptura kosmetyku, dzięki której produkt końcowy może poszczycić się bogatym składem i substancjami aktywnymi przewidzianymi do pielęgnacji danego typu cery. Przy pomocy liposomów możemy przetransportować w głąb skóry najpotrzebniejsze składniki aktywne, które wypełnią braki w trofice warstw skóry. Możemy zaobserwować coraz większą świadomość klientek co wpływa na większą chęć pielęgnacji ich skóry. Zwiększyło się zapotrzebowanie na kosmetyki naturalne, co cieszy nie tylko składem, ale i właściwościami.

Odpowiednia pielęgnacja domowa, połączona z zabiegami kosmetycznymi w gabinecie kosmetologa wyraźnie mogą przyczynić się do opóźnienia procesów degradacyjnych w skórze. Dzięki temu każda kobieta może jak najdłużej cieszyć się pięknym, zdrowym wyglądem swojej cery.

BIBLIOGRAFIA

1. Bernat M., Matyszek-Nawrocka M., Cioczek W. (2016), Składniki aktywne w kosmetykach przeciwstarzeniowych, „Kosmetologia Estetyczna”, 6, vol. 5, s. 575-579
2. Drobnik A., Jabłońska K., Kamińska A. (2021), Praktyczna kosmetologia krok po kroku, Wydanie 1, Warszawa
3. Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R. (2014), Twarz, szyja, dekolt. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, Wydanie 2, Warszawa
4. Grono M., Mrozowska M., Salczyńska A (2016), Wstęp do kosmetyki. Podstawy anatomiczno-dermatologiczne w kosmetyce, Nowa Era, Warszawa
5. Jurkowska S. (2005), Substancje czynne pochodzenia roślinnego wykorzystywane w kosmetykach, Wydanie 2, Dąbrowa Górnicza
6. Majewski S. (2010), Starzenie się skóry. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa
7. Mamcarz B., Prandecka D. (2010), Medycyna estetyczna w praktyce, Wydanie 1, Medical Education, Warszawa
8. Morąg M., Glinka M., Jokiel I. (2015), Wybrane substancje aktywne w zabiegach mezoterapii, „Polish Journal of Cosmetology”, vol. 18 (3), s. 191-196
9. Pawłowska A., Plewa-Tutaj K. (2016), Ocena wpływu wybranych czynników środowiskowych na proces starzenia się skóry, „Kosmetologia Estetyczna”, nr 6, vol. 5, s. 567 -572
10. Przyłipiak A. (2014), Podstawy medycyny estetycznej. Podręcznik dla studentów kosmetologii, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Białystok

11. Raiser U. (2020), Aloes dla zdrowia i urody. Właściwości i zastosowanie terapeutyczne, Wydanie 1, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce
12. Tysiąc-Miśta M., Brzoza K., Burek M., Dubiel A., Pałkiewicz K., Wyszynska M., Kasperski J. (2019), Substancje stosowane w mezoterapii igłowej, „Kosmetologia Estetyczna”, nr 1, s. 97-103
13. Zegarska B., Woźniak M. (2016), Przyczyny wewnątrzpochodnego starzenia się skóry, „Gerontologia Polska”, nr 4, s. 153-159
14. Żeleszczyk D., Wałazkiewicz A., Marona H. (2012), Kolagen – struktura oraz zastosowanie w kosmologii i medycynie estetycznej, „Estetologia medyczna i kosmetologia”, nr 2, s. 14-20