

Njega kože

SAVJETI I TRIKOVI TIKE HRIBAR

@tixibeauty



@tixibeauty

“Njega kože ne mora biti složen, teško savladiv i dugotrajan proces, a to je osjećaj koji čovjek može dobiti kada počne čitati objave beauty blogerica i influencerica. Pa jasno – i moje.”



“Ovom brošurom želim istaknuti nekoliko jednostavnih osnova koje će vam omogućiti da postignete posve zadovoljavajuću i učinkovito njegovanu kožu bez glavobolje.”

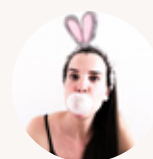


medex

TIXIBEAUTY
RADAR BEAUTY

#medexlife

Bok, ja sam Tika!



Da, kada je riječ o njezi kože, ja sam zapravo samo strastvena korisnica i ljubiteljica koja je svoje istraživačke vještine spojila sa strašću, što je dovelo do ovisnosti o promišljenoj njezi kože i ljepoti općenito. Moji su sadržaji tako potkrijepljeni istraživanjem, znanošću i bogatim korisničkim iskustvom jer ne vjerujem deklaracijama i marketinškim nebulozama! Unatoč tome, moje objave nikada nisu odraz apsolutne istine jer je moje istraživanje i stjecanje novih znanja uvijek “nedovršen posao”.

Moja strast prema njezi kože i ljepoti počela se, doduše, razvijati na tribini Planet Ljepote, gdje sam bila i moderatorica. U ovoj ulozi kasnije sam se našla i u Facebook grupi Volim kozmetiku. Nakon svih godina “pametovanja” na ovim platformama, 2018. godine odlučila sam napraviti vlastitu. Tako je najprije nastao **Tixibeauty profil na Instagramu** koji sam kasnije nadogradila blogom, a trenutno također istražujem neobičnosti Tiktoka.

Zašto uopće njega kože?

Uglavnom **zbog njenog zdravlja, koje se posljedično jako odražava na njezin izgled.** Neka koža treba više, neka manje ili čak nikakvu posebnu njegu. Ove rijetke sretnice su doduše prije iznimka nego pravilo, jer je većinom koža zapravo hirovita princeza. **Stoga ima smisla svladati barem osnovne zakonitosti s kojima ćemo imati zdravu, negovanu i posljedično mlađu kožu, pogotovo ako smo već zakoračili u kasne tridesete.**

Važno je biti svjestan da je njega kože prvenstveno preventiva, jer odgovarajućom njegom izbjegavamo suhu, bezličnu, nadraženu kožu, kao i kožu sklonu aknama, te usporavamo znakove njezina starenja. **Važno je shvatiti da ne postoji čudotvorna gumica koja briše znakove starenja i druge smetnje, u što nas vole uvjeravati marketinški gurui.** Njega kože nije brzo rješenje za višegodišnje zanemarivanje, stoga ima smisla kožu što prije srediti. Izreka „bolje preventiva nego kurativa“ ovdje ima posebnu snagu. Nijedna krema ne uklanja bore, mrlje ili akne, a upravo svaka njega zahtijeva dosljednost i vrijeme da se pokažu njezini plodovi. Oni, mogli bismo reći, nikada nisu čarobni, ali i nakon dugog zanemarivanja mogu značajno poboljšati zdravlje i izgled kože, samo ako kreiramo rutinu koja nam odgovara. Rutina nam mora odgovarati u smislu vremenskog i financijskog ulaganja, a prije svega u smislu potreba naše kože. Od njege kože možemo očekivati najviše ako s njom budemo dosljedni i ponudimo koži ono što joj treba.

Što je potrebno našoj koži?

Volim reći da su kože hirovite princeze jer imaju obilje individualnih specifičnosti. Naposljetku, koža je organ kao što su bubrezi ili mokraćni mjehur, a kao i svi organi - ima svoja specifična svojstva koja se razlikuju od osobe do osobe. Stoga je teško generalizirati što je potrebno određenoj koži, ali nam može pomoći razumjeti različite tipove kože i najčešća stanja.



Tipovi i stanja kože

Ugrubo, za planiranje njege možemo identificirati četiri tipa kože, ali imajte na umu da je to samo osnovna orijentacija. Puno važnije od definiranja tipa kože je definirati kojim stanjima odnosno problemima se želimo pozabaviti i koji su krajnji ciljevi naše njege kože - eliminacija akni, suhe epiderme, bezličnog tena, hiperpigmentacije, starenja...?

U skladu s tim ciljevima biramo proizvode s odgovarajućim sastojcima i teksturom. Možemo se orijentirati prema zapisima na ambalažama s obzirom na tip kože, ali ako želimo zaista optimizirati njegu, moramo se više usredotočiti na svoje ciljeve. Specifičnosti kože, naime, puno su individualnije od „stavljanja u ladice“ po tipovima kože, a izbor kozmetike isključivo na temelju toga zapravo je uglavnom vrlo neoptimalan.

Ipak, negdje trebamo započeti – a poznavanje različitih tipova kože razumna je osnova od koje treba krenuti. Kako prepoznamo svoj tip kože? Možemo napraviti jednostavan test u kućnom okruženju:



- 1** Lice operemo nježnim sredstvom za čišćenje koje ne isušuje i ništa ne nanosimo na njega.
- 2** Promatramo kako izgleda naša koža 30 minuta nakon pranja.

NORMALNA KOŽA

Ako se naša koža uopće ne sjaji, a pritom nas niti ne zateže, najvjerojatnije imamo normalnu kožu. Normalna koža općenito je zadovoljna koža kojoj praktički ništa ne nedostaje. Obično je bez nepravilnosti i nema reakcija preosjetljivosti.

MJEŠOVITA KOŽA

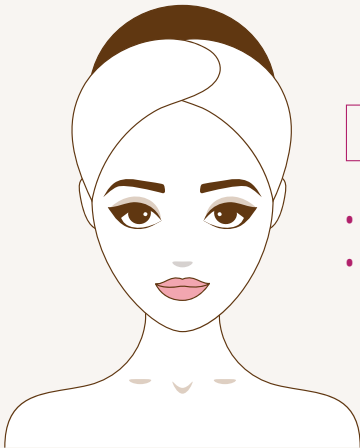
Ako je naša koža masna u predjelu čela, nosa i brade (tzv. T-zona), a istovremeno suha ili normalna u ostalim predjelima, najvjerojatnije imamo mješoviti tip kože. Mogu nam se pojavljivati različiti oblici akni, a pore mogu biti izraženije na masnim predjelima.

MASNA KOŽA

Ako se cijela površina kože sjaji i masna je na dodir, najvjerojatnije imamo masni tip kože. Masna koža nema suha područja, mogu se uočiti povećane pore i mogu se pojavljivati različite vrste akni. Iako zvuči kao da smo „izvukli kraći kraj“, masna koža ima veliki plus: obično je čvršća i deblja, što znači da će sporije starjeti.

SUHA KOŽA

Ako je površina naše kože suha, prati ju osjećaj zatezanja ili čak vidimo neke ljuske, najvjerojatnije imamo suhi tip kože. Općenito, također možemo primijetiti da je koža dehidrirana i osjetljivija. Može izgledati bezlično, ali se na njoj i ranije primjećuju sitne bore. Obično imamo slabije izražene pore.



NORMALNA KOŽA

- Ne sjaji se
- Nije isušena i ne zateže

Normalna koža je općenito zadovoljna koža bez nepravilnosti i reakcija preosjetljivosti.

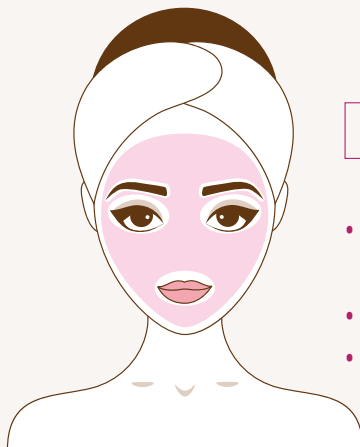


MJEŠOVITA KOŽA

- Masna u predjelu čela, nosa i brade
- Suha ili normalna u drugim predjelima

Za mješovitu kožu prilično su tipični masni „T-predio“ i suhi obrazi. Mogu se pojaviti akne, a na masnim područjima pore mogu biti izraženije.

KOJI JE MOJ TIP KOŽE



MASNA KOŽA

- Površina cijelog lica je sjajna
- Masna je na dodir
- Nema suhih područja

Općenito, masna koža ima povećane pore i mogu se pojaviti razne vrste akni. Ali ima jedan lijepi plus – često je čvršća i deblja.



SUHA KOŽA

- Površina obraza je suha
- Osjećaj zatezanja
- Može postati ljuskava

Općenito, također možemo primijetiti da je koža dehidrirana i osjetljivija. Može izgledati bezlično i prije se mogu primijetiti sitne bore. Međutim, pore su obično manje izražene.

Zasigurno vam je u međuvremenu nedostajala aknasta, osjetljiva, dehidrirana i sl. koža. **To u osnovi nisu tipovi kože, već stanja koja su posljedica ozljeda, bolesti ili genetskih predispozicija.** Stanja se lako kombiniraju međusobno kao i s tipovima kože; **iznimka je normalna koža koja je po definiciji bez većih problema.** Koža, doduše, može biti u isto vrijeme biti npr. suha, osjetljiva, dehidrirana i sklona aknama. Ili masna i osjetljiva, mješovita i dehidrirana i sl. Za planiranje njege važno je odrediti kombinaciju našeg tipa kože **sa svim stanjima. Četiri uobičajena stanja koja volimo zamijeniti za tip kože:**

DEHIDRIRANA KOŽA

Kad bih dobila jedan euro za sve koji kažu da imaju dehidrirani tip kože, ne bih morala toliko pisati ;) Koža koja je isušena nikako ne dozvoljava dovoljno hidratacije i može se ujedno jako zamašćivati, a gotovo bez iznimke rezultat je neadekvatne njege. Određena koža može biti sklonija dehidraciji zbog bolesti ili genetske predispozicije - što obično rezultira suhoćom kože, ali dehidracija zapravo ne diskriminira. Gotovo ju svatko može izazvati nepravilnom njegoj. Međutim, moguće zamašćivanje kože tijekom dehidracije jednostavno je posljedica kompenziranja kože koja se trudi zadržati vlagu.

OSJETLJIVA KOŽA

ako je naša koža brzo nadražena i posljedično peče, svrbi, brzo pocrveni ili čak natekne, vjerojatno imamo osjetljivu kožu. Stanje je, doduše, češće kod suhe kože, koja ima urođeno slabu **kožnu barijeru***, ali opet - ne diskriminira odnosno ne isključuje se s drugim tipovima kože. Osjetljiva koža često je posljedica kožnih bolesti, kao što je npr. atopijski dermatitis.

KOŽA S AKNAMA

Ako se na našoj koži pojavljuju nepravilnosti u obliku različitih vrsta akni, možemo ju definirati kao aknastu. Uzroci su različiti. Nekad je problem neadekvatna njega, nekad ozbiljna sistemska bolest, često je razlog genetska predispozicija - imamo masni tip kože koji je skloniji začepljivanju pora zbog proizvodnje viška sebuma. Kod rješavanja akni iznimno je važno utvrditi uzrok nastanka. Akne, kao i dehidracija, ne diskriminiraju. U većem ili manjem obliku, mogu se pojavljivati kod svih tipova kože.

NADRAŽENA KOŽA

Ako je naša koža „čudljiva“ i odgovara opisu osjetljive, iako nismo rođeni s njom, najvjerojatnije imamo nadražljivu kožu. Stanje smo vjerojatno „zaradili“ neadekvatnom njegoj te se, kao i sva dosadašnja stanja, može pojaviti kod svih tipova kože. Dobra vijest je da je nadražljivost prolazno stanje koje se relativno brzo može riješiti prilagodbom njege.

Mnoga iritantna stanja na koži možemo ublažiti, spriječiti ili čak ukloniti pravilnom njegoj, koja brine o našoj kožnoj barijeri.

*Kožna barijera?



Ne želim vas zamarati prekompliranim izrazima, ali ovo je praktički najvažnije: Kožna barijera, kožna pregrada, hidrolipidna barijera i zaštitni omotač pojmovi su koji se koriste za opisivanje skupa mikroorganizama, znoja, sebuma, vodenih stanica i masti (lipida) u i na rožnatom sloju naše kože, koji je vanjski omotač naše kože - epidermisa.

Kožna barijera ima vrlo važnu funkciju jer štiti našu kožu od štetnih vanjskih utjecaja i gubitka vlage. Iako možda sve zajedno ne zvuči kao ništa posebno, uspješno obavljanje ovih dvaju funkcija **ključni je i osnovni uvjet za zdravlje, a time i za lijep izgled kože.**

Veliko zgornjih stanj je povezanih ravno s poškodovano bariero zaradi neustrezne nege kože.

Kožna barijera

je izuzetno važan zaštitni sloj na našoj koži, koji se sastoji od skupa mikroorganizama, znoja, sebuma, vodenih stanica i masti (lipida). **Kožna barijera ima vrlo važnu funkciju jer štiti našu kožu od štetnih vanjskih utjecaja i gubitka vlage.** Iako ovo možda ne zvuči kao ništa posebno, **uspješno obavljanje ovih dvaju funkcija ključno je za zdravlje, a time i za lijep izgled kože.**

Ukratko, zdrava barijera je alfa i omega zdrave i lijepe kože.

Pravilnom njegom kože, koja je s odabranim proizvodima prilagođena našem tipu i stanjima, pobrinuli smo se da (p)ostane zdrava. Ovdje uplovljavamo u ključne principe njege kože, čija je osnova upravo održavanje zdrave kožne barijere:

Manje je više

Zasigurno ste već čuli za rutine njege kože s najmanje 12 nužnih koraka. Treba li nam zaista ovo? Definitivno ne. To ne znači da takve rutine nisu učinkovite za određene osobe, ali se isti rezultati mogu postići s manje. Moramo imati na umu da svaki proizvod sadrži konzervanse koje zajedno s dobrim sastojcima nanosimo u slojevima na našu kožu, a sigurnost i učinkovitost formulacija provjerene su samo za svaki pojedini proizvod i ne uključuju „koktel“ xy proizvoda, koje nanošenjem u slojevima pomiješamo na koži. Nisu svi sastojci nužno međusobno kompatibilni! „Što više, to bolje“ brzo se može pretvoriti u „puno loše volje“. Više sastojaka može značiti više potencijalnih iritansa i više međusobno nekompatibilnih sastojaka koji mogu naljutiti našu kožu.

OSNOVNA PRAVILA

Manje je više

„Što više, to bolje“ brzo se može pretvoriti u „puno loše volje“.

12 KORAKA?

K-Beauty trendovi?

KONZERVANSI?

Proizvodi također sadrže sastojke koji koži nisu potrebni.

KOKTELI SASTOJAKA

Jesu li sastojci kompatibilni? Je li koktel sastojaka različitih proizvoda siguran?

Nježnost i strpljenje, uvijek

Tako održavamo zdravu kožnu barijeru i također sprječavamo moguća trajna oštećenja kože. Inače se koža nikada ne vuče, ne trlja, pere vrućom vodom i nikada ne čeprkamo po prištićima. Ne koristimo grube mehaničke pilinge i uvijek biramo proizvode koji su učinkoviti, ali istovremeno i ugodni za kožu. Važan dio u sklopu nježnosti je, naravno, i prva uputa: manje je više. Ne utapamo kožu u mnoštvu uglavnom nepotrebnih proizvoda.

OSNOVNA PRAVILA

Mazimo princezu

„Zdrava kožna barijera najvažnija je za lijepu i zdravu kožu“

MIČI ŠAPE!

Ne vučemo, ne trljamo i nismo grubi s kožom.

MEHANIČKI SU OUT

Mehanički pilinzi su uglavnom pregrubi za kožu – mikro ogrebotine!

MANJE JE VIŠE, U SVAKOM SLUČAJU

Ne pretjerujemo s količinom proizvoda i aktivnih sastojaka, sve uvodimo postupno.

Nikada ne preskačemo čišćenje, vlaženje i zaštitu od UV zračenja

To su zapravo jedini „nužni“ koraci u njezi kože i predstavljaju osnovu, koju ćemo detaljnije upoznati u nastavku. S ova tri koraka zapravo pokrивamo 80% njege kože, a ostalih 20% već je „komplikacija“, koja je rezervirana za napredne ljubitelje njege kože.

NIKADA NE ZABORAVI:

Čišćenje,
vlaga i zaštita

DVOSTRUKO ČIŠĆENJE



S nježnim proizvodima s odgovarajućim pH

VLAŽENJE



Učinkoviti hidratantni preparati koji odgovaraju vašem tipu i stanju kože

ZAŠTITA SVAKI DAN



U odgovarajućoj količini

Pravilno čišćenje kože

Pravilno čišćenje praktički je najvažniji korak učinkovite njege kože. Možemo, naime, nanijeti tonu dragocjenih sastojaka, ali to neće promijeniti baš ništa ako ih nanesimo na sloj mrtve kože, ostataka šminke i kreme za zaštitu od sunca. Začepljene pore izgledaju veće, koža izgleda mrtva, ostaci šminke i nakupljeni sebum ometaju upijanje kvalitetnih proizvoda, a kombinacijom svega – možemo pozdraviti izbijanje akni i sivu kožu bez sjaja.

Ali čišćenje ima i svoju tamnu stranu. Prečesto čišćenje, korištenje neodgovarajućih i agresivnih sredstava za čišćenje te grube metode čišćenja mogu ozbiljno oštetiti prirodnu zaštitu kože. Oštećena kožna barijera donosi gomilu neugodnosti u vidu preosjetljive (iziritirane) kože, koja je sklona ekcemima, ljuštenju, aknama te je dehidrirana. Stoga tražimo zlatnu sredinu koja je temeljita, ali istovremeno i nježna. Da vidimo!

Temeljito ...

I sama sam veliki zagovornik metode dvostrukog čišćenja. Dvostruko čišćenje se pokazalo kao praktična i temeljita metoda čišćenja kože. Kada „uklanjamo cijeli dan“, teško nalazimo bolje rješenje. Kao što i sam naziv govori, metoda se sastoji od dva koraka – u prvom „postružemo“ prljavštinu, a u drugom je nježno isperemo s kože:

1 U prvom koraku vršimo čišćenje na bazi ulja, što učinkovito uklanja šminku, SPF-zaštitu, sebum itd. Na neki način izbijamo „klin klinom“, jer sredstva za čišćenje na bazi ulja učinkovito utječu na raspad masnih nečistoća na koži. Uljne vrste sredstava za čišćenje su: različite vrste emulzija za čišćenje, različita mlijeka, ulja i masti za čišćenje.

2 U drugom koraku, čišćenje na bazi vode učinkovito uklanja sve ostatke čišćenja na bazi ulja. Dakle, u prvom koraku „podignemo“ sve nečistoće, a u drugom ih se konačno riješimo pomoću nježnog gela za čišćenje i vode. U ovom koraku možemo dodati i aparate za čišćenje lica, ako želimo, odnosno ako nam se čini potrebna i nježna eksfoliacija kože. Sredstva za čišćenje na bazi vode uključuju razne gelove za čišćenje lica.

Čišćenje kože

TEMELJITO U DVA KORAKA

1 ČIŠĆENJE NA BAZI ULJA

SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE
NA BAZI ULJA

Klin klinom.

Samo sredstva za čišćenje na bazi ulja učinkovito utječu na raspad masnih nečistoća na koži.



2 ČIŠĆENJE NA BAZI VODE

SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE U GELU

Ukloni sve ostatke čišćenja na bazi ulja. U prvom koraku „podignemo“ sve nečistoće, a u drugom ih se konačno riješimo korištenjem nježnog gela za čišćenje i vode.



... nježno

... s odgovarajućim proizvodima, učestalošću čišćenja i aparatima. Jeste li znali da je najčešći uzrok oštećene kožne barijere nepravilno čišćenje? Agresivnim sredstvima za čišćenje, metodama i neprikladnim navikama ne čistimo samo nečistoće, već i blagotvorne tvari koje čine prirodnu zaštitu naše kože.

STOGA OBRATITE POZORNOST NA SLJEDEĆE:

Birajte kvalitetne proizvode za čišćenje koji sadrže nježne sastojke za čišćenje, imaju odgovarajući pH i prikladni su za vaš tip kože.

Dvostruko čišćenje rezervirano je za večeri, jer ujutro ne moramo skidati šminku ili zaštitnu kremu. Minimizirajte količinu korištenih sredstava za čišćenje i optimizirajte učestalost čišćenja i skladu sa stanjem vaše kože. Ujutro se možete osvježiti samo vodom, a po potrebi (ako je koža npr. masna) upotrijebite gel za čišćenje. Jutarnje čišćenje možete i preskočiti bez grižnje savjesti ako vam koža tako nalaže. Slušajte svoju kožu.

Budite oprezni kada koristite aparate za čišćenje kao što su Foreo, Clarisonic, Visapure i sl. Neki su nježniji od drugih, ali sama nisam sklona svakodnevnoj uporabi ovakvih aparata. Posebno kod osjetljive kože, odnosno ako redovito koristite kiseline i druge eksfolijante (pilinge), preporučam veliku mjeru opreza.

Očistite kožu mlakom vodom, vruća voda isušuje kožu i može ugroziti kožnu barijeru.

Izbjegavajte svako povlačenje i grubo postupanje s kožom, nježno upijte višak vlage čistim ručnikom i na još malo vlažnu kožu nanesite serum i hidratantnu kremu.

Čišćenje kože

NJEŽNO!

- NJEŽNI PROIZVODI S ODGOVARAJUĆIM PH
- DVOSTRUKO ČIŠĆENJE SAMO NAVEČER!
- MLAKA VODA
- OPREZNO S APARATIMA!
- RECITE NE NASILJU!



Dvostruko čišćenje kože nije potrebno (i nije preporučljivo) izvoditi ujutro, odnosno općenito – kada nema potrebe za njim (nismo koristili zaštitne kreme ni šminku). Uvijek moramo biti nježni prema svojoj koži...

OPERI RUKU

UVIJEK ISPERI MICELARNU VODICU

BONUS TOČKE

Operite ruke prije čišćenja lica. Zvuči samo po sebi razumljivo, ali meni je nekoliko puta promaklo. Licu zaista nije potrebna dodatna prljavština.

Micelarnu vodicu uvijek dobro isperite. Micelarna vodica se ne bi smjela zadržavati na vašoj koži, jer puna prljavštine na sebe veže i sve „zdrave“ masnoće (lipide), što može uzrokovati oštećenje barijere i isušeni epidermis. Bez obzira na zapise i jamstva na ambalaži, čak i prodavatelja, sredstva za čišćenje nikada ne ostavljamo na licu! Ogroman broj žena ima dehidriranu kožu isključivo zbog neispiranja micelarne vodice.

pravila čišćenja

lica

1

Operi ruke

Na licu je već dovoljno prljavštine

2

Pametno biraj sredstva za čišćenje

samo kvalitetna, nježna, s odgovarajućim pH

3

Mlaka voda

jer je vruća voda prikladna samo za kuhanje tjestenine

4

Reci ne nasilju!

Tvoja koža je princeza, budi nježna. Tapkaj, ne trljaj!

5

Oprezno s aparatima

pamet u ruke, ne pretjeruj s eksfolijacijom

6

Dvostruko čišćenje

to je velika stvar, ali samo kada je potrebno

7

Isperi!

uvijek isperi micelarnu vodicu i sredstva za čišćenje na bazi ulja



Vlaženje kože

Nakon čišćenja moramo se pobrinuti da koža bude pravilno hidratizirana – u skladu s našim tipom i stanjem kože. Pravilno njegovana i hidratizirana koža temelj je za zdravu kožnu barijeru i posljedično zdravu kožu, koja je stoga izgledom puno ljepša. Pravilno hidratizirana koža je blistava, bez grube teksture i suhih mrlja, ne zateže i ne pogoršava moguće zamašćivanje. Na pravilno hidratiziranoj koži sve su bore manje uočljive i koža je nekako „sočna“.

Vlaženje kože sastoji se od:

- + **hidratacije kože** sastojcima koji povećavaju razinu vlage u koži (humektanti). Ovi sastojci privlače na sebe vlagu iz atmosfere i dubljih slojeva kože te također blago smanjuju isparavanje vlage iz kože;
- + **zadržavanje vlage u koži** odnosno jednostavno „zaključavanje vlage“ sa sastojcima (emolijensima i okluzivima) koji sprječavaju isparavanje vlage, a ujedno štite i njeguju kožu.

VLAŽENJE STOGA UKLJUČUJE HIDRATACIJU I ZADRŽAVANJE VLAGE U KOŽI.

Sada moramo opet malo zakomplicirati s pojmovima koji zvuče znanstveno, ali neće biti strašno! Vlaženje kože uključuje tri osnovne skupine sastojaka zanimljivih naziva:

HUMEKTANTI

Omogućavaju hidratizaciju privlačeći vlagu (npr. hijaluronska, glicerol).

EMOLIJENSI

Omekšavaju kožu i ispunjavaju prostore između stanica kako nam humektanti ne bi pobjegli u atmosferu (npr. silikoni, ceramidi).

OKLUZIVI

Imaju najveće molekule i čine gušći i više površinski štiti od emolijenata. Konkretnije, sprječavaju bijeg natopljenih humektanata iz kože (npr. mineralno ulje, lanolin, biljna ulja).

HIDRATACIJA KOŽE

HIDRATACIJA JE SAMO DIO VLAŽENJA KOŽE. PROVODIMO JU SA SASTOJCIMA KOJI PRIVLAČE VLAGU.

VLAŽENJE KOŽE

VLAŽENJE KOŽE PROVODIMO S TRI OSNOVNE SKUPINE SASTOJAKA.

Za učinkovito vlaženje kože **potrebna nam je mješavina svih hidratantnih sastojaka** koja u omjerima zadovoljava potrebe naše kože. Ugrubo: suhoj koži trebat će proizvod koji sadrži više okluziva (krema će imati bogatiju teksturu), a masnoj koži trebat će više humektanata i nešto emolijensa (krema će imati lakšu teksturu).

HUMEKTANTI

Humektanti mogu samostalno (bez tzv. zaključavanja, odnosno emolijenata i okluziva) uzrokovati isušivanje kože, jer će na sebe privući vlagu iz kože i s njom ispariti u atmosferu. To nije pravilo, jer formulacije kozmetičkih proizvoda uglavnom su takve da spriječavaju ovakvo isparavanje, ali se može pojaviti kod određenih vrlo laganih formulacija s hijaluronskom kiselinom, obično na suhoj ili dehidriranoj koži – stoga preko lakog seruma nanosimo i kremu za „zaključavanje“. Zaključavanje je u osnovi kolokvijalni izraz za nanošenje proizvoda koji sadrže emolijense i/ili okluzive, preko proizvoda koji su pretežno napravljeni od humektanata, kako bi vlagu zaključali u kožu i ne bi nam pobjegla!

POZOR!

HUMEKTANTI MOGU SAMOSTALNO - BEZ TZV. ZAKLJUČAVANJA POVZROČIJO VEĆ ŠKODE KOT KORISTI.

VLAŽENJE JE MJEŠAVINA

MJEŠAVINA SVIH TRIJU SKUPINA SASTOJAKA, KOJI PO OMJERIMA ODGOVARAJU POTREBAMA NAŠE KOŽE.

U običajene hidratantne kreme sadrže sve tri vrste sastojaka i ništa nam neće nikamo pobjeći. Zaključavanje se izvodi samo u slučajevima laganih vodenih ili gel hidratantnih seruma, tonika, esencija i gelova, gdje osjetimo da nam „nešto nedostaje“, odnosno možemo čak osjetiti i isušenost kože. Važenje tako osiguravamo s dobrom hidratantnom kremom koja najbolje odgovara našoj koži, a za dodatnu vlagu ispod nje možemo koristiti i kvalitetan hidratantni serum, esenciju ili tonik. Naravno, to nije potrebno ako krema zadovoljava sve naše potrebe, ali u praksi se pokazuje kao dobar način dodavanja vlage i određenih sastojaka **koji usmjerenom ciljaju** (više u nastavku) određena stanja na našoj koži.

FUN FACT

Mnogi sastojci, koji su bitni za hidrataciju, zapravo **nisu hidratantni u užem smislu riječi**. Hijaluronska ne vlaži, samo je magnet za vodu. Ulja i maslaci ne vlaže, ali su dobri okluzivi te odlično njeguju i sprječavaju gubitak vlage iz kože.

Vlaženje i prehrambeni dodaci

Učinkovito vlaženje kože nije samo domena kozmetike, već ga možemo rješavati i „iznutra”. **Određeni dodaci prehrani mogu značajno pomoći u vlaženju kože i održavanju zdrave kožne barijere.** I sama sam dobroano isprobala i imam više nego odlično iskustvo s hijaluronom i ceramidima.

ZA KOGA?

NAMIJENJENO ŽENAMA STARIJIM OD 20 GODINA, INAČE PRIKLADNO ZA SVE SA ZRELOM, OŠTEĆENOM ILI SPECIFIČNOM KOŽOM (UKLJUČUJUĆI AKNE).

HYALURON EXCEPTIONALHYAL STAR

Patentirana hijaluronska kiselina sa širokim rasponom veličine čestica, koje su također prirodno prisutne u ljudskoj koži i imaju širok spektar djelovanja. Nakon 4 tjedna korištenja smanjuje se vidljivost bora, povećava se elastičnost i navlaženost kože.

ZA KOGA?

NAMIJENJENO SVIMA SA SUHOM, TANJOM, HRAPAVOM, OSJETLJIVOM KOŽOM KOJA SE LJUŠTI, IMA NERAVNOMJERN TEN, SUHE PREDJELE I ZATEŽE.

CERAMIDI CERAMOSIDES

Koncentrirani bioaktivni lipidi pšenice koji poboljšavaju apsorpciju i metabolizam ceramida. Izvor su svježih ceramida, koji doprinose vlaženju i elastičnosti kože cijelog tijela.



Unatoč dosljednoj i pravilnoj njezi, na mojoj koži ništa ne čini takvu razliku kao uzimanje ceramida i hijalurona.

Pisani sažetak učinaka uočenih redovitim uzimanjem:

PRIJE UZIMANJA



NAKON UZIMANJA



- + ljepša, glađa tekstura kože
- + puno manje suha, isušena koža
- + više sjaja
- + ujednačeniji ten
- + manje akni, komedona [kod PMS-a samo 1 prištić, inače 2, 3 plus zatvoreni komedoni]
- + koža je puno samostalnija – treba joj puno manje njege i „cirkusa“
- + koža je puno otpornija (manje osjetljiva, bolje reagira na aktivne sastojke), barijera je primjetno ojačana
- + manje vidljive bore

Sve su to, doduše, očekivani učinci dubinski i kvalitetno navlažene kože kao rezultat hidratacije (hijaluron) i stvaranja zaštitnog sloja na površini koji vlagu zaključava u kožu (ceramidi). Bore, naravno, nisu nestale, ali ako je koža „sočnija“, puno su manje vidljive. Najviše sam zadovoljna upravo s time da imam osjetno ojačanu kožnu barijeru, pa koži treba puno manje njege. Osim toga, znatno je otpornija nego je bila. Kao atopičar, to jako cijenim, **jer moja koža odjednom puno bolje podnosi aktive (jake aktivne sastojke u kozmetici s ciljanim učinkom) i manje je sklona izbijanju atopije.** Za mene je to neprocjenjivo. Ukratko, ako je vaša još uvijek žedna i čudljiva unatoč pravilnoj njezi, ovi dodaci mogu biti odlična mogućnost za funkcionalniju barijeru i učinkovito vlaženje kože.

Za mene su Medex suplementi s hijaluronom, a posebno ceramidi, bili životno otkriće sa stajališta vlaženja kože. Budući da sam atopičar s urođeno slabom kožnom barijerom, još mi je važnije održavati dovoljno vlage u koži, a time i njezino zdravlje. Dodatak ceramida presudno mi je pomogao u poboljšanju funkcije kožne barijere, jer su je značajno ojačali tvarima koje su mi nedostajale i stvorili jači zaštitni sloj koji bolje zadržava vlagu u koži. Dodatkom hijalurona koži omogućavamo dodatno vlaženje iznutra, čime se povećava vlaga u koži. **Kombinacija jednog i drugog definitivno pomaže u učinkovitijem vlaženju kože, što je u mom slučaju značilo vidljivo poboljšanje teksture i znatno bolju otpornost kože.**

ABC napredne njege kože

Prije nego što zaplovimo u iznimno važno područje UV zaštite, popričajmo ukratko o više puta spomenutim ciljnim sastojcima koji inače spadaju u onih 20% „maženja” za zagrižene ljubitelje njege kože. Ciljani sastojci kolokvijalno se nazivaju „aktivni”. Aktivni su sastojci, ali i kozmetički proizvodi s tim sastojcima, koji moraju obavljati specifičan zadatak na koži izvan okvira osnovnog vlaženja. **Obično su to razni vitamini i kiseline, s kojima usmjereno ciljamo na npr. akne, hiperpigmentacije, grubu teksturu kože, bore i sl.**

Najosnovniji i najpopularniji aktivni, koji su korisni za gotovo svaki tip kože, svojevrsni su ABC naprednije njege kože:

VITAMIN A

Poboljšava teksturu kože, pigmentaciju, tonus, bore i akne.

A ili vitamin A

RETINOIDI

Vitamin A u obliku sastojaka poznatih pod nazivom retinoidi. Retinoidi su najpopularniji i istraženiji kemijski spojevi u antiaging njezi kože. Dokazano poboljšavaju teksturu kože, pigmentaciju, tonus, bore i akne. Retinska kiselina (lijek na recept, Retin-A, AiroI, Retirides) je najučinkovitija, u smislu istraženosti slijede je Retinol (u kozmetičkim proizvodima), a dobro kotira i Retinal. Jači oblici i koncentracije retinoida zahtijevaju popriličan oprez i lagano uvođenje, jer mogu iritirati kožu. Koji je retinoid najprimjereniji za osobu ovisi o dobi, stanju, kao i ciljevima njege kože.

VITAMIN B

Poboljšava kožnu barijeru, što smanji gubitak vlage iz kože.

B ili niacinamid

OBLIK VITAMINA B3

Niacinamid je za mene superheroj, jer mi je njegova uporaba značajno pomogla u poboljšanju kožne barijere, što je smanjilo gubitak vlage iz kože. Ovo je samo jedna od koristi Niacinamida. Vjerojatno je najpoznatiji po tome da poboljšava izgled proširenih pora zbog reguliranja lučenja sebuma, poboljšava izgled kože zbog posljedica nepravilnosti, a također ima općenito pozitivne učinke na zaglađivanje kože. Nježan je, pogodan za sve uzraste i kompatibilan s ostalim sastojcima.

VITAMIN C

Prevenција fotostarenja, antiaging učinke, pripomaže ujednačavanju tena kože...

C ili vitamin C

KRALJ ANTIOKSIDANTOV

Vitamin C je najopjevaniji antioksidans i u njezi kože. Mislim da je njegova uloga u prevenciji fotostarenja najkorisnija, ali naravno ima i antiaging učinke (sinteza kolagena), pripomaže ujednačavanju tena, ima učinke na posvjetljivanje (pigmentacije), štiti od slobodnih radikala... Popis je praktički beskonačan. Najistraženija u pogledu učinkovitosti u topikalnoj primjeni je askorbinska kiselina u 20%-tnoj koncentraciji. Općenito, vitamin C korisnici dobro podnose, samo kod osjetljive kože može se pojaviti iritacija. U tim slučajevima osjetljive osobe vitamin C rutinski zamjenjuje drugim, nježnijim verzijama ili drugim antioksidansima.

Osim ABC-a, iznimno su popularne i razne hidroksi kiseline (AHA, BHA i PHA) s kojima provodimo piling kože (eksfoliaciju). Postoji, naravno, mnogo više aktiva, za širok raspon tegoba, ali sam se ovdje ograničila samo na one koji se najviše proučavaju i koriste.

Toliko da dobijete ideju o čemu se radi kada naiđete na pojam aktivni ili ciljano usmjerene sastojke/proizvode.

Zaštita kože od UV zračenja

Posljednji važan dio osnovne njege kože je zaštita od UV zračenja. Nekada smo o zaštiti od sunca razmišljali samo na plaži ili skijanju kako se ne bismo opekli. **Sada znamo da zaštita od sunca odnosno UV zračenje nije samo domena plaže ili bijelih padina, već je vrlo važan dio vaše svakodnevne rutine njege kože.** Praktički ne postoji važnije sredstvo protiv propadanja tkiva i starenja kože, a uostalom: to je jedan od najvažnijih oblika prevencije raka kože.

NISTE SASVIM SIGURNI GLEDE VAŽNOSTI SVAKODNEVNE ZAŠTITE OD SUNCA?

U NASTAVKU SU TRI PITANJA S ODGOVORIMA KOJI ĆE VAM POMOĆI BACITI SVJETLO NA OVU TEMU.

Trebam li zaista koristiti zaštitnu kremu?

Ako želite imati zdravu, mladenačku kožu bez hiperpigmentacije, odgovor je apsolutno potvrđan. Naime, UV zrake uzrokuju između 80 i 90% preranog starenja kože, kao i upalne procese u koži, oštećenje barijere i opće propadanje tkiva. Ukratko, UV zračenje je vrag. Ako je vaš cilj zdrava, lijepa i mladenačka koža, trebali biste ozbiljno razmisliti o redovitoj i konzistentnoj uporabi zaštite od UV zračenja. UV zrake čine dosta štete:

UVB

UVB zrake utječu na naš epidermis – vanjski sloj kože koji na njih reagira promjenom boje. Naša preplanulost ili opekline izravno su povezani s UVB zrakama.

▼
OŠTEĆENJE DNK
HIPERPIGMENTACIJE
SNAŽNA POVEZANOST S
RAKOM KOŽE

UVA

UVA zrake prodiru dublje u našu kožu – u naš dermis i igraju ključnu ulogu u fotostarenju.

▼
UNIŠTAVAJU KOLAGEN I ELASTIN
POTIČU STVARANJE SLOBODNIH
RADIKALA
KARCINOGENE PROMJENE



Puno ljudi mi kaže, ah, ništa mi se ne vidi, samo lijepo pocrnim – a to je oštećenje kože. Kod UV zračenja posebno je „zabavna“ činjenica da se oštećenje kože zbog UV zračenja akumulira. To u osnovi znači da ona postaju vidljiva tek kada njihova količina premaši sposobnost našeg organizma da ih brzo i učinkovito eliminira. To se događa sa starenjem organizma. Što je stariji, to se više smanjuje njegova sposobnost popravljivanja, obnavljanja i održavanja stanica, pa nam koža obično izda račun za glupost i taštinu iz mladosti malo kasnije u životu.

Ukratko, ta melazma koja će vam se iznenada pojaviti u 41. godini nije rezultat jedne nezaštićene šetnje do plaže tog ljeta, već 40 godina nekorištenja zaštitnih krema, zaštitnih dodataka i aktivnog sunčanja. Četrdesete su obično one godine u kojima se otkrivaju svi grijesi sunčanja iz mladosti. Kod nekih, naravno, i ranije, kod nekih kasnije, kod nekih su vidljiva oštećenja veća, kod drugih manja.

Svakako ne smijemo zaboraviti da je reakcija na UV oštećenja individualna, ali „Moja baka je cijeli život radila u polju, pa nema nijednu mrlju“ neće vam pomoći kada oštećenja budu već vidljiva. Nažalost, vidim mnogo više oštećenja od sunca, koja su se mogla spriječiti, nego takvih baka. Ukratko, ako želite zdravu i lijepu kožu u drugoj polovici svog života, trebate je PRAVOVREMENO i DOSLJEDNO zaštititi od UV zračenja. Činjenica je da kurativa nije preventivi ni do gležnjeva. 40 godina akumuliranih oštećenja od sunca ne može ispraviti nijedna krema te nijedan tretman ili plastični kirurg.

OK, OK! Trebam li ju koristiti baš svaki dan?

**Čak i u zimsko doba, i kada je oblačno?
Da, zbog UVA zračenja.**

UVB

Jače između 10 i 16 sati, od travnja do listopada.
UVB zrake predstavljaju 5% UV zračenja koje dopire do Zemlje. Opekline se mogu razviti nakon samo 15 minuta izlaganja.
Prodiru kroz vodu i staklo.

UVA

Prisutni cijelo vrijeme, svaki dan.
UVA zrake čine 95% UV zračenja koje dopire do Zemlje.
Prodiru kroz oblake, vodu i staklo!



UVB su zaista jedni lupeži, ali pravi gadovi su UVA. UVB možda mogu biti jači, ali njihova prisutnost i intenzitet vrlo se brzo primijete na koži, a UVA su podmukli! Relativno su „neprimjetni“, ali prisutni svaki dan od zore do mraka, u svim godišnjim dobima, uvijek manje-više istim intenzitetom, a ti lupeži prodiru čak i kroz staklo (ehm, prozore).

Je li zaštita u mom puderu dovoljna?

Kad bi barem bila! To bi riješilo mnogo toga. Ali ne, u osnovi nije, jer ga ne nanosimo u dovoljnoj količini za pouzdanu zaštitu. Općenito pravilo je da na lice moramo nanijeti 1/4 čajne žličice, što je približno 2,5 ml proizvoda, odnosno u količini „dva prsta“ ako želimo postići razinu zaštite naznačenu na korištenom proizvodu. Kada biste nanijeli toliko tekuće podloge ili BB kreme, izgledali biste prilično groteskno.

1/4 ČAJNE ŽLIČICE | **2,5 ML** | **U KOLIČINI DVA PRSTA**

Dakle, da, zaštita je potrebna cijelo vrijeme, čak i tijekom najtamnijih zima, čak i kada niste vani – ako puno vremena provodite ispred velikih prozora. Za pouzdanu zaštitu također je potrebno nanijeti pravu količinu i ponoviti aplikacije - tome ćemo se posvetiti u posljednjem pitanju.

ZAŠTITA KOŽE



Općenito pravilo je da na lice moramo nanijeti 1/4 čajne žličice



ODGOVARAJUĆA KOLIČINA KREME ZA SUNČANJE

Zaista trebamo pronaći neku ugodnu zaštitnu kremu koja se može nanijeti u dovoljnoj količini. U svakom slučaju, 1/4 čajne žličice je puno i vjerojatno ćete na kraju potrošiti manje nego što biste trebali (zato radije pribjegavamo višim faktorima), ali to je ipak puno bolje nego oslanjati se isključivo na zaštitu u tekućoj podlozi ili BB kremi.

Kako bi sve zajedno bilo još zabavnije, za održavanje razine zaštite tijekom dana potrebno je ponavljati nanošenje zaštitne kreme svaka 2-4 sata, ovisno o količini izravnog izlaganja suncu, znojenju, brisanju, upijanju itd. Zvuči vrlo praktično i zabavno, zar ne? A to na prvi pogled zvuči prilično zamorno, ali nije tako strašno ako malo razmislimo:

Koristimo se zdravim razumom

Odgovarajuća količina i konzistentnost važni su u zaštiti i ovdje sami tražite kompromis. Bolje koristiti manje kreme, ali **konzistentno** nego ništa. Bolje mazati jednom dnevno nego nikad. Bolje je pronaći kremu niže zaštite koja vam odgovara i nanositi ćete je svakodnevno nego se mučiti s nekom drugom koja ima visoku zaštitu, ali je nećete koristiti redovito. **Pronađite kompromis u kojem ćete maksimizirati konzistentnu zaštitu i minimizirati napor te nelagodu.**



DAKLE, KOJA JE ZAŠTITNA KREMA NAJBOLJA?

Ona koju ćete dosljedno koristiti u odgovarajućoj količini.

Najvažnije je da vam ODGOVARA i da ju možete nanositi u odgovarajućoj količini te koristiti SVAKI DAN bez većih poteškoća.

Dosljedna uporaba u odgovarajućoj količini već je više od 3/4 obavljenog posla.

Na jakom suncu dodatno se zaštitite lijepim slamnatim šeširom, nosite velike sunčane naočale i dakako budite što više u hladu. Svakodnevno možete puno učiniti izbjegavanjem izravne sunčeve svjetlosti uz pokrivala, a ponovna nanošenja prilagodite situaciji. Naravno, u uvjetima velike izloženosti UV zračenju, savjetujem dosljedne reaplikacije.

Ukratko, pronađite odgovarajuću kremu za sunčanje i režim koji će vam odgovarati. Na kraju krajeva, stres može biti čak i veći neprijatelj za našu kožu i zdravlje od UV zraka. **Sunce nije demon, jer bez sunca nema života, ali je vrlo opasno ako ga ne poštujemo.** Kao što su vatra i struja opasni ako bismo zanemarili sva upozorenja o pažljivom rukovanju s njima. **Kod sunca samo trebamo pronaći svoj recept za čim pouzdaniju zaštitu bez nepotrebnog stresa i odricanja od svojih omiljenih aktivnosti.**

“PRONAĐITE KOMPROMIS U KOJEM
ĆETE MAKSIMIZIRATI KONZISTENTNU
ZAŠTITU I MINIMIZIRATI NAPOR TE
NELAGODU.”



“SUNCE NIJE DEMON, JER BEZ
SUNCA NEMA ŽIVOTA, ALI JE
VRLO OPASNO AKO GA NE
POŠTUJEMO.”

Suma summarum

DAKLE, UZ ODGOVARAJUĆE:

ČIŠĆENJE,

VLAŽENJE KOJE POSTIŽEMO NJEGOM I MOGUĆIM
DODACIMA PREMA TIPU I STANJU KOŽE TE CILJEVIMA,

I DOSLJEDNOM ZAŠTITOM OD UV ZRAČENJA

VRLO DOBRO ĆEMO SE POBRINUTI ZA OPTIMALNO FUNKCIONIRANJE NAŠE KOŽNE BARIJERE TE SE TAKO POBRINUTI O ZDRAVLJU, ŠTO ĆE REZULTIRATI LIJEPIM IZGLEDOM KOŽE. TIME SMO VEĆ OBAVILI 80% UČINKOVITE NJEGE KOŽE. VIDITE? NIJE PRETEŠKO!

SRETNOST NA PUTU DO ZDRAVE I LIJEPE KOŽE!



medex

TIXIBEAUTY

PROVERENA
IZ MEDEXA
KVALITETA

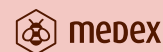


SVI DJELUJU.
SVI ODUŠEVLJAVAJU.

ODABERI PRAVI ZA SEBE

LJEPOTA IZ MEDEXA:
PROVERENA KVALITETA DOKAZANA KLINIČKIM STUDIJAMA

KOLAGENSKA LINIJA



LEGENDA:	
+++	JAK UČINAK
++	DOBAR UČINAK
+	UMJEREN UČINAK
○	UČINAK MOGUĆ, ALI NIJE POZNAT ZBOG NEDOSTATKA KLINIČKI Iстраživanja
-	NE OČEKUJE SE UČINAK



	Kolagen + vitamin C, prah	Kolagen lift, bočice	Kolagen lift, prah	Kolagen lift, tekućina	Kolagen Q-, kapsule	Kombinacija za još vidljiviji učinak
MASNA KOŽA (akne, miteseri, proširene pore)	+	+	+	+	+	+++
OSJETLJIVA KOŽA (crvenilo, alergija, rozacea, suhoća i iritativnost, osjeća zatezanja, povećana osjetljivost na vanjske čimbenike)	○	+	+	+	+	+++
PRVI ZNAKOVI STARENJA (sitne linije, linije izražaja, bore oko nosa i usana)	+++	+++	+++	+++	+++	++++
ZNAKOVI STARENJA (bore, opuštena koža, gubitak volumena i elastičnosti, smanjena čvrstoća i sjaj)	+++	+	+++	+++	+++	++++
PIGMENTNE MRLJE (starenje, UV zračenje, pušenje, zagađen zrak)	○	○	○	○	○	++
KOSA	+	+	+	+++	++	++
NOKTI	+	+	+	+++	+++	+++
ZGLOBOVI	+	+	+	+	+++	+ / +++

SVE MEDEX PROIZVODE MOŽETE PRONAĆI U INTERNET TRGOVINI WWW.MEDEXHRVATSKA.HR!

PROVERENA
IZ MEDEXA
KVALITETA



RUTINA ZA LIJEPU KOŽU, KOSU
I NOKTE **TAKOĐER ZA VEGANE**

ODABERI PRAVI ZA SEBE

LJEPOTA IZ MEDEXA:
PROVERENA KVALITETA DOKAZANA KLINIČKIM STUDIJAMA

VEGANSKA LINIJA



LEGENDA:	
+++	JAK UČINAK
++	DOBAR UČINAK
+	UMJEREN UČINAK
○	UČINAK MOGUĆ, ALI NIJE POZNAT ZBOG NEODOSTATKA KLINIČKIH ISTRAŽIVANJA
-	NE OČEKUJE SE UČINAK



	Ceramidi, kapsule	Hyaluron, kapsule	MSM + beauty minerals, prah	MSM lift + Q10, tekućina	Kombinacija za još vidljiviji učinak
MASNA KOŽA (akne, miteseri, proširene pore)	+++	+++	○	○	+++
OSJETLJIVA KOŽA (crvenilo, alergija, rozacea, suhoća i iritativnost, osjetljivost, zatezanja, povećana osjetljivost na vanjske čimbenike)	+++	+	+	+	+++
PRVI ZNAKOVI STARENJA (siline linije, linije izražaja, bore oko nosa i usana)	+	+++	+++	+++	+++
ZNAKOVI STARENJA (bore, opuštena koža, gubitak volumena i elastičnosti, smanjena čvrstoća i sjaj)	+	+++	+++	+++	+++
PIGMENTNE MRLJE (starenje, UV zračenje, pušenje, zagađen zrak)	+++	○	+	+	+++
KOSA	○	○	+++	+++	+++
NOKTI	○	○	+++	+++	+++
ZGLOBOVI	-	+	+++	+++	+++

SVE MEDEX PROIZVODE MOŽETE PRONAĆI U INTERNET TRGOVINI WWW.MEDEXHRVATSKA.HR!