ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

3 (2116) MARZEC 2023

Cena 10,90 zł (w tym 8% VAT)

ERYK KULM JR
Buntownik z wyboru

MARTA DYKS
Biorę życie na bieżąco

ANNA CIEŚLAK
Bez tematów tabu

Cholerny szczęściarz
BRENDAN FRASER

oraz
Wojciech Plewiński jakiego nie znacie

Remek Grzela pyta Orinę Krajewską o śmiech

ZANIEDBANIE EMOCJONALNE
Nie widać, a boli

DEPRESJA NASTOLATKÓW
Jak rozpoznać? Jak pomóc?

DZIEŃ KOBIET
Świętować czy nie?

PSYCHOLOGIA
Seks przed kamerką
Rodzicu, nie obwiniaj się!
Co robimy w imię honoru?

IRIS APFEL

Masz coś lepszego niż urodę, MASZ STYL

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

UROda

Pielęgnacja *i* PAZY

HASŁO "DŁONIE SĄ WIZYTÓWKĄ KOBIETY" SPRAWIA, ŻE PRZECHODZĄ MNIE CIARKI. MOŻE DLATEGO, ŻE NIE DBAM O NIE ZBYT TROSKLIWIE. POZWALAM IM MARZNĄĆ, NIE UMIEM ZMYWAĆ W RĘKAWICZKACH. DRUGA SPRAWA TO MANIKIUR. CHCIAŁABYM, ŻEBY BYŁ TRWAŁY, ZDROWY I ŻEBYM MOGŁA GO SAMODZIELNIE USUNĄĆ, GDY MNIE ZMĘCZY. DO POLSKI TRAFIŁA WŁAŚNIE NOWA MARKA LAKIERÓW HYBRYDOWYCH MYLEE (AŻ 200 KOLORÓW), KTÓRA SPEŁNIA TE MARZENIA. MAM MOTYWACJĘ, ŻEBY ZADBAĆ O DŁONIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Rękawiczki, wiem, że powinnam zaprzyjaźnić się z tymi wełnianymi na zimę i ochronnymi do prac domowych. Z rozmowy z kosmetolożką Dagmarą Nowak–Barańską, założycielką krakowskiego salonu kosmetycznego Beauty Lounge, dowiedziałam się jednak, że powinnam zrobić jeszcze krok do tyłu. Jak się okazuje to, nie skoki temperatur, przesuszenie czy stosowanie środków dezynfekujących jest najgorsze dla kondycji dłoni. Najbardziej destrukcyjny okazuje się wpływ... samego mycia! „Niestety większość osób używa zbyt inwazyjnych środków myjących, które powodują uszkodzenie płaszcza hydrolipidowego skóry", mówi Dagmara Nowak-Barańska. „W sieci możemy znaleźć informacje, że na różnego typu problemy skórne najlepsze jest szare mydło. To nieprawda. Popularny kosmetyk wypłukuje warstwę hydrolipidową najbardziej ze wszystkich! To dlatego, że ogólnie mydła są zasadowe, co wynika z samej ich budowy chemicznej. Stosując je, ściąga się barierę ochronną skóry, co doprowadza do tego, że poziom pH, który powinien utrzymywać się w granicach od 5 do 5,5, jest zawyżony", mówi kosmetolożka. Szczególnie uważać powinny osoby ze skórą nadwrażliwą czy atopową. Mając tego typu skórę, powinno się używać wyłącznie bardzo delikatnych, bogatych w lipidy produktów. Dobrze jest stosować produkty na bazie olejów. Tym sposobem już podczas kąpieli czy mycia dłoni uzupełnia się międzykomórkowy „cement", a więc lipidy, które są swego rodzaju łącznikiem scalającym komórki naskórka. Gdy płaszcz hydrolipidowy, czyli parasol ochronny naszej skóry, jest uszkodzony można spodziewać się wystąpienia tzw. procesu inflammaging, czyli chronicznego stanu zapalnego. „Skóra jest wówczas mocno przekrwiona, a naczynia krwionośne stają się rozszerzone. Doskonale widać to na twarzy czy dłoniach po wejściu z zimna do ciepłego pomieszczenia – na skórze pojawia się czerwony *marmurek",* mówi Dagmara Nowak-Barańska. Rozpoczynając proces odbudowy płaszcza lipidowego, trzeba wyjść od podstaw, a więc przede wszystkim sięgnąć po łagodny preparat do myjący. Powinien mieć niskie pH, między 5,5 a 7. Dobrym rozwiązaniem są np. kostki myjące aptecznych marek. Druga ważna rzecz to natłuszczanie skóry. INCI dobrego kremu do rąk powinno zawierać: oleje, glicerynę, masło shea, peptydy, skwalan, mocznik, kwas hialuronowy. Pamiętajmy, że stawiając na kremy tłuste, możemy nie znaleźć w nazwie, że jest to produkt natłuszczający, bo to konsumentom przeważnie niewiele mówi, ale np. „krem na mróz", „krem regenerujący", „krem odżywczy". Nie lubisz czuć na skórze tłustej warstwy? Wybierz krem nawilżający. Najlepsze będą produkty zawierające m.in.: NMF, kwas hialuronowy, mocznik, glicerynę roślinną. Typowy krem nawilżający także pomaga odbudować barierę hydrolipidową, poza tym szybko się wchłania. „W naszej szerokości geograficznej nie mamy też nawyku stosowania kremów z filtrami na dłonie, a to błąd. Smarując rano twarz, powinniśmy też nałożyć produkt z SPF na dłonie". Odbudowa płaszcza hydrolipidowego trwa najczęściej kilka tygodni. Potem dopiero możemy pomyśleć o profesjonalnych zabiegach.

DŁONIE W GABINECIE

W gabinecie możemy zafundować skórze dłoni profesjonalny masaż albo rytuał pielęgnacyjny z natłuszczeniem i wmasowaniem odpowiednio dobranej maski. „Masujemy, żeby zwiększyć temperaturę i żeby wchłanialność substancji aktywnych była większa. Co ważne, w trakcie takiego masażu możemy się przyjrzeć niedoskonałościom, które mówią nam o stanie zdrowia klientów. Czasem czuję pod palcami, że ta skóra jest jak u krokodylka. Wówczas wiem, że albo dłonie są źle pielęgnowane, albo klient lub klientka ma AZS, alergie, bądź inne schorzenia, którym warto się przyjrzeć", Monika Rozbicka - Gross, kosmetolog z kliniki Bezpieczna Kosmetyka. „Inną sprawdzoną metodą stosowaną w gabinetach jest ciekła parafina. Najpierw nakładamy grubą warstwę maski odżywczej i zamaczamy dłonie w parafinie, która ma działanie okluzyjne. To podnosi temperaturę tkanki, dzięki czemu wzmacnia proces wchłaniania się. Maski i sera dobierane są indywidualnie, są to najczęściej woski i antyoksydanty, w tym: wyciągi roślinne i komórki macierzyste", mówi Rozbicka – Gross. Poza tym kobiety często decydują się na zabieg mezoterapii skóry dłoni. Ma on działanie liftingujące (ujędrniające). „To seria mikronakłuć, którymi wprowadza się w głąb skóry koktajle pobudzające procesy naprawcze i hamujące starzenie się skóry. Są różne rodzaje koktajli, mogą zawierać: kwas hialuronowy, peptydy, nucleotydy, kolagen i antyoksydanty" mówi kosmetolożka. Pierwsze efekty widoczne są po 21-27 dniach, to pogrubienie skóry, wygładzenie, zmniejszenie wiotkości.
„Mężczyźni chętniej wybierają odmładzanie IPL. Zabieg ma za zadanie zmniejszyć ilość przebarwień lub w ogóle je odbarwić. Światło IPL stymuluje skórę, pobudza fibroblasty, które w wyniku tego produkują kolagen i elastynę. W konsekwencji odmładza i poprawia koloryt. Skóra staje się jędrniejsza. Po zabiegu IPL można zrobić serię mezoterapii", mówi Monika Rozbicka – Gross.
Na koniec kosmetolożka zdradziła mi jeszcze swój przepis na wieczorny rytuał pielegnacyjny dłoni. „Wcieram w ręce krem nawilżający o ulubionym zapachu (zapach jest ważny, bo pobudza zmysły i powoduje, że chcemy zabieg powtarzać), potem olej (dobra okluzja), a na to zakładam cienkie, bawełniane rękawiczki. Skóra po takiej nocnej 'kąpieli' w ciągu dnia jest lepiej chroniona, przez kilka godzin bowiem wchłania składniki odżywcze, w ciągu dnia część tych składników nadal działa i chroni ręce".

ROZMOWY PRZY MALOWANIU PAZNOKCI

Polki kochają hybrydę, ale jednocześnie pojawia się sporo informacji o alergiach, które może powodować tego typu manikiur. Po ostatnim nałożeniu lakieru hybrydowego miałam wrażenie, że jest mi gorąco w paznokcie i szybko go usunęłam. Zrobiłam sobie dłuższą przerwę od malowania. Do podjęcia kolejnej próby skusiła mnie marka MYLEE. Czas malowania wykorzystałam na zadanie wszystkich niewygodnych pytań manikiurzystce Martynie Krzak.

Czy można powiedzieć, że MYLEE to marka hipoalergiczna?

Wszystkie produkty marki są wegańskie, nietestowane na zwierzętach, nie zawierają potencjalnie szkodliwych składników takich jak HEMA, Di-HEMA, formaldehy i parabeny. Nie można powiedzieć, że produkty są hipoalergiczne, bo zawsze może znaleźć się ktoś, kogo uczuli jakiś naturalny składnik czy barwnik. Jednak alergie powodowane są głównie przez formaldehydy, których dopuszczalna dawka w formule może wynosić maksymalnie 5%, niestety te normy czasem nie są przestrzegane.

Marki, które na forach internetowych wymieniane są jako "winne" alergii najczęściej bronią się tym, że manikiur był nieprawidłowo wykonany.

Jest w tym trochę prawdy. Jeśli spowodujemy przerwanie ciągłości naskórka i zalejemy skórki lakierem, to alergia ma większe szanse, żeby się pojawić. Inną przyczyną może być nieodpowiedni sposób odtłuszczania topów. Zdarza się, że dziewczyny w domu, czy czasem nawet w salonach, zamiast przyłożyć wacik nasączony cleanerem (odtłuszczaczem) i ściągnąć jednym ruchem, robią kółeczka, żeby nabłyszczyć płytkę, a tak naprawdę wprowadzają preparat skórki.

Pamiętam, jak sama jeszcze kilka lat temu zalecałam regularne przerwy od hybrydy. Czy ta zasada nadal obowiązuje?

Kiedyś mówiło się, że po trzech-czterech hybrydach dobrze jest zrobić przerwę. Tak to nie chodziło o przerwę od samej hybrydy,

1. Maska anti-aging na noc. Vampire Face Lift **YOSKINE** *50 ml/135 zł.* **2.** Piling do ciała Volcanic Crush z kolekcji Scrub Therapy **RITUALS** *250 g/89 zł.* **3.** Naszyjnik z zawieszkami **LILOU** *357 zł.* **4.** Róż do ust Soleil Neige Lip Blush (balsam zmienia kolor na ustach) **TOM FORD** *245 zł (Douglas).* **5.** Świeca zapachowa Wild Fig **RITUALS** *145 zł.* **6.** Perfumy Moon Sight **ATELIER OBLIQUE**, zapach inspirowany bezsennymi nocami, *50 ml/649 zł (House of Merlo).* **7.** Olejek do oczyszczania twarzy Black Moon Drops **RAAW BY TRICE** *60 ml/239 zł (Zalando).* **8.** Perfumy Betelgeuse (czerwona gwiazda z gwiazdozbioru Oriona) **IN ASTRA** *50 ml/849 zł (House of Merlo).* **9.** Olejek aromaterapeutyczny Kairos + Lava set (naturalny dyfuzor) **PURITE** *139 zł.* **10.** Talia kart tarota The Divine Feminine **COCORRINA** *299 zł (House of Merlo).* **11.** Pierścionek Lune

1 2 3 4 5 6 7 8

REKLAMA

1 2 3 4 5

1. Maska anti-aging na noc. Vampire Face Lift **YOSKINE** *50 ml/135 zł.* **2.** Piling do ciała Volcanic Crush z kolekcji Scrub Therapy **RITUALS** *250 g/89 zł.* **3.** Naszyjnik z zawieszkami **LILOU** *357 zł.* **4.** Róż do ust Soleil Neige Lip Blush (balsam zmienia kolor na ustach) **TOM FORD** *245 zł (Douglas).* **5.** Świeca zapachowa Wild Fig **RITUALS** *145*

ale od acetonu, którym do niedawna ściągało się lakier. Pamiętamy tę procedurę: zapiłowywanie, nakładanie acetonu na wacikach i zawijanie w folie aluminiowe. Aceton w takich dawkach może być drażniący, a na pewno powodował wysuszenie płytki i skórek. Dlatego zalecało się przerwy. Teraz do zdejmowania hybrydy używa się frezarek lub pilników. W MYLEE mamy specjalny "zmywacz" Magic żel, który co prawda jest na bazie acetonu, ale działa szybko i bez zawijania w folię aluminiową. Dodatkowo produkt ten rozpuszcza tylko wierzchnią warstwę lakieru, a baza (Builder Gel) pozostaje nienaruszona. Nawet osoby, które mają cienkie i łamliwe paznokcie mogą dzięki temu wyprowadzić je na prostą.

Nie lepiej dać paznokciom trochę pooddychać?

Płytka paznokcia nie oddycha, bo składa się z martwych komórek. Nawet odżywki regenerujące są swego rodzaju ściemą, bo gdy płytka jest uszkodzona np. przepiłowana czy rozpocznie się proces onycholizy (odwarstwianie się płytki paznokcia od łożyska – przyp.red.), nie wyprowadzimy tego żadną odżywką. Paznokieć po prostu musi odrosnąć. Proces ten może przyśpieszyć właściwa suplementacja.

Nie mam talentu do samodzielnego malowania. Na co powinnam zwrócić uwagę w salonie?

Przede wszystkim na to, czy narzędzia zostały dobrze wysterylizowane. To naprawdę najważniejsza rzecz, bo w salonach tatuażu czy gabinetach manikiuru można zarazić się wirusem HIV czy zapaleniem wątroby typu C. Narzędzia powinny być wyciągnięte z jednorazowych pakietów. Zdarza się, że salony chowają narzędzia w takie pakiety, ale one wcale nie są sterylizowane. Dezynfekcja myjką ultradźwiękową nie jest wystarczająca. Sterylizacja powinna odbywać się w autoklawie.

Jak mamy to sprawdzić?

U góry, na torebeczkach, w których sterylizuje się narzędzia, są narysowane różne symbole. Mają one jasnoróżowy kolor, który pod wpływem sterylizacji zmienia się na oliwkowy, brązowy czy niemal czarny. Jeśli tych znaczków nie widzimy, torebka jest gładka, jak wyjęta wprost z opakowania, to znaczy, że narzędzia nie były odpowiednio sterylizowane. Nie powinnyśmy pozwolić zrobić sobie manikiuru takim sprzętem.

Pilniczki, szczoteczki, patyczki powinny być jednorazowe. Klientka powinna zostać zapytana po zabiegu, czy che je zabrać, a jeśli nie chce to powinny być od razu wyrzucone.

Ważne są też oczywiściemmarki lakierów, na którch pracuje się w danym salonie. Jeśli mamy skłonność do alergii, lepiej jest wybierać produkty z jak najmniejszą ilością substancji drażniających.

Najgorsze jest to, że trzeba mieć w sobie dużo asertywności, żeby powiedzieć, halo te narzędzia nie są wystylizowane i wyjść z salonu...

Warto się tego nauczyć. Tak samo trzeba od razu głośno mówić, gdy manikiurzystka zbyt mocno dociska frezarkę. I czujemy pieczenie. Czy gdy zbyt mocno wycina skórki. Nawet nieumiejętne odsunięcie skórek może być niebezpieczne. U niektórych osób widoczny jest taki biały półksiężyc u góry płytki. To obłączek – bardzo delikatne miejsce, z którego wyrastają nowe komórki. Nie powinno się tego miejsca zbyt mocno odsłaniać, bo tkanka jest tu jeszcze miękka i narażona na różnego rodzaju uszkodzenia mechaniczne. Gdy naruszymy paznokieć w tym miejscu, może dojść do uszkodzenia macierzy i potem przez resztę życia będzie nam odrastał pęknięty, zarysowany, łamiący się paznokieć.

Nie da się zrobić bezpiecznego manikiuru poniżej 100 zł. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na taki wydatek regularnie, lepiej jest kupić produkty do samodzielnego użytku. W domu, jeśli używamy metalowych narzędzi, też warto je dezynfekować po każdym użyciu odpowiednimi preparatami, a co jakiś czas zanieść do zaprzyjaźnionego salonu i za drobną opłatą zrobić to w autoklawie. Cążki powinniśmy też co jakiś czas wymieniać lub ostrzyć. Powinny być ostre, żeby skórki naprawdę wycinać, a nie wyrywać, bo to może doprowadzić do zastrzału.

Tu nastąpiła przerwa na wybór koloru. Nie jest to łatwe, bo MYLEE ma w ofercie ponad 200 kolorów (i 6 odcieni bazy!). Są tu lakiery brokatowe, konfetti, cat eye, glittery w słoiczkach, na zimę ozdoby w gwiazdki i śnieżynki. Dowiedziałam się jednak, że najlepiej przy wyborze odcienia lakieru stosować zasadę kontrastu. Do chłodnej dłoni wybieramy ciepłe docienie (chyba że lubimy wizerunek Wednesday). Poszłam w czerwony brokat! ●

1. Maska anti-aging na noc. Vampire Face Lift **YOSKINE** *50 ml/135 zł.* **2.** Piling do ciała Volcanic Crush z kolekcji Scrub Therapy **RITUALS** *250 g/89 zł.* **3.** Naszyjnik z zawieszkami **LILOU** *357 zł.* **4.** Róż do ust Soleil Neige Lip Blush (balsam zmienia kolor na ustach) **TOM FORD** *245 zł (Douglas).* **5.** Świeca zapachowa Wild Fig **RITUALS** *145 zł.* **6.** Perfumy Moon Sight

1 2 3

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES/GALLO IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.