

Jana Zubcowa
Tijna Orasmae-Meder

50 mitów o urodzie

Cała prawda o kosmetykach
organicznych, botoksie,
komórkach macierzystych
i wielu innych rzeczach

GALAKTYKA



Jana Zubcowa
Tijna Orasmae-Meder

50 mitów o urodzie

Cała prawda o kosmetykach
organicznym, botoksie,
komórkach macierzystych
i wielu innych rzeczach

Przekład:
Maryja Łucewicz-Napałkow

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału:
Бьюти-мифы. Вся правда о ботоксе, стволовых клетках,
органической косметике и многом другом

© Зубцова Я., Орасмяэ-Медер Т., 2015
© ООО «Альпина Паблицер», 2015

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-5-9614-4887-0

WYDANIE POLSKIE:

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2016
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-555-4

Konsultacja: *Joanna Klonowska*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak, Monika Ulatowska*
Korekta: *Joanna Myśliwiec*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracje: *A. Гончаренко*
Projekt książki: *Л. Беншчуша*
Projekt okładki: *Garamond*
DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: BZGRAF S.A.

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach
i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza publikacja ma służyć wyłącznie celom edukacyjnym i informacyjnym. Ogólne zasady dotyczące pielęgnacji skóry nie zawsze sprawdzają się w każdym przypadku. W razie jakichkolwiek pytań czy wątpliwości czytelnik może skorzystać z konsultacji Tjiny (zadać pytanie na blogu www.beautyinsider.ru) lub skonsultować się z kosmologiem lub lekarzem. Autorki i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek działania podejmowane po zapoznaniu się z treścią tej książki bez konsultacji z lekarzem oraz za indywidualne przypadki niewłaściwego stosowania kosmetyków.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

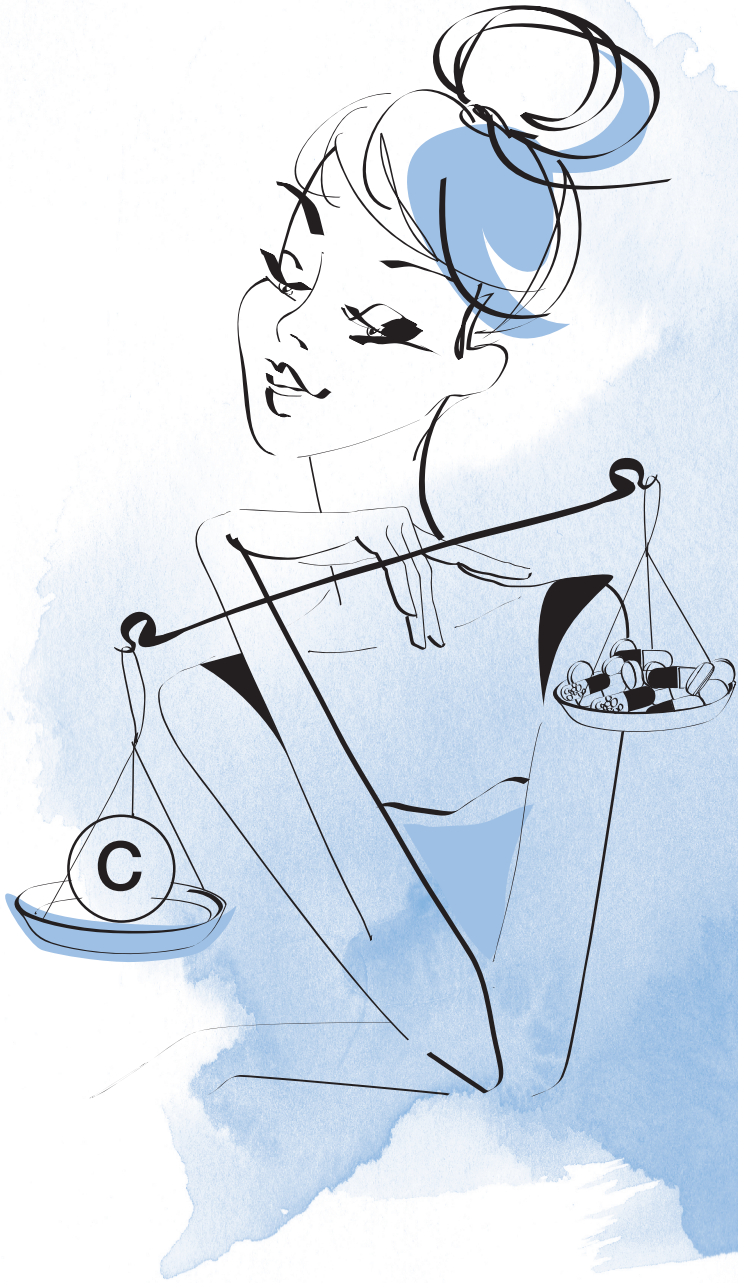
Spis treści

	Wstęp	9
Część I	Mit 1 o pożytku z badania składu kosmetyków	15
W drogerii	Mit 2 o tym, że drogie i tanie kosmetyki różnią się tylko opakowaniem	21
	Mit 3 o szkodliwości urządzeń do oczyszczania twarzy	27
	Mit 4 o tym, że parabeny są rakotwórcze.....	31
	Mit 5 o tym, że oliwa z oliwek może zastąpić krem	37
	Mit 6 o tym, że kremy zaczynają się psuć tuż po otwarciu opakowania.....	43
	Mit 7 o szkodliwości retinoidów	47
	Mit 8 o superskuteczności próbek	53
	Mit 9 o tym, że alkohol w składzie kremów wysusza skórę.....	57
	Mit 10 o tym, że każda część twarzy i ciała wymaga innego kremu	61
	Mit 11 o wszechmocy kosmetyków azjatyckich.....	67
	Mit 12 o tym, że płyn micelarny jest najlepszym środkiem oczyszczającym	73
	Mit 13 o wyższości kosmetyków organicznych nad „chemicznymi”	77
	Mit 14 o tym, że witamina C jest niezastąpiona	85
	Mit 15 o tym, że istnieją kosmetyki, które nigdy nie wywołują alergii	89
	Mit 16 o niebezpiecznych kremach z hormonami	93
	Mit 17 o korzyściach ze stosowania doustnych preparatów kolagenowych	97
	Mit 18 o szkodliwości antyperspirantów zawierających aluminium	101
	Mit 19 o napływie podrabianych kosmetyków	109
Część II	Mit 20 o konieczności mechanicznego oczyszczania twarzy	115
W salonie urody	Mit 21 o bezsilności kremów i wszechmocy zastrzyków	121
	Mit 22 o tym, że pryszcze tak po prostu nie wyskakują	127

	Mit 23	o beużyteczności kremów z kwasem hialuronowym	133
	Mit 24	o tym, że kwas hialuronowy i botoks lepiej wstrzykiwać w młodości.....	137
	Mit 25	o nieprzydatności zabiegów i kremów antycellulitowych	143
	Mit 26	o możliwości zwycięstwa nad rozstępami	149
Część III	Mit 27	o tym, że wszystkie kremy z SPF są takie same	157
Na plaży	Mit 28	o tym, że kremy z SPF mogą uratować przed przebarwieniami	165
	Mit 29	o tym, że przed czerniakiem można się chronić.....	171
	Mit 30	o tym, że w pierwszych dniach urlopu trzeba korzystać z kremu z SPF 50, a w ostatnich – z SPF 6	175
Część IV	Mit 31	o szkodliwości używania kremów nawilżających podczas mrozów.....	181
Na ulicy, w podróży, w klubie fitness	Mit 32	o konieczności całkowitej zmiany pielęgnacji zimą i latem	185
	Mit 33	o konieczności stosowania balsamów do ust	189
	Mit 34	o tym, że w samolocie nie wolno mieć makijażu.....	193
	Mit 35	o tym, że na wsi kremy są niepotrzebne.....	199
	Mit 36	o tym, że z kremów z SPF trzeba korzystać przez cały rok.....	203
	Mit 37	o zbawiennej sile wody termalnej	209
	Mit 38	o szkodliwości aerobiku dla owalu twarzy	213
	Mit 39	o korzystnym wpływie łaźni na przedłużenie młodości.....	219
Część V	Mit 40	o szkodach i korzyściach płynących z gimnastyki twarzy	227
Mówi się jeszcze, że...	Mit 41	o tym, że skóra tłusta starzeje się wolno, a sucha – szybko.....	233
	Mit 42	o tym, że kosmetyki <i>anty-aging</i> ratują przed przedwczesnym starzeniem	237
	Mit 43	o szkodliwości kremów likwidujących worki pod oczami.....	241
	Mit 44	o syndromie przyzwyczajania się do drogich kosmetyków	247
	Mit 45	o szkodliwości komórek macierzystych	251
	Mit 46	o tym, że w czasie ciąży nie wolno korzystać z żadnych kremów oprócz kremów dla dzieci.....	257
	Mit 47	o tym, że nie ma nic gorszego niż rozszerzone pory	263

Mit 48	o tym, że makijaż postarza skórę.....	269
Mit 49	o niebezpieczeństwie stosowania środków na zwiększenie gęstości i długości rzęs oraz brwi.....	275
Mit 50	o niebezpieczeństwie używania kremów do biustu	279
Słowniczek	283
Podziękowania	295
O autorkach	296





Mit 14

o tym, że witamina C
jest niezastąpiona



Mama zawsze mi mówiła, że to najważniejsza witamina. Do dzisiaj wierzę tylko w kremy, które ją zawierają. ””

Witamina C jest ceniona przede wszystkim za to, że tłumi aktywność wolnych rodników. To najbardziej znany przeciwutleniacz. Wcześniej istniała wyłącznie w formie rozpuszczalnej w wodzie i podczas kontaktu z tlenem bardzo szybko się rozpadała. Dlatego za najskuteczniejsze kosmetyki uważano te, w których witamina C była obecna w postaci proszku i trzeba ją było wymieszać z bazą bezpośrednio przed naniesieniem.

Obecnie pojawiły się nowe rodzaje specyfików z witaminą C – na przykład rozpuszczalne w tłuszczach, łączone z kwasami owocowymi lub tłuszczowymi. Jest wtedy bardziej stabilna i przenika w głębokie warstwy skóry. We wszystkich swoich postaciach zapobiega starzeniu się, sprzyja gojeniu i odbudowywaniu funkcji obronnych skóry.

Drugie zadanie witaminy C w kremach polega na rozjaśnianiu skóry i walce z plamami oraz przebarwieniami. Ale w odróżnieniu od kwasów wykorzystywanych w tych samych celach witamina C nie wywołuje tak mocnych podrażnień. W nowych postaciach, rozpuszczalnych w tłuszczach, wcale nie uszkadza skóry. Można ją też stosować do zapobiegania przebarwieniom.

Dodatkowo witamina C sprzyja przywracaniu nawilżenia i sprężystości skóry po wystawianiu na słońce, a ostatnie badania wykazują, iż działa nawet na poziomie DNA. Do samych kremów przeciwsłonecznych zazwyczaj się jej nie dodaje, ponieważ podczas aktywności słonecznej działa odwrotnie – zwiększa

wrażliwość skóry na promienie ultrafioletowe. Natomiast po opalaniu kremy z witaminą C działają bardzo dobrze.

Na koniec trzeba dodać, że przy stałym stosowaniu witamina C sprzyja syntezie kolagenu, elastyny oraz kwasu hialuronowego, czyli też działa jako czynnik opóźniający starzenie skóry. Co więcej, witamina C prawie nigdy nie wywołuje alergii. Wielu ludziom wydaje się to dziwne, bo cytrusy akurat często uczulają. Chodzi o to, że w owocach najczęściej alergenem są inne substancje, na przykład cytronelol.

Witamina C ma sporo zalet. Nie warto jednak postrzegać jej jako panaceum. Istnieją składniki, które w niczym jej nie ustępują. Na przykład wyciąg z zielonej herbaty i resweratrol – substancja czynna ze skórki czerwonych winogron. Trudno włączać witaminę C do preparatów z peptydami, gdyż dosyć szybko te peptydy niszczy, ale doskonale współistnieje z kolagenem. A przecież peptydy są jednym z najskuteczniejszych bojowników w kategorii opóźniania starzenia.

Jeśli zatem w spisie składników nie ma witaminy C, to nie znaczy, że krem nie działa.

Q

OLGA MAJORI, 24 kwietnia, 15.15

Jak zapobiegać nieprzyjemnościom w postaci przebarwień za pomocą serum z witaminą C? Stosuję je tylko na noc.

A

TIJNA ORASMAE-MEDER, 24 kwietnia, 22.55

Nie należy go stosować podczas przebywania na plaży. Najlepiej przestać go używać na 10–14 dni przed planowanym nasłonecznieniem. I wszystko będzie w porządku.

Q

Tichert, 24 kwietnia, 23.36

Wielokrotnie spotykałam się z przeciwną opinią – że witamina C sprzyja ochronie przed promieniowaniem ultrafioletowym. Komu mam wierzyć?

A

TIJNA ORASMAE-MEDER, 25 kwietnia, 19.13

Nie ma w tym żadnej sprzeczności. Witamina C jest świetnym i skutecznym składnikiem. Jednak podczas nasłonecznienia stosowanie witaminy C zwiększa ryzyko rozwoju przebarwień (bez innych skutków ubocznych). Przecież synteza melaniny to jedyna reakcja obronna skóry na uszkodzenie – w jej wyniku DNA komórek cierpi mniej i maleje ryzyko pojawienia się nowotworów.

Witamina C, zawarta w kosmetykach, zwiększa niebezpieczeństwo przebarwień, ale zmniejsza ryzyko przyspieszonego starzenia, odwodnienia lub upośledzenia zdolności syntetycznych i regeneracyjnych skóry.




A light green watercolor splash with irregular, torn edges, set against a white background. The splash is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

Mit

31

o szkodliwości używania
kremów nawilżających
podczas mrozów



Jeśli podczas mrozów będę korzystała z kremów nawilżających, w skórze utworzą mi się kryształki lodu, które zniszczą ją od wewnątrz. 

Oczywiście, to nie tak, ale na pierwszy rzut oka brzmi logicznie, bo każdy krem nawilżający zawiera sporo wody. W kremie przeznaczonym dla skóry tłustej jest 70–80% wody, dla suchej – 50–60%. A woda podczas mrozów zazwyczaj przekształca się w lód. Sęk w tym, że nasza skóra to organ, który nie zamarza. Są w niej naczynia krwionośne, przez które przepływa krew. Temperatura powierzchni twarzy nawet podczas dużego wychłodzenia nie spada poniżej 32°C (ręce marzną bardziej, ich temperatura może wynosić i 28°). Kiedy rozprowadzamy krem po twarzy, kosmetyk szybko się podgrzewa do temperatury skóry, oczywiście łącznie z zawartą w nim wodą. Właśnie dlatego woda nie przekształci się w lód – po prostu nie zdąży. Ale trzeba dać jej chwilę, by się wchłonęła. Jeśli regularnie spacerowałabyś na mrozie z wilgotną twarzą, odwodniłabyś skórę.

Najlepiej nanieść krem 20–30 minut przed wyjściem z domu. Na przykład przed śniadaniem. Jeżeli mróz jest mocny, można wykorzystać bazę z dużą ilością silikonu – doskonale zatrzymuje wilgoć, która nie wyparuje. Z kolei sama baza nie zostanie wchłonięta przez skórę i nie wyrządzi jej żadnej krzywdy, służy raczej jako poduszka termiczna. Dodatkowo radzę postawić na stoliku w przedpokoju puder sypki – i bezpośrednio przed wyjściem

z domu pędzlem nanieść go na twarz lekkimi ruchami, nie wcierając, lecz pozostawiając na powierzchni.

Zresztą gdy z zimna trafiamy do ciepłego pomieszczenia, nie jest to mniej szkodliwe, niż gdy wychodzimy z domu na dwór. Jeżeli różnica temperatur jest większa niż 20° skóra nie zdąży normalnie się zaadaptować i też się odwodni.

Kiedy po przebywaniu na mrozie pali cię twarz, właśnie zachodzą w niej te procesy.

Jak z tym walczyć?

Jeśli masz taką możliwość – umyj twarz wodą o komfortowej temperaturze i znowu nanieś krem. Byłoby dobrze, gdyby w skład preparatów wchodziły nie tylko składniki odżywcze, lecz także te wzmacniające naczynka krwionośne, w rodzaju wyciągu z kasztanowca, z czerwonych winogron, zielonej herbaty, wąkroty azjatyckiej.

Zimą makijaż rób już w biurze. W starych radzieckich filmach sekretarki malowały się, siedząc przy biurku – wiedziały, co robią.






Mit 41

o tym, że skóra tłusta
starzeje się wolno,
a sucha – szybko



Jestem szczęściarą, bo mam tłustą skórę. Na niej często pojawiają się pryszcze, ale za to nigdy nie będzie zmarszczek! 

Ważne jest określenie, co rozumiemy pod pojęciem starzenia się. Jeśli zmarszczki i utratę elastyczności – to istotnie przy skórze suchej te nieprzyjemności pojawiają się wcześniej. Taka skóra jest cieńsza, bardziej skłonna do przebarwień, ma słabszą ochronną warstwę lipidową, a w jej wierzchniej warstwie szybciej kształtują się zmarszczki powierzchniowe. Z kolei głębokie zmarszczki u posiadaczek zarówno skóry suchej, jak i tłustej pojawiają się w tym samym czasie (przy pozostałych jednakowych warunkach). Skóra tłusta jest nawet bardziej zagrożona – jest cięższa i starzenie grawitacyjne na tej skórze bardziej widać.

Zdrowa skóra zawsze ma pewną tendencję albo w kierunku suchości, albo w kierunku tłustości – nasze gruczoły łojowe wyjątkowo rzadko pracują równomiernie. Skóra ze skłonnością do suchości może wyglądać bardzo ładnie (porcelanowo) z powodu cienkiej warstwy wierzchniej i delikatnego rozświetlenia. Niestety, jej piękno jest dość ulotne i łatwo znika przy zetknięciu się z surową rzeczywistością: słońcem, wiatrem, upałem lub zimnem. Skóra sucha może już być pokreślona zmarszczkami w wieku 30–35 lat. Co trzeba robić, aby to maksymalnie opóźnić?

Dziewczyny ze skórą suchą powinny zaczynać stosowanie kremów nawilżających jak najwcześniej, z kolei osoby ze skórą tłustą mogą spokojnie

poczekać do trzydziestki i mówić: „A ja niczego nie stosuję i jest w porządku”!

„Szczęśliwa” posiadaczka porcelanowej skóry zawsze powinna mieć pod ręką maseczki nawilżające. Lecisz samolotem – po przylocie nałóż maseczkę. Nie wyspałaś się – zaaplikuj maseczkę. Stresujesz się – zastosuj maseczkę. I nie pal – sucha skóra ci tego nie wybaczy.

Kobiety ze skórą suchą koniecznie powinny stosować dodatki do żywności na bazie nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega, witamina E), natomiast osoby ze skórą tłustą mogę sobie ten punkt programu darować.

Ponadto skóra sucha jest delikatniejsza. A delikatność sama w sobie przyspiesza tempo starzenia się, dlatego ważny jest wybór środków niepowodujących podrażnień. Często można usłyszeć: „Stosuję krem X – oczywiście, jestem po nim czerwona, a skóra mi się łuszczy, ale w zamian za to...”. Jeśli skóra jest tłusta, to przytoczona końcówka zdania będzie brzmiała: „...ale w zamian za to...”, ale jeśli skóra jest delikatna i sucha, to trzeba powiedzieć „...ale niestety...”.

I jeszcze pewna ważna kwestia. Z jednej strony ochrona przeciwsłoneczna w przypadku skóry suchej powinna być obowiązkowa, z drugiej – heliofobia może doprowadzić do tego, że wystąpią niedobory witaminy D. Ważne jest znalezienie złotego środka. Trzeba zrobić badanie poziomu tej witaminy w organizmie – i w razie konieczności skorygować jej ilość.

Ludzie ze skórą tłustą, aby uniknąć wczesnego pojawiania się głębokich zmarszczek, powinni się poddawać masażowi drenującemu. I nie lekceważyć powierzchniowych peelingów chemicznych – sam w sobie jeden taki zabieg nie daje spektakularnych efektów, ale jeżeli stosujemy go trzy–cztery razy do roku, pomoże skórze tłustej zachować napięcie mięśniowe. Odnowie skóry sprzyjają także metody mechaniczne, m.in. zabiegi z mikroprądami lub prądami galwanicznymi.

Cała prawda o kosmetykach organicznych, botoksie, komórkach macierzystych i wielu innych rzeczach

Jako lekarz dermatolog, zajmujący się na co dzień leczeniem skóry i wykonywaniem zabiegów medycyny estetycznej w swojej klinice, kilkanaście razy dziennie odpowiadam szczegółowo na pytania pacjentów w sprawie pielęgnacji skóry. Tłumaczę oraz rozwiewam ich wątpliwości dotyczące działania kosmetyków. Nareszcie powstała książka, dzięki której każda kobieta – niezależnie od wieku – będzie mogła znaleźć odpowiedzi na trapiące ją, ważne pytania. Publikacja ta jest wiarygodnym źródłem najbardziej aktualnych i fachowych informacji na temat pielęgnacji skóry. Trzymajmy się faktów, nie mitów!

*dr n. med. Anna Okruszko
specjalista dermatolog, właścicielka Kliniki EstMed, www.estmed.pl*

Od ponad 15 lat piszę o urodzie i poznałam wiele mitów na jej temat. Autorki tej niesamowicie wciągającej książki dają odpowiedzi na wiele pytań nurtujących każdą kobietę starającą się w świadomy sposób dbać o swoją urodę. Wykorzystują przy tym bogatą wiedzę kosmologiczną. Książkę czyta się z zapartym tchem, jak najlepszą powieść... detektywistyczną! Czy drogie kosmetyki są skuteczniejsze niż te tanie? Czy parabeny naprawdę szkodzą skórze? Czy wszystkie kremy z SPF są takie same? Czy antyperspiranty zawierające aluminium wywołują raka? Przekonaj się, jak jest naprawdę. Polecam!

*Anna Kondratowicz
redaktor naczelna iBeauty.pl, WirtualnaKlinika.pl*

Wraz z rozwojem branży *beauty* pojawiło się zjawisko przeładowania informacyjnego, polegające na nadmiarze nierzetelnych wiadomości na temat kosmetyków i sposobów ich stosowania. Przystajemy cudze poglądy bez zastanowienia i konfrontowania ich z rzeczywistością. Krąży wiele nieprawdziwych przekonań, które pogłębiają błędne stereotypy dotyczące pielęgnacji i upiększania ciała. Książka *50 mitów o urodzie* w sposób merytoryczny, ale zarazem lekki i przystępny wyposaża czytelnika w wiedzę niezbędną do podejmowania samodzielnych, mądrych wyborów.

dr n. społ. Joanna Klonowska, kosmetolog

Patronat medialny:

**BEAUTY
INSPIRATION**

Beauty.pl
RAZEM JEST PIĘKNIĘ

WIRTUALNA
KLINIKA
Uroda w rękach ekspertów

Kosmetyka
Profesjonalna.pl
LINE

KE
Kosmetykologia
Estetyczna

ISBN: 978-83-7579-555-4



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)