

Ta książka świetnie pokrywa się z moimi naukami – potwierdza, że zdrowa skóra zaczyna się w naszym wnętrzu. Adina Grigore obala kosmetyczne mity i zdradza, co zrobić, by mieć piękną skórę dzięki zasobom... własnej kuchni.

*Alejandro Junger, lekarz medycyny,
autor książek Clean oraz Dieta oczyszczająca jelita*

SZCZĘŚLIWA SKÓRA



Naturalny program domowej EKOpielęgnacji

ADINA GRIGORE

GALAKTYKA

SZCZĘŚLIWA SKÓRA

Naturalny program domowej EKOpielęgnacji

ADINA GRIGORE

Przekład: Agnieszka Wróblewska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego: *Skin cleanse. The simple, all-natural program for clear, calm, happy skin*

Copyright © 2015 by Adina Grigore

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

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: 978-83-7579-439-7

Ilustracje: *Libby VanderPloeg*

Konsultacja: *dr Danuta Nowicka*

Redakcja i redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Aneta Wieczorek*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie autorki: *Brittany Travis*

Projekt okładki oryginalnej: *Janet Hansen*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: *Jakub Kabala*

Skład: *Jakub Kabala*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

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

Dedyknys tš ksišikes tobie, powieraz jesteš uspaniata!

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Rozdział 1

Twoja niesamowita skóra 17

Rozdział 2

Jesteś tym, co jadła twoja prababka 31

Rozdział 3

Twoje ciało cię potrzebuje 57

Rozdział 4

Jedz tak, jakby zależało od tego zdrowie twojej skóry 85

Rozdział 5

Brzydota przemysłu kosmetycznego 135

Rozdział 6

Oczyszczanie skóry 153

Rozdział 7

Bądź swoim własnym aptekarzem 175

Rozdział 8

Nadal mam pytania! 229

Podsumowanie: Udało ci się! 237

Podziękowania 241

Bibliografia 245

Indeks 249

JESTEŚ TYM, CO JADŁA TWOJA PRABABKA

Kiedy nowi klienci przychodzą do mnie w poszukiwaniu odpowiedzi dotyczących swojej skóry, w dziewięciu na dziesięć przypadków sami wcześniej postawili sobie już diagnozę. Część uważa, że ma nietolerancję glutenu, chociaż ich lekarz ma odmienne zdanie, inni są pewni, że mają zaburzenia hormonalne lub że wszystko, co jest z nimi nie tak, jest rezultatem stresu – tylko co oni mogą poradzić na stres? Nawet nie zaczynam z nimi dyskusji o przetłuszczającej się strefie T..., bo to odrębny temat rzeka.

Problem polega na tym, że ludzie uważają, że wszystko, co kiedykolwiek usłyszeli czy przeczytali na temat skóry lub diety, ma zastosowanie w ich indywidualnym przypadku. Kiedy usłyszą, że gluten szkodzi, natychmiast dostrzegają u siebie objawy nietolerancji tego składnika. Gdy wyczytają, że stres i poziom hormonów mają negatywny wpływ na skórę, każdy pryszcz staje się objawem zestresowania lub zaburzeń hormonalnych. Doceniam zainteresowanie własnym zdrowiem, ale takie podejście robi z wielu osób skórnych hipochondryków. Nagle każdy rodzaj pokarmu i proces zachodzący

w organizmie zaczyna być podejrzany, a ludzie zniechęcają się, myśląc, że dobrze wyglądająca skóra jest poza ich zasięgiem.

Dodatkowo uniwersalne autodiagnozy nie są zbyt wartościowe, ponieważ nie pomagają dotrzeć do sedna tego, co rzeczywiście dzieje się w skórze. Hormony mogą dać nam popalić, ale efekty ich działania można zmniejszyć lub nasilić poprzez zmiany w stylu życia. To samo dotyczy stresu. Można sobie z nim radzić bardzo dobrze lub nie najlepiej. Może i gluten nie jest naszym przyjacielem, ale w większości przypadków jedzenie chleba nie jest najgorszą rzeczą, jaką możemy zrobić swojej skórze. Kobiety o promiennej, zdrowej cerze nie są wolnymi od stresu, nigdy niemiesiączkującymi robotami na diecie paleo. Skóra – jak każdy inny narząd naszego ciała – jest tak zdrowa, jak cała jego reszta.

PEŁNY OBRAZ

Aby naprawdę zrozumieć, co dzieje się ze skórą, musisz spojrzeć na siebie jako całość. Twoje zdrowie to twoje zdrowie. Dopóki nie nastroisz się na własną częstotliwość, na to, co czyni twoje ciało unikalnym, nie będziesz w stanie odkryć przyczyn objawów, których doświadczasz. Opuść sobie internet i fora medyczne. To nie są twoi sprzymierzeńcy.

Przyjrzymy się trzem głównym czynnikom, które wpływają na skórę: przeszłości, stylowi życia i diecie. Właśnie te trzy elementy mam na myśli, kiedy mówię o „pełnym obrazie” tego, kim jesteś. Mówiąc o przeszłości, myślę o tym, skąd pochodzisz, skąd są twoi rodzice i skąd ich rodzice. Z kolei to, gdzie teraz mieszkasz, czym się zajmujesz, jak spędzasz wolny czas, czy się ruszasz, jakie są twoje przyzwyczajenia, a jaki twój ogólny stan zdrowia, określa twój styl życia. Pod hasłem „dieta” kryje się natomiast to, jak się odży-

wiesz, jak jadłaś jeszcze pięć lat temu i jak się odżywiałaś w okresie dorastania.

Kiedy zrozumiesz już, w jaki sposób te wszystkie czynniki wzajemnie na siebie oddziałują, będziesz mogła nieustannie cieszyć się piękną skórą. Jeśli jednak je zignorujesz lub zaburzysz ich równowagę, powstanie problem. Tak, to jest właśnie takie proste! Zrozumię jednak, że samo stwierdzenie: „jestem zestresowana”, „mam zaburzenia hormonalne” czy „nie toleruję glutenu”, to jeszcze nie wszystko.

Zanim przejdziemy dalej, chciałabym, żebyś poświęciła 5–10 minut i odpowiedziała na kilka pytań. Zapisz odpowiedzi, jeśli chcesz, ale pamiętaj, że nie jest to rozrywkowy quiz. Nie będę sprawdzać twojej pracy, ale zanim przejdziemy do bardziej szczegółowych informacji, chciałabym, żebyś zrozumiała uwarunkowania, które na ciebie wpływają.

1. Pomyśl o swoim bagażu genetycznym. Jakie jest twoje pochodzenie? Czy jest związane z miejscem, w którym teraz żyjesz (na przykład jeśli twoja rodzina pochodzi z Puerto Rico, czy mieszkasz teraz w miejscu o podobnym klimacie, jak choćby południowa Floryda, czy może w Minnesocie)?
2. Jak twoi rodzice dbali o zdrowie, kiedy byłaś dzieckiem? Uprawiali sport czy raczej wylegiwali się na kanapie? Przypomnij sobie, jak odżywiałaś się jako dziecko. Czy w twoim domu zabraniano nadmiernego spożycia cukru czy cały czas jedliście pokarmy typu fast food?
3. Czy w twojej rodzinie występują choroby, na które cierpi większość jej członków, na przykład cukrzyca, choroby serca, otyłość? Jak wygląda kwestia alergii?
4. Opisz, gdzie żyjesz teraz. W jakim klimacie? W dużym mieście czy na terenach wiejskich? Jaka jest jakość powietrza w twoim otoczeniu?

5. Zastanów się nad swoim zwykłym dniem. Jaka jest twoja praca? Jak wygląda życie rodzinne? Doświadczasz stresu, ale znasz dobre sposoby na relaks i odpoczynek? A może nie jesteś w stanie zsiąść ze stresowego rollercoastera?
6. Jak wygląda skóra twojej mamy? A jak babci? Co wiesz na temat tego, jak one dbają o cerę?
7. Pomyśl w szczerzy i jak najmniej oceniający sposób o swoim ciele. Wiem, że łatwiej to powiedzieć, niż zrobić, ale postaraj się. Gdybyś nie czuła presji związanej z tym, że należy wyglądać w określony sposób, gdyby nie było magazynów z modelkami w bikini i teledysków Beyonce, czy mogłabyś się czuć szczęśliwa i zadowolona z ciała, jakie posiadasz? Mam na myśli twoją wagę, siłę, energię i elastyczność – czy są one na dobrym poziomie, czy coś wydaje ci się zaburzone? Zastanów się przez chwilę, bo to dość skomplikowane pytanie.

TWOJA PRZESZŁOŚĆ

Pierwszym krokiem w planowaniu, jak możesz poprawić stan swojego zdrowia i wygląd skóry, jest zrozumienie swoich korzeni. Pochodzenie etniczne, geograficzne i dzieciństwo mają kluczowe znaczenie dla tego, jak dziś wygląda twoje zdrowie. Pomyśl o płaszczyznach, w których twoja genetyczna przeszłość i terażniejszość pasują do siebie, a w których nie. Czy członkowie twojej rodziny pochodzą z różnych obszarów świata? Czy twoi rodzice przeprowadzili się na drugą stronę kuli ziemskiej, a ty, kiedy tylko dorosłaś, znowu zmieniłaś miejsce zamieszkania?

Każde moje spotkanie z nowym klientem zaczyna się od tych pytań. Kiedy idziesz do nowego lekarza, pyta cię on o historię zdro-

wotną, prawda? Ja robię tak samo. Zapewne zgodzisz się ze mną, że twoje korzenie i przodkowie mają na ciebie ogromny wpływ. Nie musisz być specjalistą od genetyki, wystarczy zrobić odpowiedni wywiad i zadać kilka pytań. Czy twoja mama w młodości miała ciężką postać trądziku? Czy twoi przodkowie urodzili się w klimacie tropikalnym, a ty mieszkasz obecnie w Północnej Dakocie? Czy każda kobieta w twojej rodzinie, z tobą włącznie, ma bardzo kobiece kształty? Oto kilka zasad, które zwykle sprawdzają się, jeśli chodzi o pochodzenie.

Masz określony typ sylwetki... i prawdopodobnie jest on bardzo podobny do sylwetki kogoś z twojej rodziny. Oczywiście możesz się nieco różnić, ale struktura z reguły jest taka sama. A może twoje ciało znacznie się różni od sylwetek twoich bliskich? Jak dziś wyglądają nawyki żywieniowe i aktywność w twojej rodzinie – są podobne do twoich czy zupełnie inne? Czy byłaś aktywna fizycznie, kiedy dorastałaś? Przemyślenie tych kwestii prawdopodobnie sprawi, że przyjdzie ci do głowy kilka odpowiedzi, dzięki którym zrozumiesz, dlaczego tak łatwo lub tak ciężko przychodzi ci utrzymanie ciała w pożądanym stanie.

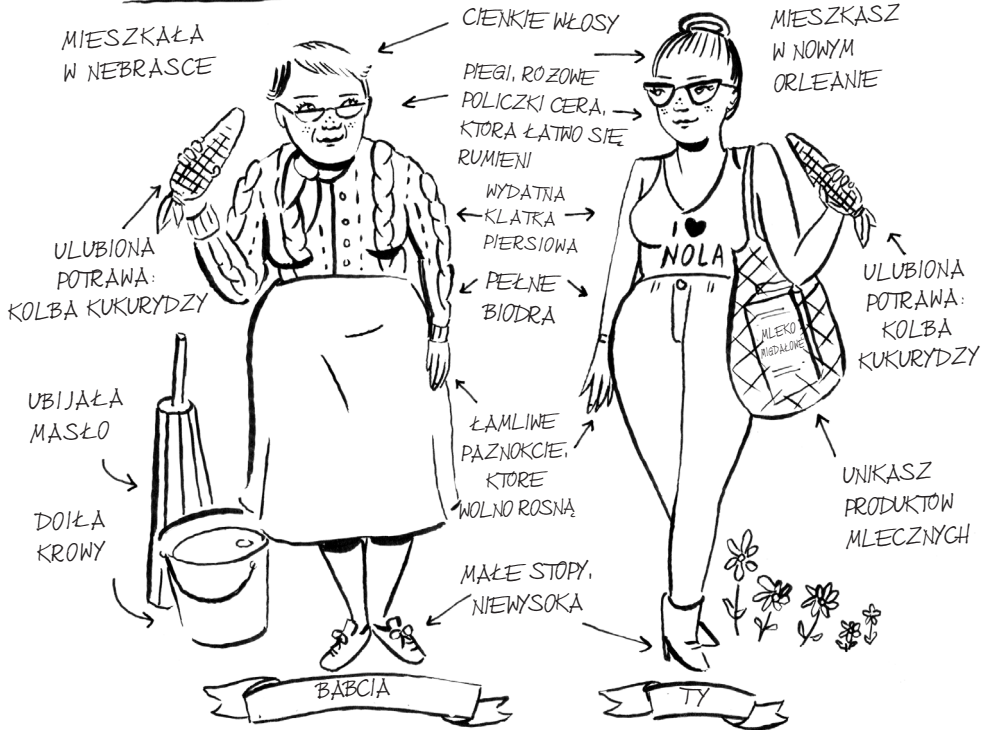
Moja siostra jest bardzo drobną osobą. Nosiła rozmiar 0 jeszcze po 20. urodzinach. Wyglądała tak jak ona do... 10. roku życia. W okresie dojrzewania bardzo się zaokrągliłam. Byłam dla niej złośliwa i mówiłam jej różne okropne rzeczy, na przykład „kiedy będziesz w moim wieku, to samo stanie się z tobą”. A jednak myliłam się. Z nią było całkiem inaczej. Mamy kompletnie różne ciała. Ja mam kobiece krągłości, które dodatkowo uwypuklają się, kiedy przybieram na wadze. Moja siostra może jeść wszystko i nadal wygląda jak drobniutka baletnica. Jeśli zobaczyłabyś zdjęcia mojej mamy, kiedy była w jej wieku, pomyślałabyś, że to siostry

bliźniaczki. Tak samo jest ze mną i z moim ojcem. Ja i siostra nigdy nie zamienimy się wyglądem niezależnie od tego, jak moje trzynastoletnie „ja”, by tego pragnęło. Tak samo jest w twoim przypadku.

Ludzie są w stanie lekko zmienić swoje ciała, cierpliwie nad nimi pracując i zachowując ogromną rozwagę w kwestiach żywieniowych. Moim zdaniem jednak lepszym wyjściem jest zaakceptowanie siebie. Nie oznacza to wcale ulegania swoim zachciankom. Chodzi mi o dążenie do takiego stanu zdrowia, który jest odpowiedni dla twojego ciała. Jeśli tego nie zaakceptujesz, stracisz dużo czasu na tęsknotę za czymś, co po prostu nigdy się nie stanie. Dbaj o swoje zdrowie, ale pamiętaj, że jeśli masz kształty Kim Kardashian, nie ma sensu, żebyś dążyła do wyglądu Kate Moss. Skończy się to niezdrowymi nawykami i tym, że będziesz nieszczęśliwa. Podobnie działa to w drugą stronę. Szczerze mówiąc, myślę, że zrozumienie tego może być trudniejsze dla naturalnie szczupłej osoby, ponieważ nasze społeczeństwo wykonało ogrom pracy, by połączyć szczupłość ze zdrowiem. To wielki błąd. Waga ciała zwykle nie jest wskaźnikiem zdrowia, a zarówno zdrowe, jak i chore ciała występują w każdym rozmiarze.

Twoje pochodzenie ma znaczenie. Na tej koncepcji oparto już chyba milion teorii o odżywianiu. Dieta paleo zachęca, aby odżywiać się jak nasi przodkowie. Dieta grup krwi zakłada, że twoja grupa krwi wpływa na to, jak ciało przetwarza pożywienie. Ajurweda to holistyczny system medyczny, który mówi, że twoje pochodzenie wpływa nawet na twój nastrój i usposobienie. Podczas gdy specjaliści nadal zastanawiają się nad tym, w jakim stopniu pochodzenie wpływa na aktualny stan naszego zdrowia, nikt nie dyskutuje już z tym, że jest to istotny czynnik. Cytując Roba Dunna, biologa i autora książki *The Wild Life of Our Bodies*: „Jeśli chcesz jeść to,

Tak wiele wspólnego, od stóp do głów



do jedzenia czego twoje ciało się przyzwyczało, musisz jeść różne produkty, w zależności od tego, kim byli twoi przodkowie³⁵. Ma to sens: różni ludzie adaptowali się do jedzenia produktów, które były dla nich dostępne, i przekazali te przyzwyczajenia kolejnym pokoleniom. Jeśli więc twoi przodkowie pochodzili z Azji, Afryki, Indii czy krajów łatynoskich, dużo bardziej prawdopodobne, że będziesz mieć nietolerancję laktozy, niż gdyby byli oni Europejczykami. Nie ma znaczenia, gdzie teraz żyjesz albo czy masz konkretne objawy –

są duże szanse, że nie trawisz mleka tak łatwo jak ludzie rasy kaukaskiej.

Podobnie u niektórych japońskich imigrantów żyjących w Stanach Zjednoczonych obserwuje się ekstremalnie wysoki poziom cholesterolu w porównaniu z innymi grupami przyjezdnych. Japończycy znacznie gorzej przetwarzają amerykańskie pokarmy. Oznacza to, że pochodzenie ma wpływ na to, jak trawimy pożywienie w innych lokalizacjach⁶. Różne grupy etniczne wytwarzają odmienne ilości enzymów potrzebnych do strawienia alkoholu, dlatego też ma on różny wpływ na ludzi. Twoje korzenie mogą zawierać cząstki całego świata, dlatego bardzo dobrze jest wiedzieć o nich nieco więcej. Dzięki temu będziesz mogła wprowadzić do swojego życia kilka modyfikacji, które szybko poprawią ci samopoczucie.

Zmiana wymaga czasu. Wielu moich klientów prowadzi zupełnie inny tryb życia niż w dzieciństwie. Wyprowadzili się daleko od domu, przestali uprawiać sport, część dorastała w rodzinach, w których głównym pożywieniem było mięso i ziemniaki, a teraz przeszła na weganizm. Wszystkie te zmiany są częścią naszego zdrowotnego zaplecza i czynnikami, które wpływają na nasze samopoczucie.

Ważne, aby być cierpliwym do własnego ciała i zrozumieć, że dostosowanie się do drastycznych zmian wymaga czasu. Pamiętasz całe miski kolorowych płatków śniadaniowych, które jadłaś co rano aż do ukończenia liceum? Niestety, w pewien sposób one nadal są w tobie. Nie możesz po zjedzeniu jednej sałatki oburzać się, że twoja skóra od razu nie wygląda lepiej.

Aktywność fizyczna jest kolejnym czynnikiem, o którym musisz pomyśleć. Wielu z nas kiedyś uprawiało sport i brało udział w różnych zajęciach. Regularnie i nieustannie się ruszaliśmy. Ja chodziłam na taniec. Każdego dnia po szkole szłam na zajęcia ta-

neczne, a kolejne cztery godziny tańczyłam w weekendy. W wakacje mieliśmy czasem nawet ośmiogodzinne próby. Dziś denerwuję się, że nie mogę czuć się tak dobrze jak wtedy, biegając zaledwie 20 minut dziennie. Oczywiście, że nie jest to możliwe. Odwołując się do przeszłości, mój organizm nie uznaje tego za normalne.

Przystosowanie ciała do zmiany oczekiwań zabiera dużo czasu. Kiedy przeprowadzasz się z ciepłego miejsca w zimne, przez kilka pierwszych zim najprawdopodobniej będziesz na siebie nakładać po pięć ciepłych swetrów naraz. W tym samym czasie twoi kanadyjscy przyjaciele będą chodzić tylko w T-shircie. Podobna zasada dotyczy twojego metabolizmu i skóry. Pamiętaj o tym za każdym razem, kiedy przeprowadzasz się w miejsce o innym klimacie (albo jeśli dużo podróżujesz), zmieniasz dietę lub sposób pielęgnacji skóry.

Bądź delikatna dla skóry i ciała, kiedy przystosowują się do nowych warunków.

Masz pewien typ skóry, ale nie taki, jak ci się wydaje. Każdego dnia klienci zaniepokojeni stanem swojej cery wysyłają maile do mojej firmy. Praktycznie zawsze zaczynają wiadomość w ten sam sposób: „Mam mieszaną cerę. Strefa T silnie się przetłuszcza, a w innych miejscach skóra jest sucha. Na czole i podbródku mam sporo niedoskonałości. Po kosmetykach moja skóra pęka i złuszcza się jak u zombie”. Ludziom wydaje się, że w ten sposób opisują rodzaj skóry. Są przekonani, że ich cera ma takie skłonności i nic nie zależy od ich postępowania.

Określenia takie jak „skóra mieszana” czy „strefa T” to czysty chwyt marketingowy. Porcelanowa cera – to jest typ skóry. Ciemna skóra. Skóra, która zawsze wygląda na muśniętą słońcem. Piegowata. Cera rudzielca. Albinoska. To wszystko są typy skóry. Tłusta skóra, sucha czy z niedoskonałościami – to tylko symptomy. Mogą

występować tymczasowo lub utrzymywać się przez dłuższy czas, ale pozostaną objawami, na które są przecież jakieś sposoby.

Tak naprawdę prawdziwy typ skóry nie wnosi zbyt wiele w kontekście produktów, których używasz. Ma wpływ na to, jak twoja cera reaguje na promienie słoneczne lub na jej skłonność do powstawania zmarszczek w młodszym wieku. Produkty same w sobie nie mają znaczenia – liczy się to, jak je stosujesz. Skóra mieszkańców Afryki jest mniej podatna na poparzenia słoneczne, ale potrzebuje więcej nawilżenia. Jasna karnacja bardzo szybko ulega poparzeniu i ogólnie rzecz biorąc, jest bardziej wrażliwa na nadmierne oczyszczanie. Karnacja śródziemnomorska plasuje się gdzieś pośrodku i to właśnie ją powinniśmy nazywać „skórą mieszaną”. Potrzebuje regularnego nawilżania i oczyszczania.

Większość z nas stanowi mieszankę powyższych typów, dlatego też nasze działania pielęgnacyjne muszą być zindywidualizowane. Podobnie jak w przypadku ciała, nie jesteś w stanie zmienić naturalnego wyglądu skóry za pomocą kosmetyków i innych działań... i nie powinnaś próbować tego robić! Dzięki niewielkim zmianom w pielęgnacji poradzisz sobie z objawami, które wynikają z twojej genetyki, stylu życia i diety.

STYL ŻYCIA

Teraz, kiedy już omówiliśmy twoją zdrowotną przeszłość, przejdziemy do terażniejszości. Gdzie mieszkasz, w jakim miejscu pracujesz, jak wygląda twoje życie rodzinne? Kochasz swoją pracę czy jej nienawidzisz? Masz na koncie dużo nadgodzin? Masz dzieci? Ćwiczysz chociaż trochę, całkiem sporo czy może w ogóle się nie ruszasz? Przyjmujesz dużo suplementów? Bierzesz na stałe jakieś leki? Może tabletki antykoncepcyjne? Palisz papierosy? Każdy, na-

wet niewielki szczegół twojego życia wpływa na ciebie i twoją skórę. Czasami jestem zdumiona tym, z czym musi sobie radzić nasze ciało i skóra (wiem, jestem dziwaczką).

Odżywiaj swoją naturę

Każdego dnia naukowcy dowiadują się coraz więcej o tym, w jaki sposób styl życia wpływa na DNA. Epigenetyka to nowa dziedzina badań genetycznych, skupiająca się wyłącznie na tym, jak czynniki środowiskowe i styl życia wpływają na ekspresję naszego kodu genetycznego. Czego dowiadują się badacze? Tego, że jakość spożywanego przez nas jedzenia i sposób, w jaki żyjemy, wpływa na to, czy rozwiną się u nas różne choroby. To niesamowite! Powiedzmy, na przykład, że urodziłaś się z genami, które zwiększają ryzyko zapadnięcia na choroby serca lub raka. Sama genetyczna predyspozycja nie oznacza jeszcze, że na pewno zachorujesz. Gen może zostać aktywowany lub dezaktywowany poprzez czynniki, które wpływają na zdrowie komórek. To, co robisz, gdzie mieszkasz i co jesz, naprawdę ma znaczenie.

Jeszcze bardziej interesujący jest pogląd, że możesz uaktywnić gen poprzez styl swojego życia, a potem przekazać go dzieciom, a nawet wnukom. W jednym z badań wykazano, że wnuki mężczyzny, który cierpiał na niedobory żywnościowe w wieku 9–12 lat, żyły dłużej, niż wynosiła przeciętna długość życia, podczas gdy wnuki mężczyzny, który w tym samym wieku miał mnóstwo jedzenia, żyły znacznie krócej na skutek chorób serca i cukrzycy. To fascynujące!⁷ Możliwości, jakie dają tego typu badania, oraz wpływ stylu życia na twoją przyszłość są ogromne.

Miejsce zamieszkania

Zacznijmy od twojego rzeczywistego, fizycznego środowiska. Masz już świadomość, że na twoje zdrowie mogły wpływać migracje geograficzne, gdy twoi dziadkowie i rodzice opuścili swoją ojczyznę i zaczęli nowe życie w całkowicie nowej kulturze i klimacie. Jednak to, gdzie żyjesz teraz (niezależnie od twojego pochodzenia), także ma ogromny wpływ na twoje ciało i skórę. Jeśli mieszkasz na terenach miejskich, zanieczyszczenia i słaba jakość powietrza mogą niszczyć skórę, powodując stany zapalne i przedwczesne starzenie się.

W wielkim mieście cera musi nieustannie zwalczać niekorzystne czynniki. Co prawda w obszarach miejskich występuje niewielki odsetek przypadków nowotworów skóry (prawdopodobnie dlatego, że osoby żyjące w miastach zwykle są mniej narażone na działanie promieniowania słonecznego i mają lepszy dostęp do lekarzy), ale za to notuje się wyższy odsetek wszystkich innych dolegliwości skórnych.

Z drugiej strony dorastanie na obszarach wiejskich może przynieść niesamowite korzyści systemowi immunologicznemu, ponieważ już od dziecka ludzie mają kontakt z wieloma rodzajami bakterii (pomyśl o kurzu, zwierzętach, pyłkach, roślinach itp.). Nasze ciało w kontakcie z wieloma różnymi mikrobami wytwarza przeciwciała, które wzmacniają układ obronny organizmu na resztę naszego życia. Niestety nie da się tak po prostu aktywować w ten sposób doładowanego systemu immunologicznego w wybranym momencie. Z kolei mieszkańcy miast, którzy przeprowadzili się na wieś w dorosłym życiu mogą doświadczać wysypek i reakcji alergicznych.

Suchy klimat dodatkowo wysusza naszą skórę (a to niespodzianka), szczególnie kiedy wilgotność powietrza spada poniżej 30%. A ponieważ suchy klimat sprawia, że skóra pęka i łuszczy się, zostaje

osłabiona jej funkcja barierowa i stajemy się podatniejsi na działanie alergenów. Egzema, łuszczyca czy zapalenie skóry zaostrzają się w suchym klimacie. W miejscach wilgotnych skóra może zatrzymać swoją naturalną wilgoć, chociaż czasem może to prowadzić do nadprodukcji tłustych substancji, które sprawiają, że skóra się błyszczy, a ujścia porów zatykają. Wysoka wilgotność może też zwiększać ryzyko wielu bakteryjnych i grzybiczych infekcji, które rozwijają się w wilgotnym otoczeniu. W takim klimacie będziesz też więcej się pocić, więc jeśli nie zadbasz odpowiednio o skórę, może dojść do zablokowania ujść porów.

Gorący klimat często wywołuje drażniące dolegliwości skóry, takie jak wysypki i swędzenie, jesteśmy w nim też bardziej narażeni na poparzenia słoneczne. Niskie temperatury natomiast wysuszają skórę, co jest podwójnie niekorzystne. Zimny wiatr powoduje pękanie i podrażnienie skóry, a jeśli używasz drażniących mydeł i detergentów doświadczysz znacznego wzrostu wrażliwości skóry i większych podrażnień na skutek działania zimna. Z kolei jeśli mieszkasz na dużej wysokości, masz do czynienia z bardzo trudnymi warunkami środowiskowymi. Słońce działa mocniej, jest bardzo zimno, a wiatr wieje silniej. Twoja skóra staje się podatniejsza na poparzenie i przesuszenie, a także bardziej wrażliwa.

Miejsce pracy

Czy to nie zastanawiające, że każda dyskusja o tym, jak praca wpływa na zdrowie, jest tak naprawdę rozmową o stresie? Bardzo chciałabym, żeby było inaczej! Stres może nasilać ostre dolegliwości skórne – pokrzywkę, łuszczycę czy trądzik różowaty. Zakończenia nerwowe w twojej skórze przetwarzają emocjonalną odpowiedź mózgu na efekty widoczne na jej powierzchni. Mówiąc obrazowo, nagły strach powoduje, że krew cofa się z naczyń krwionośnych

skóry, co jest mechanizmem obronnym. Jeśli więc zaatakuje cię na przykład niedźwiedź, nie będziesz zbyt silnie krwawić. To z tego powodu twoja skóra jest chłodna i lepka, kiedy się boisz. Niesamowite, prawda? Nie jest to jednak zaskakujące w kontekście tego, jak wielką rolę dla naszej skóry odgrywa życie emocjonalne: rumienimy się pod wpływem wstydu, gniew sprawia, że skóra staje się czerwona, a smutni, stajemy się bladzi.

Tak więc, co jest chyba oczywiste, stres także wpływa na twoją skórę. Kiedy żyjemy w napięciu, nasz organizm uwalnia hormony stresu, które zwiększają produkcję sebum i sprawiają, że na skórze pojawiają się wypryski. Może słyszałaś już o kortyzolu, który jest hormonem stresu i podnosi poziom cukru we krwi, niszczy kolagen i elastynę oraz powoduje powstawanie zmarszczek? Kiedy się stresujesz, w niezdrowy sposób zwiększa ci się ciśnienie krwi, co skutkuje rozszerzeniem kapilarów i niezbyt atrakcyjnym zaczerwienieniem twarzy.

Poczucie niespełnienia ma nieco subtelniejszy wpływ na twoje zdrowie, ale może być równie wyniszczające. Problem z byciem niezadowolonym z życia nie polega tylko na tym, co zwykle mu towarzyszy (podniesiony poziom hormonów stresu), ale też sprawia, że przestajesz o siebie dbać. Na pewno znasz to uczucie. To te dni, kiedy jedyne, na co masz ochotę, to siedzenie na kanapie z wielką paczką chipsów i oglądanie seriali. Zupełnie inaczej niż w dni, w które trochę poćwiczysz, zjesz zdrowy obiad i zafundujesz sobie własnoręcznie zrobiony zabieg upiększający.

Jeśli popadłaś w rutynę, nienawidzisz swojej pracy, domu lub innego aspektu życia, może to wywołać przedłużający się stan, w którym czujesz się zbyt zdołowana, aby podjąć jakiegokolwiek działania. Osoby mające piękną skórę zwykle nie czują niechęci do własnego życia i poświęcają czas na to, by o siebie zadbać.

JEDZ TAK, JAKBY ZALEŻAŁO OD TEGO ZDROWIE TWOJEJ SKÓRY

W tym momencie jesteś już znacznie bliżej posiadania pięknej skóry niż zaledwie kilka tygodni wcześniej. Prowadziłaś już dziennik odżywiania i zastosowałaś dietę eliminacyjną, a teraz, kiedy widzisz kogoś jedzącego niezdrowe produkty, masz ochotę wytrącić mu je z rąk. Czujesz się, jakbyś znała odpowiedzi na wszystkie pytania w życiu. Jeśli chodzi o dietę i styl życia większość z nas błądzi w ciemnościach, więc samo wyjście na światło dzienne przynosi ogromną ulgę. Masz już niezbędną wiedzę, lepsze trawienie i skórę. Masz wszystko. Wiesz również, jak dobrze możesz się czuć i masz świadomość, co sprawia, że czujesz się nieco gorzej. Jeśli nie prowadziłaś dziennika odżywiania i nie zastosowałaś diety eliminacyjnej, nie czytaj dalej, tylko wróć do rozdziału 3 – będę mieć cię na oku.

Wszystko, co do tej pory zrobiłaś, pomogło ci stworzyć podstawy zdrowego stylu życia. Natomiast teraz rozpoczniesz zupełnie nowy etap tej podróży – wzniesiesz na nim swoje dobre samopoczucie na absolutne wyżyny. Pomyśl o tym w ten sposób: wiesz już, co wywołuje reakcje twojej skóry, a teraz nie tylko będziesz unikać

produktów powodujących wypryski, plamy, swędzenie, zaczerwienienie i wysypkę, ale też dowiesz się, co sprawia, że skóra staje się promienna i anielsko piękna.

KILKA PODSTAWOWYCH FAKTÓW O ODŻYWIANIU

Wiesz już, że twoja dieta ściśle wiąże się ze stanem twojego zdrowia (a także skóry), więc wyeliminowałaś z niej szkodliwe produkty. Albo przynajmniej większość z nich, prawda? Nadszedł czas, by przyjrzeć się dobrym pokarmom. Chciałam aż do tego momentu wstrzymać się z mówieniem o witaminach, składnikach mineralnych, węglowodanach, białkach i tłuszczach, zwanych też mikro- i makroelementami, ponieważ – bądźmy ze sobą szczerzy – zanim zaczniesz martwić się poziomem magnezu, powinnaś przestać jeść pączki. Wspominam o tym teraz, chociaż dość powierzchownie, żebyś rzeczywiście zrozumiała, jak jedzenie działa na skórę.

Makroelementami nazywam węglowodany, białka i tłuszcze. Zapewniają one energię i każdy z nich pełni specyficzną, niezbędną dla życia funkcję. Węglowodany są głównym źródłem energii i niezbędnym paliwem dla mózgu, układu nerwowego, nerek i mięśni. Białka są potrzebne do procesów wzrostu, naprawy tkanek i poprawnego działania systemu odpornościowego. Tłuszcze z kolei są najbardziej zasobnym w energię składnikiem odżywczym, który odpowiada za normalny wzrost i rozwój, zdrowie komórek oraz absorpcję rozpuszczalnych w nim witamin. Dyskusje dotyczą proporcji tych składników w diecie, a więc tego, jaki procent naszego pożywienia powinien się składać z węglowodanów, tłuszczów i białek. Różnice w zaleceniach są przyczyną powstawania tysięcy książek o odżywianiu.

Mikroskładniki to witaminy i składniki mineralne zawarte w pokarmach. Są to miedź, cynk, sód i magnez oraz witaminy A, B, C, D, E i K. Co prawda, do przeżycia potrzebujemy bardzo małych ilości mikroskładników, ale z powodu ich niedoborów, organizm nie działa tak, jak powinien. Ta książka cieszy się dużym powodzeniem, właśnie dlatego że przyjmujemy ich za mało.

Spożywanie pokarmów zdrowych, pełnych składników odżywczych skutkuje piękną, czystą skórą, podczas gdy jedzenie tych o niskiej jakości działa dokładnie odwrotnie. Aby uprościć całą sprawę, będziemy rozmawiać tylko o produktach, które mają najbardziej pozytywny wpływ na zdrowie, a potem przyjrzymy się złym nawykom, których nie wyłapał twój dziennik odżywiania. Pamiętaj, że nawet to, co będziemy teraz omawiać, musi pasować do tego, kim jesteś. Powinnaś traktować naukowe fakty o odżywianiu jako „w większości prawdziwe”, co oznacza, że wyniki wielu badań potwierdzają ogólne opinie. Nauka jest jednak w stanie ciągłego rozwoju, każdego dnia dowiadujemy się nowych rzeczy na temat odżywiania, a niektóre z nich zaprzeczają prawdom znanym od lat. Przypomnij sobie, że jeszcze nie tak dawno uważało się, że palenie w ciąży nie jest szkodliwe. Wszystko się zmienia razem ze zmianą stanu wiedzy.

Nie przepadam za wskazywaniem moim klientom jakichś konkretnych mikroelementów, ponieważ mija się to z celem. Aby utrzymać cię przy życiu, witaminy i składniki mineralne muszą działać razem. Wapń nie może wykonać swojego zadania bez witaminy D. Bez właściwej ilości witaminy K_1 twoje ciało nie może uzyskać odpowiednio dużo witaminy K_2 . Nie będziesz mieć silniejszego układu immunologicznego tylko dzięki zażywaniu witaminy C, a wolnych rodników nie powstrzyma działająca w pojedynkę witamina A. Na pewno nie będziesz też mieć lepszej skóry, dzięki zażywaniu pojedynczej witaminy czy składnika mineralnego.

Wszyscy lubimy poręczne wykresy. Myślę, że taka rozpiska świetnie pokazuje, jak zaskakująco łatwo można skorygować przyjmowane każdego dnia dawki cennych składników. Spożywając zdrowe, pełnowartościowe pokarmy, zapewnisz sobie wszystkie potrzebne składniki odżywcze. To takie proste!

Składnik odżywczy¹⁴	Najlepsze źródło	Działanie na ciało	Działanie na skórę
Witamina A	śładkie ziemniaki, wątroba wołowa, szpinak, marchewka	reguluje procesy wzrostu komórek	redukuje drobne linie i zmarszczki, chroni przed trądzikiem, fotoszkodzeniami i suchością skóry, reguluje wydzielanie sebum
Witamina B ₆ i B ₁₂	tuńczyk, ciecierzycza, wątroba wołowa, małże, łosoś, śładkie i zwykłe ziemniaki, banany	regulują przetwarzanie tłuszczów i białek, pomagają w tworzeniu DNA	zapobiegają niszczeniu i odwodnieniu komórek, działają przeciwzapalnie
Witamina C	surowa czerwona i zielona papryka, pomarańcze, kiwi, brokoły	kluczowa dla układu odpornościowego, chroni przed wolnymi rodnikami	pomaga w produkcji kolagenu, naprawia tkanki zniszczone słońcem
Witamina D	światło słoneczne, łosoś, sardynki, żółtka jaj	kluczowa dla rozwoju kości, układu nerwowego i odporności	walczy z trądzikiem, wspomaga produkcję kolagenu, zmniejsza przebarwienia i zmarszczki

Składnik odżywczy¹⁴	Najlepsze źródło	Działanie na ciało	Działanie na skórę
Witamina E	migdały, nasiona słonecznika, orzechy ziemne, pełne ziarna, orzechy włoskie	istotna dla układu odpornościowego i naczyniowego	zapobiega utlenianiu, które prowadzi do przedwczesnego starzenia
Witamina K ₁ i K ₂	warzywa zielonolistne i fermentowane pokarmy, wytwarzane przez bakterie jelitowe	niezbędne dla formowania się kości i naczyń krwionośnych	wspomagają produkcję elastyny, pomagają leczyć siniaki
Cynk	ostrygi, wołowina, kraby, jogurt, orzechy nerkowca	kluczowy dla układu immunologicznego, bierze udział w syntezie białek i DNA	wspomaga wzrost włosów i paznokci, chroni przed infekcjami i fotouszkodzeniami
Selen	orzechy brazylijskie, tuńczyk, halibut, sardynki, twarożek, brązowy ryż	może pomagać w terapii niektórych nowotworów i chorób kardiologicznych, wpływa na płodność	pomaga leczyć fotouszkodzenia, chroni przed rakiem skóry
Wapń	jogurt, sardynki, mleko, łosoś, jarmuż	niezbędny dla układu mięśniowo-szkieletowego, naczyniowego i nerwowego oraz dla równowagi hormonalnej	pogrubia skórę i reguluje procesy wzrostu komórek

Wiesz, jakie produkty praktycznie nie zawierają mikroelementów? Oczywiście przetworzone pokarmy! Wszystko, co jest opakowane, zawiera dużo mniej składników odżywczych niż coś, co pochodzi z natury. Nie będę skupiać się na tym, że takie „jedzenie” jest szkodliwe dla ciebie i twojej skóry, ponieważ już wielokrotnie udowodniono, że chemicznie modyfikowane i przetworzone jedzenie nie jest tak zdrowe, jak naturalne pokarmy, i jestem pewna, że ty też już to wiesz. Pamiętaj, że syntetyczne jedzenie nie jest rozpoznawane przez twój organizm jako pokarm (bo nim nie jest). Kiedy organizm walczy, by je przetrawić, rozwija się proces zapalny. Zapalenie w ciele prowadzi do analogicznego zapalenia w skórze, co – jak wiesz – jest wrogiem urody. Dodatkowo za każdym razem, kiedy przegapiasz szansę na zdrowy i odżywczy posiłek, tracisz okazję do odżywienia i wzmocnienia swojej skóry.

Zawsze, kiedy słyszę o jakimś nowym „cudownym” dodatku do jedzenia, przypominam sobie Olestrę. Był to beztłuszczowy substytut tłuszczu wymyślony przez koncern Procter & Gamble i zatwierdzony do stosowania przez FDA w 1996 roku, kiedy USA ogarnęła obsesja diety beztłuszczowej. Dawał on przetworzonym produktom (takim jak chipsy ziemniaczane) znajomy tłusty smak i chrupkość, ale bez udziału tłuszczu. To było spełnienie marzeń dietetyków z lat 90.! Jedynym problemem było to, że organizm miał potem trudności z absorbowaniem składników odżywczych – witamin A, D, E i K, składnik ten wywoływał też skurcze brzucha... i wodniste biegunki. Takie tam małe niedogodności. Chodzi mi o to, że w najlepszym przypadku syntetyczne pokarmy są pozbawione składników odżywczych i nie robią nic, by pomóc twojej skórze. W najgorszym, mogą mieć szkodliwe skutki uboczne i niszczyć twoje zdrowie. Nie uważam ich za jedzenie i nie będę marnować na nie więcej miejsca. Ty też nie powinnaś.

OCZYSZCZANIE SKÓRY

Witam w sercu tej książki. Tutaj stanie się coś magicznego.

Do tego momentu zmieniłaś już swoją dietę lub przynajmniej nad tym pracujesz. Wiesz już tak dużo na temat branży kosmetycznej i tego, co tak naprawdę zawierają twoje ukochane produkty, że oczyściłaś swoją szafkę łazienkową z najgorszych kosmetyków. Jestem przekonana, że jesteś teraz zupełnie inną osobą.

W wielu planach i programach byłby to moment, w którym powiedziano by ci, że wiesz już wszystko, co powinnaś, by prowadzić zdrowy tryb życia i mieć piękną promienną cerę, o jakiej zawsze marzyłaś. Przestrzegaj tylko w 100% wszystkich instrukcji i nigdy więcej nie jedz frytek. Powodzenia i do zobaczenia!

Tak właśnie czułam się po ukończeniu studiów o odżywianiu. Znałam komplet zasad, których należy przestrzegać, ale jakoś nie układało się to w całość. Robiłam wszystko według instrukcji: jadłam tylko zdrowe rzeczy, codziennie ćwiczyłam i używałam naturalnych produktów. A jednak nadal walczyłam z trądzikiem, zapaleniem mieszków włosowych i swędzącą skórą głowy.

Określenie „walczyłam” jest dość delikatne. Przegrywałam to starcie. Byłam już bardzo sfrustrowana, a moja twarz była jednym wielkim stanem zapalnym. Nogi nieustannie mnie swędziały i codziennie budziłam się w pościeli zakrwawionej z powodu drapania się przez sen. To była katastrofa. Miałam przeczucie, że winny był któryś ze składników stosowanych przeze mnie produktów, wypróbowałam więc chyba z milion różnych marek. Nawet to nie pomogło.

W końcu się poddałam. Odstawiłam wszystkie kosmetyki. Każdy pojedynczy produkt. Byłam totalnie sauté. Myłam się samą wodą – bez mydła, płynu do kąpieli czy szamponu. Zero makijażu. Zero kremu nawilżającego. Zupełnie nic. Jedynymi produktami, których używałam, były pasta do zębów i dezodorant.

I wtedy wszystko się uspokoiło!

Pozwól, że na moment cofnę się w czasie. Gdyby to zależało od przemysłu kosmetycznego, twoja codzienna pielęgnacja wyglądałaby mniej więcej tak: budzisz się i bierzesz prysznic, używając płynu do mycia, szamponu, odżywki i kremu do golenia; potem myjesz zęby, stosując pastę, nitkę dentystyczną i płyn do płukania ust; myjesz twarz, przecierasz ją tonikiem i wklepujesz serum, krem nawilżający, bazę, filtr słoneczny i bronzer. Potem jeszcze używasz dezodorantu. A to wszystko, zanim w ogóle zaczniesz nakładać makijaż. I jeszcze perfumy. W ciągu dnia będziesz korzystać z bibulek matujących, odświeżającego toniku w spreju, żelu odkażającego, mydła i kremu do rąk. Możliwe, że wieczorem weźmiesz kolejny prysznic, tym razem stosując głęboką odżywkę do włosów (nigdy za dużo odżywiania, prawda?). Zmyjesz makijaż, zrobisz peeling (czasami stosując bardzo drogi sprzęt), a potem nałożysz na skórę kilkanaście różnych kremów, serum i lotionów, ponieważ jeden nakłada się pod oczy, kolejny na strefę T, inny na łokcie i ko-

lana, następny na nogi, a potem jeszcze na stopy. W weekendy ten rytuał zajmuje dwa razy więcej czasu (nic dziwnego, że day spa to świetny biznes!).

A teraz przedstawię ci plan dnia, który przeraża firmy kosmetyczne: budzisz się, myjesz zęby, opłukujesz twarz wodą, nakładasz naturalny preparat nawilżający (a może tylko olej kokosowy lub oliwę z własnej spiżarni), używasz dezodorantu i malujesz rzęsy. Wychodzisz z domu. Wracasz i szybko zmywasz makijaż, stosując olej z własnej kuchni, myjesz włosy szamponem i kładziesz się do łóżka. Odżywasz włosy tylko w weekendy, preparat do oczyszczania twarzy stosujesz raz w tygodniu, a peeling robisz raz w miesiącu. Raz na jakiś czas – dla zabawy lub kiedy skóra szaleje z powodu wyprysków, poparzenia słonecznego czy przesuszenia na skutek mrozu – robisz sobie maseczkę z domowych składników.

Ja właśnie tak dbam o skórę! To jedyny sposób, który koi moją cerę i sprawia, że uciążliwe dolegliwości nie wracają. Kiedy przeprowadzasz dietę eliminacyjną i dajesz swojemu ciału szansę na oczyszczenie, zwykle szybko dostrzegasz wyraźne zmiany (wiesz o tym, bo to zrobiłaś, prawda?). Kiedy odstawiłam wszystkie kosmetyki, moja skóra zareagowała natychmiast i bardzo entuzjastycznie. Od tej pory wszystkich moich klientów chociaż na kilka dni przestawiam na taki schemat i za każdym razem różnica jest ogromna.

Nie mówię, że styl życia i dieta nie są ważne. Są szczególnie istotne dla długoterminowej poprawy kondycji skóry i ogólnego stanu zdrowia. Jednak zmiany skórne, które prześladują cię na co dzień, wyciszą się po odstawieniu kosmetyków.

PRZED OCZYSZCZANIEM

Krok 1: Zaczynij od przeglądu produktów

Jeśli wizja spędzenia całej soboty na przeglądaniu w panice zawartości szafek łazienkowych, czytaniu wszystkich etykiet i szukaniu informacji o każdym składniku w bazie Environmental Working Group nie do końca cię ekscytuje (wyobrażam sobie dłaczego), przyjrzyj się swoim kosmetykom jako pewnej całości. Możesz też prowadzić dziennik kosmetyczny.

To ta sama metoda, co przy odżywianiu, ale zamiast przyglądać się spożywanym produktom, będziesz spisywała to, co nakładasz na skórę. Taki dziennik jest łatwiejszy w prowadzeniu niż zapisywanie jedzenia, ale w podobny sposób naświetla ważne kwestie. Zwykle nikt nie prowadzi takich zapisek. Spójrz prawdzie w oczy – wszyscy uwielbiamy kupować kosmetyki, a w twojej szafce na pewno masz teraz ponad 20 preparatów. Uwielbiamy też często zmieniać stosowane kosmetyki. To swoisty rodzaj rozrywki, która świetnie poprawia samopoczucie. Jednak oznacza też, że dokładasz do swojej szafki coraz więcej nowych produktów i używasz ich, nie zastanawiając się, czy tak naprawdę są ci potrzebne. Powiedz szczerze, kiedy ostatni raz myślałaś o tym, jak dbasz o skórę? Kiedy miałaś szesnaście lat? Tak przypuszczałam. Wiesz, kiedy większość kobiet myśli o pielęgnacji po raz kolejny? Kiedy są w ciąży. I to by było na tyle. Są jednak takie okresy w życiu, kiedy musisz walczyć o dobry lub chociaż normalny stan swojej skóry. Nie wpadłabyś jednak na to, że to kosmetyki mogą być częścią twoich problemów.

Pomyśl, że codziennie nakładasz na twarz 10 produktów: żel do mycia, krem na dzień, podkład, puder, róż, preparat do demakijażu, kolejny żel oczyszczający, krem pod oczy, serum i punktowy preparat na wypryski. Powiedzmy, że pięć z nich stosujesz każdego dnia,

a pozostałych pięć zmieniasz co jakiś czas, bo lubisz zmiany. I na koniec założymy, że każdy z tych preparatów zawiera po 10 składników (to bardzo zachowawcza liczba, bo pewnie mają ich znacznie więcej).

Wystarczy, że jesteś wrażliwa tylko na jeden z dziesięciu składników jednego z dziesięciu produktów, których codziennie używasz. Możliwe też, że coś bardzo prostego i może nawet naturalnego, jak na przykład rozmaryn, wyzwała u ciebie jakiś rodzaj reakcji. Oznacza to codzienne pojawianie się niedoskonałości skóry lub podrażnień, których przyczyny nie będziesz w stanie określić. Co gorsza, możesz zwiększać tę liczbę przez wsmarowywanie w skórę dodatkowych produktów, bo będziesz uważać, że nie stosujesz odpowiednich preparatów.

W takiej sytuacji prowadzenie dziennika kosmetycznego jest bezcenne. Podobnie jak w przypadku zapisków o jedzeniu, notowanie każdego używanego produktu powali cię na kolana. Zdasz sobie sprawę, że jesteś uzależniona od kosmetyków. Zaczyniesz myśleć, ile dodatkowego czasu miałabyś na sen lub gotowanie zdrowych posiłków, gdybyś nie spędzała go na piętnastoetapowej pielęgnacji. Musisz spróbować zminimalizować liczbę stosowanych preparatów, by znaleźć produkt, który wywołuje problemy.

Nie zakładaj, że dziennik kosmetyczny jest nieprzydatny. Jeśli nie masz pięknej skóry (a jeśli masz, polecam ci książki pani Pal-trow), oznacza to, że powinnaś przyjrzeć się swoim działaniom i odkryć, co jest nie tak. To, że codziennie rano smarujesz się całą od stóp do głów olejem kokosowym, nie oznacza jeszcze, że odkryłaś swój idealny kosmetyk. Jeśli masz problemy ze skórą, przyjrzyj się schematowi pielęgnacji, który stosujesz. Im będzie prostszy, tym łatwiej będzie ci zidentyfikować problem.

Przez 3–7 dni notuj, jakie produkty nakładasz na skórę i kiedy to robisz. Nie musisz zapisywać wszystkich dodatkowych czynni-

ków (nastrój, trawienie, długość snu, bóle głowy itp.), tak jak przy prowadzeniu dziennika odżywiania. Powinnaś jednak uważnie obserwować skórę w różnych momentach dnia. Kontroluj jej stan częściej niż podczas prowadzenia dziennika odżywiania. Sugeruję, żebyś przy każdej wizycie w łazience poświęcała moment na kontrolę stanu skóry. Rano jest sucha, a wieczorem przetłuszczona? A może swędzi cię po wzięciu prysznicza?

Podobnie jak w przypadku dziennika odżywiania szukaj kombinacji i mało prawdopodobnych zbiegów okoliczności. I jak? Właśnie zdałaś sobie sprawę, że wypryski pojawiają się za każdym razem, kiedy stosujesz podkład, ale nie w weekendy, kiedy się nie malujesz? Kiedy używaś nowego żelu do mycia twarzy, pierzchną ci usta? Ekskluzywny szampon pojawił się w twojej łazience praktycznie jednocześnie z trądzikiem na plecach? To nie są zbiegi okoliczności.

Oto kilka rzeczy, na które warto zwrócić uwagę, prowadząc dziennik kosmetyczny:

- każdy produkt ma znaczenie dla skóry, nawet jeśli wydaje ci się, że tak nie jest. Dotyczy to także mydła do rąk, płynu do naczyń, preparatu do odkażania dłoni, balsamu do ust czy dezodorantu. Jeśli ma kontakt z twoją skórą – zapisz to,
- jeśli masz zwierzaka lub spędzasz czas z czyimś pupilem, obserwuj reakcje swojej skóry. Nawet jeśli nie masz pełnych objawów alergii, możesz mieć lekką nadwrażliwość i przytulanie zwierzęcia może u ciebie wywoływać swędzenie skóry,
- to, jak często używaś tego samego produktu, może wpływać na jego efektywność. Zwracaj uwagę na kosmetyki stosowane codziennie i porównuj je pod względem efektów działania do tych używanych raz na jakiś czas – takie obserwacje pomogą ci odkryć pewne schematy,

- twoje nawyki uprawiania sportu i to, jak dbasz o skórę po aktywności fizycznej, mają duże znaczenie. Zapisuj przypadki, kiedy nie mogłaś po ćwiczeniach wziąć prysznic, zapomniałaś umyć twarz czy umyłaś ją czymś innym niż zwykle, bo byłaś akurat na siłowni,
- w ten sam sposób podejź do wyjazdów. Jeśli przebywasz poza domem i używasz hotelowych kosmetyków, produktów koleżanki, tego, co znajdziesz w łazience u rodziców, albo szybko kupujesz miniaturowe produkty w sklepie – zanotuj to. Pamiętaj, że podróżowanie może źle działać na skórę niektórych osób, nawet jeśli wezmą ze sobą wypróbowane kosmetyki,
- przyjrzyj się środkom piorącym, których używasz, szczególnie jeśli zmieniłaś je niedawno lub już podczas prowadzenia dziennika,
- zastanów się też, czy twoja skóra miała kontakt z większą ilością zanieczyszczeń niż zwykle. Zapisz, kiedy prałaś poszewki na pościel oraz kiedy się spociłaś i nie mogłaś się przebrać (czyli kiedy pot wysechł na skórze, a ty nie mogłaś zmienić ubrań – odnotuj to i obserwuj objawy),
- staraj się zwracać uwagę na to, jak dużo skubiesz swoją skórę (lub dotykasz w innej sytuacji niż podczas kąpieli). Stałe dotykanie skóry powoduje przenoszenie bakterii z rąk na twarz (i to nie tych dobrych), zatyka pory dodatkowym łojem z twoich dłoni i hamuje gojenie się wyprysków poprzez ponowne otwieranie niewielkich ran,
- bądź ze sobą szczerą, jeśli chodzi o ilość nakładanego makużu, to jak często go zmywasz i czym się malujesz.

Zanim zaczniesz, pokażę ci przykładowy dwudniowy dziennik kosmetyczny jednej z moich niesamowicie odważnych klientek.

Zauważ, że nie wdaje się ona w szczegóły, ale za to skrupulatnie odnotowuje każdy produkt kosmetyczny, z którym jej skóra miała kontakt.

DZIEŃ 1

(jeden nowy wyprysk)

Żel do mycia z wyciągiem z drzewa herbacianego Trader Joe's

Mydło Dove

Szampon z wyciągiem z drzewa herbacianego Paul Mitchell

Odżywka do włosów Yes to Carrots

Pasta do zębów Colgate Total

Płyn do płukania jamy ustnej Scope

Dezodorant Secret

Podkład w pudrze Laura Mercier

Róż Tarte

Eyeliner Tarte

Tusz do rzęs Maybelline Great Lash

Płyn do demakijażu Clinique

Maska Proactiv

Balsam Proactiv

DZIEŃ 2

(Wyprysk jest większy, a skóra twarzy lekko wrażliwa)

Żel do mycia z wyciągiem z drzewa herbacianego Trader Joe's

Peeling Proactiv

Mydło Dove

Szampon z wyciągiem z drzewa herbacianego Paul Mitchell

Odżywka do włosów Yes to Carrots

Pasta do zębów Colgate Total

Płyn do płukania jamy ustnej Scope

Balsam Nivea Extended Moisture

Dezodorant Secret

Podkład w pudrze Laura Mercier

Cień do powiek Sephora

Tusz do rzęs Maybelline Great Lash

Zmywacz do paznokci

Płyn do demakijażu Clinique

Maska Proactiv

Balsam Proactiv

Pracowałam z tą klientką przez kilka miesięcy i przez cały ten czas miała dość ciężką postać wyprysków – czerwonych i zaognionych, które trudno się goją. Dopiero prowadzenie dziennika pomogło jej uświadomić sobie, że ma bardzo wrażliwą skórę. W tym przypadku nie była to kwestia jednego produktu – problem wywoływały prawie wszystkie stosowane przez nią preparaty. Ograniczyła je i przez jeden dzień używała tylko naturalnego, łagodnego mydła do oczyszczania twarzy – wypryski przestały się pojawiać. Wystarczył jeden dzień. Wprowadziła też kilka zmian w diecie, które z czasem pomogły poprawić stan cery, jednak korzystne efekty po ograniczeniu kosmetyków były widoczne natychmiast.

Dziennik kosmetyczny powinien przede wszystkim pokazać ci, ilu kosmetyków używasz. Jeśli jednak uważnie obserwujesz skórę, zauważysz również, kiedy będzie podrażniona po zastosowaniu problematycznego produktu. Jeśli obudzisz się z wypryskiem, może on być efektem kosmetyku zastosowanego dzień wcześniej. Kiedy swędzi cię skóra, sprawdź w dzienniku, jakiego produktu użyłaś chwilę przed tym objawem – zwykle swędzenie pojawia się moment po wchłonięciu. Ta sama zasada sprawdzi się przy bardzo

suchej skórze. Nieodpowiedni kosmetyk sprawi, że skóra będzie sucha praktycznie natychmiast. Jeśli natomiast masz tłustą cerę, oznacza to, że stosowane przez siebie produkty są zbyt drażniące i twoja skóra produkuje sebum, aby się chronić. To także znak, że twój ulubiony preparat nawilżający nie działa. Przyczyną wyprysków na ciele jest zwykle szampon, odżywka do włosów lub żel do mycia. Stale spierzchnięte, podrażnione usta mogą być efektem stosowania balsamów do ust, ale też szamponu czy preparatu do mycia twarzy. Nieustępujący trądzik zwykle jest oznaką bardzo wrażliwej skóry, a więc przyczyną zmian może być w takiej sytuacji większość kosmetyków wymienionych w dzienniku.

Uważam, że najsilniej działa wypisanie stosowanych produktów, ale możesz też wykorzystać łatwiejszą metodę – ustaw wszystkie używane danego dnia produkty na umywalce i zrób im zdjęcie telefonem. Stwórz swój fotograficzny dziennik kosmetyczny. Już samo śledzenie tych produktów może otworzyć ci oczy, a jeśli potem zaczniesz podejrzewać o wywoływanie problemów konkretny produkt, będziesz wiedziała, której etykietce powinnaś się bliżej przyjrzeć.

Krok 2: Pomyśl o nakładanym makijażu

Nie będę próbowała cię przekonać, że powinnaś się przestawić na naturalne kosmetyki do makijażu. Szczerze mówiąc, sama nie dokonałam takiej zmiany w swoim życiu. Uważam, że powinnyśmy używać naturalnych kosmetyków kolorowych, ale ponieważ sama nie maluję się zbyt często, nie chcę wydawać mnóstwa pieniędzy na korektor, którego użyję może raz w miesiącu. W oparciu o swój styl życia musisz wypracować własne kompromisy. Tak więc możesz zachować swoje kolorowe kosmetyki. Będę jednak nalegała, abyś używała tylko świeżych preparatów, zmywała je każdego wieczora i prowadziła dziennik, aby zobaczyć, jak dużo ich stosujesz.



Kiedy ostatnio kupowałaś nowe kosmetyki do makijażu? Nadal używasz tego samego tuszu, który mama dała ci na wakacjach kilka lat temu? Ohyda. Kolorowe kosmetyki też się psują! Jednym z powodów, dla których te preparaty są tak problematyczne, jest to, że naszpikowano je chemią, która ma znacznie wydłużyć ich przydatność do użycia. Pamiętaj jednak, że nawet one nie są nieśmiertelne. Wyobraź sobie, że jeśli jakiś konserwant wydłużał przydatność tego produktu, kiedy stał na sklepowej półce już kilka lat, to do czasu kiedy zacznie się w nim rozwijać pleśń lub bakterie, będzie on już bardzo szkodliwy. Każda dolegliwość skóry zaostża się na skutek stosowania

przeterminowanych kosmetyków do makijażu. Właściwie wszystkie preparaty mają na opakowaniach datę ważności. Znajdź ją, a jeśli upłynęła, wyrzuć przeterminowany produkt. Jeżeli masz go tak długo, że data ważności się starła, też go wyrzuć. Jeśli oba te sposoby zawiodą, możesz zawsze określić, czy data ważności upłynęła, gdy zapach kosmetyku jest bardzo intensywny lub jeśli jego konsystencja jest gęstsza, niż powinna. Zawsze też możesz wejść do sklepu i porównać swój kosmetyk ze świeżym preparatem. Żeby zaoszczędzić czas, kup podczas wizyty w sklepie nowy kosmetyk.

Jeśli chodzi o zmywanie makijażu – wiem, że wypadki się zdarzają. Każdy ma czasem taki dzień, że wraca późno z pracy i jest zbyt wyczerpany, żeby pamiętać o umyciu twarzy. Albo kiedy jest w podróży i nie ma czasu pójść do hotelu, by zmyć wczorajszy makijaż przed umówionym obiadem. Te noce, kiedy zasypiasz na kanapie, oglądając film, i ledwo zmuszasz się do wyłączenia telewizora i przejścia do sypialni. No i oczywiście wszystkie te noce, kiedy przesadziłaś z drinkami i zmycie makijażu nie było dla Ciebie ważne.

Rozumiem to – takie rzeczy się zdarzają. Jednak kiedy budzisz się następnego dnia z wypryskiem, powinnaś wiedzieć, dlaczego się pojawił. Powiedziałabym, że niezmycie makijażu jest główną przyczyną pryszczy na zwykle bezproblemowej cerze. Zasadniczym celem makijażu jest fizyczne przykrycie górnej warstwy skóry tak, by ludzie widzieli makijaż, a nie Ciebie. Kiedy makijaż pozostaje na twarzy przez długi czas, pozwalasz, aby wszystkie te chemikalia były na Twojej twarzy, a jeśli nie zmywasz go dokładnie, zostają tam na dłużej. Poza historią, którą mogłaś już słyszeć – o kobiecie, której rzęsy odpadły po tym, jak na noc nie zmyła maskary – makijaż oczu jest najmniejszym z Twoich zmartwień.

Jeśli masz wybrać, na co zwracać większą uwagę, a w czym możesz być nieco bardziej leniwa, namawiałabym Cię na rozpoczęcie

od twarzy – co oznacza podkład, puder, róż i korektor. Poświęć trochę czasu na zmycie makijażu. Powinnaś wymasować twarz i wytrzeć ją do czysta. Preparat do demakijażu nie powoduje powstawania zmian, a jeśli twój tak robi, to nie powinnaś go używać. Stosuj odpowiedni kosmetyk, a po tym etapie bezwzględnie umyj buzię. Im intensywniejszy makijaż (więcej niż dwie warstwy lub makijaż zdolny przetrwać wojnę), tym silniejszy powinien być preparat do demakijażu.

Jest to jedna z niewielu sytuacji, kiedy polecam używanie naturalnego preparatu do mycia twarzy z mydłem. Piana pomoże rozpuścić makijaż, dzięki czemu łatwiej go zmyjesz. Jeśli cieszysz się, że twój środek do zmywania makijażu usuwa wszystko już po jednym przetarciu skóry, zastanów się, co nadaje mu takie supermoce. Czasami warto pójść na kompromis – troszkę więcej pracy oznacza zdrowszą skórę. Sprawdza się to szczególnie w przypadku środków do demakijażu – te silne są pełne chemikaliów i alkoholu, a nanosisz je też z pewnością na powieki, czyli na najwrażliwszy obszar ciała. Pamiętaj, że kiedy zmywasz makijaż, kolorowe kosmetyki dostają się też do oczu, więc ich pieczenie niekoniecznie jest efektem stosowania preparatu do demakijażu. Trwały eyeliner z dodatkiem smoły węglowej, który masz od 2009 roku, jest bardziej prawdopodobną przyczyną podrażnień.

Na usuwanie makijażu musisz poświęcić trochę czasu i uwagi, ale nie musi to być godzinny rytuał. Na rynku dostępnych jest wiele świetnych, naturalnych kosmetyków do demakijażu. Poszukaj preparatów na bazie olejowej, szczególnie jeśli używasz wodoodpornych kosmetyków. Nawet twój krem pod oczy lub pojedynczy składnik, jak olej arganowy, może działać jak preparat do demakijażu. Podobnie krem nawilżający o bogatej konsystencji. Możesz też wypróbować odrobinę oliwy z oliwek i płatek kosmetyczny.

Szczęśliwa skóra Adiny Grigore to prawdziwa skarbnica wiedzy! Nigdy wcześniej nie spotkałam się z równie praktycznymi poradami dotyczącymi sposobu odżywiania korzystnego dla skóry i całego organizmu, tworzenia domowych kosmetyków oraz czytania etykiet gotowych produktów. Zgadzam się z autorką – czasem warto się zatrzymać, posłuchać głosu własnego ciała i przyjrzeć się dokładnie temu, co naprawdę nam służy. *Szczęśliwa skóra* jest w zasięgu ręki i to bez wydawania fortuny.

*Reni Jusis, wokalistka,
autorka bloga Ekomama.pl*

Każda świadoma kobieta wie, że jedzenie wpływa na kondycję jej skóry. I choć w pożywieniu staramy się unikać chemii, to bezlitośnie narażamy się na jej działanie, wklepując w skórę tony kremów. Czas zacząć myśleć o swoim zdrowiu całościowo! Dzięki tej książce oczyścisz wnętrze, umysł i skórę. Zmienisz podejście do życia i nauczysz się ignorować hasła reklamowe wielkich koncernów nastawionych na zysk oraz podążać za głosem natury, rozumu i... serca!

Paulina Holtz, aktorka

Szczęśliwa skóra to nowoczesny poradnik dotyczący właściwej pielęgnacji skóry. Dowiesz się z niego, że mniej znaczy więcej, a dzięki wspaniałym recepturom samodzielnie przygotujesz naturalne kosmetyki, które z powodzeniem zastąpią preparaty kupowane w sklepie. Polecam tę książkę zwłaszcza tym wszystkim, którzy pragną świadomie i rozsądnie dbać o zdrowy wygląd skóry twarzy, włosów i ciała.

Danuta Nowicka, dr n. med., specjalista dermatolog

Patronat medialny:

E L L E e!stilo
K O S M E T Y K I

poradnikzdrowie.pl

ISBN 978-83-7579-439-7



9 788375 794397

Cena: 36,90 zł (w tym 5% VAT)