

Nega kože

NASVETI IN TRIKI TIKE HRIBAR

@tixibeaity



@tixibeaity

“Ni treba, da je nega kože kompleksen, težko obvladljiv in časovno potraten proces, kakor lahko dobi človek občutek, ko začne brati objave lepotnih blogerk in vplivnic. Ja, jasno – tudi moje.”



“S to brošuro želim izpostaviti nekaj preprostih osnov, s katerimi boste lahko brez glavobola dosegli povsem zadovoljivo in učinkovito negovano kožo.”



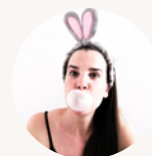
medex

TIXIBEAITY

SADASS BEAUTY

#medexlife

Živjo, sem Tika!



Ja, glede nege kože sem v resnici samo vnetá uporabnica in ljubiteljica, ki je skombinirala svoje raziskovalne veščine s strastjo, kar je vodilo v odvisnost do preišljene nege kože in lepotnih vsebin na splošno. Moje vsebine so tako podprte z raziskovanjem, znanostjo in bogatimi uporabniškimi izkušnjami, saj tu ne zaupamo deklaracijam in marketinškim nebulozam! Kljub temu moje objave niso nikoli odraz absolutne resnice, saj je moje raziskovanje in pridobivanje novih znanj vedno “nedokončan posel”.

Moja strast do nege kože in lepote se je sicer začela razvijati na forumu Planet Lepote, kjer sem bila tudi moderatorica. V tej vlogi sem se kasneje znašla tudi v Facebook skupini Ljubim kozmetiko. Po vseh letih “pametovanja” na teh platformah sem se leta 2018 odločila, da naredim lastno. Tako je najprej nastal **Tixibeauty profil na Instagramu**, ki sem ga kasneje nadgradila z blogom, trenutno pa raziskujem tudi čudaškosti Tiktoka.



medex



TIXIBEAUTY

SKOPJE BEAUTY

Zakaj sploh nega kože?

Predvsem **zaradi njenega zdravja, ki se posledično zelo odraža tudi na njenem videzu.** Nekatere kože potrebujejo več, nekatere manj ali celo nič posebne nege. Te redke srečnice so sicer prej izjema kot pravilo, saj je večina kož v resnici muhastih princes. **Zato je smiselno, da osvojimo vsaj osnovne zakonitosti, s katerimi bomo imeli zdravo, negovano in posledično tudi bolj mladostno kožo, posebno če smo že zakorakali na zgornjo stran tridesetih let.**

Pomembno je zavedanje, da je nega kože predvsem preventiva, saj se z ustrezno nego izognemo tako suhi, pusti, razdraženi kot tudi aknasti koži, pa tudi upočasnim znake njenega staranja. **Pomembno je razumeti, da ni čudežne radirke, ki bi brisala znake staranja in druge zoprniije, kakor nas marketinški guruji radi prepričujejo.** Nega kože ni hitra rešitev za dolga leta njenega zanemarjanja, zato je smiselno, da si kožo čim prej uredimo. Izrek "bolje preventiva kot kurativa" ima tukaj še posebno moč. Nobena krema namreč ne briše gub, madežev ali aken in prav vsaka nega potrebuje doslednost ter čas, da se pokažejo njeni sadovi. Le-ti kakor rečeno nikoli niso čarobni, a lahko tudi po dolgem zanemarjanju bistveno izboljšajo zdravje in videz kože, če si le ustvarimo rutino, ki nam ustreza. Rutina nam mora ustrezati z vidika časovne in finančne investicije, predvsem pa z vidika potreb naše kože. Največ lahko od nege kože pričakujemo, če smo z njo dosledni in koži ponudimo, kar potrebuje.

Kaj naša koža potrebuje?

Rada rečem, da so kože muhaste princese, saj imajo ogromno individualnih specifik. Koža je nenazadnje organ, kakor so ledvice ali mehur, in kot vsi organi ima svoje specifične lastnosti, ki se od človeka do človeka razlikujejo. Zato je težko generalizirati, kaj določena koža potrebuje, lahko pa nam pomaga razumevanje različnih tipov kože in najpogostejših stanj.



medex

TIXIBEAUTY

SKIN CARE BEAUTY

Tipi kože in stanja

V grobem lahko za načrtovanje nege opredelimo štiri tipe kože, a imejte v mislih, da je to zgolj osnovna orientacija.

Veliko pomembnejše kot opredeliti tip kože je opredeliti, katera stanja oz. težave želimo nasloviti in kakšni so končni cilji naše nege kože – odprava aken, suhe povrhnjice, pustega tena, hiperpigmentacij, staranja ...?

V skladu s temi cilji izbiramo izdelke z ustreznimi sestavinami in teksturo. Lahko se orientiramo po zapisih na embalažah glede tipa kože, a če želimo nego res optimizirati, se je treba bolj osredotočiti na naše cilje. Specifike kože so namreč veliko bolj individualne kot predalčkanje po tipih kože, in izbira kozmetike izključno na tej osnovi je v resnici večinoma zelo neoptimalna.

Kljub temu moramo neke začeti – in poznavanje različnih tipov kože je smiselna osnova, iz katere lahko izhajamo. Kako prepoznamo svoj tip kože? Lahko naredimo preprost test v domačem okolju:



- 1** Obraz umijemo z nežnim, neizsušujočim čistilnim sredstvom in nanj ne nanesemo ničesar.
- 2** Opazujemo, kakšna je naša koža 30 minut po umivanju.

NORMALNA KOŽA

Če se naša ne koža nič ne sveti, obenem pa nas niti ne zateguje, imamo najverjetneje normalno kožo. Normalna koža je v splošnem zadovoljna koža, ki praktično ničesar ne pogreša. Običajno je brez nepravilnosti in nima preobčutljivostnih reakcij.

MEŠANA KOŽA

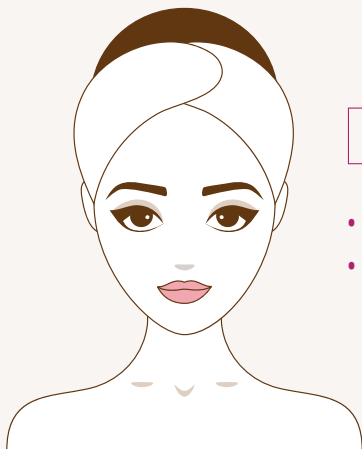
Če je naša koža mastna na predelu čela, nosu in brade (t. i. T-cona), hkrati pa suha ali normalna na drugih predelih, imamo najverjetneje mešan tip kože. Lahko se nam pojavljajo različne oblike aken, prav tako so lahko na mastnih področjih pore izrazitejšje.

MASTNA KOŽA

Če se celotna površina kože sveti in je na otip mastna, imamo najverjetneje masten tip kože. Mastna koža nima nobenih suhih področij, opazamo lahko tudi povečane pore in lahko se pojavljajo različne vrste aken. Čeprav zveni, kot da smo "potegnili ta kratko", pa ima mastna koža velik plus: običajno je čvrstejša in debelejša, kar pomeni, da se bo počasneje starala.

SUHA KOŽA

Če je površina naše kože suha, jo spremlja občutek zategovanja ali vidimo celo kake luske, imamo najverjetneje suh tip kože. V splošnem lahko opazamo tudi, da je koža izsušena in bolj občutljiva. Lahko je videti pusto, na njej pa se tudi prej opazijo drobne gubice. Pore imamo običajno manj izražene.



NORMALNA KOŽA

- se ne sveti
- ni izsušena in ne zateguje

Normalna koža je v splošnem zadovoljna koža brez nepravilnosti in preobčutljivostnih reakcij.



MEŠANA KOŽA

- mastna na predelu čela, nosu in brade
- suha ali normalna v drugih predelih

Pri mešani koži sta precej tipična masten "T-predel" in suha lica. Lahko se pojavljajo akne, prav tako so lahko na mastnih področjih pore bolj izrazite.

KAKŠEN TIP KOŽE IMAM



MASTNA KOŽA

- površina celega obraza je svetleča
- na otip je mastna
- nima suhih področij

V splošnem ima mastna koža povečane pore in lahko se pojavljajo različne vrste aken. Ima pa en lep plus - pogosto je čvrstejša in debelejša.



SUHA KOŽA

- površina obraza je suha
- občutek zategovanja
- lahko postane luskasta

V splošnem lahko opazamo tudi, da je koža izsušena in bolj občutljiva. Lahko izgleda pusto in prej se opazijo drobne gubice. Pore pa so običajno manj izražene.

Gotovo ste vmes pogrešili še aknasto, občutljivo, dehidrirano ipd. kožo. **To v osnovi niso tipi kože, ampak stanja, ki so posledica poškodb, obolenj ali genetskih predispozicij.** Stanja se zlahka kombinirajo tako med sabo kot s tipi kože; **izjema je normalna koža, ki je po definiciji brez večjih težav.** Koža je sicer lahko istočasno npr. suha, občutljiva, dehidrirana in aknasta. Ali pa mastna in občutljiva, mešana in dehidrirana ipd. Za načrtovanje nege je pomembno določiti kombinacijo našega tipa kože **z vsemi stanji.** **Štiri pogosta stanja, ki jih radi zamenjujemo za tip kože:**

DEHIDRIRANA KOŽA

Če bi dobila en evro za vsakega, ki pravi, da ima dehidriran tip kože, mi ne bi bilo treba pisati toliko vsebin. ;) Koža, ki je izsušena, se nikakor ne pusti dovolj navlažiti in se hkrati lahko tudi zelo masti, je skoraj brez izjeme posledica neustrezne nege. Nekatere kože so sicer lahko bolj nagnjene k dehidraciji zaradi obolenj oz. genetske predispozicije – kar običajno pritiče bolj suhi koži, ampak dehidracija v resnici ne diskriminira. Z neustrezno nego si jo lahko pridela prav vsak. Morebitno mastenje kože ob dehidraciji pa je preprosto posledica kompenziranja kože, ki se trudi zadržati vlago.

OBČUTLJIVA KOŽA

Če se naša koža hitro razdraži in posledično peče, srbi, hitro pordeči ali celo oteka, imamo najbrž občutljivo kožo. Stanje je sicer pogostejše pri suhi koži, ki ima prirojeno šibko **kožno bariero***, ampak spet – ne diskriminira oz. se ne izključuje z drugimi tipi kož. Občutljiva koža je pogosto posledica kožnih obolenj, kot je npr. atopijski dermatitis.

AKNASTA KOŽA

Če se na naši koži pojavljajo nepravilnosti v obliki različnih vrst aken, jo lahko opredelimo kot aknasto. Vzroki so različni. Včasih je problem neustrezna nega, včasih gre za hujše sistemsko obolenje, pogosto je razlog genetska predispozicija – imamo masten tip kože, ki je zaradi proizvodnje odvečnega sebuma bolj podvržen mašenju por. Pri naslavljanju aken je izredno pomembno, da opredelimo vzrok nastanka. Akne prav tako kakor dehidracija ne diskriminirajo. V večji ali manjši obliki se lahko pojavljajo pri vseh tipih kož.

RAZDRAŽENA KOŽA

Če je naša koža "sitna" in ustreza opisu občutljive, čeprav se z njo nismo rodili, imamo najverjetneje razdraženo kožo. Stanje smo si najbrž pridelali z neustrezno nego in kakor vsa stanja doslej se lahko pojavi pri vseh tipih kož. Dobra novica je, da je razdraženost prehodno stanje, ki ga lahko razmeroma hitro uredimo s prilagoditvijo nege.

Veliko zoprnih stanj na koži lahko omilimo, preprečimo ali celo odpravimo z ustrezno nego, ki poskrbi za našo kožno bariero.

*Kožna bariera?



Nočem vas mučiti s prehudimi izrazi, ampak tole je praktično najpomembnejše: Kožna bariera, kožna pregrada, hidrolipidna pregrada in zaščitni plašč kože so izrazi, s katerimi opisujemo skupek mikroorganizmov, znoja, sebuma, vode celic in maščob (lipidov) v in na roženi plasti naše kože, ki je zunanja plast naše povrhnjice – epidermisa.

Kožna bariera ima zelo pomembno funkcijo, saj ščiti našo kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi in izgubo vlage. Čeprav morda vse skupaj ne zveni nič posebnega, je uspešno opravljanje teh dveh funkcij **ključno in osnovni pogoj za zdravje ter posledično za lep videz kože.**

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

Kožna bariera

je izredno pomembna zaščitna plast na naši koži, ki je sestavljena iz skupka mikroorganizmov, znoja, sebuma, vode celic in maščob (lipidov). **Kožna bariera ima zelo pomembno funkcijo, saj ščiti našo kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi in izgubo vlage.** Čeprav to morda ne zveni kot kaj posebnega, je **uspešno opravljanje teh dveh funkcij ključno za zdravje in posledično za lep videz kože.**

Skratka, zdrava bariera je alfa in omega zdrave in lepe kože.

Z ustrezno nego kože, ki je z izbranimi izdelki prilagojena našemu tipu in stanjem, poskrbimo, da (p)ostane zdrava. Tu zajadramo v ključne principe nege kože, katerih osnova je prav ohranjanje zdrave kožne bariere:

Manj je več

Gotovo ste že slišali za rutine nege kože z vsaj 12 nujnimi koraki. Ali to res potrebujemo? Definitivno ne. To sicer ne pomeni, da tovrstne rutine za določene posameznike niso učinkovite, vendar lahko enake rezultate dosežemo tudi z manj. V mislih moramo imeti, da vsak izdelek vsebuje konzervanse, ki jih skupaj z "dobrotami" plastimo na našo kožo, pa tudi varnost in učinkovitost formulacij je preverjena zgolj za vsak posamičen izdelek in ne zajema "koktejl" xy izdelkov, ki jih s plastenjem zmešamo na koži. Ni nujno, da so vse sestavine medsebojno kompatibilne! "Čim več, tem bolje" se lahko hitro spremeni v "veliko slabe volje". Več sestavin lahko pomeni več potencialnih dražilcev in več medsebojno nekompatibilnih sestavin, ki lahko našo kožo razjezijo.

OSNOVNA PRAVILA

Manj je več

"Čim več, tem bolje" se lahko hitro spremeni v "veliko slabe volje".

12 KORAKOV?

K-Beauty trendi?

KONZERVANSI?

Izdelki vsebujejo tudi sestavine, ki jih koža ne potrebuje.

KOKTEJL SESTAVIN

Ali so sestavine kompatibilne? Ali je koktejl sestavin različnih izdelkov varen?



medex

TIXIBEAUTY

SKIN CARE BEAUTY

Nežnost in potrpežljivost, vedno

Tako ohranjamo zdravo kožno bariero in tudi preprečimo morebitne trajne poškodbe kože. Kože sicer nikoli ne vlečemo, drgnemo, umivamo z vročo vodo in nikoli ne brkljamo po mozoljih. Ne uporabljamo grobih mehanskih pilingov in vedno izbiramo izdelke, ki so učinkoviti, a obenem prijazni do kože. Pomemben del v sklopu nežnosti je seveda tudi prvi napotek: manj je več. Kože ne utapljam v množici večinoma nepotrebnih izdelkov.

OSNOVNA PRAVILA

Crkljajmo princeso

“Zdrava kožna bariera je najpomembnejša za lepo in zdravo kožo”

TACE STRAN!

Ne brkljamo po mozoljčkih! Ne vlečemo, drgnemo in nismo grobi s kožo.

MEHANSKI SO OUT

Mehanski pilingi so za kožo večinoma pregrobi – mikro praske!

MANJ JE VEČ, ITAK

Ne pretiravamo s količino izdelkov in aktivnimi sestavinami, vse uvajamo postopoma.

Nikoli ne preskočimo čiščenja, vlaženja in zaščite pred UV-sevanjem

To so v resnici edini »nujni« koraki pri negi kože in predstavljajo osnovo, ki jo bomo podrobneje spoznali v nadaljevanju. S temi tremi koraki dejansko pokrijemo 80 % nege kože, ostalih 20 % je potem že “kompliciranje”, ki je rezervirano za napredne ljubitelje nege kože.

NIKOLI NE POZABI:

Čiščenje, vlaga in zaščita

DVOJNO ČIŠČENJE



Z nežnimi izdelki z ustreznim pH

VLAŽENJE



Učinkoviti vlažilni pripravki, ki ustrezajo tipu in stanju kože

ZAŠČITA VSAK DAN



V ustrezni količini



medex

TIXIBEAUTY

SKINCARE BEAUTY

Ustrezno čiščenje kože

Ustrezno čiščenje je praktično najpomembnejši korak učinkovite nege kože. Lahko si namreč naneseemo tono dragocenih sestavin, pa to ne bo spremenilo prav ničesar, če jih bomo nanесли na plast odmrle kože, ostankov ličil in zaščitne kreme pred soncem. Zamašene pore so videti večje, odmrta koža je videti, no, mrtvo, ostanki ličil in akumuliran sebum ovirajo absorpcijo kvalitetnih izdelkov, in kombinacija vsega – živijo, izbruhi aken in siva koža brez sijaja.

Ima pa čiščenje tudi svojo temno plat. Prepogosto čiščenje, uporaba neustreznih in agresivnih čistilcev ter grobe metode čiščenja lahko močno poškodujejo naravno zaščito kože. Poškodovana kožna bariera pa prinaša kup nevšečnosti v obliki preobčutljive (razdražene) kože, ki je nagnjena k ekcemom, luščenju, aknam in je dehidrirana. Zato iščemo zlato sredino, ki je temeljita, a obenem nežna. Pa pogledjmo!

Temeljito ...

Sama zelo zagovarjam metodo dvojnega čiščenja. Dvojno čiščenje se dokazuje kot praktična in temeljita metoda čiščenja kože. Ko “odstranjujemo cel dan”, težko najdemo boljšo rešitev. Kot nakazuje že ime, je metoda sestavljena iz dveh korakov – pri prvem “postrgamo” umazanijo, pri drugem pa jo nežno izperemo s kože:

1 V prvem koraku izvajamo čiščenje na oljni osnovi, kar učinkovito odstranjuje ličila, SPF-zaščito, sebum ipd. Nekako zbijamo “klin s klinom”, saj čistilna sredstva na oljni osnovi učinkovito vplivajo na razpad mastnih nečistoč na koži. Oljne vrste čistilnih sredstev so: različne vrste čistilnih emulzij, različna mleka, olja in čistilna mazila.

2 V drugem koraku čiščenje na vodni osnovi učinkovito odstrani vse ostanke čiščenja na oljni osnovi. V prvem koraku torej “privzdignemo” vse nečistoče, v drugem pa se jih dokončno znebimo z uporabo nežnega čistilnega gela in vode. V tem koraku lahko dodamo tudi naprave za čiščenje obraza, če želimo oz. se nam zdi potrebna tudi nežna eksfoliacija kože. Med čistilce na vodni osnovi prištevamo različne gele za čiščenje obraza.

Čiščenje kože

TEMELJITO V DVEH KORAKIH

1 ČIŠČENJE NA OLNJI OSNOVI OLJNI ČISTILCI



Klin s klinom.

Samo čistilna sredstva na oljni osnovi učinkovito vplivajo na razpad mastnih nečistoč na koži.

2 ČIŠČENJE NA VODNI OSNOVI ČISTILCI V GELU



Odstrani vse ostanke čiščenja

na oljni osnovi. V prvem koraku “privzdignemo” vse nečistoče, v drugem pa se jih dokončno znebimo z uporabo nežnega čistilnega gela in vode.

... nežno

... z ustreznimi izdelki, pogostostjo čiščenja in napravami. Ali ste vedeli, da je najpogostejši vzrok poškodovane kožne bariere neustrezno čiščenje? Z agresivnimi čistilci, metodami in neustreznimi navadami namreč ne očistimo le nečistoč, temveč tudi blagodejne snovi, ki sestavljajo naravno zaščito naše kože.

ZATO BODITE POZORNI NA SLEDEČE:

Izberite kvalitetne izdelke za čiščenje, ki vsebujejo nežne čistilne sestavine, imajo ustrezen pH in so primerni za vaš tip kože.

Dvojno čiščenje je rezervirano za večere, saj nam zjutraj ni treba odstranjevati makeupa ali zaščitne kreme. Minimalizirajte uporabljene količine čistilnih sredstev in optimizirajte frekvenco čiščenja tudi glede na stanje svoje kože. Zjutraj se lahko osvežite le z vodo, ali če je potrebno (če je npr. koža mastna), uporabite čistilni gel. Brez slabe vesti pa lahko jutranje čiščenje tudi izpustite, če vam koža tako narekuje. Poslušajte svojo kožo.

Bodite previdni pri uporabi naprav za čiščenje kot so Foreo, Clarisonic, Visapure ipd. Nekatere so sicer nežnejše od drugih, vendar sama nisem naklonjena vsakodnevni uporabi tovrstnih naprav. Zlasti pri občutljivi koži, ali če redno uporabljate kisline in druge eksfoliante (pilinge), priporočam veliko mero previdnosti.

Kožo čistite z mlačno vodo, vroča voda izsuši kožo in lahko ogrozi kožno bariero.

Izogibajte se vsakemu vlečenju in grobemu ravnanju s kožo, odvečno vlago nežno popivnajte s čisto brisačo in nanesite serum, vlažilno kremo na še nekoliko vlažno kožo.

Čiščenje kože

NEŽNO!

- NEŽNI IZDELKI Z USTREZNIH PH
- DVOJNO ČIŠČENJE LE ZVEČER
- MLAČNA VODA
- PREVIDNO Z NAPRAVAMI
- RECITE NE NASILJU



Dvojnega čiščenja kože ni potrebno (in ni priporočljivo) izvajati tudi zjutraj oz. v splošnem – ko ni potrebe po njem (nismo uporabili zaščitne kreme ali ličil). Do svoje kože moramo namreč vedno biti tudi nežni ...

OPEREMO ROKE | VEDNO IZPEREMO MICELARNO VODICO

BONUS TOČKE

Pred čiščenjem obraza si **umijte roke**. Zveni samoumevno, a meni je nekajkrat kar ušlo. Obraz res ne potrebuje še dodatne umazanijske.

Vedno dobro izperite micelarno vodico. Micelarna vodica ne sme ostati na vaši koži, saj polna umazanijske veže nase tudi še vso "zdravo" maščobo (lipide), kar lahko povzroči poškodbe bariere in izsušeno povrhnjico. Ne glede na zapise in zagotovila na embalažah, celo prodajalcev, čistil nikoli ne puščamo na obrazu! Ogromno žensk ima dehidrirano kožo izključno zaradi neizpiranja micelarne vodice.

pravila čiščenja kože

1

Operi roke

na obraz je že čisto dovolj umazanije

2

Pametno izbiraj čistilce

samo kvalitetne, nežne, z ustreznim pH

3

Mlačna voda

ker je vroča voda primerna samo za kuhanje testenin

4

Reci ne nasilju

Tvoja koža je princesa, bodi nežna. Tapkaj, ne drgni!

5

Previdno z napravami

pamet v roke, ne pretiravaj z eksfoliacijo

6

Dvojno čištění

je oh in sploh, ampak le, ko je potrebno

7

Izperi

vedno izperi micelarno vodico in oljne čistilce



medex

TIXIBEAUTY

SKINCARE BEAUTY

Vlaženje kože

Po čiščenju moramo poskrbeti, da je koža ustrezno navlažena – skladno z našim tipom kože in stanji na koži. Ustrezno negovana in navlažena koža je osnova za zdravo kožno bariero in posledično zdravo kožo, ki je seveda zato tudi na videz veliko lepša. Ustrezno navlažena koža je sijoča, brez grobe teksture in suhih zaplat, ne zateguje in tudi ne poslabša morebitnega mastenja. Na ustrezno navlaženi koži so tudi morebitne gubice manj opazne in koža je nekako "sočna".

Vlaženje kože je sestavljeno iz:

- +** **hidracije kože** s sestavinami, ki zvišajo raven vlage v koži (humektanti). Te sestavine pritegnejo nase vlago iz atmosfere in globljih plasti kože ter tudi nekoliko zmanjšajo izhlapevanje vlage iz kože;
- +** **zadrževanja vlage v koži** oz. poljudno "zaklepanja vlage" s sestavinami (emolienti in okluzivi), ki preprečujejo izhlapevanje vlage in kožo tudi ščitijo ter negujejo.

**VLAŽENJE TOREJ VKLJUČUJE HIDRACIJO
IN ZADRŽEVANJE VLAJE V KOŽI.**

Zdaj moramo ponovno malce zakomplicirati z znanstveno zvenečimi izrazi, ampak ne bo prehudo! Vlaženje kože zajema tri osnovne skupine sestavin z zanimivimi imeni:

HUMEKTANTI

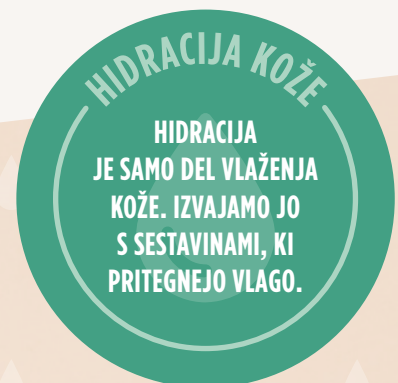
S pritegnitvijo vlage ponujajo hidracijo (npr. hialuronska, glicerini).

EMOLIENTI

Mehčajo kožo in zapolnijo prostorčke med celicami, da nam humektanti ne pobegnejo v atmosfero (npr. silikoni, ceramidi).

OKLUZIVI

Imajo največje molekule in naredijo gostejši ter bolj površinski ščit kot emolienti. Še konkretnije preprečujejo pobeg prepojenih humektantov iz kože (npr. mineralno olje, lanolin, rastlinska olja).



Za učinkovito vlaženje kože **potrebujemo mešanico vseh vlažilnih sestavin**, ki po razmerjih ustreza potrebam naše kože. V grobem: suha koža bo potrebovala izdelek, ki vsebuje več okluzivov (krema bo bogatejše teksture), mastna pa več humektantov in nekaj emolientov (krema bo lažje teksture).

HUMEKTANTI

Humektanti lahko samostojno (brez t. i. zaklepanja oz. emolientov in okluzivov) povzročijo izsuševanje kože, saj bodo nase pritegnili vlago iz kože in z njo izhlapeli v atmosfero. To sicer ni pravilo, saj so formulacije kozmetičnih izdelkov večinoma take, da preprečijo tovrstno izhlapevanje, se pa lahko zgodi pri določenih zelo lahkih formulacijah s hialuronsko kislino, običajno na suhi ali dehidrirani koži – zato preko lahkega seruma nanašamo še kremo za “zaklepanje”. Zaklepanje je v bistvu pogovorni izraz za nanos izdelkov, ki vsebujejo emoliente in/ali okluzive, preko izdelkov pretežno iz humektantov, da zaklenemo vlago v kožo in nam ne uide!

POZOR!

**HUMEKTANTI LAHKO
SAMOSTOJNO - BREZ
T. I. ZAKLEPANJA
POVZROČIJO VEČ
ŠKODE KOT KORISTI.**

VLAŽENJE JE MEŠANICA

**MEŠANCA
VSEH TREH SKUPIN
SESTAVIN, KI PO RAZMERJIH
USTREZA POTREBAM
NAŠE KOŽE.**

V običajni vlažilni kremi so sicer vse tri vrste sestavin in nam ne bo nič nikamor ušlo.

Zaklepanje izvajamo samo v primerih lahkih vodnih ali gelastih vlažilnih serumov, tonikov, esenc in gelov, kjer začutimo, da nam “nekaj zmanjka”, oz. morda celo začutimo izsušenost kože. Za vlaženje tako poskrbimo z dobro vlažilno kremo, ki naši koži najbolj ustreza, za dodatno vlago pa lahko pod njo uporabimo tudi kvaliteten vlažilni serum, esenco ali tonik. To seveda ni nujno, če krema zadovolji vse naše potrebe, a se v praksi izkazuje kot dober način dodajanja vlage IN določenih sestavin, ki **tarčno naslavlajo** (več v nadaljevanju) določena stanja na naši koži.

FUN FACT

Veliko sestavin, ki so bistvene za vlaženje, dejansko **ni vlažilnih v ozkem pomenu besede.**

Hialuronska kislina ne vlaži, je zgolj magnet za vodo. Olja in masla ne vlažijo, a so dobri okluzivi in odlično negujejo ter preprečujejo izgube vlage iz kože.



medex

TIXIBEAUTY

SKIN CARE BEAUTY

Vlaženje in prehranska dopolnila

Učinkovito vlaženje kože pa ni samo domena kozmetike, saj se ga lahko lotimo tudi "od znotraj". **Določena prehranska dopolnila lahko bistveno pomagajo pri vlaženju kože in vzdrževanju zdrave kožne bariere.** Sama sem dodobra preizkusila in imam več kot odlične izkušnje s hialuronom in ceramidi.

ZA KOGA?

NAMENJENO ŽENSKAM NAD 20 LET, SICER PRIMERNO ZA VSE Z ZRELO, POŠKODOVANO ALI SPECIFIČNO KOŽO.

HYALURON EXCEPTIONALHYAL STAR

Patentirana hialuronska kislina s širokim naborom velikosti delcev, ki so tudi naravno prisotni v človeški koži in imajo širok spekter delovanja. Po štiritedenskem uživanju se zmanjša vidnost gub, poveča elastičnost in navlaženost kože.

ZA KOGA?

NAMENJENO VSEM S SUHO, TANJŠO, HRPAVO, OBČUTLJIVO KOŽO, KI SE LUŠČI, IMA NEENAKOMEREN TEN, SUHE PREDELE IN ZATEGUJE.

CERAMIDI CERAMOSIDES

Koncentrirani pšenični bioaktivni lipidi, ki izboljšajo absorpcijo in metabolizem ceramidov. So vir svežih ceramidov, ki prispevajo k vlaženju in elastičnosti kože po celem telesu.



Kljub dosledni in ustrezni negi na moji koži nič ne naredi take razlike kot jemanje ceramidov in hialurona.

Pisni povzetek učinkov, ki jih opažam ob rednem jemanju:

PRED JEMANJEM



PO JEMANJU



- + lepša, bolj gladka tekstura kože
- + veliko manj suha, izsušena koža
- + več sijaja
- + bolj poenoten ten
- + manj aken, komedonov [pri PMS samo 1 mozolj, drugače 2, 3 plus zaprti komedoni]
- + koža je veliko bolj samostojna – potrebuje veliko manj nege in "cirkusa"
- + koža je veliko odpornejša (manj občutljiva, bolje reagira na aktivne sestavine), bariera je očitno okrepljena
- + manj vidne gube

Vse to so sicer pričakovani učinki globinsko in kvalitetno navlažene kože kot posledica hidriranja (hialuron) in ustvarjanja zaščitne plasti na površini, ki vlago zaklene v kožo (ceramidi). Gube seveda niso izginile, a če je koža bolj »sočna«, so veliko manj vidne. Najbolj zadovoljna sem ravno s tem, da imam občutno okrepljeno kožno bariero, tako da koža potrebuje veliko manj nege. Poleg tega pa je bistveno odpornejša, kot je bila. Kot atopik to zelo cenim, **saj moja koža naenkrat veliko bolje prenaša aktive (močne aktivne sestavine v kozmetiki s tarčnim učinkom) in je manj nagnjena k izbruhom atopije.** Zame je to neprecenljivo. Skratka, če je vaša kljub ustrezni negi vedno žejna in sitna, so lahko ta dopolnila odlična možnost za bolj funkcionalno bariero in učinkovito vlaženje kože.



**SKENIRAJ QR-KODO DO PRISPEVKA
CERAMIDI + HIALURON**

Zame so bila Medexova dopolnila s hialuronom, predvsem pa ceramidi, s stališča vlaženja kože življenjsko odkritje. Ker sem atopik s prirojeno šibko kožno bariero, je zame še toliko pomembnejše vzdrževanje zadostne vlage v koži in s tem njenega zdravlja. Dodajanje ceramidov mi je ključno pomagalo pri izboljšanju funkcije kožne bariere, saj so jo bistveno okrepili s snovmi, ki mi jih je primanjkovalo, in ustvarili krepkejšo zaščitno plast, ki bolje zadržuje vlago v koži. Z dodajanjem hialurona pa koži omogočimo dodatno vlaženje od znotraj, ki poveča vlago v koži. **Kombinacija obojega vsekakor pripomore k učinkovitejšem vlaženju kože, ki je v mojem primeru pomenilo vidno izboljšanje texture in bistveno boljšo odpornost kože.**



medex

TIXIBEAUTY

ABC napredne nege kože

Preden zajadramo na izjemno pomembno področje UV-zaščite, še čisto na kratko o večkrat omenjenih tarčnih sestavinah, ki sicer spadajo v tistih 20 % "razvajanja" za zagrizene ljubitelje nege kože. Tarčnim sestavinam pogovorno rečemo kar "aktivni". Aktivni so sestavine pa tudi kozmetični izdelki s temi sestavinami, ki morajo opraviti specifično nalogo na koži izven okvirov osnovnega vlaženja. **To so običajno različni vitamini in kisline, s katerimi tarčno naslavljamo npr. akne, hiperpigmentacije, grobo teksturo kože, gubice ipd.**

Najosnovnejši in najbolj priljubljeni aktivni, ki pridejo prav pri prav vsakem tipu kože, so nekakšen ABC naprednejše nege kože:

VITAMIN A

Izboljša teksturo kože, pigmentacije, tonus, gube in akne.

A ali vitamin A RETINOIDI

Vitamin A v obliki sestavin, ki jih poznamo pod imenom retinoidi. Retinoidi so najbolj priljubljene in raziskane kemične spojine v antiaging negi kože. Dokazano izboljšajo teksturo kože, pigmentacije, tonus, gube in akne. Najbolj učinkovita je Retinojska kislina (zdravilo na recept, Retin-A, Airol, Retirides) in v smislu raziskovanosti ji sledi Retinol (v kozmetičnih izdelkih), dobro pa kotira tudi Retinal. Močnejše oblike in koncentracije retinoidov zahtevajo kar nekaj previdnosti in uvajanja, saj znajo razdražiti kožo. Kateri retinoid je najprimernejši za posameznika, je odvisno od starosti, stanja pa tudi ciljev nege kože.

VITAMIN B

Pomaga pri izboljšanju kožne bariere, kar zmanjša izgube vlage iz kože.

B ali niacinamid OBLIKA VITAMINA B3

Niacinamid je zame superheroj, saj mi je njegova uporaba izrazito pomagala pri izboljšanju kožne bariere, kar je zmanjšalo izgube vlage iz kože. To je le ena izmed koristi Niacinamida. Najbrž je najbolj poznan po tem, da izboljšuje videz razširjenih por zaradi uravnavanja izločanja sebuma, izboljšuje videz kože zaradi posledic nepravilnosti, ima pa tudi splošne pozitivne učinke na glajenje kože. Je nežen, primeren za vse starosti in kompatibilen z drugimi sestavinami.

VITAMIN C

Preprečuje fotostarjanje, ima antiaging učinke, pripomore k izenačevanju tena ...

C ali vitamin C KRALJ ANTIOKSIDANTOV

Vitamin C je najbolj opevan antioksidant tudi v negi kože. Najbolj uporabna se mi zdi njegova vloga pri preprečevanju fotostaranja, ima pa seveda tudi antiaging učinke (sinteza kolagena), pripomore k izenačevanju tena, ima posvetlitvene učinke (pigmentacije), ščiti pred prostimi radikali ... Seznam se praktično ne konča. Najbolj raziskana v smislu učinkovitosti pri topikalni uporabi je sicer askorbinska kislina v 20 % koncentraciji. V splošnem vitamin C uporabniki dobro tolerirajo, le pri občutljivi koži se lahko pojavi razdraženost. V teh primerih občutljivci vitamin C v rutini nadomeščamo z drugimi, nežnejšimi verzijami ali z drugimi antioksidanti.

Poleg ABC so izjemno priljubljene tudi različne hidroksi kisline (AHA, BHA in PHA), s katerimi izvajamo piling kože (eksfoliacijo). Aktivov je seveda še veliko več, za širok razpon tegob, vendar sem se tu omejila zgolj na najbolj preučene in uporabljane. Toliko da dobite idejo, za kaj gre, ko naletite na izrazi aktivni ali tarčno usmerjene sestavine / izdelki.

Zaščita kože pred UV-sevanjem

Zadnji pomemben del osnovne nege kože je zaščita pred UV-sevanjem. Včasih smo na zaščito pred soncem pomislili le na plaži ali smučanju, da nas ne bi opeklo. **Zdaj vemo, da zaščita pred soncem oz. UV-sevanjem ni samo domena plaže ali belih strmin, ampak je zelo pomemben del dnevne rutine za nego kože.** Pomembnejšega orodja proti propadanju tkiv in staranju kože praktično ni, in konec koncev: gre za eno najpomembnejših oblik preprečevanja kožnega raka.

NISTE ČISTO PREPRIČANI GLEDE POMEBNOSTI VSAKODNEVNE SONČNE ZAŠČITE?

V NADALJEVANJU SO TRI VPRAŠANJA Z ODGOVORI, KI BODO POMAGALA NEKOLIKO OSVETLITI TO TEMO.

Ali moram res uporabljati zaščitno kremo?

Če želite imeti zdravo, mladostno kožo brez hiperpigmentacij, je odgovor absolutno pritrdilen. UV-žarki namreč povzročajo med 80 in 90 % prezgodnjega staranja kože, pa tudi vnetne procese v koži, poškodbe bariere in splošen propad tkiv. Skratka, UV-sevanje je hudič. Če je vaš cilj zdrava, lepa in čim bolj mladostna koža, morate resno razmisliti o redni in konsistentni uporabi zaščite pred UV-sevanjem. UV-žarki namreč naredijo kar nekaj škode:

UVB

UVB-žarki vplivajo na naš epidermis – zunanjo plast kože, ki se nanje odzove z obarvanostjo. Naša porjavlost ali opekline so direktno povezane z UVB-žarki.

POŠKODBE DNA
HIPERPIGMENTACIJE
MOČNA POVEZAVA S
KOŽNIM RAKOM

UVA

UVA-žarki prodirajo globlje v našo kožo – v naš dermis – in imajo ključno vlogo pri fotostaranju.

UNIČUJEJO KOLAGEN IN ELASTIN
SPODBUJAJO NASTAJANJE
PROSTIH RADIKALOV
RAKOTVORNE SPREMEMBE



medex



TIXIBEAUTY

SKIN CARE

Marsikdo mi reče, ah, saj se mi nič ne vidi, jaz samo lepo porjavim – kar pa je poškodba kože. Pri UV-sevanju je posebno »zabavno« to, da se poškodbe kože zaradi UV-sevanja akumulirajo. To v osnovi pomeni, da postanejo vidne šele, ko njihova količina preseže sposobnost našega organizma za njihovo sprotno in učinkovito odpravljanje. To se zgodi s staranjem organizma. Starejši kot je, bolj se zmanjšuje njegova sposobnost, da popravlja, obnavlja in vzdržuje celice, zato nam koža običajno izstavi račun za neumnosti in nečimrnost iz mladosti nekoliko kasneje v življenju.

Skratka, tista melazma, ki se vam bo naenkrat pojavila v 41. letu starosti, ni posledica enega nezaščenega sprehoda do plaže v tistem poletju, ampak 40 let neuporabe zaščitnih krem, zaščitnih pripomočkov in aktivnega sončenja. Štirideseta so običajno tista leta, v katerih se pokažejo vsi sončni grehi iz mladosti. Pri nekaterih seveda tudi prej, pri nekaterih kasneje, pri nekaterih je vidne škode več, pri drugih manj.

Vsekakor ne smemo pozabiti, da je odziv na škodo zaradi UV-sevanja individualen, ampak "Moja babica je celo življenje delala na polju, pa nima nobenega fleka," vam ne bo v pomoč, ko bodo poškodbe že vidne. Žal vidim veliko več sončnih poškodb, ki bi se jih dalo preprečiti, kot takih babic. Skratka, če želite zdravo in lepo kožo tudi v drugi polovici svojega življenja, jo morate pred UV-sevanjem PRAVOČASNO in DOSLEDNO ščititi. Dejstvo je, da kurativa ne pride preventivi niti do gležnjev. 40 let akumuliranih sončnih poškodb ne more popraviti nobena krema ter noben tretma ali plastični kirurg.

OK, OK! Ali jo moram uporabljati prav vsak dan?

**Tudi v zimskem času, in ko je oblačno?
Jap, zaradi UVA-sevanja.**

UVB

Močnejši med 10. in 16. uro od aprila do oktobra. UVB-žarki predstavljajo 5 % UV-sevanja, ki doseže Zemljo. Že po 15 minutah izpostavljenosti se lahko razvijejo opekline. Prodirajo skozi vodo, a ne steklo.

UVA

Prisotni ves čas, vsak dan. UVA-žarki predstavljajo 95 % UV-sevanja, ki doseže Zemljo. Prodirajo skozi oblake, vodo in steklo.



UVB so res eni packi, toda ta prave barabe so UVA. UVB so sicer lahko močnejši, a se njihova prisotnost in intenzivnost zelo hitro opazi na koži, UVA pa so hinavski! So razmeroma "neopazni", vendar prisotni vsak dan od zore do mraka, v vseh letnih časih, vedno z bolj ali manj enako intenzivnostjo, in ti packi celo prodrejo skozi steklo (ehm, okna).

Torej, ja, zaščita je potrebna ves čas, tudi med najtemnejšimi zimami, tudi ko niste zunaj – če se veliko zadržujete pred velikimi okni. Za zanesljivo zaščito pa je treba nanesti tudi pravo količino in ponavljati nanose – temu se posvetimo v zadnjem vprašanju.

Je zaščita v mojem pudru dovolj?

Ko bi vsaj bila! To bi rešilo marsikaj. Ampak ne, v bistvu ni, saj ga ne nanašamo v zadosti količini za zanesljivo zaščito. Splošno pravilo je, da moramo na obraz nanesti 1/4 čajne žličke, kar je nekje 2,5 ml izdelka oz. "za dva prsta", če želimo doseči raven zaščite, ki je navedena na uporabljenem izdelku. Če bi nanесли toliko tekoče podlage ali BB-kreme, bi bili videti precej groteskno.

1/4 ČAJNE ŽLIČK | 2,5 ML | ZA DVA PRSTA

ZAŠČITA KOŽE



Splošno pravilo je, da moramo na obraz nanesti 1/4 čajne žličke



USTREZNA KOLIČINA ZAŠČITNE KREME

Res moramo torej najti neko prijetno zaščitno kremo, ki jo lahko nanesemo v zadostni količini. V vsakem primeru je 1/4 čajne žličke veliko in boste na koncu verjetno uporabili manj, kot je treba (zato raje posegamo višjih faktorjih), vendar je to vseeno veliko bolje kot zanašanje izključno na zaščito v tekoči podlagi ali BB-kremi.

Da je vse skupaj še nekoliko bolj zabavno, je za ohranitev stopnje zaščite tekom dneva treba ponoviti nanos zaščitne kreme vsake 2–4 ure, odvisno od količine neposredne izpostavljenosti soncu, potenja, brisanja, absorpcije ipd. Zveni zelo praktično in zabavno, kajne? Kar na prvi pogled zveni precej zoprno, niti ni tako hudo, če malce razmislimo:

Uporabimo zdravo pamet

Pri zaščiti sta pomembni ustrezna količina ter konsistenca, in tukaj iščete lasten kompromis. Bolje, da uporabite manj kreme, **a konsistentno**, kot nič. Bolje, da namažete enkrat dnevno, kot nikoli. Bolje, da najdete kremo z nižjo zaščito, ki vam ustreza in jo boste nanесли vsak dan, kot da se mučite z drugo, ki ima visoko zaščito, a je ne boste redno uporabljali. **Najдите kompromis, kjer maksimizirate konsistentno zaščito in minimizirate napor ter neugodje.**



KATERA JE TOREJ NAJBOLJŠA ZAŠČITNA KREMA?

Tista, ki jo boste dosledno uporabljali v ustrezni količini.

Najpomembneje je, da vam USTREZA in jo lahko nanesete v ustrezni količini ter jo brez večjih težav uporabljate VSAK DAN.

Dosledna uporaba v ustrezni količini je že več kot 3/4 opravljenega dela.

V močnem soncu se dodatno zaščitite z lepim slamnatim klobukom, nosite velika sončna očala, bodite seveda čim več v senci. Vsakodnevno lahko veliko naredite s tem, da se neposrednemu soncu izogibate s pokrivali in ponovne nanose prilagodite situaciji. Seveda vam v razmerah z veliko izpostavljenosti UV-sevanju svetujem dosledne reaplikacije.

Skratka, najдите ustrezno zaščitno kremo in režim, ki vam bo odgovarjal. Na koncu je lahko stres za našo kožo in zdravje še večji sovražnik kot UV-žarki. **Sonce ni demon, saj brez sonca ni življenja, je pa zelo nevarno, če ga ne spoštujemo.** Enako kot sta nevarna ogenj in elektrika, če bi zanemarili vsa opozorila o previdnem ravnanju z njima. **Pri soncu moramo samo najti svoj recept za čim zanesljivejšo zaščito brez nepotrebne stresa in odrekanja svojim najljubšim dejavnostim.**

“NAJDITE KOMPROMIS, KJER
MAKSIMIZIRATE KONSISTENTNO
ZAŠČITO IN MINIMIZIRATE NAPOR
TER NEUGODJE.”



“SONCE NI DEMON, SAJ BREZ
SONCA NI ŽIVLJENJA, JE PA
ZELO NEVARNO, ČE GA NE
SPOŠTUJEMO.”

Suma summarum

Torej, z ustreznim:

ČIŠČENJEM,

**VLAŽENJEM, KI GA DOSEŽEMO Z NEGO IN MOREBITNIMI
DOPOLNILI GLEDE NA NAŠ TIP IN STANJA KOŽE TER CILJE,**

IN DOSLEDNO ZAŠČITO PRED UV-SEVANJEM

BOMO ZELO DOBRO POSKRBELI ZA OPTIMALNO FUNKCIJO NAŠE KOŽNE BARIERE IN TAKO
POSKRBELI ZA ZDRAVJE TER POSLEDIČNO LEP VIDEZ KOŽE. S TEM SMO OPRAVILI
ŽE 80 % UČINKOVITE NEGE KOŽE. VIDITE? NI PRETEŽKO!

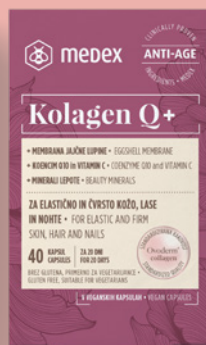
ŽELIM VAM VSO SREČO NA POTI DO ZDRAVE IN LEPE KOŽE!



medex

TIXIBEAUTY

SKIN CARE BEAUTY

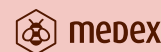


VSI UČINKUJEJO.
VSI NAVDUŠUJEJO.

IZBERI PRAVEGA ZASE

LEPOTA IZ MEDEXA:
PREVERJENA KAKOVOST, DOKAZANA S KLINIČNIMI ŠTUDIJAMI

KOLAGENSKA LINIJA



LEGENDA:	
+++	MOČAN UČINEK
++	DOBER UČINEK
+	ZMEREN UČINEK
○	UČINEK MOGOČ, VENDAR NI ZNAN ZARADI POMANKANJA KLINIČNIH RAZISKAV
—	UČINKA SE NE PRIČAKUJE



	Kolagen + vitamin C, prah	Kolagen lift, fiole	Kolagen lift, prah	Kolagen lift, tekočina	Kolagen Q+, kapsule	Kombinator za še vidnejši učinek
MASTNA KOŽA (akne, ogrci, razširjene pore)	+	+	+	+	+	++
OBČUTLJIVA KOŽA (pordelost, alergija, rosacea, suhost in hrapavost, občutek zategovanja, povečana občutljivost na zunanje dejavnike)	○	+	+	+	+	++
PRVI ZNAKI STARANJA (drobne linije, izrazne črte, gube okoli nosu in ustnic)	++	++	++	++	++	+++
ZNAKI STARANJA (gubice, ohlapna koža, izguba volumna in prožnosti, zmanjšana čvrstost in sijaj)	++	+	++	++	++	+++
PIGMENTNE LISE (staranje, UV sevanje, kajenje, onesnažen zrak)	○	○	○	○	○	++
LASJE	+	+	+	++	++	++
NOHTI	+	+	+	++	++	++
SKLEPI	+	+	+	+	++	+/++

VSA MEDEXOVA LEPOPOTNA DOPOLNILA NAJDEŠ V SPLETNI TRGOVINI MEDEX.SI!

PREVERJENA
IZ MEDEXA
KAKOVOST

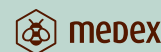


RUTINA ZA LEPO KOŽO, LASE
IN NOHTE **TUDI ZA VEGANE.**

IZBERI PRAVEGA ZASE

LEPOTA IZ MEDEXA:
PREVERJENA KAKOVOST, DOKAZANA S KLINIČNIMI ŠTUDIJAMI

VEGANSKA LINIJA



LEGENDA:	
+++	MOČAN UČINEK
++	DOBER UČINEK
+	ZMEREN UČINEK
○	UČINEK MOGOČ, VENDAR NI ZNAN ZARADI POMANKANJA KLINIČNIH RAZISKAV
—	UČINKA SE NE PRIČAKUJE



	Ceramidi, kapsule	Hyaluron, kapsule	MSM + beauty minerals, prah	MSM lift + Q10, tekočina	Kombinacija za še vidnejši učinek
MASTNA KOŽA (akne, ogrci, razširjene pore)	++	++	○	○	++
OBČUTLJIVA KOŽA (pordelost, alergija, rosacea, suhost in hrapavost, občutek zategovanja, povečana občutljivost na zunanje dejavnike)	++	+	+	+	++
PRVI ZNAKI STARANJA (drobne linije, izrazne črte, gube okoli nosu in ustnic)	+	++	++	++	+++
ZNAKI STARANJA (gubice, ohlapna koža, izguba volumna in prožnosti, zmanjšana čvrstost in sijaj)	+	++	++	++	+++
PIGMENTNE LISE (staranje, UV sevanje, kajenje, onesnažen zrak)	++	○	+	+	++
LASJE	○	○	++	++	++
NOHTI	○	○	++	++	++
SKLEPI	—	+	++	++	++

VSA MEDEXOVA LEPODNA DOPOLNILA NAJDEŠ V SPLETNI TRGOVINI MEDEX.SI!