

Pielegnacja skóry i paznokci

ALEKSANDRA SADŁOCHA
JULIA DERDA
EMILIA SOBAŃSKA

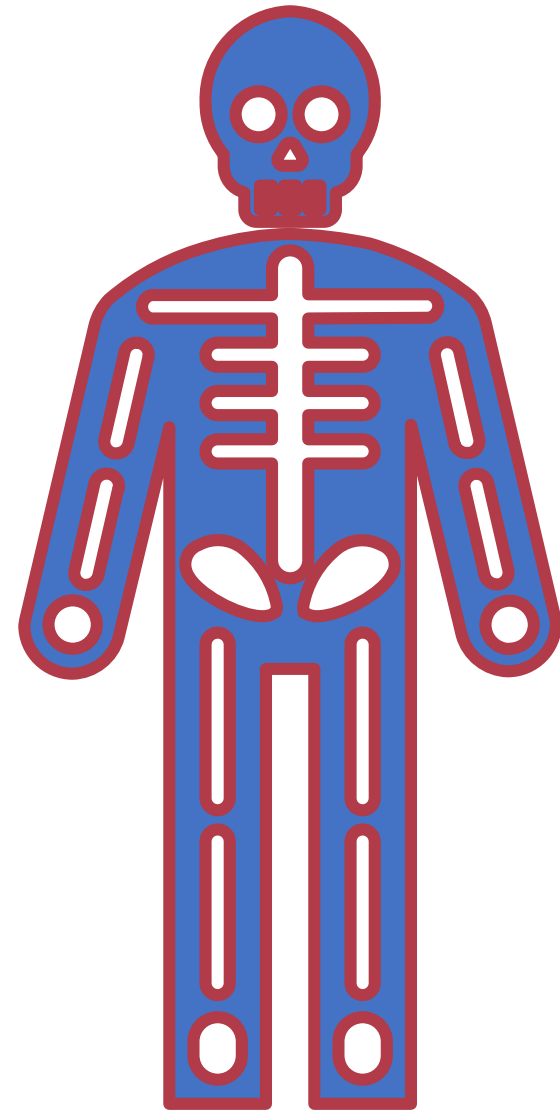


Rakotwórcze produkty i substancje
nadal dostępne na rynku

Co to są substancje rakotwórcze?

Zgodnie z rozporządzeniem CLP **substancja rakotwórcza** to substancja lub mieszanina substancji powodujących powstanie raka lub zwiększających częstotliwość jego występowania.

Rakotwórcze składniki



Laurylosiarczany sodu (Sodium Lauryl Sulfate, SLS; Sodium Laureth Sulfate, SLES)

Początkowo składnik ten występował w **silnych detergentach** myjących i odtłuszczających. Używano ich do mycia samochodów, okrętów maszyn itp..

Składnik ten jest aktualnie wykorzystywany w **pastach do zębów, szamponów** czy **płynach do ciała**.

Substancja ta powoduje:

Przesuszenie i podrażnienie skóry, świąd, wypryski oraz podrażnienie oczu i zapalenie spojówek. W razie dostania się do jamy nosowej, np. podczas mycia, powodują nieżyt nosa.

Przenikają ze skóry do krwi, wywołując działanie ogólne. Ulegają kumulacji w ustroju. Są metabolizowane w wątrobie. Uszkadzają układ nerwowy i układ odpornościowy skóry. Obniżają stężenie estrogenów, mogą wzmacniać niekorzystne objawy menopauzy.

Wcierane w piersi i narządy płciowe mogą powodować nowotwory i uszkadzać spermatogenezę oraz owogenezę.

Parabeny (Methyl, Ethyl Propyl, Butyl Parabens)

Są to silne konserwanty, które powodują stany zapalne skóry na tle alergicznym (egzema, wyprysk kontaktowy, pokrzywka).

Substancje te przenikają do krwi a szczególnie łatwo przez skórę w pachwinach, klatce piersiowej, szyi oraz w okolicach narządów płciowych. Działają one esrogenie i rakotwórczo a szczególnie są niebezpieczne dla kobiet w ciąży i w czasie laktacji.



Wyprysk kontaktowy |

Imidazolidinyl Urea i Diazolidinyl Urea

To najczęściej używane środki konserwujące po parabenach. Przyczyniają się do kontaktowego zapalenia skóry. Kryje się pod dwiema nazwami handlowymi: **Germall II** i **Germall 115**. Żadna z tych substancji **nie ma dobrych właściwości grzybobójczych** więc **musi występować** w kombinacji z innymi konserwantami. Z Germall 115 w temperaturze **wydziela się formaldehyd**. Składnik dozwolony do stosowania w kosmetykach w **ograniczonym stężeniu**. Znajduje się na liście **substancji konserwujących** dozwolonych do stosowania z ograniczeniami w produktach kosmetycznych. Jego dopuszczalne **maksymalne stężenie w gotowym produkcie wynosi 0,5%**. Niestety podejrzany o toksyczność, gdyż pod wpływem temperatury **może „wydzielać” formaldehyd**.

Petrolatum (Wazelina)

Wazelina jako **olej mineralny** na skórze foto wrażliwej jest olejem mineralnym który **pogłębia oparzenie słoneczne, zakłóca** własny, naturalny **mechanizm nawilżania skóry**, prowadząc do jej **wysuszenia**. Kupujesz produkt który zamiast łagodzić podrażnienia, **potęguje je**. **Producenci używają** oleju mineralnego gdyż jest **bardzo tani i służy im jako wypełniacz** dla zwiększenia masy produktu.

Synthetic Fragrances

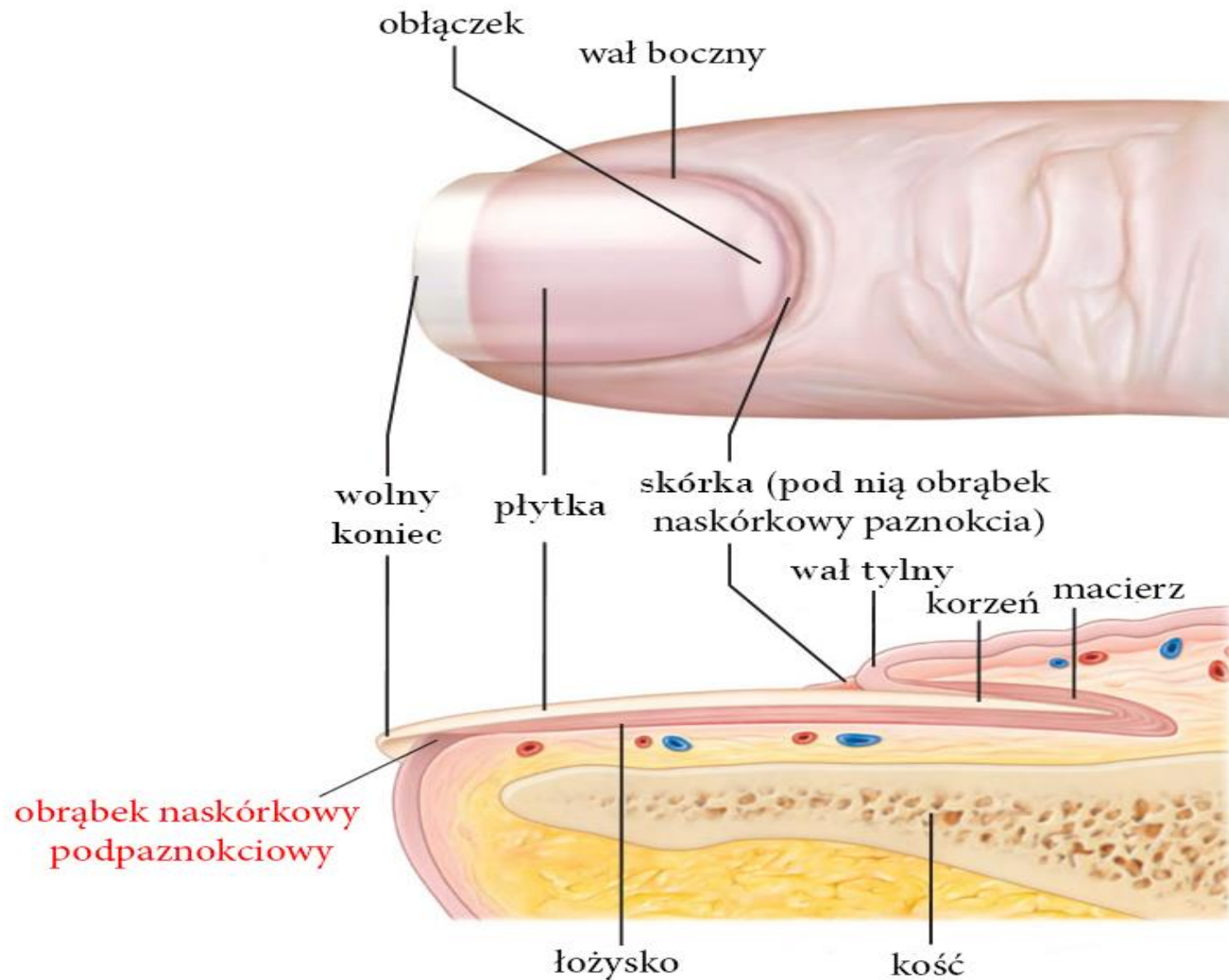
- Pod tą nazwą może się kryć aż do 200 składników syntetycznych. Na etykietach kosmetyków opisane są jedynie jako „Fragrances” i nie dowiemy się jaka substancja została w nim użyta. Substancje te mogą wywoływać:
 - bóle
 - zawroty głowy,
 - wysypkę,
 - wymioty,
 - ostry kaszel,
 - podrażnienie skóry.



Pielegnacja paznokci

Budowa Paznokcia

Paznokieć zbudowany jest z wielu struktur. Zrogowaciała płytka paznokciowa wyrasta wraz z macierzą, która znajduje się w części bliższej płytki. Łożysko sięga do najbardziej wysuniętej do przodu części obłaczka, czyli widocznego pod płytką jasnego półksiężyca. Tylne i boczne brzegi płytki paznokcia tkwią w fałdzie skóry zwanym wałem paznokciowym. Dodatkowo tylny brzeg paznokcia jest pokryty przez skórę, czyli przedłużenie naskórka ze skóry grzbietu palca. Paznokieć spoczywa na łożysku do, którego jest ściśle przytwierdzony. W prawidłowych warunkach paznokcie u rąk odrastają około 5 miesięcy.



Zakażenia paznokcia

- Zanokcica - to zakażenie aparatu paznokcia wywołane przez bakterie.
- Etiologia - bakteriami wywołującymi ostrą zanokcicę są najczęściej gronkowce, paciorkowce lub pałeczka ropy błękitnej. W wyniku urazu paznokcia wnikają pod płytkę paznokciową, gdzie namnażają się i wywołują ostrą reakcję zapalną.\
- Objawy - zmiana dotyczy zasady jednego paznokcia. Okolica paznokcia jest żywoczerwona ,obrzęknięta i bolesna. W obrębie wału paznokciowego może być widoczny zbiornik z treścią ropną. Jeśli zapalenie toczy się pod płytką paznokcia , płytką może być zniekształcona lub nawet wysadzona. Objawy pojawiają się nagle.

Zanokcica





Choroby zapalne paznokcia

Łuszczyca paznokci

- Są to zmiany paznokci w przebiegu łuszczycy.
- Etiologia - Przyczyny zmian łuszczycowych paznokci są **takie same** jak w przypadku łuszczycy skóry. **Nie wiadomo**, co jest przyczyną łuszczycy. Część **specjalistów** przychyliła się do opinii, że jest to **choroba autoimmunologiczna**, co oznacza, że z niewiadomego powodu organizm zaczyna atakować własne tkanki i **niszczy je**.



Leukonychia

Są to drobne **białe plamki** paznokcia. Mogą być wynikiem **niewielkich urazów**. Poprzeczne bruzdy mogą być wynikiem **nadmiernego odsuwania skórki** paznokcia w celach kosmetycznych. Poprzeczne **bruzdowanie** pojawia się jako wynik nawykowego, długotrwałego **uciskania** płytki paznokciowej, najczęściej **kciuka**.



Zapobieganie

Zanokcica

- Ostrożne wykonywanie manicure
- Unikanie stylizacji mogących prowadzić do urazów palca w okolicy paznokcia
- Obcinanie paznokci bez zaokrągleń na brzegach, co zmniejszy ryzyko ich wrastania


Łuszczyca paznokci

- ✓ Stosowanie diety bezglutenowej,
- ✓ Nadmiar węglowodanów i cukrów jest przyczyną grzybicy , która powoduje nawroty łuszczycy,
- ✓ Wykluczenie z diety ostrych przypraw i niektórych warzyw i owoców (pomidory, czerwona papryka, wiśni ,truskawki),
- ✓ Odpowiednia higiena skóry,
- ✓ Unikanie urazów skóry,
- ✓ Spożywanie olejów rybnych i zwiększenie kwasów tłuszczowych omega 3,
- ✓ Wyeliminowanie alkoholu,nikotyny i innych używek,

Łuszczyca nie można w pełni wyleczyć,lecz można minimalizować jej nawroty. W tym celu oprócz powyższych porad, należy wspomagać organizm preparatami ziołowymi,Niestety nie ma zbyt dużo ziół, które hamują choroby autoimmunologiczne, ale wspomagając pracę poszczególnych organów, poprawiamy stan zdrowia i nie dopuszczamy do nawrotów.

Leukonychia

- Odpowiednia higiena
- Pielęgnacja olejkami z zawartością witaminy E
- Niedługa długość paznokcia
- Odpowiednia dieta
- Ostrożnie wykonanie manicure



Polecane preparaty do
higieny paznokcii

Odżywki do paznokci

Regenerum - serum do paznokci zamknięte w tubce to bardzo praktyczne wyjście dla każdej miłośniczki zdrowia i zadbanych paznokci. Serum kompleksowo zadba nie tylko o płytkę paznokcia ale też o naskórek wokół paznokcia. Naturalne wyciągi zawarte w serum nawilża, odżywia i zregeneruje paznokcie.

- Intensywnie wzmacnia i uszczelnia płytkę, chroniąc ją przed pękaniem i rozdwojaniem
- Nawilża i uelastycznia paznokcie
- Zmniejsza kruchość, zwiększa odporność na uszkodzenia
- Stymuluje wzrost płytki
- Działa antyoksydacyjnie, wspierając aktywność witamin odpowiadających za wzmocnienie i gładką strukturę paznokci



Eveline ,Nail Therapy Professional 8w1 Total Action

WIELOZADANIOWA ODŻYWKA SPRAWDZA SIĘ DO SZCZEGÓLNIIE ZNISZCZONYCH PAZNOKCI.





Odżywka przyspieszająca wzrost paznokcia

Sally Hansen, Maximum Growth - dzięki zawartości protein i jedwabiu odżywka wzmocni paznokcie i pozwoli im na szybki wzrost.



Pielęgnacja twarzy i ciała

Jakie są typy cery?

Odpowiednio dobrana pielęgnacja skóry wpływa na jej zdrowy i młody wygląd, a także na nasze samopoczucie. Wyróżnia się 4 podstawowe rodzaje cery: normalną, tłustą, mieszaną i suchą. Każda z nich dodatkowo, może wykazywać symptomy cery: dojrzałej, naczyniowej, z przebarwieniami, trądzikowej, wrażliwej lub alergicznej. Jeśli masz wątpliwości lub trudności w określeniu swojego typu cery, udaj się do salonu kosmetycznego na konsultacji kosmetyczną, wykwalifikowany kosmetolog lub kosmetyczka

Cera normalna

Jest gładka, dość jasna i pozbawiona przebarwień skóry. Wydzielanie sebum jest w normie. Skóra jest dobrze napięta i jędrna. Fakt, że **cera normalna** nie sprawia problemów, często prowadzi do zaniedbań w pielęgnacji skóry.



Pielęgnacja

do codziennego oczyszczania skóry stosuj łagodne preparaty (mleczko, żel lub płyn micelarny) nie zmieniające pH skóry, nie używaj mydła, po kontakcie skóry z wodą stosuj bezalkoholowy tonik – ma za zadanie przywrócić prawidłowe pH skóry (kategorycznie nie używaj toników z zawartością alkoholu – działają wysuszająco!), na dzień używaj lekkiego kremu nawilżającego z filtrami UV – SPF, mile widziane stosowanie kremu pod oczy, zimą koniecznie używaj kremów ochronnych, na noc podaruj skórze krem odżywczy (niezbyt tłusty), raz w tygodniu wykonaj peeling enzymatyczny lub scrub, raz w tygodniu zastosuj maskę odżywczą (najlepiej po peelingu).

Najlepsze Składniki

- mocznik,
- gliceryna,
- witamina A,
- witaminy z gr B,
- skwalen,
- NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe).

Cera sucha

jest cienka, jasnoróżowa lub bladoszara, matowa, szorstka, skłonność do pęknięcia skóry i powstawania zmarszczek, zmniejszona jędrność, niewidoczne pory skórne, miejscowo może być silnie przesuszona z tendencją do łuszczenia, zwykle ma zmniejszoną odporność na działanie czynników zewnętrznych (wiatr, mróz, słońce), mogą na niej występować przebarwienia, rozszerzone naczynka, źle toleruje wodę i mydło (ściąganie, pieczenie, swędzenie), szybko się starzeje, ok 20 r.ż. pojawiają się pierwsze zmarszczki w okolicy oczu, szyi i ust.



Pielęgnacja

do demakijażu twarzy używaj łagodnych mleczek, żeli lub płyny nawilżające nie zawierające SLS i SLES, skórę tonizuj tonikami nawilżającymi, bezalkoholowymi, codziennie rano stosuj lekki krem nawilżający, np. na bazie kwasu hialuronowego lub kolagenu koniecznie z filtrem UVA i UVB, odpowiednim wieku zacznij stosować kremy przeciwzmarszczkowe, raz w tygodniu stosuj peelingi enzymatyczne lub drobnoziarniste, woda stosowana do mycia skóry suchej nie powinna być gorąca, koniecznie chroń skórę przed promieniami UV, wiatrem, mrozem,

Najlepsze składniki

- mocznik 3-10%,
- kwas mlekowy 3-10%,
- gliceryna (nie zimą),
- kwas hialuronowy,
- kwas linolowy,
- kwas arachidonowy,
- aloes,
- witamina C.



Cera tłusta

pokryta warstwą tłuszczu, błyszcząca, oleista (czasem nawet zaraz po umyciu wykazuje tendencje do błyszczenia), szara, gruba, szorstka, słabo ukrwiona, dobrze reaguje na wodę i mydło, dobrze znosi czynniki atmosferyczne, podatna na stres, lepsze uwodnienie, zazwyczaj ma mniejszą wrażliwość.



Pielegnacja

Myj twarz żelem do cery tłustej, antybakteryjnym, bez mydła, po każdym myciu tonizuj skórę (toniki z alkoholem używać raczej okazjonalnie, gdyż powodują przesuszenie), rano stosuj krem nawilżająco-matujący na dzień z filtrem UV, krem do cery tłustej aplikuj na noc, do makijażu stosuj podkłady matujące, bibułki matujące zbierają nadmiar sebum w ciągu dnia, znacznie ułatwią Ci życie, unikaj słodczy, mocnej kawy, herbaty, papierosów, ostrych potraw, unikaj promieni UV i preparatów z alkoholem,

Najlepsze składniki

- ✓ algi,
- ✓ aloes,
- ✓ brzoza,
- ✓ morszczyn,
- ✓ tymianek pospolity, chmiel, łopian, azulen, pokrzywa,
- ✓ wit. z gr. B,
- ✓ cynk,
- ✓ siarka,
- ✓ wit. z gr. A,
- ✓ mocznik 10-30%,
- ✓ AHA (kwas glikolowy), BHA (np. kwas salicylowy),
- ✓ kaolin, kwas azelainowy,

Cera mieszana

TŁUSTA STREFA T
(CZOŁO, NOS,
BRODA), SUCHE
POLICZKI I BOKI
TWARZY.



Pielegnacja

myj twarz żelami bądź mleczkami do cery mieszanej, przemywaj twarz tonikiem ściągająco-oczyszczającym, przeciwłojotokowym w strefie T, wykonuj 1 w tygodniu peelingi ziarniste lub enzymatyczne, stosuj maseczki nawilżające na całą twarz i ściągająco-oczyszczające tylko na strefę T.

Najlepsze składniki

- ❖ witamina E,
- ❖ mocznik,
- ❖ ogórecznik lekarski,
- ❖ AHA,
- ❖ retinol,
- ❖ kwas hialuronowy,
- ❖ aloes,
- ❖ woda różana

Cera naczynekowa

rumień występujący okresowo lub trwale, rumień zlokalizowany w okolicach policzków, nosa i brody (tzw. kształt motyla), widoczne pojedyncze, trwale rozszerzone naczynka (teleangiektazja), tzw. pajęczki, wystąpienie na twarzy gry



Pielęgnacja

demakijaż wykonaj delikatnym mleczkiem do cery wrażliwej, tonizuj skórę łagodnym tonikiem do cery naczynkowej uszczelniającym naczynia krwionośne, koniecznie bezalkoholowe lub toniki do cery wrażliwej, aplikuj żele, kremy do pielęgnacji okolic oczu, raz w tygodniu wykonaj peeling enzymatyczny, zrezygnuj z kosmetyków silnie perfumowanych (mogą nasilać rumień), stosuj specjalistyczne kosmetyki do cery wrażliwej lub naczyniowej, staraj się pić wyciąg ziołowy z ruty (wzmocni naczynia krwionośne),

Najlepsze składniki

- rutyna,
- kwercetyna,
- hesperydyna,
- kasztanowiec,
- miłorząb japoński,
- arnika górską,
- oczar wirginijski,
- bez czarny,
- wit. C.

Domowe sposoby na pielęgnację twarzy i skóry ciała

Jajeczna maseczka na twarz

Jajka są symbolem wiosny i nowego początku i były od dawna używane przez kobiety do pielęgnacji skóry suchej. Jajka pełne są protein i lecytyny, która naturalnie nawilża skórę. Dodanie kwaśnej śmietany pomoże pozbyć się martwych komórek. Składniki: 1 surowe jajko, 1 łyżka miodu, 1 łyżka śmietany. Zmieszaj wszystkie składniki i nałóż na twarz i szyję. Po 20 minutach zmyj maseczkę ciepłą wodą.

Jak pielęgnować cerę skłoną do alergii?

Stosuj kosmetyki pozbawione kompozycji zapachowych, barwników i olejków eterycznych. Wypróbuj kolorowe kosmetyki mineralne – są wolne od: talku, olejów mineralnych, alkoholi, konserwantów, barwników, substancji zapachowych i innych składników obecnych w tradycyjnych produktach do makijażu. Wybieraj preparaty zmywane wodą, które mniej alergizują. Zaopatruj się w produkty hypoalergiczne o prostym składzie chemicznym. Przestrzegaj daty użyteczności preparatów. Wykonuj testy płatkowe. Ich wyniki pomogą uniknąć narażenia na konkretne alergeny, co zmniejszy ewentualne koszty leczenia.