



Olejowanie moc natury

Trudno o bardziej naturalną, tradycyjną i powszechnie stosowaną grupę składników kosmetycznych niż oleje roślinne. Żeby skorzystać z ich dobroczynnych właściwości, musimy przede wszystkim dobrać rodzaj oleju do indywidualnych potrzeb skóry.

Współczesna kosmetologia wydaje się dzielić na dwie gałęzie. Jedną z nich jest trend hi-tech, druga to „powrót do natury”. Proponując kierunek pielęgnacji swoim klientom, powinniśmy pamiętać, że oni również dzielą się na tych „naturalnych” i tych „hi-tech”.

Oleje roślinne należą do najstarszych znanych ludzkości kosmetyków. Są w pełni naturalnym źródłem lipidów, ale też innych dobroczynnie działających składników. Różnorodne właściwości olejów sprawiają, że niemal każdy zwolennik powrotu do źródeł kosmetyki może dostosować ten sposób pielęgnacji do potrzeb swojej skóry.

Dlaczego skórze potrzebny jest tłuszcz?

Substancje tłuszczowe, czyli lipidy są podstawowym składnikiem bariery ochronnej skóry.

› W zewnętrznej warstwie (tzw. płaszczu hydrolipidowym) stanowią niezbędny element, który chroni przed nadmiernym odparowywaniem wody. Płaszcz hydrolipidowy powstaje m.in. z wydzieliny gruczołów łojowych – z sebum. Skład lipidów płaszczu hydrolipidowego jest jednak inny niż sebum – na powierzchni skóry zachodzą bowiem procesy rozkładu, m.in. z udziałem flory bakteryjnej; sebum ulega też wymieszaniu z substancjami wydzielanymi przez gruczoły potowe oraz lipidami cementu międzykomórkowego.

› Druga, wewnętrzna bariera to cement międzykomórkowy, który znajduje się już w warstwie rogowej naskórka. Składa się na niego woda i specyficzne lipidy (ceramidy, sterole, wielonienasycone kwasy tłuszczowe WKT, fosfolipidy, skwalen). Tworzą one uporządkowaną, warstwową strukturę, którą określamy jako lamelarną. W różnych warstwach naskórka znajdują się mieszaniny lipidów o odmiennym składzie. Tak skonstruowany układ chroni skórę przed wieloma czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wiatr, chłód, promieniowanie słoneczne czy detergenty. Ilość li-

pidów na powierzchni skóry zależy od wielu czynników ogólnoustrojowych, m.in. od sposobu odżywiania, obecności stanów zapalnych, zaburzeń metabolizmu, a także od rozmieszczenia gruczołów łojowych i ich stanu czynnościowego, czyli od ilości wydzielanego sebum. Duże znaczenie fizjologiczne ma zdolność odnowy warstwy tłuszczowej. U ludzi młodych i zdrowych proces ten zachodzi szybko, u osób starszych znacznie wolniej.

Ceramidy – do zadań specjalnych

Ceramidy stanowią aż 40% lipidów cementu międzykomórkowego. Dzięki nim, a także dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym (NKT) i sterolom cement międzykomórkowy ma specyficzną strukturę ciekłokrystaliczną, która pozwala na skuteczne zatrzymywanie wody w naskórku. Tylko prawidłowo nawilżony naskórek spełnia właściwie swoje funkcje fizjologiczne. Metabolizm ceramidów zachodzi prawidłowo w odpowiednio niskim pH. Pamiętajmy, że w związku z tym alkaliczne mydła zaburzają proces tworzenia się bariery lipidowej naskórka.

Ceramidy występują także w samych komórkach. Nie tylko pełnią funkcję strukturalną – m.in. jako składnik błon – ale też biorą aktywny udział w regulacji procesów metabolicznych, takich jak proliferacja, różnicowanie się komórek i apoptoza. Promieniowanie UV zwiększa produkcję ceramidów, jednak zbyt duża jego dawka indukuje proces apoptozy i/lub nekrozy komórek.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Pojęcie „wielonienasycone kwasy tłuszczowe” (WKT) po raz pierwszy pojawiło się w literaturze naukowej w 1929 roku. Opisano wtedy specyficzne związki tłuszczowe niezbędne dla wzrostu i rozwoju ssaków. W 1982 roku przyznano Nagrodę Nobla w zakresie fizjologii i medycyny za niezależne prace dotyczące badań nad WKT i ich pochodnymi



Agnieszka Gomolińska

Doświadczony kosmetykolog, wykładowca akademicki oraz dyrektor merytoryczny Face and Body Institute w Krakowie. Od kilku lat jako niezależny ekspert współpracujący z polską edycją LNE współtworzy i moderuje panele kongresowe.



Konsultacja naukowa:

Ewa Skotnicka

Katedra Fizjologii, Wydział Biologii Uniwersytetu Szczecińskiego.
ewa.skotnicka@usz.edu.pl

Ilość lipidów na powierzchni skóry zależy od wielu czynników ogólnoustrojowych oraz od rozmieszczenia gruczołów łojowych i ich stanu czynnościowego.

– prostaglandynami.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) zawierają w cząsteczce co najmniej dwa wiązania podwójne i 18 lub więcej atomów węgla w łańcuchu alkilowym.

Do tej grupy należą kwasy:

- > linolowy (LA)
- > alfa-linolenowy (ALA)
- > gamma-linolenowy (GLA)
- > arachidonowy (AA)
- > eikozapentaenowy (EPA)
- > dekozaheksaenowy (DHA).

Powszechnie wyróżnia się dwie główne rodziny WKT: omega-6 oraz omega-3. Poszczególne WKT różnią się między sobą aktywnością biologiczną.

Zwykle wskazuje się, że z powodu braku odpowiednich enzymów organizm ludzki nie syntetyzuje kwasu linolowego (LA) i alfa-linolenowego (ALA) i dlatego nazywane są one niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT). Pozostałe WKT nie są kwasami niezbędnymi tak jak LA i ALA, gdyż mogą być pod pewnymi warunkami syntetyzowane z NNKT. By tak się działo, NNKT muszą być dostarczane z pożywieniem w dostatecznej ilości, a przy tym musi być zachowany prawidłowy szlak metaboliczny związany z działaniem enzymu delta-6 desaturazy.

Należy podkreślić, że inhibitorami tego enzymu są:

- > alkohol
- > nikotyna
- > wysoki poziom cholesterolu
- > cukrzyca
- > promieniowanie UV
- > infekcje ogólnoustrojowe i skórne (trądzik, AZS etc.)
- > niedobory cynku
- > niedobory witaminy C.

Aktywność delta-6 desaturazy obniża się także naturalnie wraz z postępowaniem procesów starzenia. Niedobór WKT w organizmie może skutkować:

- > przesuszoną skórą (poprzez zwiększenie transepidermalnej utraty wody),
- > łuszczeniem lub chorobami skórnymi przebiegającymi z łuszczeniem,

- > ścięciem, szorstkością i napięciem skóry,
- > zaburzeniem gojenia się ran,
- > skłonnością do alergii skórnych (lub ich nasileniem),
- > zaburzeniem oddychania skórnego,
- > zaburzeniem odbudowy błon komórkowych,
- > prowokacją do występowania zmian trądzikowych,
- > nasileniem łojotokowego zapalenia skóry.

Zastosowanie kwasu linolowego do pielęgnacji cery tłustej i problematycznej powoduje poprawę pracy gruczołów łojowych, odblokowanie porów oraz zmniejszenie ilości zaskórników.

Słusznie poleca się doustne przyjmowanie kwasów omega-3. Wykazano ich korzystny wpływ między innymi na proces naprawy uszkodzeń skóry powstających pod wpływem promieniowania UV. EPA i DHA mogą znacząco obniżyć stężenie substancji prozapalnych oraz ograniczyć skutki oparzeń słonecznych. Ale uwaga! Kwasy te bardzo szybko ulegają utlenieniu. Jeśli zwiększamy podaż NNKT, powinniśmy zadbać o dostarczenie organizmowi dużej dawki nieenzymatycznych antyoksydantów – najlepiej z warzyw i owoców. Możemy też suplementować witaminę C, witaminę E (zapotrzebowanie na nią wzrasta nawet trzykrotnie) i flawonoidy. Nie należy przekraczać zalecanej, bezpiecznej dawki NNKT: 6% w całodziennej racji pokarmowej. Ważny jest także odpowiedni stosunek kwasów z rodziny omega w naszej diecie! Stosunek kwasów omega-6



Udowodniono, że doustne stosowanie preparatów z NNKT znacznie poprawia stan skóry.

Olej z wiesiołka przyjmowany w ilości 3 x 500 mg na dobę przez 12 tygodni powoduje wyraźną poprawę nawilżenia, elastyczności i gęstości skóry.

Olej konopny w ilości 30 ml na dobę przez 8 tygodni wyraźnie zmniejsza objawy atopii (suchość i świąd).



do omega-3 powinien wynosić od 2:1 do 3:1. Zbyt duża podaż kwasów omega-6 (mięso, produkty odzwierzęce, kukurydza etc.) powoduje zaburzenia równowagi immunologicznej ustroju i zwiększa skłonność do stanów zapalnych.

Co znajdziemy w oleju?

Tłuszcze roślinne zwane olejami składają się z dwóch frakcji:

> fazy zmydlnalnej – tworzą ją estry glicerolu i wyższych kwasów tłuszczowych (WKT), czyli acyloglicerole, a także wolne kwasy tłuszczowe, alkohole tłuszczowe oraz występujące w mniejszych ilościach węglowodory, sterole, ketony;

> frakcji niezmydlnalnej – składają się na nią woski, alkohole tłuszczowe, fosfolipidy, cerebrosydy, sterole, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, barwniki naturalne, produkty rozpadu polimeryzacji lipidów i inne związki. Substancje niezmydlające się to te, które po zmydleniu tłuszczu i rozpuszczeniu uzyskanego produktu w wodzie dają się wyekstrahować z tego roztworu za pomocą rozpuszczalnika organicznego. Zawartość składników poszczególnych faz zależy od rodzaju i pochodzenia tłuszczu, a także od jego świeżości i zabiegów, jakim był poddawany, m.in. w procesie produkcji. Im wyższa w oleju zawartość frakcji niezmydlnalnej, tym na ogół intensywniejszy jest jego kolor i – nie zawsze przyjemny – zapach.

Do olejów najczęściej używanych w kosmologii należą: sojowy, słonecznikowy, oliwkowy, migdałowy. Oleje mają duże znaczenie w leczeniu wielu dermatoz (np. oleje z wiesiołka i ogórecznika w leczeniu atopowego zapalenia skóry).

Pielęgnacja NNKT

Szczególnie cenne są te oleje, z których możemy czerpać niewytwarzane w organizmach ssaków NNKT. Kwas linolowy (LA) występuje w największych ilościach w olejach: słonecznikowym, sojowym, krokoszowym, kukurydzianym, sezamowym, arachidowym, w oleju z pestek winogron oraz w oleju z kielków pszenicy. Do bogatych źródeł kwasu α -linolenowego (ALA) zaliczyć należy: olej lniany, sojowy, rzepakowy, olej z kielków pszenicy czy orzechów włoskich.

Natomiast trzeci NNKT – kwas γ -linolenowy (GLA) naturalnie występuje w olejach: z nasion ogórecznika lekarskiego, czarnej porzeczki, z wiesiołka oraz w oleju konopnym.

Olej, ale który?

Dobranie oleju do potrzeb skóry decyduje o skuteczności tego rodzaju pielęgnacji. Kierując się analizą doniesień naukowych z zakresu kosmologii oraz własnym doświadczeniem zawodowym, zdecydowałam się przyporządkować każdemu rodzajowi cery najodpowiedniejsze dla niego oleje.

ANTI-AGEING RELAX NEUROPEPTIDE SERUM



ANTI-AGEING RELAX NEUROPEPTIDE SERUM
to kompletny kosmetyk przeciwmarszczkowy oraz ujędrniający. Opatentowane heskapeptyd-8 oraz trójpeptyd-1, wspomagane kolagenem roślinnym spłycają zmarszczki, działając jak botoks.

Efekt widać natychmiast po zastosowaniu!

Witaminy A i C odżywiają i rozjaśniają skórę, a kwas hialuronowy dogłębnie ją nawilża. Efektem stosowania serum jest solidna poprawa kondycji skóry oraz ochrona przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych.

Luksusowe połączenie najnowszych technologii z naturalnymi składnikami to filozofia marki BEAUTY LAB.



OPINIA EKSPERTA

ANNA DIDIUK

Mokosh Cosmetics

LNE: Czy olejowanie skóry powoduje wypłukiwanie się struktur lipidowych cementu komórkowego?

Anna Didiuk: Kiedy po aplikacji pozostawiamy olej bezpośrednio na czystej skórze, będzie on uszczelniał płaszcz lipidowy. Olej się wchłonie, pozostawiając dodatkowy ochronny film na skórze. W przypadku słynnej metody zmywania twarzy olejami (metoda OCM) olej będzie się łączył ze składnikami tłuszczowymi kosmetyków do makijażu (pozostałymi na skórze po jego nałożeniu). Porównując tradycyjny demakijaż wykonany żelem lub mleczkiem z metodą OCM, należy stwierdzić, że zmywanie twarzy olejami jest najdelikatniejszą formą oczyszczenia skóry, ponieważ nie podrażnia ani nie zwiększa utraty wody, którą możemy zaobserwować, gdy skóra staje się ściągnięta i wysuszona. Natomiast po użyciu żelu do demakijażu skóra jest odtłuszczona i potrzebuje więcej czasu, aby odbudować naturalny film. Wynika to z użycia substancji powierzchniowo czynnych.

Jak często można/powinno się aplikować na skórę sam olej?

Dotykamy kwestii związanych z rodzajem skóry oraz narażeniem skóry na niesprzyjające czynniki zewnętrzne. Przy skórkach suchych, gdzie gruczoły łojowe nie pracują, olej może nam zastąpić film na skórze. Olejem najbardziej zbliżonym budową do naturalnego sebum jest olej jojoba. Zmiękcza on skórę, uszczelnia płaszcz hydrolipidowy oraz działa ochronnie. Aplikację powinno się powtarzać 1–3 razy w ciągu dnia. Osoby ze skórą mieszaną albo przesuszoną mogą aplikować olej na noc, bo zapewne rano nie będą chciały mieć efektu „świecenia się skóry”.

Jakie są najważniejsze składniki olejów i jakie mają one właściwości?

Najsilniejsze działanie kosmetyczne wykazują zawarte w trójglicerydach nienasycone kwasy tłuszczowe, a zwłaszcza należące do grupy NNKT kwasy omega-6 i omega-3, mające zdolność wbudowywania się w elementy tłuszczowe błon komórkowych oraz regenerujące uszkodzoną barierę lipidową naskórka. Skwalan zawarty w olejach zbliżony w budowie do sebum będzie chronił przed nadmierną utratą wody oraz działał ochronnie. Oleje zimnotłoczone bogate są w witaminy (A, E), karotenoidy zawarte w oleju z pestek marchwi i oleju z pestek malin działają antyoksydacyjnie i regenerująco na skórę, chroniąc ją przed fotostarzeniem.

Czy są składniki olejów, które wnikają w żywe warstwy skóry?

Wszystko zależy od rodzaju oleju. Jedne oleje przenikają głębiej niż inne, np. olej z baobabu posiada różnej wielkości cząsteczki. Zagadnienie to jest obecnie tematem wielu dyskusji. Głównym mechanizmem oddziaływania olejów jest uszczelnianie płaszcza lipidowego. Oleje to bogactwo NNKT oraz witamin, które łącząc się z innymi składnikami, mogą wzbogacać skład i przenikać głębiej, dodatkowo umożliwiając przenikanie innych składników w głąb skóry, dlatego warto je łączyć z ekstraktami roślinnymi.

Dlaczego nie zastępujemy wszystkich kosmetyków do pielęgnacji skóry olejami – po co używamy kremów?

Kremy są kosmetykami bogatszymi składowo i ukierunkowanym na określone działania, dodatkowo są bardziej zbilansowane pod względem różnych potrzeb skóry, szybciej się wchłaniają i są bardziej funkcjonalne na co dzień. Dodając dodatkową warstwę oleju do kremu, możemy zmienić jego formułę na bardziej tłustą i ochronną lub dodatkowo wzbogacić krem o działanie określonego oleju.



Cera sucha

W pielęgnacji cery suchej najbardziej wskazane są oleje z wysoką zawartością kwasu oleinowego. Pamiętajmy, że ma on wysoki potencjał komedogenny.

Cera sucha najbardziej polubi następujące oleje:

- › awokado
- › makadamia
- › kokosowy
- › z pestek truskawki
- › z orzechów laskowych
- › z kielków pszenicy
- › z pestek brzoskwiń
- › z ogórecznika lekarskiego
- › jojoba
- › z pestek aronii
- › z czarnej porzeczki.

Cera dojrzała, sucha, zmęczona słońcem

W przypadku cery dojrzałej uwzględnij należy potencjał przeciwzapalny oleju (ilość kwasów omega-3), a także zawartość frakcji niezmydlalnej (witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz antyoksydantów). Ten typ skóry wymaga bowiem ciągłego uzupełniania składników budulcowych.

W tej roli sprawdzą się oleje:

- › z pestek granatu
- › z pestek śliwki
- › z wiesiołka
- › makadamia
- › arganowy
- › z róży
- › z nasion herbaty
- › z żurawiny
- › z pestek brzoskwiń.

V10

PEŁNE SPEKTRUM ZABIEGOWE DLA TWARZY I CIAŁA

Cera naczyniowa

Ten typ skóry wymaga stosowania olejów zawierających flawonoidy (np. kwercytenę) i karotenoidy; dobre będą też inne substancje wpływające korzystnie na naczynia krwionośne, np. kwas punikowy, kwas eikozadienowy lub laurynowy.

Szczególnie polecane dla tego typu cery są oleje:

- › z pestek granatu
- › z rokitnika
- › z pestek czarnej porzeczki
- › z nasion truskawki
- › z nasion herbaty
- › z pestek bzu czarnego
- › z nasion malin
- › z nasion truskawki
- › z nasion czarnuszki siewnej.

Cera mieszana i tłusta

Im więcej w oleju kwasu linolowego i linolenowego, tym lepiej. Sprawdzamy także zawartość kwasu oleinowego, ponieważ ma on wysoki potencjał komedogenny i dla cery mieszanej czy tłustej jest niewskazany.

Wybieramy oleje:

- › lniany
- › tamanu (ma właściwości bakteriobójcze i przeciwgrzybiczne)
- › z nasion malin
- › z pestek dyni
- › jojoba
- › z pestek truskawki
- › z pestek śliwki
- › z rokitnika
- › z wiesiołka
- › ze słonecznika
- › z orzecha włoskiego
- › z róży
- › z nasion bawełny.

U osób z cerą tłustą lub trądzikową obserwuje się zmniejszoną syntezę kwasu LA w sebum. W rezultacie pory ulegają zablokowaniu i tworzą się zaskórniki, a następnie powstaje stan zapalny skóry. Zastosowanie kwasu linolowego do pielęgnacji cery tłustej i problematycznej powoduje poprawę pracy gruczołów łojowych, odblokowanie porów oraz zmniejszenie ilości zaskórników.

Literatura:

<http://laboratoria.net/pl/technologie/3230>

<https://esent.pl/pl/n/53>

Bojarowicz H., Woźniak B.: *Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz ich wpływ na skórę*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 2008, 89, s. 471–475.



Wygładzanie
zmarszczek



Ujędrnianie
skóry



Modelowanie
sylwetki



Odmładzanie



Redukcja
cellulitu



VIORA V10

jedyna na rynku platforma
z pełną wydajnością
technologii CORE!



Przed zabiegiem

Głowica V-FORM

z systemem pracy Antyburns
– kontrolowane doprowadzanie
fali elektromagnetycznej w głąb
tkanki bez ryzyka poparzeń.



Po 6 zabiegach



NOVA GROUP

ul. Puławska 538, 02-884 Warszawa,
tel. 22 646 33 00, 602 335 444

WWW.NOVAGROUP.PL