#pielegnujeniefiltruje

ZIKO DERMO

Ziko Dermo rozpoczyna akcję #pielegnujeniefiltruje

Chcemy zachęcać kobiety, żeby dbały o siebie w sposób zrównoważony oraz świadomy. Akceptowały siebie, podkreślały swoje naturalne atuty, a nie usilnie dążyły do nieprawdziwych kanonów piękna. Każda kobieta może wyglądać i czuć się pięknie. Bo prawdziwe piękno to naturalność, błysk w oczach, poczucie wartości, styl i elegancja.

– Zespół Ziko Dermo

Wstęp

Chyba nikt nie ma wątpliwości, że na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych, ogromny wpływ ma nasz wizerunek. Składa się na niego wiele elementów: wygląd, zachowanie, postawa, ale też pewna kreacja w mediach społecznościowych, które stały się dla wielu z nas nieodłącznym towarzyszem codziennych przeżyć.

Osoby, których wizerunek uchodzi za atrakcyjny, są uważane za ciekawe, kompetentne, dobrze zorganizowane, a także sympatyczne. W efekcie ich samoocena rośnie, odważniej podejmują decyzje, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, a to przekłada się na odnoszenie większych sukcesów.

Troska o wygląd nabiera więc zupełnie nowego znaczenia i wykracza poza osiągnięcie określonego efektu kosmetycznego.

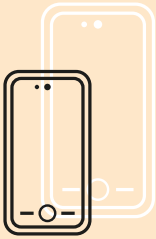
Oczywiście każda epoka miała swój wzorzec piękna, ale dziś dzięki dostępności internetu można go rozpowszechniać praktycznie na nieograniczoną skalę.

Wyidealizowani celebryci wywierają presję, żeby wyglądać tak samo dobrze

Dodatkowo nigdy wcześniej nie było takich możliwości, żeby wizerunek ulepszyć. Zdjęcia publikowane w mediach tradycyjnych, jak i elektronicznych są poddawane technicznej obróbce, nakładane są specjalne filtry, które mają sprawić, że pokazywane na nich osoby będą perfekcyjne. Z jednej strony większość z nas zdaje sobie z tego sprawę, ale z drugiej wyidealizowani celebryci wywierają presję, żeby wyglądać tak samo dobrze. Temu naciskowi w największym stopniu ulegają osoby młode i kobiety. Kiedy jednak okazuje się, że osiągnięcie ideału jest niemożliwe, może dojść do obniżenia poczucia własnej wartości, a to prowadzi do depresji, stanów lękowych czy zaburzeń odżywiania.

Dlaczego social media mają wpływ na nasze samopoczucie?

Media społecznościowe stały się nieodłącznym elementem codzienności. Przeglądamy, komentujemy, lajkujemy, udostępniamy. Mimo, że prawdopodobnie nie zdajemy sobie z tego sprawy, to w ludzkim mózgu dzieje się wtedy bardzo dużo, znacznie więcej niż nam się wydaje.



Dzięki smartfonom przyglądamy się sobie znacznie częściej niż jeszcze 10 lat temu

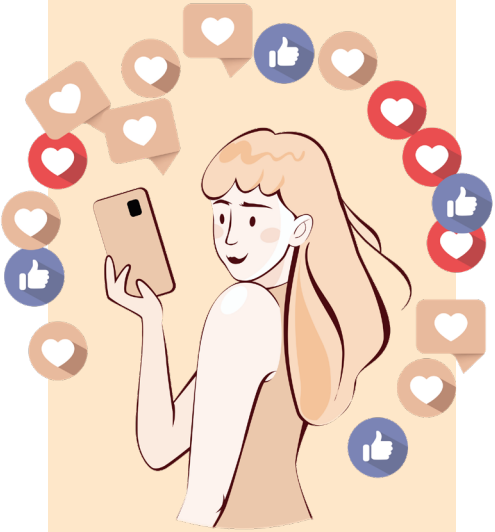
Jeszcze do niedawna przyglądaliśmy się sobie tylko wtedy, gdy patrzyliśmy w lustro, wywoływaliśmy zdjęcia lub oglądaliśmy film z jakiejś uroczystości (np. wesela). Dziś prawie każdy ma smartfon, którym może w dowolnej chwili pstryknąć zdjęcie. Gdybyśmy tylko chcieli, moglibyśmy fotografować się dzień po dniu, obserwując, jak zmienia się nasza mimika i ciało. Oczywiście, rzadko kto tak robi, ale nie da się zaprzeczyć, że wykonujemy znacznie więcej zdjęć niż jeszcze 10 lat temu i zdecydowanie częściej przyglądamy się sobie.

Co nam dają social media?

Większość, bo aż 81% osób uważa, że social media mają pozytywny wpływ na życie. Faktycznych korzyści jest wiele. Media społecznościowe pozwalają nawiązać znajomości w każdym zakątku kuli ziemskiej, umożliwiają dzielenie się z ludźmi dobrymi emocjami, a także motywują do wdrażania zmian w życiu. Rozsądne korzystanie z nich może stanowić bodziec do rozwoju oraz otwierać przed nami nowe ścieżki.

Spotkanie ze sobą

Niezwykle ważną cechą social mediów, o której warto pamiętać jest nieustanne zmuszanie nas do konfrontowania się ze sobą, swoim wyglądem. To porównanie może być stymulujące oraz rozwijające, jeśli podejdziemy do niego obiektywnie i „na luzie". Warto patrzeć na siebie z życzliwością, nie dostrzegając jedynie mankamentów, które nam przeszkadzają. Jeśli pomyślimy, że ze zdjęcia, które sobie zrobiliśmy, patrzy na nas fajna, życzliwa, uśmiechnięta oraz optymistycznie nastawiona do świata osoba, taka, która sporo już osiągnęła i przed którą jeszcze wiele dobrego, to poprawimy swoją ocenę i wzmocnimy poczucie wartości.



Osoby z wysoką samooceną chętniej pozują do zdjęć i są mniej wybredne przy wyborze odpowiedniego ujęcia. Dlaczego?

Nie muszą nikomu niczego udowadniać, a przede wszystkim nie muszą udowadniać niczego samemu sobie!

Social media dają nam też – co niezwykle ważne we współczesnym świecie – poczucie przynależności. Świadomość życia innych osób zapewnia rodzaj wsparcia i chroni przed uczuciem osamotnienia, nawet bez spotkań na żywo.

Co ciekawe, psycholodzy obserwują tendencję do „zagnieżdżania się" w jednym gatunku mediów społecznościowych. Pokolenie trzydziestolatków docenia Instagram, gdy nastolatkowie spędzają czas na TikTok'u i YouTubie. Dojrzałe osoby chętniej odnajdują się na Facebook'u, wykorzystując go przede wszystkim do nawiązywania kontaktów z dawnymi znajomymi, przyjaciółmi ze szkolnych lat, czy członkami rodziny, którzy mieszkają daleko od nich samych.

ZDANIEM EKSPERTA

> To ważne media, dzięki nim poznawanie ludzi nigdy nie było łatwiejsze. Ale media online to też kanały służące pokazywaniu siebie, swojego życia i świata. A skoro ktoś decyduje się to robić, to daje tym samym pozwolenie na stanie się obiektem zarówno podziwu, jak i krytyki i tu zaczynają się problemy.
>
> – zwraca uwagę psycholożka **Katarzyna Kucewicz**

Jak social media na nas wpływają?

Badania wykazują, że ponad 30% użytkowników Facebooka, kiedy ogląda zdjęcia znajomych, odczuwa tzw. facebookową zazdrość. Pojawia się przekonanie, że życie jest niesprawiedliwe, wszyscy są szczęśliwsi, ładniejsi czy bogatsi. Warto podchodzić do tego, co oglądamy z pewną rezerwą. „Social media są pewnego rodzaju festiwalem próżności i ludzie przeważnie się w nich chwalą albo mówią o tym, co dobre, ciekawe lub warte uwagi. Mało osób opisuje swoje porażki, zmagania, trudności. A zatem jest to świat iluzoryczny. Ja zawsze doradzam, by używać social mediów od czasu do czasu, a nie non stop sprawdzać swój telefon" – radzi psycholożka Katarzyna Kucewicz.

Z jednej strony w mediach społecznościowych mamy pełną kontrolę nad naszym wizerunkiem i możemy kształtować go tak, aby zyskał aprobatę. Technologia ułatwia fotografię, poprawia też nasz „auto-odbiór" zdjęć. Większość aparatów fotograficznych w smartfonach ma zamontowane specjalne filtry, które automatycznie ulepszają zdjęcia. Powszechnie stały się też programy do retuszowania. Jeżeli zdecydujemy się na korzystanie z filtrów, używajmy ich z umiarem. Bądźmy prawdziwi w tym co robimy, także w social mediach.

ZDANIEM EKSPERTA

Kiedy osoba zamknięta w sobie, nieśmiała zakłada konto i w krótkim czasie zdobywa tysiące obserwatorów, którzy doceniają np. jej talent kulinarny albo sposób, w jaki się maluje, to jej samoocena szybuje wysoko. Ale jeśli spotka ją zmasowana krytyka, to oczywiste jest, że jej poczucie wartości spadnie i to mocno. Niestety, hejtu w sieci jest dużo i tak naprawdę każdy z nas może go doświadczyć, często zupełnie bez powodu.

– mówi psycholożka **Katarzyna Kucewicz**

Dlaczego cyfrowe treści nas uzależniają?

W mózgu funkcjonuje system, który odpowiada za oczekiwanie na nagrodę i motywuje nas, by powtórzyć jeszcze raz doświadczaną przyjemność. Gdy dostajemy polubienie, nasz organizm wytwarza dopaminę – związek chemiczny uważany za neuroprzekaźnik przyjemności. Duży wpływ ma nieprzewidywalność procesu, dlatego jest on tak uzależniający. To mechanizm doskonale znany na przykład z hazardu. Kiedy przystępujemy do gry, nie wiemy, jak się ona zakończy. A gdy nagroda nie jest pewna, mózg uważa, że warto podjąć wysiłek, żeby o nią zawalczyć. Pojawia się przypływ energii i szczęścia, ale też niepokój, bo nie wiemy, co za chwilę zobaczymy na ekranie smartfona. Uzależniamy się od aprobaty innych, ale także od uczucia niepewności, kiedy czekamy na reakcję na nasze zdjęcie czy komentarz.

Szczególnie podatne na uzależnienie od social mediów są osoby młode. Mózg nastolatka reaguje szybciej na bodźce środowiskowe. Młodzi ludzie szukają natychmiastowej gratyfikacji i media społecznościowe ją zapewniają.

Wpływ, jaki media społecznościowe wywierają na kobiety, w większości przypadków wiąże się z kultem idealnej sylwetki. Zaczyna się od zamartwiania się pierwszymi zmarszczkami czy szukaniem cellulitu. Oglądanie zdjęć celebrytów albo nawet koleżanek powoduje obniżanie satysfakcji z własnego wyglądu oraz również może dojść do pojawienia się lęków i nastrojów depresyjnych. Dlatego tak ważne jest, żeby pracować nad przekonaniami o własnym wyglądzie, doceniać swoje atuty, podkreślać to, co piękne, a nie skupiać się na tym, co nam przeszkadza. Bądźmy dla siebie wyrozumiali!

Dlaczego nie lubimy wideokonferencji?

Od pandemii codziennością wielu z nas stały się wideokonferencje. Wydawać by się mogło, że rozmowy służbowe przez Zooma, Teams czy Google Meets mają same plusy, jednak wiele badań wykazało, że wywołują one zmęczenie i negatywnie oddziałują na pracowników. Jedną z przyczyn jest zaburzona odległość. Osoby zabierające głos pokazywane są z tej samej odległości, co jest męczące dla oczu i stresujące – wszyscy czują się na tzw. świeczniku. Zdecydowana większość z nas nie lubi patrzeć na siebie na ekranie komputera, uważa, że wygląda znacznie gorzej niż w rzeczywistości. Dlatego dobrze jest żeby nabrać do swojego wyglądu na ekranie komputera dystansu!

Jak pracować nad przekonaniami o własnym wyglądzie?

Dla wielu z nas wygląd jest ważnym elementem samooceny. Na postrzeganie siebie wpływają zarówno emocje wynikające z poziomu akceptacji, i wcześniejsze doświadczenia związane z oceną naszego wyglądu przez innych. Jak skutecznie pracować nad przekonaniami o własnym wyglądzie?

Pierwsze wrażenie ma duży wpływ na nasze relacje zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Proces ten nie jest do końca uświadomiony przez oceniającego, ale udowodniono, że osoby, które zostaną uznane za atrakcyjne, mogą być chętniej zatrudniane. Bo skoro pierwsze wrażenie jest tak ważne, to ma wpływ na przebieg procesu rekrutacji i późniejszą chęć (lub jej brak) spotkania się z nami u osoby, która właśnie nas poznała. Dotyczy to zarówno spotkań na komunikatorach (jest ich coraz więcej), jak i w realnym życiu. Dlatego wypracowanie spójnego, atrakcyjnego wizerunku może skutecznie pomóc w naszym rozwoju zawodowym.

Ludzie zadbani są postrzegani jako bardziej kompetentni, lepiej zorganizowani, ale również szybciej awansują i więcej zarabiają

Co mówi o nas podejście do naszego wizerunku?

Są osoby, które nie skupiają się zbytnio na wyglądzie, a są też takie, dla których jest on bardzo ważną kwestią. Każdy ma prawo ustawiać priorytety tak, jak chce, niemniej warto mieć ze swoim wyglądem dobrą relację. Co to znaczy?

Potrafić zauważać w nim plusy.

Umieć skupiać się na tym, co w nas piękne, a nie koncentrować się na tym, co niedoskonałe.

Doceniać swoje atuty i umiejętnie je eksponować.

ZDANIEM EKSPERTA

Nasz mózg robi to w sposób podświadomy, ale co ciekawe, pierwsze wrażenie najczęściej jest trafne.

– mówi psycholożka **Katarzyna Kucewicz**

Dlaczego warto pracować nad poczuciem własnej wartości?

Poczucie własnej wartości to jeden z fundamentów zdrowia psychicznego. Sposób, w jaki postrzegamy siebie i oceniamy swoje zachowania, wpływa na nasze wybory życiowe, zachowania, życie zawodowe oraz prywatne. Co więcej, od tego, czy poczucie wartości jest niskie, czy wysokie, zależy również nasza pozycja w życiu społecznym, łatwość nawiązywania nowych relacji, a także wzmacniania więzi z bliskimi.

Wysokie poczucie własnej wartości to także szacunek do siebie (rozumianej jako całość – ciało i psychika), wiara we własne siły i optymistyczne spojrzenie w przyszłość. W dużej mierze wynika ono z naszych doświadczeń z przeszłości, dzieciństwa i środowiska, w jakim wzrastaliśmy. Wiarę w siebie i we własne możliwości powinniśmy jednak pielęgnować w sobie przez całe życie, by móc rozwijać talenty, odważnie realizować marzenia czy pasje, które odkryjemy na poszczególnych etapach życia.

Czasem, żeby odbudować wiarę w siebie, niezbędne jest wsparcie z zewnętrz. Korzystajmy z pomocy specjalistów!

ZDANIEM EKSPERTA

> Mylne przekonania o wyglądzie często ciągną nas w dół, a nie motywują do zmiany, dlatego ja jestem zwolenniczką wyszukiwania w sobie pozytywów
>
> – radzi psycholożka **Katarzyna Kucewicz**

Jak zaakceptować swój wizerunek? Praktyczne porady

- **Zaakceptujmy to, czego nie możemy zmienić, a pracujmy nad tym, co od nas zależy.** Wygląd skóry, włosów, postawa ciała to rzeczy, na które mamy wpływ i nad którymi możemy zacząć pracować już teraz!
- **Spróbujmy spojrzeć na siebie neutralnie i pozbądźmy się wewnętrznych krytyków.** Mamy tendencję do tego, by wyolbrzymiać swoje mankamenty. Spójrzmy w lustro i wymieńmy 3 rzeczy, które w sobie lubimy i które uważamy za swojej atuty. Każdego dnia przypominajmy sobie o nich.
- **Emanujmy pozytywną energią, a przyciągniemy do siebie innych ludzi!**

Jak zadbać o swoje poczucie wartości?

ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ I PRZYJRZYJ SOBIE

W codziennym pędzie często nie zauważamy, że nasze oczekiwania czy marzenia zaczęły się zmieniać. Dlatego dobrze jest poświęcić sobie czas i spokojnie zastanowić nad tym, czy jesteśmy teraz w miejscu, w którym chcieliśmy być i czy jest nam tutaj dobrze. To pierwszy, ale bardzo ważny krok, który może pomóc nam wrócić na właściwe tory lub podjąć decyzje, prowadzące do małych lub dużych zmian w życiu. Jeśli chcesz zrezygnować z niesatysfakcjonującej pracy, marzysz, by nauczyć się nowego języka obcego lub pasję zamienić w sposób na życie, musisz uwierzyć, że to możliwe. Z wysokim poczuciem własnej wartości nie myślisz o tym, czy się to uda – tylko planujesz, kiedy i w jaki sposób.,

ZRÓB LISTĘ SWOICH ZALET I SUKCESÓW ŻYCIOWYCH

Wracaj do niej zawsze, kiedy tego potrzebujesz! Może nie jesteś urodzoną liderką, ale za to rzetelnie wykonujesz zadania, których się podejmujesz, a twój ostatni projekt w pracy okazał się sukcesem? Może doskonale wywiązujesz się z powierzonych ci obowiązków i nie masz problemów ze współpracą w zespole? A może jesteś trochę roztrzepana, ale masz świetne pomysły? Doskonale tańczysz? Fantastycznie gotujesz? Lista twoich zalet pomoże ci uwierzyć we własne siły i zrozumieć, jak ciekawą oraz wartościową jesteś osobą.

KIERUJ SIĘ FAKTAMI, A NIE PRZYPUSZCZENIAMI

Jeśli czujesz, że dopadają cię negatywne myśli, sądzisz, że np. w nowej pracy nikt cię nie polubi albo że twój projekt okaże się klapą, spójrz na to z dystansem. Jesteś uśmiechnięta i życzliwa, wykwalifikowana w swojej branży, a nad projektem pracowałaś tak długo, aż uznałaś, że nic więcej nie można już zrobić. Nie masz zatem czego się obawiać. Idź odważnie po swoje!

Pamiętaj!

W ostatnim czasie zmieniło się postrzeganie niedoskonałości. Piegi, odstające uszy, niski wzrost czy okrągłe kształty mogą być naszymi atutami i sprawią, że będziemy wyróżniać się z tłumu. Nie ma jednego kanonu piękna! Warto o tym pamiętać i umieć w odpowiedni sposób podkreślić to, co stanowi o naszej wyjątkowości. Niedoskonałości, które kiedyś były powodem kompleksów, dziś są eksponowane jako walory, mocne strony wizerunku.

ĆWICZ SWOJĄ UWAŻNOŚĆ

- Wsłuchujmy się w siebie
- Reagujmy na swoje potrzeby
- Pozwólmy sobie na odpoczynek
- Zaakceptujmy swoje niedoskonałości
- Wybierajmy aktywności, które sprawiają nam radość
- Nie stawiajmy siebie i swoich potrzeb na ostatnim miejscu

Jak ćwiczyć uważność na co dzień?

Praktykując uważność, lepiej poznajemy swój organizm, swoje wnętrze i potrzeby, a nasz odbiór samego siebie wpływa nie tylko na samopoczucie, ale również na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych.

Czy w dzisiejszym rozpędzonym świecie potrafimy na chwilę się wyłączyć?

Czy potrafimy przestać myśleć o czymkolwiek, układać listę spraw do załatwienia i wyznaczać kolejne pozycje? Nie jest to łatwe, ale ma ogromne znaczenie w kontekście naszego samopoczucia i funkcjonowania psychiki.

W zabieganej rzeczywistości mało kto może pozwolić sobie na długie medytacje, niespieszne spacery po lesie czy inne aktywności, które świetnie uwalniają głowę z trosk i redukują codzienne napięcia. Na szczęście jest wiele sposobów, które szybko można wcielić w życie, a których efekt pozwala oczyścić umysł oraz pozbyć się stresu.

Możesz być kimkolwiek zechcesz!

Uważność pozwala wsłuchać się w siebie i zrozumieć, co jest w życiu ważne. Dziś w wielu grupach wiekowych wyraźnie widoczne jest dążenie do samorozwoju, podejmowanie nowych studiów czy zapisywanie się na kursy, pozwalające otworzyć się na nowe branże i doświadczenia. Kontakt ze sobą i wsłuchiwanie się w swoje potrzeby może pomóc dotrzeć do tego, co dotychczas było w nas ukryte lub z czego nie zdawaliśmy sobie sprawy. Może to być zmiana zawodu, przeprowadzka czy przejście na inny rodzaj zatrudnienia. Możliwości jest wiele, ale żeby je dostrzec, musimy zrozumieć, że czas spędzony z samym sobą jest równie ważny jak czas poświęcany na obowiązki.

ZDANIEM EKSPERTA

Kontakt ze sobą i codzienna troska o to, żeby dobrze nam się żyło w swoim ciele to podstawa utrzymania zdrowia psychicznego. Dlatego to ważne, żeby otaczać się tym, co sprawia, że czujemy się komfortowo w swojej skórze: zdrowo się odżywiać, dbać o ciało, ale też o swój dobrostan psychiczny. Jeśli mamy poczucie, że coś nam szkodzi (na przykład oglądane social media), to lepiej ograniczyć je do minimum lub w ogóle z tego zrezygnować

– twierdzi psycholożka
Katarzyna Kucewicz

Wiek i rozmiar to tylko cyfry

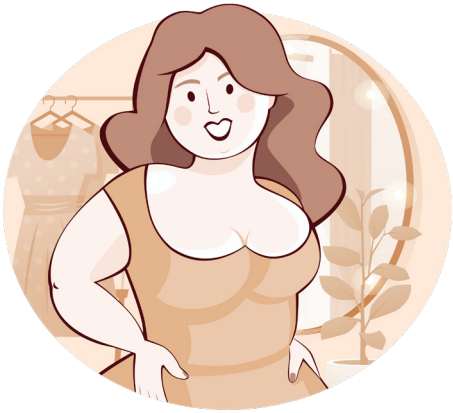
W dzisiejszym świecie dojrzałość jest wartością samą w sobie. W pewnym wieku zyskujemy świadomość, że nie musimy uczestniczyć w powszechnym wyścigu ani dopasowywać się do sztucznie ustalonych wzorców czy ram. Akceptujemy siebie, swoje potrzeby i ciało, z szacunkiem odnosimy się również do innych osób. Dojrzałość to dziś zaleta, a nie wada.

Wiek nie powinien być przeszkodą w realizacji pragnień. Wiele dojrzałych kobiet udowadnia, że to tylko liczby. Nie poddają się społecznym przekonaniom i żyją pełnią życia, odnoszą sukcesy, także w dziedzinach, które kiedyś były zarezerwowane wyłącznie dla młodych osób.

W ostatnich latach spektakularną karierę robią modelki 70 plus, które pojawiają się na pokazach największych kreatorów mody, występują w reklamach światowych marek odzieżowych oraz trafiają na okładki pism. W Polsce uświadamia nam to Helena Norowicz - słynna aktorka, która w wieku 80 lat odkryła, swoją nową pasję jaką był modeling i została modelką. Ma ona na koncie liczne pokazy mody, sesje zdjęciowe oraz kampanie reklamowe dla czołowych polskich projektantów i stylistów marek odzieżowych.

Wiek nie powinien być przeszkodą w realizacji pragnień.

Równie silny jest trend na modelki i influencerki plus size, które pokazują, że nie trzeba nosić rozmiaru 36, żeby bawić się modą i świetnie wyglądać. Popularne marki oraz domy mody coraz chętniej zapraszają je do kampanii reklamowych, bo są zdecydowanie bardziej inspirujące dla przeciętnych kobiet niż modelki o perfekcyjnych ciałach.



Pielęgnacyjne ABC – jak utrzymać piękno jak najdłużej?

Współczesne podejście do pielęgnacji jest holistyczne. Dziś nie chcemy maskować niedoskonałości skóry, tylko je leczyć. Wiemy, że nie zatrzymamy upływającego czasu, ale chcemy mieć wpływ na tempo starzenia. Jak utrzymać cerę w dobrej kondycji?

Skóra jest najważniejszą wizytówką. Od jej kondycji zależy nasz wygląd, ale i samopoczucie. Napięta, z przebarwieniami, czy z wypryskami może w znaczący sposób obniżyć samoocenę. Warto jednak pamiętać, że nie trzeba inwazyjnych zabiegów, aby przywrócić skórze blask.

Kluczowa jest świadoma pielęgnacja, która nie musi zabierać dużo czasu czy wiele kosztować, jednak wymaga od nas zaangażowania. Na początek należy poznać potrzeby naszej skóry, a następnie dopasować odpowiednie kosmetyki. Nie zawsze jest to proste, dlatego wskazana jest wizyta u dermatologa lub dermokonsultantki, którzy przeprowadzą fachową analizę struktury skóry oraz jej kondycji. Cera naczynkowa wymaga zastosowania kosmetyków z innymi składnikami aktywnymi niż skóra tłusta. Znaczenie mają też problemy skórne, które mogą pojawić się na każdym etapie życia, a szczególnie w okresie, gdy w organizmie zachodzą zmiany hormonalne. Odpowiednia pielęgnacja pomoże się z nimi uporać.

Świadoma pielęgnacja, nie musi zabierać dużo czasu czy wiele kosztować, jednak wymaga zaangażowania.

Zadbajmy, żeby nasza skóra była świeża i promienna. Podkreślajmy swoje atuty, a także świadomie dobierajmy kosmetyki, dzięki czemu nasza skóra wolniej się zestarzeje. Wpłynie to na naszą pewność siebie i zwiększy poziom zadowolenia z życia.

Jak szybko ukoić podrażnioną skórę?

„Ulgę i ukojenie skórze wrażliwej lub podrażnionej przyniesie delikatna pielęgnacja i minimalistyczna. Użycie kosmetyków o potencjale łagodzącym, natychmiast przynosi komfort. Do takich produktów należy woda termalna w sprayu, która dzięki swojej recepturze od razu niweluje wszelkie podrażnienia. Jest bogata w minerały, działa na skórę wzmacniająco i ochronnie, a forma mgiełki pozwala uniknąć pocierania oraz dotykania skóry, co nie nasila jej dyskomfortu. Dla lepszego efektu polecam przechowywać ją w lodówce, wtedy otrzymamy dodatkowo przyjemne uczucie chłodzące. Po użyciu wody termalnej zaaplikujmy bezzapachowy krem o łagodzącej formule".

– **Magdalena Wieliczko**
kosmetolog Ziko Dermo

ZIKO DERMO

Dbanie o skórę jest łatwe! Pamiętajmy o trzech krokach:

1 **bazie**, na którą składają się długi sen, odpowiednie nawodnienie organizmu, zdrowa dieta i ruch na świeżym powietrzu

2 **oczyszczaniu**, które pozwoli usunąć ze skóry zanieczyszczenia, nadmiar sebum oraz pozostałości makijażu

3 **pielęgnacji**, której podstawowe zabiegi nawilżą cerę, odżywią, zregenerują i przywrócą jej elastyczność

Jak osiągnąć efekt wypoczętej skóry (bez urlopu)?

„Rzeczywiście piękna i wypoczęta skóra kojarzy się głównie z urlopem oraz pobytem nad morzem czy w górach. Ale tak naprawdę sekret promiennej skóry tkwi w naszych codziennych, zdrowych nawykach i sumiennej, prawidłowo dobranej rutynie pielęgnacyjnej. Podstawą jest odpowiednia ilość snu, nawodnienie i dieta, a także systematyczna pielęgnacja, dzięki której dodamy skórze blasku oraz jędrności. Warto postawić na regularne złuszczanie, a w kosmetykach szukać składników, które rzeczywiście inicjują odnowę skóry, np. retinol, kwasy AHA, witamina C, lub od razu ją nawilżają i ujędrniają, np. kwas hialuronowy czy peptydy. Do tego dodałabym również aktywność fizyczną, dzięki której nasza skóra będzie lepiej dotleniona, co owocuje jej promiennym wyglądem i zdrowym kolorytem”.

– **Magdalena Wieliczko**
kosmetolog Ziko Dermo

ZIKO DERMO

ZDANIEM EKSPERTA

Jeśli odczuwamy potrzebę ukrycia czegokolwiek na naszej skórze pod makijażem np. grudek zapalnych, dużego rumienia, blizn, to znak, że należy zapisać się na wizytę u dermatologa. Często pacjenci niepotrzebnie miesiącami zmagają się z chorobami skóry twarzy, które dość łatwo można wyleczyć. Zachęcam do korzystania z pomocy dermatologa, bo komfort, jaki daje zdrowy wygląd, przekłada się często na nasze funkcjonowanie w życiu codziennym”

– radzi dr n. med. **Ewa Żabińska**
specjalista dermatolog

Wprowadź zasadę mindfullness beauty

Nowy trend slow/mindfullnes beauty oznacza świadomą pielęgnację, która pozwala zadbać o potrzeby skóry. To nie tylko większa konsekwencja i celowość w doborze kosmetyków, ale także poświęcenie sobie uwagi, po to, by zauważyć zmiany zachodzące w skórze.

Z czasem potrzeby skóry się zmieniają, czego w codziennej gonitwie możemy nie dostrzec. Podchodząc do codziennej pielęgnacji w duchu mindfullness beauty, przyjrzyjmy się w lustrze uważnie swojej skórze, sprawdźmy, w jakiej jest kondycji i czy nie potrzebuje dodatkowych zabiegów regeneracyjnych. Być może zupełnie innych niż kilka miesięcy temu. Odpowiadając na potrzeby swojej skóry, dłużej zachowujemy jej elastyczność i świeżość.

Jak szybko oraz skutecznie przygotować skórę do ważnego wyjścia czy spotkania online?

„Zdecydowanie sprawdza się zasada znana chyba każdemu – mniej znaczy więcej. Jeżeli chcemy, aby nasza skóra prezentowała się korzystnie na ważnym spotkaniu, zadbajmy o jej wcześniejsze nawilżenie i rozświetlenie. Warto użyć serum liftingującego, błyskawicznie nawilżającego lub rozświetlającego. Zamiast kryjącego podkładu, wybierzmy np. krem BB, który wyrówna koloryt i doda zdrowego blasku. Ciekawym rozwiązaniem są maseczki w płatach, które w ciągu 15 minut widocznie poprawiają wygląd skóry lub ampułki ze skoncentrowaną zawartością składników aktywnych, np. witaminą C, czynnikami wzrostu czy delikatnie złuszczającymi kwasami np. migdałowym”.

– **Magdalena Wieliczko**
kosmetolog Ziko Dermo

ZIKO DERMO

Pamiętaj!

Na stan skóry wpływa nie tylko właściwa pielęgnacja, ale również nasz styl życia. Sposób odżywiania, picie odpowiedniej ilości wody oraz uprawianie sportu przyczyniają się do utrzymania cery w dobrej kondycji.

Co warto robić?

1. Nawadniaj organizm – 2 litry wody dziennie to minimum!
2. Wyeliminuj z diety wysoko przetworzone produkty.
3. Zrezygnuj ze słonych przekąsek, które mogą przyczyniać się do zatrzymywania wody w organizmie.
4. Stosuj zbilansowaną dietę, która jest bogata w świeże warzywa i owoce, a także w ryby oraz owoce morza.
5. Suplementuj składniki, których nie możemy dostarczyć razem z dietą.
6. Dbaj o aktywność fizyczną – ruch pomaga utrzymać gładką cerę.

Piękna bez makijażu – zadbaj o skórę twarzy oraz włosy i poczuj się dobrze w swoim ciele

Jak dbać o skórę oraz włosy, by czuć się piękną i zadbaną? Dobrze dobrane zabiegi kosmetyczne oraz wdrożenie zasad holistycznej pielęgnacji mogą poprawić kondycję naszej skóry.

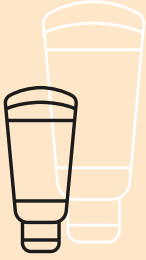
Krem nawilżający to kosmetyk, który należy stosować w każdym wieku i który powinien stanowić podstawę naszej pielęgnacji.

Dermokosmetyki – dlaczego warto je stosować?

Dermokosmetyki słyną z wysokiej jakości starannie dobranych składników. Wszystkie muszą spełniać ściśle określone wymogi. Wyróżniają się bezpieczeństwem stosowania i skutecznością w działaniu. Są rzetelnie testowane oraz przechodzą dokładne badania kliniczne.

Polub peelingi

Jeśli chcemy, aby skóra odzyskała promienny wygląd, należy ją regularnie złuszczać. Będzie ona wtedy głęboko oczyszczona, właściwie dotleniona, lekko zaróżowiona i pobudzona do pracy. Poprawi się jej koloryt i będzie dobrze reagować na substancje aktywne zawarte w kremach. Zabiegi złuszczania najlepiej przeprowadzać raz w tygodniu, żeby nie podrażnić warstwy hydrolipidowej.



Aby mieć zadbaną cerę ze zdrowym blaskiem należy właściwie naszą skórę pielęgnować i odpowiednio dobierać produkty kosmetyczne. Warto przy tym pamiętać o kilku zasadach.

ZAWSZE WYKONUJMY DEMAKIJAŻ

Oczyszczanie skóry z zanieczyszczeń, pozostałości makijażu i kurzu to jeden z najważniejszych etapów pielęgnacji. Zanieczyszczenia nie tylko pogarszają stan cery, ale mogą przyczyniać się do przyspieszenia procesów starzenia skóry!

PAMIĘTAJMY O UTRZYMYWANIU ODPOWIEDNIEGO PH SKÓRY

Dzięki tonizowaniu skóry przygotujemy ją do dalszych zabiegów kosmetycznych, a także zadbamy o jej dobrą kondycję. Niskie pH skóry sprzyja nadmiernej produkcji sebum, co może nasilać łojotok, a wysokie pH przyczynia się do zmniejszenia warstwy ochronnej cery.

WYBIERAJMY DOBRE, NIESZKODLIWE KREMY NAWILŻAJĄCE

Pielęgnacja powinna być przyjemnością nie tylko dla nas, ale również dla skóry! Dlatego wybierajmy kremy, które hamują utratę wody z naskórka i uzupełniają ubytki w barierze hydrolipidowej. Krem nawilżający powinien być zawsze dobrany do rodzaju skóry – lekki do cery tłustej i mieszanej, bogaty dla cery suchej i odwodnionej.

MIEJMY NA UWADZE, ŻE POTRZEBY SKÓRY SIĘ ZMIENIAJĄ

Cera, która np. kiedyś była wrażliwa, może stać się sucha, a na skórze naczyniowej może rozwinąć się trądzik różowaty. Dodatkowo pora roku, miejsce zamieszkania, faza cyklu miesięcznego czy przebyte choroby mają duży wpływ na kondycję naszej skóry. Dlatego obserwujmy swoją cerę i zmieniajmy kosmetyki, gdy zachodzi taka potrzeba.

Piękne włosy w kilku krokach

Zdrowe, mocne i lśniące włosy dodają urody oraz pewności siebie. Któż nie marzy o burzy gęstych pukli? Nowoczesna pielęgnacja to dobór odpowiednich kosmetyków, ale też ważny jest sposób ich używania.

1

W produktach do włosów (szamponach, odżywkach, maskach) **szukajmy składników, które je odżywią**, uzupełnią ubytki i wygładzą ich strukturę. Tak działa biotyna, kwas hialuronowy, keratyna, proteiny, owies, czy olejki roślinne.

Czytajmy składy! W kosmetykach powinny znajdować się olejki, ekstrakty roślinne oraz łagodne substancje myjące. Nie powinny za to występować w nich SLS-y, parabeny czy silikony.

2

3

Przynajmniej raz w tygodniu **stosujmy bogatą maskę,** która odżywi włosy i uzupełni ubytki w ich strukturze. Taki kosmetyk dobrze jest pozostawić na skórze głowy przez dłuższy czas, np. godzinę lub tyle, ile zaleca producent.

Regularnie **wykonujmy kuracje wzmacniające kondycję skóry głowy i włosów.** Sięgajmy po wcierki, ampułki, peelingi, by pobudzić mikrokrążenie w cebulkach włosów.

4

Dobrze wiedzieć

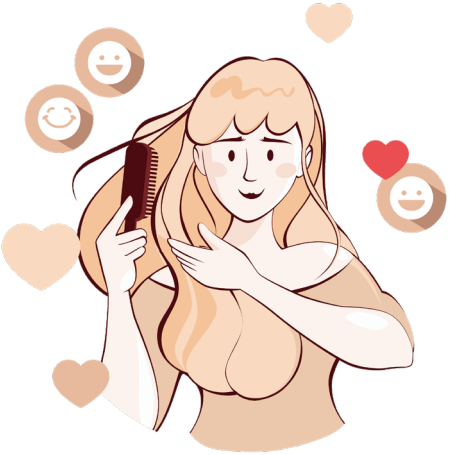
Kupując produkty do pielęgnacji włosów, warto kierować się nie tylko rodzajem (cienkie, przetłuszczające się, suche, farbowane), ale również ich porowatością. To może nam pomóc zwalczyć podstawowe problemy związane z puszeniem się, elektryzowaniem i wykruszaniem włosów.

Skóra głowy, tak samo jak twarzy, potrzebuje pielęgnacji, oczyszczenia, nawilżenia, ochrony przed drażniącymi czynnikami (np. promieniowaniem UV) i ukojenia gdy jest podrażniona. Przydadzą się do tego odpowiednie produkty: peelingi, maski, wcierki, czy ampułki. Jakie wybrać dla siebie? O wskazówki warto zwrócić się do trychologa lub dermokonsultantki.

„Aby cieszyć się zdrowymi włosami, nie ograniczajmy się tylko do ich mycia i aplikacji odżywki. Piękne włosy mają swój początek w skórze głowy i to o nią należy zadbać w pierwszej kolejności. Ważną rolę odgrywają regularne peelingi, aplikowanie bezpośrednio na nią wcierki i wykonywanie masażu. Dopiero potem możemy przejść do mycia odpowiednim szamponem i nakładania kosmetyków odżywczych czy regenerujących włosy. Dodatkowym urozmaiceniem pielęgnacji, która widocznie poprawia kondycję włosów, jest tzw. olejowanie, czyli aplikowanie specjalnie dobranych olejów na skórę głowy i włosy. Ta dogłębna regeneracja pozostawia pełne blasku włosy, wzmacnia je i stymuluje wzrost nowych cebulek”

– **Magdalena Wieliczko**
kosmetolog Ziko Dermo

ZIKO DERMO



Pokochaj maski

Maski stosowane raz w tygodniu pomagają pozbyć się zanieczyszczeń ze skóry głowy, odtworzyć jej warstwę hydrolipidową, zniwelować wstępne oznaki starzenia oraz przywrócić blask. To prosty, szybki i skuteczny sposób na widoczną poprawę wyglądu skóry.

Pamiętaj!

Właściwie dobrana pielęgnacja pozwoli nam się cieszyć bujną i lśniącą fryzurą. Czasem jednak pojawiają się dodatkowe problemy, np. uporczywe swędzenie skóry głowy lub wypadanie włosów (może oznaczać łysienie androgenowe), które wymaga specjalistycznego leczenia.

Domowe zabiegi, dzięki którym poczujesz się dobrze w swoim ciele

Domowe SPA to świetny sposób na poprawę swojego samopoczucia i na dostarczenie skórze składników, których potrzebuje.

Wieczorne rytuały to przyjemna część dnia, kiedy możemy zapomnieć o obowiązkach, zrelaksować się i zaopiekować sobą. Nałożenie maseczki na twarz czy włosy, wykonanie peelingu, przygotowanie ciepłej kąpieli z odżywczym olejkiem, zapalenie świecy w łazience, czy posmarowanie ciała balsamem nie tylko poprawią stan naszej skóry i włosów, ale również wpłyną na nasz nastrój.

Dzięki pielęgnacji zadbamy o swoje ciało, ale też zaakceptujemy jego wszelkie niedoskonałości. Nasze ciało zasługuje na to, bo każdego dnia znosi wiele trudów i przechodzi setki procesów, byśmy mogli dobrze funkcjonować.

Domowe SPA może pomóc zwolnić tempo, wyciszyć się oraz zredukować napięcie, które gromadzi się w ciele w ciągu dnia.

Relaksujące zabiegi na ciało

Długa kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem aromatycznego olejku, relaksującej soli i łagodny zapach świecy to coś, co wiele z nas wskazuje jako jeden z najprzyjemniejszych sposobów na zakończenie dnia. Już sam opis takiego domowego SPA brzmi odprężająco i pozwala się rozluźnić.

Warto co jakiś czas pozwalać sobie na luksus skorzystania z takiej kąpieli, ponieważ świetnie poprawia nastrój. Leżąc w wannie, możemy oddać się lekturze lub wykonać dokładny peeling skóry, wmasować w nią substancje, które ujędrnią ją, poprawią jej koloryt czy odżywią. Po kąpieli z dodatkiem olejków skóra jest odżywiona i nawilżona, staje się też wyraźnie gładsza, a my jesteśmy zrelaksowane i wypoczęte! Pamiętajmy także o stosowaniu balsamów i produktów mocno regenerujących oraz odżywiających skórę. Dzięki temu stanie się ona nawilżona, elastyczna i dłużej zachowa młody wygląd.

Pachnący masaż

Od czasu do czasu dobrze jest wykonać masaż ciała z użyciem masła lub olejku eterycznego. Kosmetyki dostarczą nam mnóstwo substancji odżywczych, nawilżą i wygładzą. Wybierajmy produkty o przyjemnych, kojących aromatach. Aromaterapia ma wielką moc!

Relaksujące zabiegi na twarz

Wieczorem warto zadbać o skórę: oczyścić ją z zanieczyszczeń i mocno odżywić. Wykonanie delikatnego peelingu, nałożenie regenerującej maseczki lub olejku na twarz odwdzięczy nam się zdrową i piękną cerą, ale też pozostawi po sobie poczucie, że zrobiliśmy dla swojej skóry coś cennego.

Cieszmy się danym momentem, powoli wmasowujmy kosmetyki w skórę, poczujmy ich przyjemną konsystencję i zapach – to wszystko pozwoli nam odpocząć i sprawi, że pielęgnacja stanie się bardzo przyjemnym rytuałem.

Z myślą o Tobie

Zadbana będziesz szczęśliwsza oraz zobaczysz pozytywne zmiany nie tylko w swoim wyglądzie, ale również w samopoczuciu.

Czasem piękno potrzebuje podkreślenia. Nie chodzi jednak o to, żeby dążyć do nierealnych kanonów. urody. Aby czuć się komfortowo nie trzeba wykonywać kosztownych operacji plastycznych, warto za to uporać się z kompleksami. Pierwszym krokiem do akceptacji jest zadbanie o siebie.

W drogeriach Ziko Dermo znajdziecie sprawdzone i przebadane dermatologicznie dermokosmetyki, które są odpowiednie także dla cer problematycznych. Przykładamy ogromną wagę do jakości proponowanych produktów. Jest to dla nas priorytet.

Dziś pielęgnacja to coś więcej niż tylko wybór kosmetyków. Nasz organizm jest całością. Na wygląd wpływają nie tylko kosmetyki, których używamy, ale również właściwa dieta, aktywność fizyczna oraz wypoczęty i spokojny umysł.

BIODERMA SENSIBIO H2O

woda micelarna do skóry wrażliwej 100 ml

DERMATOLOGICZNY RYTUAŁ DLA ZDROWIA SKÓRY

Stosując codziennie **nie musisz już używać filtrów w telefonie** - wystarczy, że my używamy ich wielokrotnie do oczyszczania wody wchodzącej w skład SENSIBIO H2O. Filtrujemy ją aż 10 razy, dzięki temu jest tak czysta jak woda do iniekcji, a jej fizjologiczne pH zapewnia ochronę mikrobiomu skóry.

Efekt rozmycia nie będzie Ci potrzebny - środek powierzchniowo czynny stosowany w SENSIBIO H2O nie wymaga zmywania, jest stosowany również w kremach, których zmywać przecież nie trzeba. Woda micelarna SENSIBIO H2O, która pozostaje na skórze po oczyszczeniu jej wacikiem, nawilża i chroni skórę, odbudowując jej warstwę hydrolipidową.

Oczy same Ci się otworzą, gdy zobaczysz jak regularne oczyszczanie koi skórę, będąc jednocześnie pierwszym etapem jej pielęgnacji. Łagodzenie podrażnień wrażliwej skóry jest wpisane w DNA linii SENSIBIO.

CODZIENNY RYTUAŁ ROZPOCZNIJ JUŻ TERAZ:
Oczyszczaj rano i wieczorem, pozostaw na skórze, a woda micelarna wzmocni Twoją skórę.

JOWAÉ

krem do rąk nawilżający 50 ml

Kosmetykiem, który ma przy sobie niemalże każda z nas, jest krem do rąk. Często w ciągu dnia mamy potrzebę, aby go użyć dlatego świetnym wyborem będzie taki, który szybko i intensywnie nawilży skórę dłoni, nie pozostawiając tłustej warstwy.

Nawilżający krem do rąk i paznokci JOWAÉ, to wyjątkowy kosmetyk inspirowany koreańską pielęgnacją. Dzięki bogatej formule zawierającej ponad 98% składników pochodzenia naturalnego, skutecznie dba o delikatną skórę naszych dłoni. Mocznik i masło shea działają nawilżająco i zmiękczająco nawet na najbardziej spierzchnięte dłonie.

Dodatkowo, formuła wzbogacona o wodę bambusową i antyoksydacyjne Lumifenole, chroni nasze dłonie przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych. Krem do rąk JOWAÉ idealnie sprawdzi się dla każdego typu skóry, nawet wrażliwej. Można go stosować wielokrotnie w ciągu dnia, w zależności od potrzeb, a skóra dzięki niemu stanie się gładka i miękka w dotyku.

DERMEDIC HYDRAIN³ HIALURO

kremowy żel do mycia 200 ml

Skutecznie usuwa wszelkie zanieczyszczenia ze skóry, pozostawiając ją nawilżoną, gładką i odżywioną. Swoje wyjątkowe działanie zawdzięcza obecności składników aktywnych, takich jak:

- **4 postaciowy kwas hialuronowy**, nawilżający i wiążący wodę w skórze,
- działająca kojąco **woda termalna** bogata w minerały,
- **algi morskie**, odpowiadające za utrzymanie nawilżenia skóry,
- wzmacniający barierę lipidową skóry **olej macadamia**.

Jego delikatna formuła **zapewnia ochronę przed przesuszeniem i przynosi ulgę skórze wrażliwej**. Przywraca komfort oraz pozostawia na skórze uczucie odświeżenia. Kremowy żel do mycia Dermedic jest hypoalergiczny, sprawdzi się również u osób nietolerujących tradycyjnych preparatów do mycia.

Nie posiada SLS i SLES, dzięki czemu **nie wywołuje podrażnień** skóry oraz nie narusza jej naturalnej warstwy hydrolipidowej. Dermedic kremowy żel do mycia jest przebadany klinicznie i polecany przez dermatologów.

CETAPHIL DA ULTRA
krem intensywnie nawilżający 85 g

CETAPHIL DA ULTRA to preparat **przeznaczony do stale przesuszonej i wrażliwej skóry**. Udowodnione działanie nawilżające kremu CETAPHIL jest odczuwalne natychmiast po nałożeniu go na skórę i utrzymuje się przez 48 godzin.

Specjalna formuła, która uzupełnia wodę została opracowana w oparciu o badania naukowe. Preparat zawiera niacynamid (witaminę B3), pantenol (pro-witaminę B5) oraz glicerynę, która **poprawia elastyczność wrażliwej skóry**. CETAPHIL DA ULTRA zapewnia 48-godzinne nawilżenie dla wszystkich typów skóry.

Dla uzyskania długotrwałego efektu preparat został wzbogacony o **9 składników** (m.in. masło shea) przywracających prawidłowy poziom nawilżenia. Skład kremu pozwala skutecznie walczyć z 5 oznakami wrażliwej skóry: podrażnieniem, ściągnięciem, suchością, szorstkością oraz osłabioną barierą ochronną. Zaawansowany produkt nawilżający marki Cetaphil odpowiada na potrzeby każdej cery, wymagającej szczególnej ochrony. Krem został przebadany dermatologicznie, a jego skład jest pozbawiony parabenów i środków zapachowych.

CETAPHIL MD DERMOPROTEKTOR
balsam do twarzy i ciała 236 ml

Do skóry suchej, wrażliwej lub normalnej

Lekki balsam, który zapewnia długotrwałe nawilżenie przez 48 godzin. Natychmiast **łagodzi podrażnienia, zwalcza suchość, szorstkość, osłabienie bariery ochronnej skóry, a także poprawia jej sprężystość**. To wszystko dzięki zawartości niacynamidu, pantenolu i gliceryny. Jego skład został wzbogacony również o olejek z awokado zawierający witaminę E.

CETAPHIL MD DERMOPROTEKTOR w pełni odbudowuje barierę ochronną skóry już po **1 tygodniu** stosowania. Polecany szczególnie do pielęgnacji skóry suchej, skóry wrażliwej, trądziku młodzieńczego i różowatego, łuszczycy czy atopowego zapalenia skóry.

Rekomendowany przez dermatologów, a jego skuteczność została potwierdzono klinicznie. Przeznaczony do codziennego stosowania.

CETAPHIL PS
lipoaktywny krem nawilżający 100 g

CETAPHIL PS lipoaktywny krem nawilżający to wysokiej jakości kosmetyk o bogatym składzie przeznaczony **do skóry suchej, bardzo suchej i wrażliwej**. Specjalistyczna formuła kremu powoduje głębokie i długotrwałe nawilżenie, nawet problematycznej skórze ze skłonnością do przesuszania.

Ulepszona formuła kremu zawiera wspieraną przez dermatologów mieszankę specjalnie wyselekcjonowanych składników o silnym działaniu odżywczym i nawilżającym:

- wysokie stężenie **gliceryny** – świetnie nawilża i poprawia elastyczność wrażliwej skóry
- **pantenol** (pro-witamina B5) – łagodzi podrażnienia i ułatwia szybszą regenerację naskórka
- **niacynamid** (witamina B3) o wielokierunkowym działaniu – niweluje wolne rodniki, nawilża i opóźnia procesy starzenia

Udowodniono klinicznie, że kosmetyk gwarantuje silnie nawilżające i trwałe działanie **przez 48 godzin** od jego aplikacji. Skład kremu został dodatkowo wzbogacony olejkiem ze słodkich migdałów, a jego regularne stosowanie skutecznie chroni przed pięcioma oznakami wrażliwości skóry. Wzmacnia osłabioną barierę skórną, pomaga w walce z podrażnieniami, niweluje uczucie szorstkości, ściągnięcia i suchości.

DR IRENA ERIS CLINIC WAY
dermokapsułki rewitalizujące

Dermokapsułki DR IRENA ERIS CLINIC WAY zawierają koncentrat witaminowo-rewitalizujący, podany w pojedynczych dozach, przeznaczony do aplikacji na twarz i szyję. Każda kapsułka działa niczym „mikro-impuls" energetyzująco-regenerujący skórę oraz zwalczający oznaki starzenia. Kapsułki polecane są do użycia w każdym wieku, jako 30-dniowa kuracja pielęgnacyjna w celu szybkiej regeneracji zmęczonej skóry, odwodnionej, przesuszonej lub jako profilaktyka przeciw procesom starzenia.

Wyjątkowe działanie dermokapsułek gwarantują:

Rewitalizujący, biozgodny koncentrat witamin A, C, E o najwyższej jakości farmaceutycznej to synergiczne połączenie składników antyoksydacyjnych i przeciwstarzeniowych, które wykazują silne zdolności naprawcze.

Biomimetyczny koncentrat lipidowy – bogaty w oleje z roślin Brassica i Pyrus malus, odbudowuje warstwy hydrolipidowe, chroniąc skórę przed odwodnieniem. Łagodzi podrażnienia i działa przeciwzapalnie.

EUCERIN ANTI-PIGMENT
serum 30 ml

EUCERIN SERUM ANTI-PIGMENT to kluczowy produkt z gamy ANTI-PIGMENT ponieważ ma on podwójne działanie.

Po pierwsze: **redukuje istniejące przebarwienia aż do 75%**.*

Po drugie: **zapobiega powstawaniu nowych przebarwień**.

Skuteczność EUCERINU zapewnia zawartość opatentowanego Thiamidolu®, który zmniejsza produkcję melaniny u jej źródła. Skóra ma bardziej równomierny i promienny koloryt – udowodniono to klinicznie i dermatologicznie. Pierwsze rezultaty widoczne są już po 2 tygodniach i stale poprawiają się w miarę dalszego stosowania. 97% kobiet potwierdza, że przebarwienia są zredukowane, a skóra jest jednolita i promienna.

W formule serum umieszczono również skoncentrowany kwas hialuronowy, który dba o optymalne nawilżenie skóry, sprawiając, że staje się ona gładsza i mocniejsza.

* Wyniki pochodzą z badania klinicznego Serum Anti-Pigment, z udziałem 35 kobiet, 12 tygodni regularnego stosowania dwa razy dziennie

VICHY LIFTACTIV B3
krem do twarzy SPF50, 50 ml

Krem VICHY LIFTACTIV B3 pomaga korygować i redukować przebarwienia oraz zmarszczki wszystkich typów. Opracowany na bazie wielofunkcyjnego składnika aktywnego - niacynamidu (witamina B3) i aktywnego peelingu o działaniu powierzchniowym LHA na skórę.

Formuła pomaga widocznie zredukować istniejące ciemne plamy na skórze a w połączeniu z filtrem SPF50 zapobiega pigmentacji wywołanej szkodliwym działaniem UV.

Kluczowe składniki dermatologiczne:
- **Niacynamid** (Witamina B3)
- **3% Proxylane + Ekstrakt z kasji**
- **SPF50** o szerokim spektrum działania

Testowany na wszystkich rodzajach i odcieniach skóry, odpowiedni krem nawilżający dla skóry wrażliwej.

EFEKTY:
- wysoka ochrona przeciwsłoneczna
- zredukowane przebarwienia i zmarszczki
- długotrwale nawilżona skóra

Marki z misją
– z troski o zdrowie skóry i głowy

Poznaj marki, które wzieły udział w akcji
#pielegnujeniefiltruje

DERMEDIC
Recommended by dermatologists

ULGA DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ

Każda kobieta jest wyjątkowa i chce czuć się dobrze w swojej skórze. Jest to szczególnie ważne w obecnych czasach, gdy wygląd znacząco wpływa na naszą samoocenę i samopoczucie. Osoby ze skórą problematyczną, nadwrażliwą, alergiczną i skłonną do podrażnień mogą czuć się niekomfortowo w codziennych sytuacjach, ponieważ nie chcą być oceniane przez pryzmat chorób czy problemów skórnych. W DERMEDIC oferujemy tym osobom pielęgnację, która przynosi ulgę i ukojenie skórze wrażliwej. Nasze produkty pomagają uzyskać zdrową i promienną cerę dzięki codziennej systematycznej pielęgnacji. Preparaty są dopasowane do każdego rodzaju skóry: suchej i odwodnionej, atopowej, a także trądzikowej i naczyniowej. Dermedic dba rówież o ochronę wrażliwej skóry przed negatywnym działaniem czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV, smog czy alergeny. Naturalne piękno nie zna metryki, dlatego kobietom w różnym wieku oferujemy receptury skomponowane odpowiednio do potrzeb ich skóry. Nasze formuły są oparte na wodzie termalnej, składnikach pochodzenia naturalnego oraz opatentowanych kompleksach aktywnych. Wszystko w odpowiednich proporcjach, które zapewniają widoczną długotrwałą poprawę stanu zdrowia skóry. Jako marka wzmacniamy w kobietach pewność siebie i świadomość, że podstawą pięknego naturalnego wyglądu jest zadbana i zdrowa skóra.

WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJESZ, ABY PIELĘGNOWAĆ TWOJĄ WRAŻLIWĄ SKÓRĘ – NOWA KAMPANIA MARKI CETAPHIL

CETAPHIL wprowadził opracowane we współpracy z dermatologami, udoskonalone formuły swoich kultowych produktów, które skutecznie pomagają w walce z 5 oznakami skóry wrażliwej – suchością, podrażnieniem, szorstkością, ściągnięciem i osłabieniem bariery ochronnej. Promuje je kampania, której bohaterki mówią zgodnie: „moja wrażliwa skóra czyni mnie wyjątkową". Marka Cetaphil udoskonaliła formuły swoich bestsellerów, wzbogacając je o połączenie trzech składników: **gliceryny**, **pantenolu** i **niacynamidu**. Dzięki temu jeszcze lepiej odpowiadają one na potrzeby wrażliwej skóry. Zmiany cywilizacyjne zmieniają potrzeby skóry. Skóra wrażliwa jest najbardziej narażona na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych. Według badań, 70% kobiet i 60% mężczyzn posiada skórę wrażliwą. Udoskonalona formuła dermokosmetyków CETAPHIL kompleksowo dba o potrzeby skóry wrażliwej, jeszcze skuteczniej zwalczając wszystkie 5 oznak tego typu skóry. CETAPHIL to marka dermokosmetyczna nr 1 rekomendowana przez lekarzy dermatologów.

MARKA VICHY JEST LIDEREM W PIELĘGNACJI ANTI-AGE

Misją Vichy jest wspieranie kobiet i mężczyzn w dbaniu o zdrowie skóry i włosów, na każdym etapie życia. Laboratoria Vichy prowadzą zaawansowane badania w zakresie skóry, które realizują we współpracy z międzynarodowym środowiskiem naukowym i medycznym. Od 40 lat marka aktywnie wspiera rozwój nauki o ekspozomie, badając wpływ czynników hormonalnych, behawioralnych i środowiskowych na starzenie się skóry. Jej produkty są hipoalergiczne i testowane na skórze wrażliwej, a ich skuteczność potwierdzona jest w badaniach klinicznych. Marka jest również pionierem badań nad wpływem menopauzy na skórę oraz wspiera kobiety w postrzeganiu menopauzy jako naturalnego etapu, który otwiera przed nimi nowe, piękne możliwości. Formuły produktów Vichy zawierają aktywne składniki o optymalnych stężeniach, uznane w dermatologii oraz Wodę Wulkaniczną, bogatą w 15 minerałów.

JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SEOUL

PIELĘGNACJA NATURALNA OPARTA NA BOGACTWIE EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH

Wiele osób - szczególnie młodych - zmaga się z problemami skórnymi. Niewłaściwie dobrana pielęgnacja może sprawiać, że niedoskonałości będą się nasilać. Warto znaleźć takie rozwiązanie, które podkreśli nasze naturalne piękno i przywróci skórze jej równowagę. Z pomocą przychodzi pielęgnacja naturalna oparta na bogactwie ekstraktów roślinnych, które nie tylko dbają o kondycję naszej skóry i włosów, ale również zapewniają zdrowy tryb życia, w zgodzie z naturą. JOWAÉ to francuska marka, która powstała z inspiracji koreańskim słowem harmonia. Zawiera aż 95% składników pochodzenia naturalnego. W sercu formuł JOWAÉ zawarte zostały antyoksydacyjne Lumifenole, które połączono z tradycyjnymi azjatyckimi roślinami leczniczymi. Dzięki temu produkty wspomagają codzienną walkę naszej skóry ze szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego, jednocześnie dbając o jej ukojenie i nawilżenie. Co więcej, produkty JOWAÉ są testowane pod ścisłą kontrolą dermatologiczną, dzięki czemu idealnie sprawdzą się również dla skóry wrażliwej.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

W NAOS MAMY PASJĘ I NIC DO UKRYCIA!

W BIODERMIE, jednej z marek NAOS, naszą pasją jest skóra, a filozofia, która najlepiej opisuje nasze podejście do niej to ekobiologia, czyli sztuka ochrony jej ekosystemu. Wzmacniamy jej naturalne mechanizmy, dostarczając tego, czego potrzebuje w danej chwili, w najczystszej postaci i w optymalnym stężeniu. Zdrowa skóra to nasz cel, niezależnie od wieku. Szanujemy procesy w niej zachodzące, zwracając uwagę na to, że nie zawsze jest idealna, a przywrócenie jej równowagi wymaga czasu, cierpliwości i akceptacji. Nasza pasja przekłada się na poszukiwanie rozwiązań, które przywrócą jej równowagę, bez agresywnych działań i spektakularnych, zazwyczaj krótkotrwałych efektów. Ponieważ nie mamy nic do ukrycia, a Ty masz prawo wiedzieć co kryje się w naszych formulacjach powstała unikalna platforma Ask.NAOS, na której można odkodować skład naszych produktów. Jesteśmy Ci winni proste, zrozumiałe informacje, dlatego nic nie ukrywamy i przedstawiamy naturę, rolę i pochodzenie każdego składnika, a także dzielimy się informacjami o naszych patentach i technologiach.

Dr Irena Eris
CLINIC WAY

ZAAWANSOWANA PIELĘGNACJA PRZECIWMARSZCZKOWA

DR IRENA ERIS CLINIC WAY to innowacyjna linia dermokosmetyków, gwarantująca bezpieczną pielęgnację skóry ultrawrażliwej. Powstała jako wynik najnowszej wiedzy biotechnologicznej oraz dermatologiczno-kosmetologicznej i światowych osiągnięć naukowych. Skuteczność, jak i bezpieczeństwo dermokosmetyków DR IRENA ERIS CLINIC WAY zostały potwierdzone wieloośrodkowymi badaniami klinicznymi pod nadzorem zespołu lekarzy klinicznych. Receptury zostały opracowane i przebadane w Centrum Naukowo–Badawczym DR IRENA ERIS metodą in vitro na wyizolowanych komórkach skóry, ex vivo na skórze pełnej grubości oraz in vivo z udziałem osób badanych. Przy ich opracowaniu i testowaniu brali udział farmaceuci, kosmetolodzy, biolodzy molekularni, alergolodzy i dermatolodzy. Apteczne formuły, oparte na opatentowanym, rewolucyjnym AKTYWATORZE ODNOWY SKÓRY FGF1 LMS™ z technologią LIPO-SPHERE wzbogacone są o łagodzącą Aqua Calcis. Linia dopasowana jest do potrzeb skóry w różnym wieku.

Eucerin®

SKUTECZNA PIELĘGNACJA, PRZYJAZNA DLA ŚRODOWISKA

Stan skóry, jej wygląd i kondycja mają ogromny wpływ na nastrój, a także poczucie własnej wartości, dlatego warto zadbać o skuteczną pielęgnację z użyciem przebadanych klinicznie dermokosmetyków. Marka EUCERIN od lat współpracuje z dermatologami i farmaceutami, tworząc produkty bezpieczne dla skóry, przyjazne dla środowiska i przede wszystkim skuteczne. Po wielu latach badań marka stworzyła gamę Anti-Pigment, której bohaterem jest Serum o podwójnym działaniu. Dzięki unikalnej formule z opatentowanym Thiamidolem skutecznie redukuje przebarwienia oraz zapobiega ich ponownemu powstawaniu. Pierwsze rezultaty widoczne są już po 2 tygodniach i stale poprawiają się przy regularnym stosowaniu. Produkt jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry oraz karnacji. EUCERIN wierzy w to, że dzięki stosowaniu Serum nastąpi poprawa nie tylko stanu skóry, ale i samopoczucia, a filtry na Social Mediach nie będą już potrzebne.

ZIKO DERMO

Każda z nas jest piękna
– to hasło towarzyszy Ziko Dermo od początku istnienia marki, czyli od ponad 10 lat.

Piękno nie ma wieku, nie jest przypisane do określonego typu urody i co bardzo ważne - nie musi być idealne. Niedoskonałości czy zmarszczki są zapisem drogi życiowej każdego z nas. Są nasze. Nie trzeba ich się wstydzić, ukrywać. Zresztą często same oceniamy się zbyt krytycznie. Dostrzegamy więcej wad niż zalet, wyolbrzymiamy mankamenty, które dla innych są niezauważalne.

W Ziko Dermo głęboko wierzymy, że prawdziwe piękno to blask, który kryje się wewnątrz. To akceptacja siebie, poczucie wartości, styl, elegancja i naturalność.

Myślimy o kobietach nieustannie, obserwujemy, jak się zmieniają i jak zmienia się świat wokół nas. Widzimy, że nadmiar codziennych obowiązków sprawia, że wszystko staje się ważniejsze niż my same. Najwyższa pora to zmienić.

Ziko Dermo rozpoczyna nową akcję #pielegnujeniefiltruje. Zachęcamy, żeby patrzeć na siebie oczami kochającej osoby, bo gdy kogoś kochasz, to uważasz go za wyjątkową osobę oraz troszczysz się o niego. Potraktuj siebie tak samo! Zadbaj o siebie z miłością! A my zrobimy wszystko, żeby Ci w tym pomóc!

ZIKO DERMO – Drogeria inne niż wszystkie

/ZikoUrodaiZdrowie /ZikoUrodaiZdrowie /ZikoUrodaiZdrowie