



TRENERKA SKÓRY

*Do góry nogami
wywraca nie
tylko kosmetyczkę,
ale i życie.*

**Bożena
Społowicz jest
jedynym skin
coachem w Polsce.
Od 20 lat pomaga
kobietom zachować
zdrowy i młody
wygląd.**

„Wierzę, że skin coach będzie zawodem przyszłości” – pisze pani we wstępie do swojej książki.

Bożena Społowicz: Tak, i od razu dodam, że nie namawiam klientek, by stojąc przed lustrem, wykrzykiwały: „Jestem piękna!” (śmiech). W kosmetologii często liczy się wyłącznie upiększanie i tuszowanie mankamentów urody. Docieranie do ich przyczyn jest mniej ważne albo w ogóle ignorowane. To sprawia, że kobiety przez lata borykają się z problemami skórными. Nie wiedzą, że są one wypadkową kilku czynników: odżywiania, stylu życia, tego jak i czym pielęgnują skórę. Ja proponuję podejście holistyczne: okej, skoro masz problemy ze skórą, przyjrzyjmy się twoim nawykom pielęgnacyjnym, zajrzyjmy do kosmetyczki, sprawdźmy, jak się odżywasz, czy się wysypiasz i nie unikasz sportu. Buduję świadomość, czasem prowokuję do myślenia, pokazuję drogi i metody osiągnięcia celu, ale – i to chcę podkreślić – to klient podejmuje decyzję, czego chce i sam przechodzi przez proces zmiany. Ja mu tylko towarzyszę.

Podobno namawia pani do wyrzucania z kosmetyczki kosmetyków...

Ależ ja nie namawiam do rezygnacji z makijażu! Sama uwielbiam malować usta czerwoną szminką. Pamiętajmy jednak, że skóra nie lubi makijażu. Wystarczy na kilka tygodni zrezygnować z kosmetyków, żeby zobaczyć, jak jej stan się poprawia. W większości tych kolorowych kryją się silikon, barwniki, substancje obciążające: talki, emolienty, emulgatory, syntetyczne perfumy. Nawet pudry mineralne, uchodzące za naturalne i pozbawione silikonów, bazują na tlenku

cyнку i dwutlenku tytanu, więc wysuszają skórę. Malowanie wydłuża proces regeneracji skóry, a tym samym skin coachingu, który zwykle planowany jest na 2-4 miesiące. Z doświadczenia wiem, że klientki nie czują już potem potrzeby nakładania mocnego makijażu.

Trafiam do pani gabinetu. I co dalej?

Właściwa pielęgnacja zależy od typu skóry. Należy go rozpoznać, żeby dobrać odpowiednie kosmetyki. Kiedy zaczynałam pracę, sprawa była dość prosta – skórę dzielono na suchą i tłustą. Obecnie sięga się głębiej i bierze się pod uwagę nie tylko dziedzictwo genetyczne, ale i czynniki środowiskowe, dalekie od idealnych. Skóra musi sobie radzić z używkami, promieniowaniem UV, zanieczyszczonym powietrzem, wysoko przetworzonym jedzeniem i kosmetykami, stresem, lekami, w tym antybiotykami, sterydami i antykoncepcją hormonalną. Stąd drugi podział – ze względu na objawy będące reakcją na różnorakie szkodliwe czynniki środowiskowe. Mamy więc skórę trądzikową, nadmiernie produkującą łój, z zaskórnikami. Albo nadwrażliwą, która od razu reaguje niemal na każdy bodziec, nawet na dotyk. Skóra hiperpigmentacyjna wydziela zbyt dużo melaniny (barwnika skóry), dlatego pojawiają się na niej liczne plamki, piegry, przebarwienia. Wielu paniom sen z powiek spędza skóra przedwcześnie starzejąca się: zwiotczała, z głębokimi zmarszczkami, sucha, szorstka. Kiedy poznamy już typ cery, wybieramy sposób pielęgnacji i odpowiednie kosmetyki.

Wcześniej przeprowadzamy radykalny detoks kosmetyczki?

Bez odchudzenia kosmetyczki i wyrobienia zdrowych nawyków pielęgnacyjnych ani rusz! Analizujemy skład każdego kosmetyku i jeśli nie służy on danemu typowi skóry, wyrzucamy. Zdarza się, że po detoksie zostaje tylko krem.

Czym się pani kieruje w wyborze kosmetyków?

Dla mnie najważniejsze jest to, żeby nie drażniły skóry, nie zatykały porów

i nie przyczyniały się do powstawania zaskórników oraz nie zagrażały zdrowiu. Po co nakładać na skórę coś, czego ona wcale nie potrzebuje? Zdrowa naprawdę może być umyta mleczkiem czy zwykłym mydłem! Jak ognia unikam parafin, które tworzą na niej nieprzepuszczalny film i – z czasem – zaburzają równowagę hydrolipidową. Z jednej strony skóra może stać się przesuszona, z drugiej – ujścia gruczołów łojowych (potocznie nazywane porami) mogą się zapchać, a efektem tego są zniechęcone zaskórniki. Na mojej czarnej liście są również SLS-y: Sodium Lauryl Sulfate (SLS) i Sodium Laureth Sulfate (SLES). To one sprawiają, że kosmetyki myją i są w stanie usunąć zanieczyszczenia z włosów i skóry. Ale co z tego, skoro ich nadmierne używanie – a są obecne w większości drogeryjnych kosmetyków – niemal zawsze powoduje przesuszenie, a także podrażnienie skóry, zaburzenie wydzielania łoju oraz potu, zniszczenie ochronnej warstwy lipidowej naskórka. I wreszcie – syntetyczne substancje zapachowe. Czy kosmetyk pielęgnacji naprawdę musi je zawierać? W mojej kosmetyczce są wyłącznie kremy o naturalnym zapachu roślin.

Jakie błędy w pielęgnacji skóry najczęściej popełniają Polki?

Przede wszystkim zbyt łatwo ulegają trendom. Odżywka na porost rzęs, szczoteczka soniczna do twarzy, kremy, oczywiście osobne do każdej części ciała, kosmetyki kolorowe: baza, serum – my naprawdę nie potrzebujemy tego wszystkiego! Pamiętajmy, że pielęgnacja naturalna też nie jest wolna od marketingowych pułapek. Ostatnio hitem są oleje: kokosowe, arganowe, z awokado. Dziewczyny stosują je na skórę – do mycia albo do natłuszczenia. Tymczasem oleje nie czyszczą prawidłowo skóry, mało tego, mogą ją wysuszyć i zapychać ujścia gruczołów łojowych. Do prawidłowego oczyszczania skóry tak naprawdę wystarczy niewiele: dobrej jakości mydło naturalne do skóry problematycznej (np. z Aleppo), a do skóry suchej – mleczko lub płyn micelarny, zawierające łagodne substancje myjące, jak cukry, saponiny,

emolienty. Radzę też zastąpić waciki do demakijażu niejałowymi kompresami bawełnianymi, które nie są wybielane chlorem, nie pozostawiają włókien i rewelacyjnie doczyszczają skórę. Mogą nawet służyć jako delikatny peeling.

Jest pani najlepszą wizytówką swojego biznesu: zdrowa, piękna skóra i skończone 40 lat. W czym tkwi sekret?

Na co dzień jestem minimalistką, a najlepszym dowodem jest niewielki rozmiar mojej kosmetyczki. Używam kosmetyków spersonalizowanych, które na ogół zamawiam w zaprzyjaźnionym laboratorium. Na dzień stosuję krem z rozbudowaną fazą tłuszczową; uzupełnia ceramidy, czyli naturalne składniki lipidów skóry, które tracimy po 35. roku życia. Dzięki temu skóra staje się elastyczna, dobrze nawilżona i nie widać na niej pierwszych zmarszczek ani bruzd. Krem zawiera też antyoksydanty, zabezpieczające między innymi przed smogiem. Skórę zazwyczaj oczyszczam wodą i mleczkiem, bo jest z nią najbardziej kompatybilne, delikatne, wręcz kremowe, zawiera łagodne substancje myjące, dużo wyciągów roślinnych, ale żadnych polepszaczy czy sztucznych substancji zapachowych. Nie przepadam natomiast za tonikami – ściągają i wysuszają skórę. Od lat przeprowadzam też swój poranny rytuał: po przebudzeniu wypijam szklankę ciepłej wody. To najlepszy początek dnia – dodaje mi sił, pobudza metabolizm, rozrzedza soki żołądkowe. Staram się mieć pełnowartościową dietę i chodzić spać przed 23.00. Jestem zwolenniczką zasady: najpierw pielęgnacja, potem upiększanie. Niby nic nowego, a jednak wiele osób o tym zapomina. Na szczęście dbania o siebie zawsze można się nauczyć.

BOŻENA SPOŁOWICZ

jest pierwszym skin coachem w Polsce. Prowadzi blog poświęcony pielęgnacji skóry: skincoach.pl. Niedawno ukazała się jej książka „Skin coach – twoja droga do pięknej i zdrowej skóry”, m.in. z autorskimi przepisami na domowe kosmetyki.

 EWA PLUTA