



činjenice, smernice, saveti

VODIČ ZA PILING KOŽE

VRAĆAMO SJAJ KOŽI

2021



NUTRIKOZMETIK



O MENI

Mr ph Jelica Nikolić *specijalista kozmetologije*

Kroz stručan pristup unapređujem lepotu i zdravlje Vaše kože.

Nega kože danas postaje pravi izazov. Tržište kozmetike svakim danom nudi sve više novih i revolucionarnih rešenja. Sa toliko dostupnih brendova i njihovih proizvoda nije lako doneti odluku kome pokloniti poverenje.

Zato se najbolji rezultati postižu doslednom primenom pažljivo odabralih proizvoda za negu prilagođenih Vašoj koži.

Ne postoji prečica do zdrave, lepe i negovane kože ali ćete uz **Vodič** izgraditi dobre navike u nezi i učiniti Vašu kožu blistavom!

**BEZ OBZIRA NA RAZLIČITE
PRISTUPE I NAVIKE U NEZI, SVI
IMAMO ISTU ŽELJU, DA KOŽU ŠTO
DUŽE ODRŽIMO MLADOM, MEKOM
I NEŽNOM POPUT DEČIJE.
MEĐUTIM KAKO STARIMO,
PRIRODAN MEHANIZAM OBNOVE
ĆELIJA KOŽE SE USPORAVA.
IZUMRLE ĆELIJE OSTAJU MNOGO
DUŽE NA POVRŠINI, DAJUĆI
BEŽIVOTAN IZGLED NAŠOJ KOŽI A
NEPRAVILNOSTI ČINE VIŠE
IZRAŽENIM.**

U **Vodiču za piling kože** saznajete zašto je piling važan i zašto ga treba uključiti u rutinu nege.

Postoji mnogo supstanci koje mogu ukloniti izumrle ćelije kože. Bilo da su one prirodne ili sintetske, mehaničke ili hemijske, kroz Vodič saznajete sve o njima i na koji način deluju na kožu. Vodič Vas usmerava kako da, na najbolji način, uvedete piling a da ne narušite zdravlje i lepotu Vaše kože već doprinesete njenom lepšem izgledu.

Svaka koža je drugačija i zato u Vodiču dobijate predlog koji piling odgovara Vašoj koži.



Zašto je važan piling za kožu?

Koža je naš najveći organ koji razdvaja unutrašnjost organizma od okruženja i štiti ga od nepovoljnih spoljašnjih uticaja. Sastoji se od tri sloja: epidermisa, dermisa i hipodermisa.

Većina promena u koži koje nastaju sa godinama se odražavaju na dermis. Upravo u dermisu starenjem koža gubi 20-80% svoje debljine. Taj proces dovodi do opuštene kože i pojave bora. Pošto se sa godinama usporava i proces obnove ćelija kože, epidermis posledično ima sve više slojeva izumrlih ćelija.

Postupkom eksfolijacije (pilinga) kože ubrzava se obnavljanje ćelija, smanjuje debljina epidermisa, podstiče sinteza i stvaranja kolagena i očuvanje dermisa.

Piling čisti prekomerno nakupljeni sadržaj u porama, uklanja ili umanjuje hiperpigmentacije i površinske ožiljke. Sitne linije i bore izgledaju manje vidljive. Resorpcija aktivnih sastojaka iz kozmetičkih proizvoda je poboljšana nakon primene pilinga.

**"PILING
POBOLJŠAVA
STRUKTURU,
TONUS I
MEKOĆU KOŽE I
ONA POPRIMA
ZDRAVIJI
IZGLED."**

Piling kože je odličan dodatak u rutini nege ukoliko su prisutni svi ostali osnovni koraci: čišćenje, hidratacija i zaštita kože od sunca.



Koje sve vrste pilinga postoje?



Postoje dve osnovne vrste pilinga: mehanički (fizički) i hemijski.

Mehanički piling se zasniva na dejstvu abrazivnih sredstava (mikročestica) koja uklanjanju površinski sloj kože dok se hemijska eksfolijacija dešava pod uticajem hemijskih preparata koji razmekšavaju i rastvaraju keratinske slojeve površine kože.

Obe vrste pilinga imaju svoje prednosti i mane. Sa dobrim predznanjem, mogu se nekada kombinovati ali ne u istoj rutini nego (možemo ih koristiti naizmenično, ali nikad istovremeno).

"AKTIVNI SASTOJCI OBE VRSTE PILINGA MOGU VARIRATI OD BLAGIH DO AGRESIVNIH, STOGA JE NAJAVAŽNIJE IZBOR PRILAGODITI TIPU I STANJU VAŠE KOŽE."

Mehanički piling

Jednostavan i brz način fizičke eliminacije nakupljenih izumrlih ćelija kože



Proizvodi koji sadrže čvrste mikročestice koje dovode do mikroabrazije namenjeni su za mehanički piling. U zavisnosti od prirode čestica, ovi proizvodi variraju od blagih do veoma agresivnih. Njihova efikasnost zavisi od izbora piling supstance, primenjene sile na površinu kože i učestalosti primene.

Mikročestice koje ulaze u sastav proizvoda namenjenih mehaničkom pilingu mogu biti prirodne (pirinčane makinje i ovas, vlakna, biljni ekstrakti,

lijuske orašastih plodova, minerali, šećer, so, semenke i zrna), sintetske neorganske (titan dioksid, cirkonijum dioksid) i sintetske organske (polietilen, najlon, celuloza).

Mehanički piling predstavlja jednostavan način uklanjanja izumrlih ćelija nakon čega se odmah vide efekti na koži. Međutim, ovi proizvodi deluju isključivo na spoljašnji sloj kože (*stratum corneum*) i ukoliko se ova metoda jako često ponavlja može dovesti do oštećenja i pojave osetljive kože.

Mehanički piling najčešće viđamo u kozmetičkim proizvodima koji se ispiraju sa površine kože a međusobno se razlikuju prema prirodi sastojaka za eksfolijaciju, podloge u kojoj su suspendovani i prisustva drugih negujućih sastojaka. Pored kozmetičkih formulacija, eliminacija izumrlih ćelija se postiže i upotrebom rukavica i krpica za čišćenje kože, mehaničkim četkama i električnim uređajima kao i eco-friendly konjac sunđerom.

Hemijski piling

Hemijski piling pruža brojne koristi za kožu pored procesa eksfolijacije



Proizvodi čija kozmetički aktivna supstanca dovodi do kidanja veza između izumrlih ćelija kože namenjeni su za blagi piling njenih površinskih slojeva. Sastojci hemijskog pilinga na ovaj način stimulišu obnavljanje ćelija otkrivajući zdravu i mladu kožu.

Najčešće korištene supstance su hidroksi kiseline (alfa, beta i poli) i enzimi.

**“ZA RAZLIKU OD MEHANIČKOG,
SASTOJCI HEMIJSKOG PILINGA
DELUJU SPORIJE, NJIHOVI
EFEKTI NISU VIDLJIVI ODMAH
NAKON TRETMANA ALI
DUGOROČNOM PRIMENOM
PRUŽAJU DODATNE KORISTI ZA
KOŽU.”**

Alfa hidroksi kiseline (AHA)

Alfa hidroksi kiseline su rastvorljive u vodi i izazivaju promene u gornjim slojevima kože



Alfa hidroksi kiseline vrše hemijsku eksfolijaciju površine kože rastvarajući veze između mrtvih ćelija čime dolazi do njihovog odbacivanja i obnavljanja epidermisa.

Njihovi efekti na koži zavise od prisutne koncentracije u proizvodu: do 3% menjaju pH na površini, dok u koncentraciji od 10% menjaju pH i u dubljim slojevima kože.

U visokim koncentracijama, koje variraju od 30-70%, kiseline se koriste za profesionalne hemijske pilinge koji nisu namenjeni za kućnu upotrebu.

Izuzetno je važno zapamtiti da je sa povećanjem koncentracije češća pojava neželjenih efekata poput peckanja i crvenila.

Pored poznavanja koncentracije kiseline, pH vrednost proizvoda igra važnu ulogu u njegovoj efikasnosti. pH vrednost proizvoda za kućnu upotrebu varira od 3-4.

U alfa hidroksi kiseline spadaju glikolna, mlečna, jabučna, vinska, mandelična (bademova) i limunska kiselina (koja se uglavnom koristi za podešavanje pH vrednosti kozmetičkog proizvoda).

Glikolna, mlečna i mandelična kiselina imaju iza sebe najviše kliničkih istraživanja koja podržavaju njihovu efikasnost.

Koja je razlika između AHA?

Glikolna kiselina predstavlja zlatni standard za hemijski piling.

Zbog svoje niske molekulske mase, duboko i brzo prodire u kožu, što je čini najefikasnijom u stimulaciji proizvodnje kolagena i smanjenju dubine bora od svih kiselina. Međutim, zbog svoje hemijske prirode, poseduje i najveći potencijal iritacije kože.

Mlečna kiselina ima veću molekulsku masu što je čini "nežnjom" u poređenju sa glikolnom. Pored pilinga, ova kiselina povećava nivo vlage u gornjim slojevima kože, poboljšava njenu zaštitnu funkciju i otpornost na dehidrataciju.

Kliničke studije pokazuju da niske i srednje koncentracije mlečne kiseline (do 12%) mogu ojačati strukturu kože, smanjiti vidljivost sitnih linija i bora i ukloniti hiperpigmentacije nastale kao posledica prekomernog sunčevog zračenja. Mlečna kiselina je pogodna za tretiranje osetljive kože i dobar izbor prilikom uvođenja kiselina u rutinu nege kod osoba koje nemaju iskustva sa ovim potentnim aktivnim sastojcima.

Mandelična (bademova) kiselina je još jedan predstavnik "nežne" kiseline koja uklanja izumrle ćelije sa površine kože. Dobro je podnose svi tipovi, uključujući i osetljivu kožu.



**"PORED KONCENTRACIJE
KISELINE, PH VREDNOST
PROIZVODA UTIČE NA NJEGOVU
EFIKASNOST.
KVALITETAN PROIZVOD SADRŽI
KISELINU U KONCENTRACIJI
4-10% I IMA PH ISPOD 4."**

Beta hidroksi kiseline (BHA)

Beta hidroksi kiseline su rastvorljive u ulju i zbog toga prodiru i vrše eksfolijaciju u folikulu

Najviše korišćena beta hidroksi kiselina je salicilna kiselina. U upotrebi su i njene soli (natrijum salicilat) i estri (C16 estar salicilne kiseline) koje pokazuju slabije efekte na koži. Salicilna kiselina zbog svog lipofilnog karaktera deluje keratolitički (uklanja izumrle ćelije kože) i komedolitički (prodire u folikul i uklanja nakupljeni sebum i druge nečistoće, koje vremenom dovode do nastanka otvorenih i zatvorenih komedona i akni). Dokazano je da salicilna kiselina deluje protiv *Cutibacterium acnes*, bakterije koja uzrokuje nastanak akni. Često se zbog tog svojstva kombinuje sa drugim sastojcima sa antibakterijskim dejstvom za postizanje maksimalnih rezultata.

Salicilna kiselina može delovati isušujuće na kožu pa je zato hidratacija nezaobilazni korak tokom upotrebe ove kiseline.

Najčešće korišćene koncentracije u kozmetičkim proizvodima variraju u rasponu od 0,5 do maksimalno dozvoljenih 2%.





Polihidroksi kiseline (PHA)

Nova generacija kiselina za efikasno obnavljanje kože

Zbog svoje veće molekulske mase i veće sposobnosti vezivanja vode, poli hidroksi kiseline obezbeđuju blagi površinski piling izumrlih ćelija kože uz jačanje barijerne funkcije i intenzivnu hidrataciju.

U poli hidroksi kiseline spada glukonolakton (derivat glukoze) koji se prirodno nalazi u koži kao metabolit u procesu obnove ćelija.

Glukonolakton pokazuje eksfolijativni, hidrirajući i anti-age efekat. Ne izaziva peckanje i iritaciju.

Zahvaljujući ovim efektima poboljšava barijernu funkciju kože i sprečava oksidativna oštećenja koja su odgovorna za starenje kože.

Laktobionska kiselina je poznati predstavnik tzv. bionskih kiselina, čija veličina molekula uslovjava znatno sporiji prolaz kroz kožu i blaže delovanje nego pri primeni klasičnih alfa hidroksi kiselina. Može se koristiti i za osjetljivu kožu.

Enzimski piling

Najnežniji način uklanjanja izumrlih ćelija kože



Biološki piling koji se zasniva na hidrolizi proteina epidermisa posredstvom proteolitičkih enzima. Na taj način se ubrzava proces obnove ćelija i podstiče eksfolijacija površinskog sloja kože.

Enzimi su nežniji od AHA/BHA i po svojoj prirodi, mogu biti sintetički ili prirodni. Prirodni izvori su papaja (papain), ananas (bromelain) i bundeva. Ova vrsta pilinga odgovara svim tipovima kože, a posebno osetljivoj, a zatim i koži sklonoj aknama sa začepljenim porama i hiperpigmentacijama koje su nastale kao posledica UV zračenja ili akni.

**"BEZBEDAN
NAČIN
UKLANJANJA
IZUMRLIH ĆELIJA
KOŽE TOKOM
TRUDNOĆE."**

NUTRIKOZMETIK

preporuke i saveti

Pored osnovnih koraka nege, čišćenja, hidratacije i zaštite kože od UV zračenja, eksfolijacija je značajna u postizanju lepšeg izgleda kože. Kroz **Vodič** ste se upoznali sa mnogobrojnim vrstama pilinga, ali ostaje pitanje kako da izaberete onaj koji će odgovarati potrebama Vaše kože?

-  Pre bilo kakve kontinuirane upotrebe proizvoda za eksfolijaciju neophodno je uraditi PATCH test kako biste videli da li dolazi do razvoja kontaktne alergije na odabrani proizvod. Nanesite malu količinu proizvoda na unutrašnju stranu podlaktice i pratite reakciju kože.
-  Kada je reč o izboru pilinga, uvek uzmite u obzir Vaš tip i stanje kože kao i trudnoću ili slična izmenjena stanja organizma.
-  Ukoliko do sada niste koristili ovu vrstu proizvoda u rutini nege, pilingu kože treba pristupiti pažljivo i polako, jednom nedeljno, koristeći blagi mehanički piling ili nisku koncentraciju hemijskog pilinga. Lagano povećavajte učestalost primene, sve vreme prateći stanje Vaše kože. Za postizanje optimalnih rezultata, dovoljan je piling 2-3 puta nedeljno.
-  Kod mehaničkog pilinga je važno da budete nežni prema Vašoj koži i laganim, kružnim pokretima uklanjate izumrle ćelije kože pomoću nežnih mikročestica. Ukoliko su Vaš izbor rukavice, krpice ili alatke, pokreti treba da budu kratki, lagani bez velikog pritiska na površinu kože. Sve suprotno od toga dovodi do narušavanja kožne barijere.
-  Kod hidroksi kiselina (alfa, beta, poli) veličina molekula je jedan od kriterijuma za izbor adekvatnog proizvoda. Do sada smo utvrdili da manji molekuli znače bolje prodiranje u dublje slojeve kože ali i potencijalno izraženu iritaciju. Tražite proizvode koji imaju istaknutu pH vrednost i koncentraciju prisutnih kiselina kako biste predvideli efekte na koži.
-  Ukoliko preterate sa eksfolijacijom, koža može postati crvena i osetljiva na dodir. U tom slučaju, najbolje je prekinuti postupak dok se koža ne oporavi ili se odlučite za "nežniju" vrstu pilinga. Nikada ne radite piling na koži koja ima posekotine, rane ili opeketine od sunca.
-  Pilinzi povećavaju osetljivost kože na sunčeve zrake pa je upotreba proizvoda sa zaštitnim faktorom (SPF) nezaobilazan korak u svakodnevnoj nezi.



Izbor pilinga prema tipu i stanju kože

normalna, izbalansirana koža

Ukoliko Vaša koža nema nepravilnosti koje treba korigovati, možete odabratи bilo koju vrstu pilinga. Jedino će biti potrebno malо eksperimentisanja i testiranja različitih proizvoda kako biste utvrdili koja vrsta pilinga najbolje odgovara potrebama Vaše kože.

suva i dehidrirana koža

Suvоj i dehidriranoj koži ne odgovaraju agresivni mehanički pilinzi koji mogu pogoršati njeno stanje, dok su oni nežni, sa sferičnim mikročesticama, prihvatlјivi. Kada je reč o kiselinama, dobar izbor može biti proizvod sa mlečnom kiselinom kao predstavnikom AHA i/ili polihidroksi kiselinama koje obezbeđuju intezivnu hidrataciju.

osetljiva koža

Ukoliko je Vaša kožа osetljiva, važno je da se fokusirate na hidrataciju i poboljšanje barijerne funkcije. Uklanjanje izumrlih ćelija možete postići upotrebom niskih koncentracija mlečne ili mandelične kiseline, predstvincima polihidroksi kiselina ili enzimima. Samim tim, obezbeđuje se jedan blag i bezbedan proces pilinga bez iritacije.

masna koža i koža sklona aknama

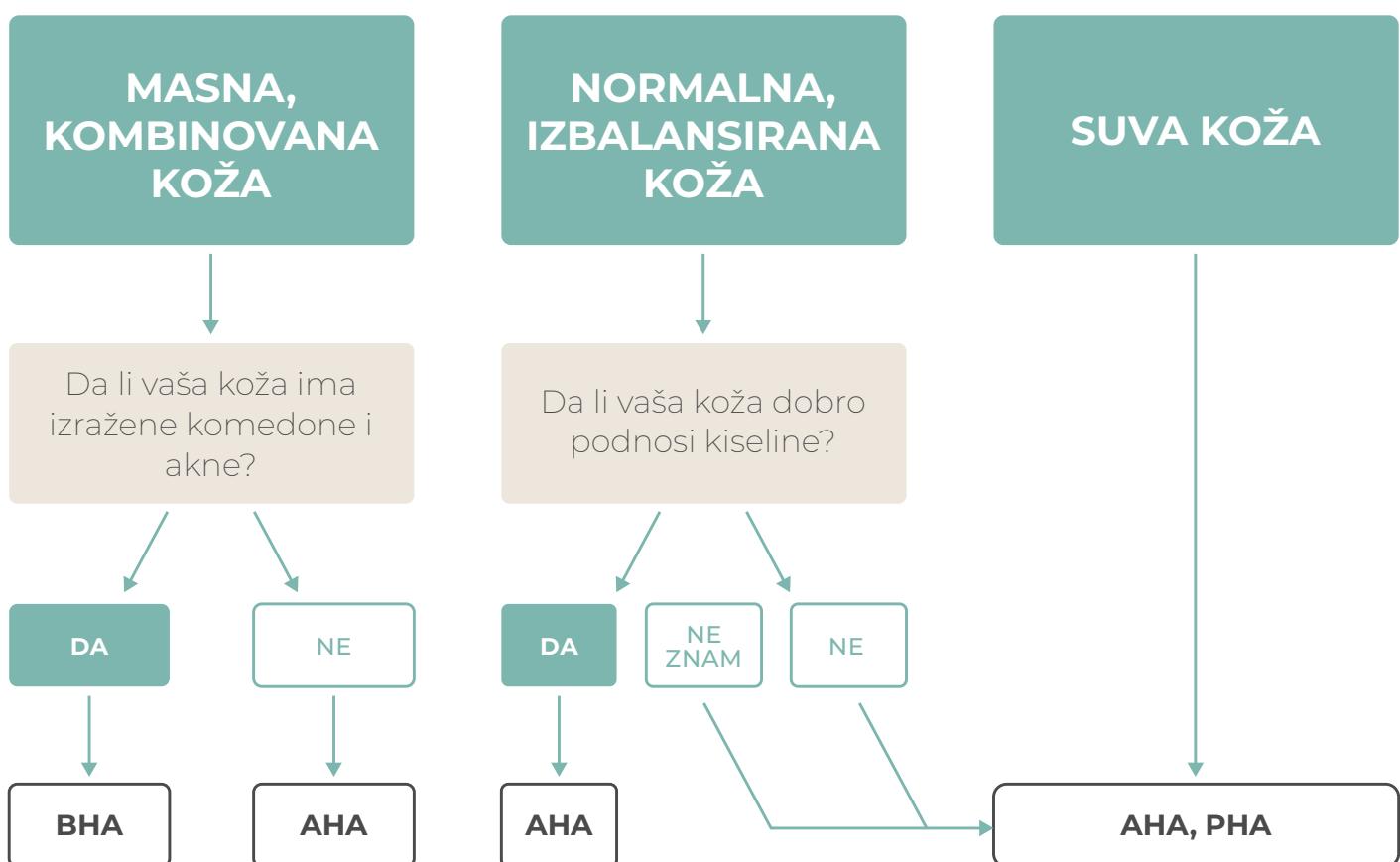
Pilingu kože sklone aknama, treba pristupiti nežno, jer iritacija može prouzrokovati upalu i nove akne. Masna koža podnosi i mehaničke pilinge uz nežnu i pažljivu primenu. Salicilna kiselina čisti folikule od prekomerno nakupljenog sebuma i deluje na bakterije koje uzrokuju nastanak akni. Masnoj koži bez akni odgovaraju i predstavnici AHA koje uklanjaju nakupljene ćelije sa površine kože.

kombinovana koža

Ovom tipu kože može odgovarati kombinacija mehaničkog i hemijskog pilinga, ali u razdvojenim rutinama nege. Dodatno, ako je Vaša koža kombinovana, možete koristiti više proizvoda različitog sastava koji će ciljano delovati u skladu sa potrebama određenih delova lica.

Praktičan vodič za izbor kiselina

(za potrebe Vaše kože)



Predlog proizvoda

Avene Gentle exfoliating gel



Nežan pročišćavajući piling sadrži biodegradabilne mikrogranule koje fizički uklanjaju izumrle ćelije kože. Niacinamid i natrijum salicilat doprinose boljoj eksfolijaciji, dok termalna voda umiruje kožu. Zahvaljujući prirodi piling sastojaka, gel je namenjen svim tipovima kože uključujući i osetljivu kožu.

#bez SLS & SLES #bez alkohola #bez parabena

Beonatural Scrubies piling loptice



Proizvod za čišćenje i piling je formulisan na bazi prirodnih sastojaka, belog šećera i kaolin gline, koji uklanjaju izumrle ćelije kože. Dodatkom prirodnih ulja i butera, vitamina C i E i biljnih ekstrakata se stimuliše obnavljanje ćelija kože i obezbeđuje hidratacija i nega. Piling loptice su namenjene svim tipovima kože uključujući i osetljivu kožu.

#bez vode #bez alkohola #bez mirisa

Kiehl's Epidermal Re-Texturizing Micro-Dermabrasion



Piling formulacija sadrži čestice prirodnog porekla, izolovane ostatke morskih planktona, koje smanjuju grubu teksturu kože, ujednačavaju ten i pripremaju kožu za dalji tretman. Ekstrakti bele vrbe i morskih algi doprinose bržem umirenju kože. Proizvod je namenjen za sve tipove kože.

#bez mirisa #bez etarskih ulja #bez parabena

Exuviance Vespera Bionic Serum



Serum sadrži patentirani AHA/PHA kompleks, kojeg čine glukonolakton, laktobionska i mandelična kiselina uz prisutne antioksidanse i provitamine A, C i E. Primenom seruma se otklanjaju znaci fotostarenja, zaglađuju sitne linije i bore, popravlja teksturu kože i jača barijerna funkcija. Idealan je za beživotnu kožu koju treba sačuvati od oksidativnog stresa.

#pH 3.5 #bez alkohola #sadrži mirisne komponente

Key Molecule Losion za kombinovanu i masnu kožu



Losion je formulisan na bazi glikolne i mlečne kiseline kao predstavnika AHA i 1,5% salicilne kiseline (BHA). Da bi se koža umirila usled delovanja kiselina, dodati su sastojci umirujućeg i obnavljajućeg dejstva poput pantenola, ekstrakta aloje i alantoina. Primenom losiona se poboljšava tekstura kože i izgled pora, ujednačava ten i deluje na bore kao prve znake starenja kože. Idealan je za masnu i kombinovanu kožu.

#pH 3.5-3.8 #bez alkohola #bez sintetskih mirisa i boja

Key Molecule Losion za normalnu i suvu kožu



Losion je formulisan na bazi mlečne kiseline (AHA) i glukonolaktona (PHA) u kombinaciji sa niacinamidom, pantenolom, bisabololom i ekstraktom aloje. Primenom losiona se poboljšava tekstura kože, smanjuju hiperpigmentacije, posebno one nastale kao posledica prekomernog sunčevog zračenja i vraća blistavost koži. Idealan je za normalnu i suvu kožu.

#pH 3.5-3.8 #bez alkohola #bez sintetskih mirisa i boja



Kiehl's Daily Refining Milk-Peel Toner

dvofazni tonik (losion) je formulisan na bazi lipo-hidroksi kiseline koja predstavlja derivat salicilne kiseline i 23% emolijenasa uključujući bademovo mleko. Aktivni sastojci uklanjaju izumrle ćelije kože i sadržaj u porama, poboljšavaju teksturu kože, dok istovremeno hidriraju i obnavljaju zaštitni sloj. Odgovara svim tipovima kože, uključujući i osetljivu kožu.

#bez alkohola #bez parabena



Evdermia Caladerm cleanser

Proizvod za čišćenje je formulisan na bazi salicilne kiseline (BHA) i biljnog ekstrakta testeraste palme u kombinaciji sa hidrirajućim sastojcima poput pantenola i glicerina. Uz prisutne blage deterdžente, efikasno čisti kožu bez znakova isušivanja, a aktivni sastojci regulišu lučenje sebuma i deluju na *Cutibacterium acnes*.

#bez SLS & SLES #bez mirisa



Evdermia Caladerm mask

Maska je formulisana na bazi aktivnih sastojaka koji deluju na akne u cilju pročišćavanja kože. Pored salicilne kiseline (BHA), maska sadrži sumpor i zajedno deluju keratolitički, smanjuju nakupljanje sebuma u porama i sprečavaju upalne procese. Cink oksid i kaolin deluju adsorptivno i umirujuće na kožu.

#bez alkohola #bez parabena



Neostrata SkinActive Tri-Therapy Lifting Serum

Serum je formulisan na bazi 8% glukonolaktona (PHA) u kombinaciji sa aminokiselinama i hijaluronskom kiselinom. Zahvaljujući aktivnim sastojcima, serum vrši nežnu eksfolijaciju i ujednačava ten, istovremeno dajući lifting i hidrirajući efekat. Odgovara svim tipovima kože.

#bez alkohola #bez etarskih ulja #bez sintetskih mirisa



ELEMIS Papaya Enzyme Peel

Kremasti, neabrazivni piling razlaže i uklanja izumrle ćelije kože lica zahvaljujući aktivnim sastojcima prirodnog porekla. Enzimi papaje i ananasa vrše nežnu eksfolijaciju dok proteini mleka i ekstrakt mrke alge hidriraju kožu. Koža dobija svež izgled, bez osećaja suvoće ili zatezanja. Proizvod je namenjen svim tipovima kože.

#bez alkohola #bez parabena

BELEŠKE



Neovlašćeno snimanje, objavljivanje, umnožavanje i svaka manipulacija
ovim radom je zabranjena bez saglasnosti autora i predstavlja krivično delo
iz člana 199. Krivičnog zakonika Republike Srbije.



NUTRIKOZMETIK
Vodič za piling

2021