

Laurent Pan

Coralie Petermann

@SecretDePeau

700 tys. subskrybentów  

ChokoMag.com

11 mln odsłon

We współpracy
z dermatologiem
dr Niną Ross

Skin care



Cel - piękna skóra



Laurent Pan
@SecretDePeau

Coralie Petermann
ChokoMag.com

skin care

We współpracy
z dermatologiem
dr Niną Ross

Cel - piękna skóra



Ostrzeżenie

Ta książka, zawierająca informacje i porady dotyczące pielęgnacji skóry, nie zastąpi konsultacji lekarskiej. Jeśli macie jakiegokolwiek problemy dermatologiczne lub inne natury zdrowotnej, koniecznie zgłóście się do lekarza. Autorzy i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ryzyko powstałe w wyniku stosowania produktów wymienionych w tej książce.

Strony internetowe autorów:

Laurent Pan: @secretdepeau
Coralie Peterman: chokomag.com
Monbeautycoach.com

Obserwujcie nas na Instagramie

@albinmichel_et_moi
Zdrowie, dobre samopoczucie, życie codzienne, gotowanie, rodzicielstwo, psychologia, rozwój osobisty, natura, wolny czas i inne...

SKRÓCONY SPIS TREŚCI

Przedmowa dr Niny Roos, dermatologa	5
Wstęp	7
1. Skóra w 15 ilustracjach	10
2. Różne problemy skórne	28
3. Skuteczne składniki	78
4. Poznajemy własną skórę	146
5. Opracowanie odpowiedniej codziennej pielęgnacji	172
Podsumowanie	201
Literatura	202
Spis treści	204

Przedmowa

Niezależnie od epoki i kultury skóra naszej twarzy zawsze była obiektem szczególnej uwagi i pielęgnacji. Jest to związane ze znaczeniem naszego wyglądu w relacjach społecznych oraz pozytywnym postrzeganiem samych siebie.

W dzisiejszych czasach szczególnie ważna stała się wiedza na temat kosmetyków i sposobów, w jaki powinno się z nich korzystać. Po pierwsze, na rynku występuje tak dużo produktów do pielęgnacji, tak różnorodnych, kompleksowych i zaawansowanych technologicznie, że trudno dokonać właściwego wyboru. Po drugie, w dobie mediów społecznościowych nasz obraz, który pokazujemy innym, podlega różnym ocenom i komentarzom. Także skóra. A jej wygląd zależy od trybu życia – niewłaściwy powoduje problemy skórne lub je nasila.

Jako dermatolog codziennie spotykam się z pytaniami dotyczącymi kosmetyków, przede wszystkim takimi jak: „Czy te produkty są skuteczne w działaniu?“, „Wszystkie kremy są właściwie takie same, prawda?“ lub „Czy naprawdę trzeba używać kremu?“. Krótko mówiąc, dla wielu ludzi już samo pojęcie wartości kosmetyków wymaga wyjaśnienia.

Do tego dochodzą trudności z określeniem własnego typu skóry, jej ewentualnych problemów i tego, jak zmieniają się one w zależności od dnia. Należy pamiętać, że skóra ulega wpływom czynników zewnętrznych i wewnętrznych, więc w praktyce jej potrzeby pielęgnacyjne mogą się zmieniać z miesiąca na miesiąc!

Wątpliwości mogą się także pojawiać podczas dokonywania wyboru: Jak się w tym odnaleźć? Jak porównać różne pielęgnacje? Jak rozszyfrować etykiety? Jakich błędów nie popełniać?

Na szczęście przemysł kosmetyczny inwestuje duże środki w badania i poszukiwanie nowych substancji czynnych oraz konsystencji, a także w rozwój pielęgnacji. Jeśli złożoność oferty wywołuje w was poczucie pewnego zagubienia, wiedźcie, że działanie kosmetyków może was naprawdę zaskoczyć. Skuteczność niektórych produktów kosmetycznych w razie problemów dermatologicznych bywa porównywalna ze skutecznością leków – do tego stopnia, że czasem używa się terminu „kosmeceutyki” jako połączenie słów „kosmetyki” (środki kosmetyczne) i „leki” (środki farmaceutyczne) na określenie bardzo specjalistycznych produktów kosmetycznych do pielęgnacji, zawierających aktywne składniki modyfikujące skórę (zarówno zdrową, jak i chorą). Niektóre parafarmaceutyki są nawet oznakowane jako „wyroby medyczne”.

Nowoczesne technologie w połączeniu z lepszą znajomością funkcjonowania skóry służą naszej urodzie i dobremu samopoczuciu.

Bez względu na to, czy jesteście uzależnieni od kosmetyków, czy raczej używacie ich w minimalnych ilościach, czy wasza skóra jest łatwa do pielęgnacji, czy sprawia kłopoty, ta książka powinna wam pomóc w kupowaniu produktów dostosowanych do waszych potrzeb, pragnień i przekonań.

Na jakie zabiegi kosmetyczne się zdecydować? Jak rozpoznać zmieniające się potrzeby skóry? To właśnie jest tematem tej książki napisanej przez dwoje pasjonatów – Coralie Petermann i Laurenta Pana, którzy dzięki swoim różnym doświadczeniom osiągnęli wysoki poziom wiedzy w dziedzinie kosmologii.

Nie wszyscy mamy taki sam stosunek do kosmetyków, taki sam budżet, który możemy na nie przeznaczyć, tyle samo czasu na dbanie o siebie i taką samą wizję sposobu konsumpcji. Najważniejsze, czym należy się kierować w trosce o własny wygląd, to zadowolenie z efektów!

Dr Nina Roos, dermatolog



Wstęp

Witajcie!

Dla tych, którzy nas nie znają: jesteśmy twórcami społeczności ChokoMag i Secret De Peau. Pasjonujemy się kosmetykami od czasu, gdy byliśmy nastolatkami i zaczęliśmy działać na portalach społecznościowych, aby dzielić się swoimi poradami na temat urody z jak największą liczbą osób.

W miarę rozwoju naszych społeczności zauważyliśmy, że wiele osób odczuwa zagubienie w obliczu ogromnej ilości marek oraz różnorodności produktów i promowanych substancji aktywnych. Jak prawidłowo rozpoznać problemy skórne? Jak wybrać właściwe składniki aktywne? Jak stworzyć spójne i skuteczne nawyki? Czy zdecydować się na naturalną pielęgnację i postawić na Clean Beauty (produkty kosmetyczne wybrane ze względu na ich skuteczność i przypuszczalny brak negatywnego wpływu na skórę i na zdrowie oraz – jeśli to możliwe – na środowisko)? Te kwestie są chyba zbyt złożone, by można je było omówić w jednej książce.

Mimo licznych artykułów, w których próbowaliśmy omówić różne problemy skórne i przedstawić najlepsze przetestowane przez nas produkty, otrzymywaliśmy coraz więcej pytań i próśb o pomoc. Byliśmy więc coraz bardziej sfrustrowani tym, że nie jesteśmy w stanie pomóc wszystkim członkom naszej społeczności.

Na podstawie tej obserwacji stworzyliśmy stronę internetową Mon Beauty Coach, aby zaoferować pełną i całkowicie darmową diagnostykę skóry online. Każda osoba może poddać swoją skórę analizie poprzez odpowiedzi na serię pytań, od tych dotyczących problemów skórnych przez nietolerancję kosmetyków aż po ogólny budżet. Po przeprowadzeniu diagnozy online jesteśmy w stanie zalecić dzienną i nocną pielęgnację, która obejmie maksymalny zakres problemów skórnych, przy zachowaniu różnych wymaganych kryteriów (przykłady: wegańskie, bez zapachu, odpowiednie dla kobiet w ciąży...).

Skąd pomysł napisania książki o pielęgnacji skóry? Chcieliśmy podzielić się z wami naszą wiedzą, abyście mogli lepiej zrozumieć swoją skórę i wypracować nawyk pielęgnacji kosmetycznej dostosowany do konkretnych problemów.

W Internecie bez trudu można znaleźć informacje naukowe, ale są one trudne do zrozumienia lub przeciwnie: są proste, ale zawierają dużo marketingowych treści, które nie wyjaśniają wprost, dlaczego dany produkt lub składnik działa.

Ta książka jest próbą takiego uproszczenia i uporządkowania informacji, aby były one przystępne dla każdego. Jesteśmy przekonani, że edukacja to klucz do skutecznej i rozsądnej konsumpcji, niezbędny do uzyskania najlepszych rezultatów dla skóry przy jednoczesnym zmniejszeniu wpływu na środowisko naturalne.

Pierwsza część książki w uproszczony sposób wyjaśnia mechanizmy działania skóry na 15 ilustracjach. Jej lektura jest niezbędna do zrozumienia pozostałych rozdziałów.

Część druga objaśnia przyczyny różnych problemów skórnych zgodnie z aktualnym stanem wiedzy naukowej. Pozwoli wam zrozumieć, co się dzieje z waszą twarzą, i podpowie, jak reagować na poszczególne sytuacje.

Część trzecia opisuje główne składniki aktywne i ich wpływ na skórę: niacynamid, kwas hialuronowy, retinol nie będą już miały przed wami żadnych tajemnic! W szczególności przedstawimy nasze poglądy na temat kontrowersyjnych składników „clean beauty”, podzielimy się naszą osobistą czarną listą i powiemy, kiedy nie należy stosować tych składników.

Część czwarta jest poświęcona serii ilustrowanych autodiagnoz. Pozwoli wam lepiej rozpoznać wasze problemy skórne i wskaże sposoby ich rozwiązania.

Wreszcie ostatnia część wyjaśnia, jak wypracować nawyki pielęgnacyjne, jakie płyną z nich korzyści i jakie kroki należy poczynić, aby uzyskać piękną skórę. Celem tej książki nie jest jednak pomoc w jakichkolwiek problemach dermatologicznych. Owszem, krótko omawiamy niektóre problemy medyczne, takie jak egzema czy trądzik różowaty, aby zaproponować komplementarne rozwiązania kosmetyczne, ale w żaden sposób nie mogą one zastąpić leczenia dermatologicznego.

W tej książce nie są także omawiane problemy skórne charakterystyczne dla ciała – skupiamy się tylko na twarzy.

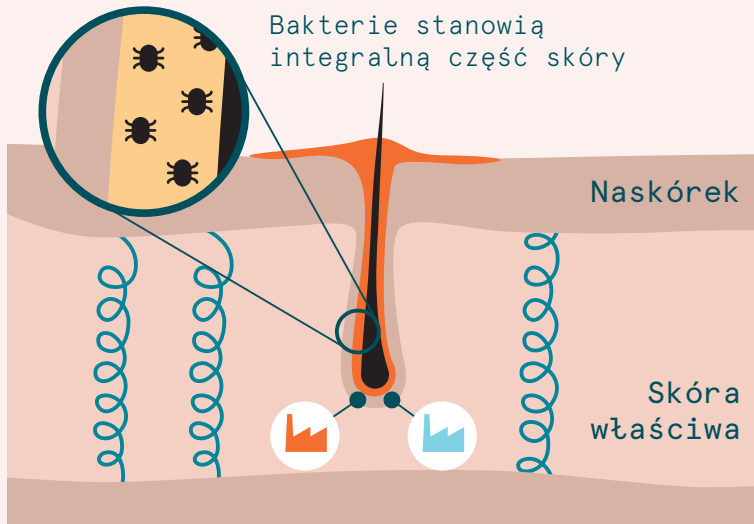
Teraz, kiedy już znacie wszystkie części składowe książki, nadszedł czas, abyśmy przeobrazili się w awatary, które będą wam towarzyszyć podczas czytania!



Idziemy dalej

W całej książce znajdziecie kody QR, które możecie zeskanować, aby uzyskać dodatkowe informacje. Odsyłają one do uzupełniających materiałów w języku francuskim (filmy, teksty), publikowanych przez Autorów w Internecie.

Skóra pokryta bakteriami



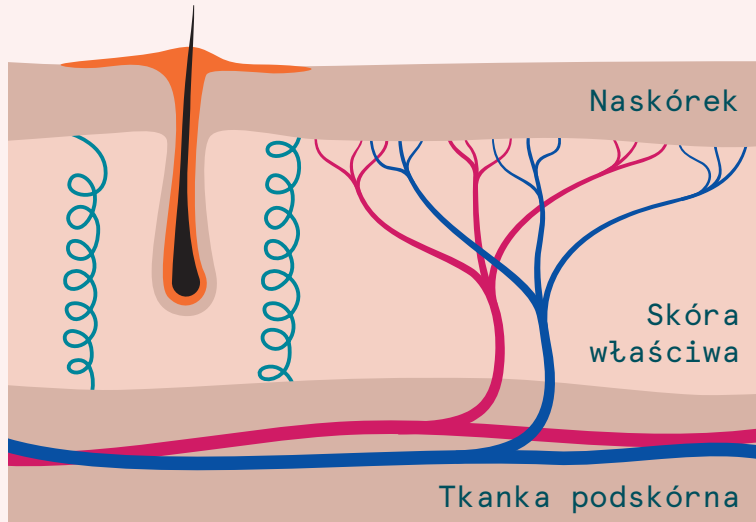
W sebum i w pocie znajduje się wiele bakterii, zwłaszcza takich, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania skóry. Wszystkie te drobnoustroje tworzą mikrobiotę skóry. Czasami niektóre bakterie mogą nadmiernie się rozmnażać i zaburzać jej równowagę. Na przykład w przypadku trądziku rozmnaża się bakteria *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*), powodując wypryski i stany zapalne.



Bakterie są często dobre dla skóry!
Uważajcie, aby nie nadużywać
preparatów antybakteryjnych.

Dlaczego krwawimy, kiedy się skaleczymy?

Tkanka podskórna i skóra właściwa są wypełnione krwią dzięki skomplikowanemu systemowi naczyń krwionośnych, natomiast naskórek nie jest unaczyniony. To wyjaśnia, dlaczego naczynia krwionośne są łatwiejsze do zauważenia na jasnej skórze.



Nie krwawimy, gdy się zadrapamy, bo dzieje się to na poziomie naskórka. Ale kiedy się skaleczymy, krwawimy, bo uraz dociera do skóry właściwej (a nawet do tkanki podskórnej).

To właśnie dysfunkcje układu krwionośnego tłumaczą wszystkie problemy związane z zaczerwienieniem twarzy: rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi, „pajęczkami” czy trądzikiem różowatym.

Zaskórniki



Obserwacja

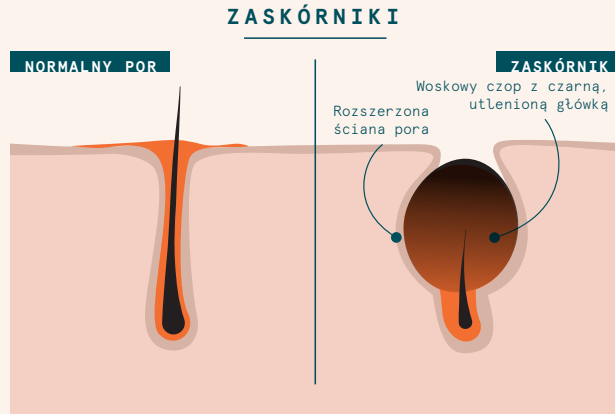
Zaskórniki można rozpoznać po czarnym kolorze na powierzchni skóry. Często są mylone z włókniakami łojowymi, które mają białą główkę. Zaskórniki tworzą się w porach. Ich kolor wynika z utlenienia się korka łojowego w kontakcie z powietrzem. Występują głównie tam, gdzie aktywne są gruczoły łojowe, czyli w strefie T (czoło, nos, broda). Aby dowiedzieć się, czy macie zaskórniki, wykonajcie test ze s. 162.

Niektóre przyczyny powstawania zaskórników:

- **Stosowanie nieodpowiednich kosmetyków:** należy unikać produktów komedogennych, takich jak niektóre oleje roślinne, bazy zawierające silikon, podkłady do twarzy itd., ponieważ mogą one blokować pory. Złe oczyszczenie skóry może być czynnikiem pogarszającym jej stan.
- **Hormony:** wahania hormonalne zarówno u nastolatków, jak i u dorosłych mogą pobudzać nadprodukcję sebum, co może prowadzić do zatkania porów i powstawania zaskórników.
- **Typ skóry:** nie wybieramy sobie rodzaju skóry po urodzeniu, a prawdą jest, że skóra mieszana i tłusta jest bardziej narażona na powstawanie zaskórników niż skóra sucha.
- **Odżywianie:** wskutek spożywania żywności o wysokim indeksie glikemicznym (białe pieczywo, ziemniaki, gotowana marchew) występuje tendencja do nadmiernej stymulacji gruczołów łojowych ze względu na produkcję androgenów, które wspomagają produkcję sebum.

Co się dzieje ze skórą?

Gdy dochodzi do nadmiernej produkcji łoju, gromadzi się on w porach i twardnieje: zmienia swój kształt i postać, przybierając woskowy wygląd. Po wydobyciu wygląda jak mały, przezroczysty robak. W przypadku zaskórника korek łoju utlenia się w kontakcie z powietrzem i ciemnieje. Jest to tzw. otwarty zaskórnik. Zaskórnik uważa się za jeden z objawów trądziku, mimo że jest mniej okazały niż zaogniony wykwit skórny.



! Zdecydowanie odradzamy usuwanie zaskórników.
● W ten sposób bowiem uruchamiacie błędne koło: świeżo opróżniony por jest nadal rozszerzony, ma więc dużo miejsca, aby ponownie przyjąć sebum. Jeśli naprawdę chcecie działać u źródła, musicie bezwzględnie skupić się na nawykach pielęgnacyjnych, które pozwolą usunąć zaskórniki, jednocześnie zwężając pory.

Rozwiązania

- 1 Głównym składnikiem aktywnym przeciwko zaskórnikom jest bez wątpienia **kwasy salicylowy**, który możecie znać pod nazwą BHA (patrz s. 88). Składnik ten jest lipofilny – „uwielbia” tłuste środowiska, więc wniknie głęboko w pory i oczyści je z całego sebum.
- 2 **Stosujcie dokładną metodę oczyszczania twarzy:** zaskórniki mogą powstawać z zanieczyszczeń pozostawionych na skórze. Nasza rada: należy dobrze spienić środek do mycia twarzy, a następnie nakładać go okrężnymi ruchami przez 30 sekund do 1 minuty. Pozwoli to oddzielić sebum i zanieczyszczenia w miejscach podatnych na zaskórniki.





Skuteczne składniki

Wybór odpowiednich składników do pielęgnacji skóry to podstawowy krok do przywrócenia jej pięknego wyglądu. Każdy składnik ma określone właściwości – jedne działają łagodnie, inne złuszcząco. Warto więc poświęcić trochę czasu na zrozumienie ich kompleksowego działania przed ich zastosowaniem, a przede wszystkim sprawdzić, czy są one odpowiednie dla waszego typu skóry.

BHA:

Kwas salicylowy

Co to jest?



BHA lub kwasy beta-hydroksylowe wnikają w pory skóry, usuwając łój skórny i zaskórniki. Są lipofilne (pokrewne substancjom tłuszczowym), dlatego dobrze się łączą z sebum. Uważa się, że kwasy BHA są łagodne dla skóry. Jednak na skórze wrażliwej mogą powodować zaczerwienienia i wypryski.

Znajdują się one w wykazie INCI pod nazwami *salicylic acid*, *betaine salicylate* itd.

Jakie są rodzaje BHA?

W kosmetykach konwencjonalnych najbardziej znanym BHA jest **kwasy salicylowy** (INCI: *salicylic acid*).

Kwas salicylowy ma naukowo udowodnioną skuteczność w walce z zaskórnikami. W produktach kosmetycznych na terenie Unii Europejskiej jego stężenie jest ograniczone maksymalnie do 2%. Niektórzy ludzie boją się stosować kwas salicylowy ze względu na jego rzekomy wpływ na zaburzenia gruczołów dokrewnych. Naszym zdaniem jest on wart polecenia z uwagi na jego niezrównaną skuteczność.

Wyciąg z kory wierzby zawiera salicylany i uchodzi za naturalną alternatywę dla tego kwasu. Jego skuteczność w zwalczaniu zaskórników jest nieco mniejsza niż BHA. Jednak codzienne stosowanie ekstraktu z kory wierzby delikatnie oczyszcza skórę, jednocześnie działając przeciwzapalnie.

Oprócz BHA istnieją także **LHA** (*lipohydroxy acid*), które są pochodnymi kwasu salicylowego. Są one delikatniejszymi odpowiednikami BHA, wolniej wnikającymi w skórę.

Skuteczność: co mówią badania naukowe?

Liczne badania naukowe wykazały lecznicze działanie kwasu salicylowego. Okazało się, że składnik ten może być stosowany do złuszczenia skóry (w celu odnowienia jej zewnętrznej warstwy) i jej rozjaśniania (w celu uzyskania bielszej skóry). Jednak w badaniach tych stężenia kwasu salicylowego były bardzo wysokie – od 30% do 50%.

W popularnych produktach maksymalne dopuszczalne stężenie to 2%.

Podsumowując, główne efekty stosowania 2-procentowego kwasu salicylowego, to:

- redukcja liczby zaskórników,
- zmniejszenie porów poprzez ich delikatne odblokowanie (mniej toju skórno sprawia, że pory są mniej widoczne),
- ograniczenie stanów zapalnych skóry.

Sposób użycia



Rano czy wieczorem?

Może być stosowany rano i/lub wieczorem. W ciągu dnia chronić skórę za pomocą kremu nawilżającego i kremu do opalania.



Jak często?

Najlepiej raz dziennie, ale jeśli skóra dobrze toleruje ten składnik, możecie go stosować do dwóch razy dziennie.



Jakie stężenie?

W przypadku kwasu salicylowego najlepiej jest stosować serum w stężeniu 2%. Skuteczność będzie maksymalna bez większego ryzyka podrażnienia skóry.



Czy istnieją jakieś przeciwwskazania?

Kwas salicylowy oddziałuje na warstwę lipidową skóry, dlatego nie zalecamy stosowania go z innymi silnymi substancjami aktywnymi, takimi jak kwasy AHA, retinol czy nadtlenek benzoilu.



Kobieta w ciąży lub karmiąca piersią?

BHA, a szczególnie kwasu salicylowego, nie wolno stosować w ciąży. Podczas karmienia piersią dozwolone są produkty zawierające BHA, ale należy unikać ich stosowania w miejscach, które dziecko dotyka ustami (na przykład pierś).



Ile trzeba czasu, żeby zobaczyć efekty działania?

Zauważalny efekt stosowania BHA na skórze występuje później niż w przypadku AHA. Wyraźne rezultaty ich codziennego stosowania są widoczne dopiero po miesiącu, zwłaszcza jeśli chodzi o zaskórniki. Kwasy BHA dzięki właściwościom lipofilnym stopniowo usuwają zaskórniki.



Określanie stanu swojej skóry

Typ skóry i stan skóry są często mylone. Wrażliwość i odwodnienie to dwa stany skóry, które mogą wystąpić przy wszystkich jej typach. Nazywa się je „stanami skóry”, ponieważ najczęściej są przejściowe i można je unormować dzięki odpowiednim produktom kosmetycznym.

CZY MAM SKÓRĘ WRAŻLIWĄ?

Wybierzcie zdanie, które charakteryzuje waszą skórę

- Niektóre obszary twarzy są stale czerwone przez cały rok (np. nos, policzki).
 - Ciągłe zaczerwienienia niekoniecznie świadczą o wrażliwej skórze. Ich intensywność może wiązać się z problemami dermatologicznymi, takimi jak trądzik różowaty (patrz s. 74) lub inna choroba skóry. Dlatego nie czekajcie – skonsultujcie się z dermatologiem.
- Po zastosowaniu nowego kosmetyku lub podrażnieniu pojawiają się zaczerwienienia.
 - Jeśli znikają one samoistnie w ciągu kilku godzin lub dni, niewątpliwie macie wrażliwą skórę, która łatwo reaguje na szkodliwe czynniki z zewnątrz. Spróbujcie określić, na które konkretnie składniki reagujecie, aby je wykluczyć z codziennej pielęgnacji (patrz s. 141).
- Odkąd pojawiły się podrażnienia na twarzy, skóra reaguje na wszystko.
 - Prawdopodobnie macie skórę uwrażliwioną, co oznacza, że została ona osłabiona przez agresywny produkt i znalazła się w chwilowym, odwracalnym stanie wrażliwości. Tak bywa po zastosowaniu do pielęgnacji retinolu lub kwasów złuszczących. Stosujcie minimalistyczną i ultratagzącą pielęgnację przez kilka dni, aż skóra wróci do normy (patrz s. 186).

CZY MAM SKÓRĘ ODWODNIONĄ?

Pora na test!



Pierwszy test

Po umyciu i osuszeniu twarzy należy bardzo lekko uszczypnąć skórę na wysokości kości policzkowych, za skrzydełkami nosa.

- Jeśli pojawią się drobne linie na skórze,*
→ są to linie świadczące o odwodnieniu.

Drugi test

Jeśli nadal trudno jest ocenić, czy to suchość, czy odwodnienie, należy nałożyć na twarz olej roślinny (inny niż olej z orzechów laskowych czy jojoba, które są delikatne, suche w dotyku).

- Jeśli po 30 minutach skóra nadal jest tłusta,*
→ oznacza to skórę odwodnioną.
- Jeśli skóra „wypiła” cały olej,*
→ jest to skóra sucha.

Pielęgnacja konturu oczu

Jakie ma zastosowanie?

Celem pielęgnowania konturu oczu jest zapobieganie pewnym specyficznym problemom, takim jak sińce (podkrążone oczy) lub worki pod oczami. Kluczowe znaczenie ma określenie rodzaju sińców (patrz s. 63), aby dobrać odpowiednie składniki aktywne, w przeciwnym razie pielęgnacja konturu oczu będzie miała jedynie działanie nawilżające. Jeśli nie macie problemów ze skórą w tej części twarzy, nakładajcie na okolice oczu serum i krem nawilżający – w takim przypadku to może wystarczyć. U niektórych osób stosowanie kremu pod oczy może jednak spowodować pojawienie się prosaków, małych białych guzków (patrz s. 71).

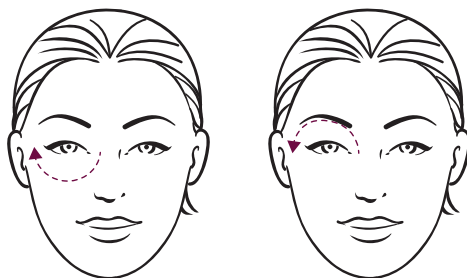


W jakiej postaci?

Kosmetyki do pielęgnacji okolic oczu występują w postaci **kremu**, a czasem lekkiego **żelu-kremu**. Można też znaleźć **serum** przeznaczone do skóry wokół oczu, które stosuje się pod krem, ale to raczej rzadkość.

Sposób użycia

Produkt w ilości ziarnka ryżu lekko rozetrzyjcie między palcami serdecznymi i wklepcie mniej więcej 1 cm dookoła oka, powyżej i poniżej. Uważajcie, by nie nakładać go zbyt blisko oka i nie pocierajcie, ponieważ skóra w tym miejscu jest bardzo cienka.



Nakładajcie produkt w taki sposób, by nie dostał się do oczu. Może to bowiem doprowadzić do podrażnienia, a nawet zapalenia spojówek. Krem zaaplikowany na skórę w odległości 1 cm od gałki ocznej zawsze zadziała, bo obszar konturu oka jest nawilżany przez naczynia krwionośne.



Macie trudności z rozpoznaniem swoich problemów skórnych? Jesteście zagubieni, jeśli chodzi o wybór odpowiednich składników aktywnych? Zastanawiacie się, czy naturalna pielęgnacja jest naprawdę skuteczna? Złuszczać czy nie złuszczać? Od czego zacząć?

Dajcie się poprowadzić ekspertom w dziedzinie skin care – Laurentowi Pan i Coralie Petermann. Bez względu na to, czy jesteście początkujący, czy znacie już pielęgnację warstwową (*layering*), w książce znajdziecie odpowiedzi na wszystkie swoje pytania. Zostały one napisane prostym i jasnym językiem, poparte wynikami badań naukowych i przedstawione w pięciu rozdziałach:

- Skóra w 15 ilustracjach
- Różne problemy skórne
- Skuteczne składniki
- Poznajemy własną skórę
- Opracowanie odpowiedniej codziennej pielęgnacji

Założenia autorów? Przekazanie ich własnej wiedzy, byście się nie pogubili w nie zawsze uczciwej ofercie marketingowej i znaleźli najlepsze produkty dla swojej skóry!



Nasi eksperci skin care:

Laurent Pan @Secretdepeau: porady dotyczące pielęgnacji skóry na każdą kieszeń zamieszcza codziennie na Instagramie i TikToku (700 tysięcy subskrybentów). Po kilku latach pracy w wiodącej firmie dermokosmetycznej poznał rozliczne substancje aktywne o skutecznym działaniu na każdy rodzaj skóry.

Coralie Petermann @Chokomag: blogerka kosmetyczna, 10 lat temu stworzyła ChokoMag (11 milionów odśton). Dzięki kontaktom z setkami producentów i wymianie doświadczeń z ich laboratoriami jest doskonale zorientowana w recepturach kosmetyków i mechanizmach dotyczących funkcjonowania skóry.

Razem stworzyli **Mon Beauty Coach**, zaawansowane centrum diagnostyczne skóry online.

Dr Nina Roos jest dermatologiem.



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

