

## Kwasy w pielęgnacji zimowej - które wybrać i jakie problemy cery rozwiążą

data aktualizacji: 2022.02.01



**Kwasy to produkty, którymi zainteresowanie rośnie jesienią i zimą. To wtedy, gdy słońce nie operuje z pełną mocą, można sobie pozwolić na pielęgnację cery silnie działającymi składnikami aktywnymi. Warto poznać te substancje, aby dobrze dobrać je do rodzaju cery i problemów, którym mają zaradzić.**

Moc kwasów bierze się ze sposobu ich działania. Poprzez niszczenie wiązań międzykomórkowych usuwają wierzchnią warstwę naskórka. Efekty, które można zauważyć gołym okiem to wygładzenie faktury skóry oraz zmniejszenie widoczności drobnych zmarszczek. Z czasem przebarwienia na skórze stają się coraz jaśniejsze, a koloryt skóry się wyrównuje.

Każda grupa kwasów specjalizuje się w nieco innym działaniu - niektóre skutecznie rozjaśniają przebarwienia, a inne są pogromcami zaskórników.

Trzy podstawowe grupy kwasów to:

**AHA - alfa-hydroksykwasy:** kwas glikolowy, mlekowy, migdałowy, pirogronowy, szikimowy, cytrynowy, jabłkowy i winowy.

**BHA - beta-hydroksykwasy:** kwas salicylowy

**PHA - poli-hydroksykwasy:** kwas laktobionowy, glukonolakton i glukoheptanolakton.

W kosmetykach można również spotkać kwas azelainowy, fitowy, traneksamowy i kojowy, które są substancjami spoza wymienionych grup.

### **Stężenie a moc kwasu**

Zazwyczaj, sięgając po produkt kwasowy patrzymy na jego procentowe stężenie. Sugeruje ono moc kwasu, ale samo stężenie nie jest wystarczające, aby móc tę moc określić. Moc kwasu definiuje również jego pH – im niższe, tym silniej zadziała na skórze.

Na moc kwasu znaczący wpływ ma również wielkość jego cząsteczki. Mniejsze cząsteczki łatwiej penetrują skórę, co skutkuje większą podatnością na podrażnienia. Z kolei kwasy o większej cząsteczce działają łagodniej, bardziej powierzchownie.

Istnieje również parametr pKa, który informuje, przy jakiej wartości pH roztworu znajduje się w nim tyle samo kwasu (formy aktywnej) oraz jego soli (formy nieaktywnej). Im więcej formy aktywnej, tym intensywniej zadziała produkt.

### **Jak wprowadzić kwasy do pielęgnacji?**

Słowo klucz to „ostrożnie”! Istnieje kilka złotych zasad, które ułatwiają bezpieczną i efektywną kurację kwasami.

- **ochrona przeciwsłoneczna**

Fotoprotekcja to niezbędny krok w rutynie pielęgnacyjnej, niezależnie od pory roku. W trakcie kuracji kwasowych jest to warunek niezbędny, zwłaszcza w przypadku stosowania kwasów fotouczulających, które szczególnie narażają skórę na niekorzystne działanie promieniowania słonecznego. Jednakże każdy z kwasów, który ma działanie złuszczące, odsłania „nową skórę”, która jest podatna na powstawanie niechcianych przebarwień. Zatem stosowanie bezpiecznych kwasów nie zwalnia z ochrony przeciwsłonecznej. Należy o tym pamiętać także zimą, również w dni pochmurne.

- **umiar**

Często spotykane jest błędne myślenie „im więcej, tym lepiej”. Jednak w przypadku kwasów nie warto szarżować, ponieważ w efekcie skóra może być przebodźcowana, a efekty odwrotne do zamierzonych. Skóra nadmiernie złuszczana reaguje podrażnieniem, przesuszeniem i reaktywnością. Między złuszczeniem a regeneracją skóry musi być zachowana równowaga. Nie należy w tym samym czasie stosować dodatkowych produktów peelingujących. Przygodę z kwasami warto zacząć od mniejszych stężeń, aby skóra zbudowała tolerancję.

- **aplikacja**

Bardzo istotne jest nakładanie produktów kwasowych na suchą skórę, gdyż mokra zwiększa penetrację kwasu i tym samym jego działanie drażniące.

- **stosowanie się do zaleceń producenta**

Częstotliwość, ilość aplikowanego produktu - wszystkie te informacje znajdują się na opakowaniu. Przeprowadzając kurację, należy się do nich stosować.

## Jaki kwas wybrać?

Gdy już wiemy jak, warto zastanowić się, jakie kwasy najlepiej zastosować w przypadku konkretnych problemów i potrzeb skórnych.

### Przebarwienia

Jeżeli celem ma być walka z przebarwieniami, to warto sięgnąć po **kwas migdałowy**, który złuszcza skórę oraz skutecznie rozjaśnia przebarwienia naskórkowe. W zależności od produktu spotkać można różne stężenia, w serum może być to 5 proc., natomiast w peelingu kwasowym nawet 20 proc.

Świetnym wyborem będzie także **kwas traneksamowy**, który rozjaśnia przebarwienia naskórkowe i skórno-naskórkowe, a także hamuje tyrozinazę, dzięki czemu zapobiega powstawaniu nowych przebarwień. Można też zdecydować się na **kwas ferulowy**, który zwykle oferowany jest w duecie z witaminą C, ponieważ zwiększa jej stabilność i wzmacnia działanie rozjaśniające skórę. To połączenie gwarantuje świetne efekty widoczne gołym okiem, skóra zyskuje świetlistość, a przebarwienia stopniowo się rozjaśniają.

### Niedoskonałości i nadprodukcja sebum

Kwasy często okazują się być remedium na problemy skórne, również dla właścicieli skór trądzikowych i tłustych. W przypadku zaskórników i nadprodukcji sebum warto sięgnąć po produkty z **kwasem salicylowym**. Ten związek ze względu na swój lipofilowy charakter, z łatwością przenika przez skórę i działa w „porach”, oczyszczając je. Działa także przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i złuszcząco,

Natomiast **kwas glikolowy** złuszcza martwy naskórek i oczyszcza skórę, normalizuje wydzielanie sebum oraz stymuluje komórki do odnowy. Z kolei **kwas szikimowy** normalizuje pracę gruczołów łojowych, redukuje zmiany trądzikowe, a także wykazuje działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

### Skóra naczyniowa

Sprzymierzeńcem osób, które zmagają się ze skórą naczyniową lub trądzikiem różowatym, będzie **kwas azelainowy**, który jest stosunkowo łagodny, a przy tym skutecznie redukuje rumień i stany zapalne. Odpowiednie będą również delikatne kwasy PHA, które dzięki większej cząsteczce działają bardziej powierzchownie.

Także **kwas laktobionowy** wykazuje podobne właściwości do alfa-hydroksykwasów, ale nie ma potencjału drażniącego. Przyspiesza złuszczenie naskórka, nawilża skórę oraz regeneruje.

### Skóra dojrzała, z oznakami starzenia

Odpowiednim kwasem dla skór dojrzałych jest **kwas askorbinowy**, czyli kwasowa forma witaminy C. Działa antyoksydacyjnie - zwalcza wolne rodniki, a także spowalnia fotostarzenie skóry.

**Kwas fitowy** to również antyoksydant, który spowalnia procesy starzenia się skóry i ujednolica jej koloryt.

Dobrym składnikiem przeciwstarzeniowym jest także **kwas alfa-liponowy**. Ma niewielką cząsteczkę i rozpuszcza się w tłuszczach podobnie do kwasu salicylowego, dzięki czemu dobrze penetruje naskórek. Jest silnym antyoksydantem, chroni przed działaniem wolnych rodników i opóźnia procesy

starzenia.

Źródło: *Materiały prasowe Cosibella.pl*

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/kwasy-w-pielegnacji-zimowej-ktore-wybrac-i-jakie-p,69183>