



W I E L E S Ł Ó W

COPYWRITING

P O R T F O L I O

Teksty poradnikowe

Podrażnienia skóry - co je wywołuje i jak ich uniknąć?

Żyjemy w czasach, gdy na stałe w naszą codzienność wpisuje się maseczka ochronna. Noszona sporadycznie, nie wywołuje większych problemów. Lecz gdy jest na twarzy dłuższy czas, może wywołać podrażnienia skóry. A to tylko jeden z wielu czynników, które mogą to zrobić. Jak się przed tym uchronić?

Jak wyglądają podrażnienia skóry?

Najczęściej to podrażnienie, świąd, pieczenie, łuszczenie naskórka lub zaczerwienienie. Mogą mieć również postać nieestetycznych wyprysków, przypominających trądzik. Z początku niewielkie, jeżeli nie będą właściwie leczone, mogą doprowadzić do ostrego stanu zapalnego, a w konsekwencji do długotrwałego i kosztownego leczenia dermatologicznego. Jeżeli więc masz podejrzenie poważnego podrażnienia skóry, konieczna może być konsultacja kosmetologiczna lub dermatologiczna.

Co wywołuje podrażnienia skóry?

Najczęściej mówimy tu o czynnikach zewnętrznych. Może być to więc nowy fajny tusz do rzęs, który w swoim składzie ma coś, czego twoja skóra nie toleruje. Być może to krem nawilżający, w którym zmieniono delikatnie skład. Podrażniać może również rzecz tak prozaiczna jak wspomniana wcześniej maseczka. Wykonana z drażniącego materiału, może wpłynąć negatywnie nie tylko na skórę, ale i na drogi oddechowe. Aż w końcu, to mógł być przeterminowany kosmetyk. Gdy spytałam moją znajomą, czy sprawdza coś takiego jak data ważności kosmetyków, które ma u siebie, parsknęła śmiechem — wiesz ile tego mam? Ja tego nie ogarniam!. Do czasu, aż wystąpiła u niej wysypka po jednym z podkładów. Okazało się, że używała go pół roku po terminie ważności. Na uwadze warto mieć również czas użycia od momentu otworzenia.

Jakich kosmetyków używać podczas podrażnienia skóry?

Tych z najprostszym, łagodnym składem. Z pewnością pomogą tu kosmetyki dla dzieci. Ich nieinwazyjne, lekkie działanie będzie działać niczym balsam na podrażnienia skóry. Do tego warto sięgnąć po dostępne w aptekach gotowe maści na konkretne objawy

Część z nich, tak jak Bepanthen czy Bioderma można spotkać również w takich miejscach jak drogeria stacjonarna, czy drogeria internetowa. Dobrym wyborem będą również maści z witaminami, np Alantan z witaminą F, krem z wyciągiem z rumianku lub też maść cynkowa, lub z aktywną miedzią.

Domowe sposoby na leczenie

Podrażnienia skóry, w mniej zaawansowanym stadium można leczyć domowymi sposobami. Napar z rumianku oraz szalwii lekarskiej działa łagodząco. Dobrze robi również okład z aloesu, lub zwykły krem nawilżający o prostym składzie. Warto mieć w lodówce kefir lub maślankę. Okład z tych napojów mlecznych również działa kojąco. Na wszelkiego rodzaju opuchliznę dobrze działa również wymieszane białko z płatkami owsianymi. Nie warto bagatelizować żadnych objawów podrażnienia, konsekwencje mogą być naprawdę dotkliwe. I to nie tylko dla portfela. Gdy podrażnienie jest spore, albo też, gdy dołączyła do nich gorączka, jak najszybciej należy skontaktować się z lekarzem. Być może doszło do podrażnienia skóry, którego już domowe, czy leki bez recepty, czy kosmetyk medyczny nie wyleczy.

Warto pamiętać jeszcze o jednej ważnej kwestii — odżywianie. Być może podrażnienia skóry nie wynikają wprost z czynników zewnętrznych, a raczej z tego, co jemy i pijemy. Bardzo często pierwszą oznaką alergii pokarmowej jest właśnie wysypka, pieczenie i swędzenie. Jeżeli nawet nigdy nie zdiagnozowano u ciebie żadnej alergii, warto być czujnym. Wraz z wiekiem, zmienia się również reakcja organizmu na konkretne składniki pokarmowe. Druga sprawa, że wraz z upływem lat, mogą zacząć uczulać rzeczy, które wcześniej były obojętne. I nawet proste składowo wegańskie kosmetyki mogą wywołać niepożądane reakcje na skórze.

Podrażnienia skóry mogą nam towarzyszyć bez względu na wiek. Będą to niemowlaki z odparzeniami po pieluszce. Dorośli, ze zmianami skórnymi związanymi z kosmetykami czy innymi czynnikami zewnętrznymi. Ludzie starsi, których organizm nie jest już tak odporny na wszystkie substancje potencjalnie alergizujące. Bo uczulić mogą nawet ulubione perfumy na każdą okazję.

5 książek o urodzie, za przeczytanie których twoja skóra ci podziękuje

Chociaż już tyle powiedziano o pielęgnacji skóry, to wciąż są jeszcze takie tematy, które aż się proszą, by opowiedzieć o nich szerszej społeczności. Wciąż zmieniające się trendy, sposoby na piękną i zdrową skórę, czy chociażby proces codziennego demakijażu. Są takie książki, które warto przeczytać i do nich wracać. Chociażby po to, by coraz świadomiej dbać o swoją skórę. Oto propozycje pięciu ciekawych książek o urodzie, które z pewnością cię zaintrygują.

Skin Beauty. Biblia pięknej i zdrowej skóry Anjali Mahto

To świetna propozycja dla wszystkich tych, którzy zmagają się z niedoskonałościami skóry. Autorka, doktor dermatologii, w prosty i klarowny sposób tłumaczy wszelkie zależności, przez które zmagamy się z trądzikiem, cieniami pod oczami czy chociażby opuchlizną. Rozprawia się również z kosmetycznymi mitami dotyczącymi codziennej pielęgnacji. Wydana w pięknej formie, zachwyca nie tylko wyglądem graficznym ale i zawartością. Bo tak rzeczowego podejścia do tematu nie widziałam w żadnej innej książce o tematyce beauty. Szkoda, że nie ma więcej takich książek o urodzie!

Skin coach. Twoja droga do pięknej i zdrowej skóry Bożena Społowicz

Uwagę przyciąga przede wszystkim przepiękne, dopracowane w najmniejszym szczególe wydanie graficzne. Autorka, właścicielka SPA prowadzonego w duchu slow beauty, opowiada o podstawach pielęgnacji, bez wchodzenia w merytoryczne szczegóły. Chociaż książka zbiera kiepskie recenzje od profesjonalistek zajmujących się kosmetologią, jest chwalona przez osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z kosmetykami i świadomą pielęgnacją. Czasem, zwłaszcza na początku drogi do poznania własnej skóry, jesteśmy zasypywani całą masą wiadomości. I wszystkie są bardzo istotne. W przypadku tej książki, autorka skupiła się na ogólnych rzeczach, na jakie warto zwrócić uwagę. I to również się chwali.

Dieta Clear Skin. Skóra bez trądziku w sześć tygodni Randa Nelson, Nina Nelson

To idealna propozycja dla wszystkich tych, którzy zmagają się z trądzikiem i nie są im obce podrażnienia skóry. Autorki przez większą część swojego życia zmagają się z tą chorobą skóry. Na szczęście mają ją już za sobą. A wszystkie wnioski, jakie wyciągnęły z wielu kuracji, jakie przeszły, opisały w tej książce. Wielki plus za to, że do tematu podeszły holistycznie. Nie skupiają się tylko i wyłącznie na leczeniu farmakologicznym i kosmetycznym. Przypominają, jak ważna jest również zrównoważona, właściwa dieta oraz codzienna dawka ruchu. Punktują wszystkie błędy, jakie popełniły podczas wieloletnich kuracji. I motywują do tego, by wprowadzić zmiany również u siebie. Z korzyścią dla skóry. I nie tylko.

Eat Pretty. Jedz i bądź piękna Jolene Hart

To kolejna z publikacji, gdzie do spraw skóry podchodzi się holistycznie. Autorka przekonuje, że należy odwrócić się od wszechobecnej chemii, a w zamian zaprosić do swojej lodówki i kosmetyczki jak najmniej przetworzone, naturalne produkty. Sypie radami o właściwym sposobie życia, zdrowym i higienicznym związanym ze snem, odżywianiem i pielęgnacją. Przypomina o tym, o czym teoretycznie wszyscy wiemy, ale tak często zapominamy. Jedyny minus w tej publikacji jest niespotykany wśród książek o urodzie, słabo przemyślany rys graficzny. Ale, to już kwestia indywidualnego gustu.

Sekrety urody Babuszki. Słowiański elementarz pielęgnacji Raisa Ruder, Susan Campos

Książkę napisała Rosjanka, na stałe mieszkająca w USA. Dowodzi w niej, że nie trzeba wcale wydawać fortuny na kosmetyki pielęgnacyjne. Bo można je zrobić w swoim własnym domu. Z produktów, które masz akurat pod ręką. W każdej kuchni są przecież jogurt, jajka, owoce, oliwa z oliwek. W odpowiedniej kombinacji mogą sprawić prawdziwe cuda. Publikacja ta zawiera sporo takich przepisów, które znamy od naszych babć i mam. Maseczka z drożdży, maska z płatków owsianych, drożdży czy ogórka to już klasyk.

Na uwagę zasługuje również przepiękne graficzne wydanie, pełne stonowanych kolorów i przyciągających oko zdjęć. Znalazłam w niej jeden minus. Zaciekawiona samą autorką, znalazłam o niej więcej informacji w internecie. Choć napisała świetną książkę o domowej, naszej rodzimej pielęgnacji, sama chyba jednak woli korzystać ze skalpela. No cóż.

Oto 5 książek o urodzie, które zrewolucjonizują twoje podejście do kosmetyków i jakości życia ogólnie. Myślę, że sprawdzą się w wielu sytuacjach, jako prezent czy ratunek na wszelkie skórne dolegliwości.

Typ urody. Jesteś zimą czy latem?

Jak najlepiej dopasować kosmetyki kolorowe do swojego typu urody? Można metodą prób i błędów. Jednak jest ona nie tylko kosztowna, ale i czasochłonna. Można też inaczej, idąc za specjalistami od wizażu. Pomoże tu określenie typu urody.

Typ urody to coś, co powinna mieć doprecyzowane każda z nas. Pomaga nie tylko w doborze kolorów z zakresu kosmetyków, ale i w wyborze kupowanych ubrań. To, czy dobrze czujemy się w danym odcieniu, bywa również wypadkową tego, czy jesteśmy zimą, czy latem.

Typ urody, czyli?

Wszystko zaczęło się w latach 80 tych ubiegłego wieku, od amerykańskiej kosmetolożki, Carole Jackson. W swojej najgłośniejszej publikacji, pt, „Color Me Beautiful” dowodziła, że każdą z nas można przyporządkować do określonej gamy kolorystycznej reprezentującej konkretną porę roku. A co za tym idzie, otrzymuje się cały wachlarz kolorów, dzięki którym można skompletować spójną i dobrze dobraną garderobę oraz kosmetyczkę.

Jak widać, pomysł sprzed wielu lat okazał się być strzałem w dziesiątkę. Miliony kobiet korzystają z tej metody po dziś dzień, aby pomóc sobie w zbudowaniu bardziej harmonijnego wyglądu. Jak go wykorzystać u siebie? Możesz skorzystać z usług profesjonalnej doradczyni, która dysponując określonymi paletami kolorów, idealnie dobierze twoje najlepsze odcienie. Za jednym razem może również pomóc w kompletowaniu szafy. Taka usługa jest jednak kosztowna. A można ją również zrobić we własnym domu. Jak?

Określ swój typ urody

Zadbaj o chwilę tylko dla siebie. Usiądź przed dużym lustrem w dobrze oświetlonym pokoju. Idealnie byłoby, gdyby to było dzienne, nie za ostre światło. Weź do ręki kartkę i ołówek, a następnie zacznij się sobie przyglądać tak, jak gdybyś widziała się po raz pierwszy

Zwróć uwagę na kolor włosów, oprawy oczu, barwę skóry. Kolor oczu również nie jest bez znaczenia. Następnie zastanów się w których kolorach czujesz się komfortowo, a w których czujesz, że znikasz. Następnie porównaj swoje spostrzeżenia z poniższymi typami urody:

Wiosna

Masz delikatną, ciepłą karnację. Skóra opala się na kolor brązowy. W kobiecym wydaniu wiosna ma porcelanową skórę z mnóstwem złocistych piegów. Kolor włosów to zazwyczaj ciepłe odcienie blondu, przez rudawy, miodowy, do ciemnego, przechodzącego płynnie w orzechowy brąz. Twoje oczy mają odcień piwny albo też niebieski, z wyraźnie oddzieloną obwódką tęczówki od źrenicy.

Pasujące kolory: kremowa biel, jasna zieleń, jasny niebieski, brązowy, fioletowy. Do tego brzoskwiniowy, oliwkowy i mocny czerwony.

Lato

Masz cerę delikatną i stonowaną, często w mlecznym, zimnym szarawym odcieniu. Opalasz się na czerwono, ale zmienia się ona szybko w oliwkowy brąz. Twoje włosy są „mysie”, czyli od szarych, przez blond aż do brązu. Oczy są we wszystkich odmianach szarości albo piwne.

Pasujące kolory: oliwkowy, mleczny biały, fiolet, zieleń, czerwień, brąz, pudrowy róż.

Jesień

W tym przypadku karnacja jest różnorodna. Może być jasna i porcelanowa, aż po oliwkową. Skóra często ulega poparzeniom słonecznym. Twoje włosy są w różnych odcieniach rudego, a także brązu, jeżeli przebłyskują w nim rude refleksy. Oczy najczęściej są zielone lub brązowe.

Pasujące kolory: rudy, cała gamą brązów, czerwień, oliwka, ecru, złoty, zielony.

Zima

Karnacja również może być różna- od bardzo jasnej cery przez oliwkową, w typie południowym. Kolor włosów to czerń w różnych odcieniach. Od jasnego, wpadającego w ciemny brąz, przez kruczoczarne, na odcieniach fioletu i grafitu kończąc.

Oczy zwykle są w intensywnych barwach- zielonym, niebieskim lub brązowym.

Pasujące kolory: czarny, srebrny, czysty biały, bordowy, grafit, granat, ciemna śliwka oraz fiolet.

Jak widzisz, typ urody nie jest taki straszny, jak go malują. Określenie jaką porą roku jesteś, nabiera więc nowego, konkretnego znaczenia. Dzięki niemu możesz spokojnie poszaleć na zakupach internetowych czy stacjonarnych również. Kupuj wybierając dedykowane twojemu profilowi ubrania i kosmetyki, nie tylko podkreślisz swoje walory, ale również sprawisz, że w twoim wyglądzie zapanuje ład i harmonia.