

# MOC jest z nami

NIE TRZEBA BYĆ WRÓŻKĄ, ŻEBY DOBRZE WYBRAĆ **SERUM**.  
UWAŻASZ, ŻE JEST ICH ZA DUŻO? ZASTANÓW SIĘ, JAKI EFEKT  
TERAZ NAJBARDZIEJ CHCIAŁABYŚ UZYSKAĆ: UJĘDRNIENIA,  
ROZŚWIETLENIA, NAWILŻENIA SKÓRY, I JAKĄ FORMĘ  
KOSMETYKU LUBISZ: KREMOWĄ, ŻELOWĄ, WODNĄ.  
A KRYSZTAŁOWĄ KULĘ ZAPYTAJ O COŚ INNEGO.

TEKST MAJA MENDRASZEK-GOSER

## Tematy urodowe,

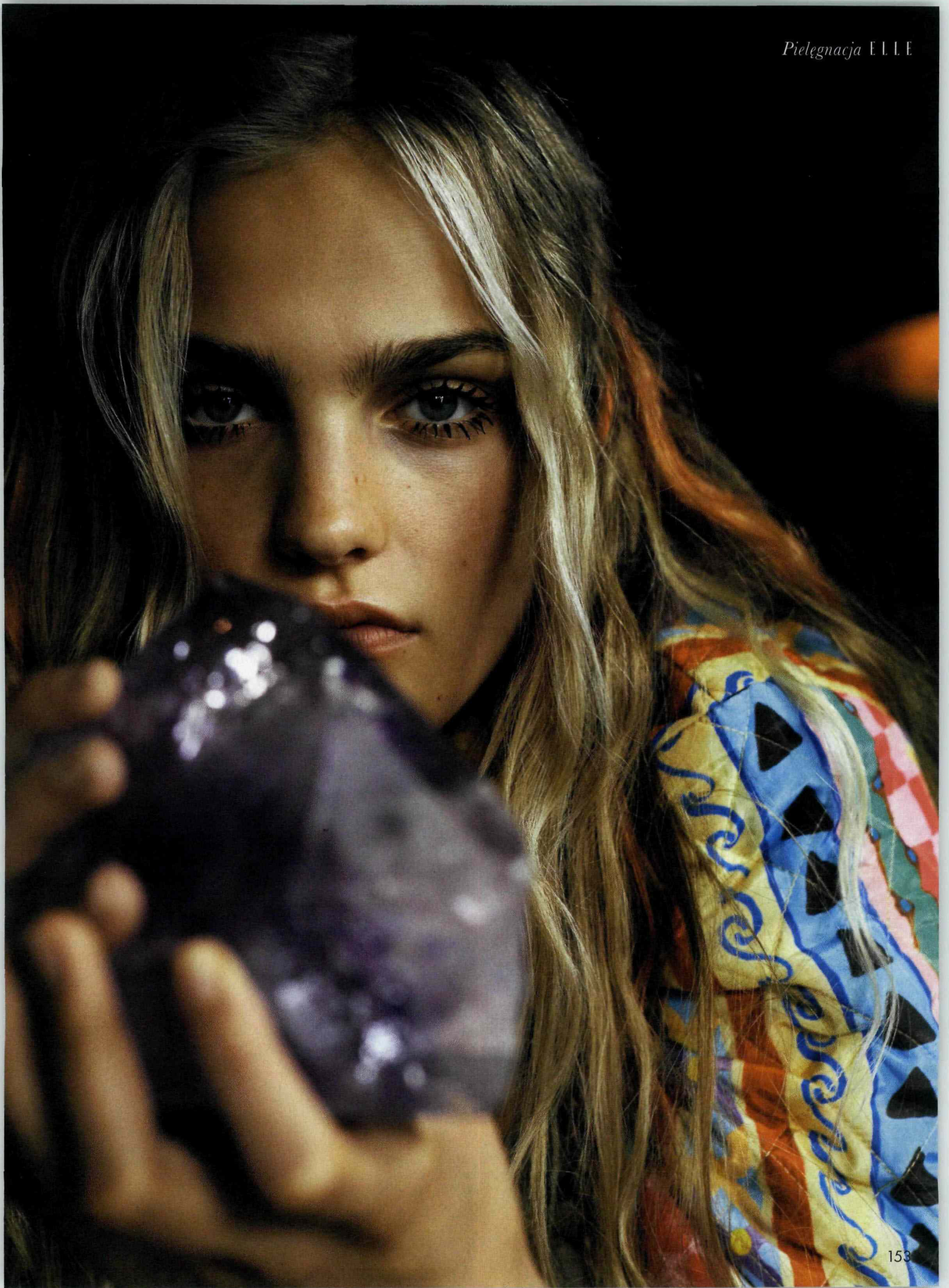
kosmetyki i zabiegi to mój chleb powszedni od lat. Niewiele tu dla mnie wiedzy tajemnej czy nieodgadnionych sekretów. Ale zdarza się, że i ja waham się podczas wyboru serum do twarzy. Mam wrażenie, że przyda mi się każde: rozjaśniające, nawilżające, odmładzające, liftingujące – wszystkie kuszą. Jak się w tym

urodzaju połapać? Zapytałam o to ekspertki, które tworzą kosmetyki pełne składników aktywnych – Paulinę Stopczyk, współzałożycielkę ProXN, marki wykorzystującej w swoich produktach nowoczesny antyoksydant: ksantohumol, oraz Anitę Zacharską i Joannę Zgajewską, twórczynie BasicLab, firmy znanej ze skutecznych serum. ➤



Noce serum z retinolem i witaminami  
do każdego typu skóry Super R Retinoid  
Sleep Serum Capsules OSKIA LONDON  
425 zł/60 kaps., pell.pl







**Co z tym serum? Jakiego używać?**

PAULINA STOPCZYK: Zaczniemy od tego, czym ono jest. To produkt, który zawiera wysokie stężenia substancji aktywnych i zwykle ma lekką konsystencję: żelową lub wodną. Przyjęło się także, że na serum powinno kłaść się krem. Ale biorąc pod uwagę to, jak zmienia się kosmetyologia i technologia produktów – formułacje są dziś tworzone tak, że kremy mogą być równie aktywne jak serum. Ważniejsza niż nazwa jest koncentracja substancji aktywnych, które zawierają. Produkty z istotnymi dla skóry antyoksydantami, komórkami macierzystymi, witaminami czy

po oczyszczeniu. Serum mają lżejszą konsystencję niż kremy, więc pozwalają na pielęgnację warstwową: najpierw nakładamy jedno, a po wchłonięciu kolejne. Przy tak dużym zanieczyszczeniu powietrza i stresie, w którym żyjemy, w codziennej pielęgnacji musi znaleźć się ochrona przed wolnymi rodnikami, odbudowa i stymulacja. Polecam serum wodniste (oparte np. na etylowej pochodnej witaminy C) położyć jako pierwsze, potem serum z ceramidami (odbudowa), a na końcu krem lub produkt z filtrem przeciwsłonecznym. Skóra wspomagana różnymi składnikami aktywnymi jest pobudzana do ciągłej regeneracji,



1. Serum z kwasem azelainowym do cery problematycznej Sebiaclear Ampoule AZ Flash SVR 139 zł, apteki 2. Kuracja z ksantohumolem Antioxidant Therapy PROXN 398 zł, proxn.eu 3. Silnie skoncentrowana formuła z 3,5 proc. witaminy C, niacynamidem, kwasem salicylowym Super Serum na Przebarwienia GARNIER 44,99 zł, drogerie 4. Revitalizujący krem koncentrat C+E Vitamin Energy LIRENE 29,99 zł, lirene.pl 5. Emulsyjne serum z 0,5 proc. czystego retinolu, 4 proc. witaminy C, CBD i koenzymem Q10 BASICLAB 134,90 zł, basiclab.shop 6. Serum wygładzające z kwasami do każdego typu cery I Love Serum SORAYA 17,99 zł, soraya.pl 7. Serum nawilżające-kojące Kwas Hialuronowy Bielenda Skin Clinie Professional BIELEND 35 zł, esklep.bielenda.pl 8. Artichoke Intensive Skin Barrier Ampoule AXIS-Y ok. 125 zł, axis-y.com 9. Aktywne serum 10% C-Power CLOCHEE 154 zł, clochee.com 10. Credo Probiotic Ferment Revitalise Serum ANTIPODES 231 zł, notino.pl

peptydami mogą mieć dowolną formę – lekkiego serum czy bogatego kremu. To nie ma znaczenia. Dobrym przykładem takiego preparatu jest kuracja Antioxidant Therapy mojej marki. Zawiera skoncentrowane substancje aktywne, w tym antyoksydant ksantohumol, ale jednocześnie jest tzw. kosmetykiem barierowym, który doskonale uszczelnia naskórek.

JOANNA ZGAJEWSKA: Z mojego punktu widzenia serum pozwala nam włączyć do codziennej rutyny produkty z wyższą koncentracją składników aktywnych o potwierdzonej skuteczności, dopasowane do naszych aktualnych potrzeb. Stosujemy je jako pierwszy krok, zaraz

dzięki czemu dłużej pozostaje zdrowa i zachowuje młody wygląd.

**Serum to produkt o wysokim stężeniu substancji aktywnych i lekkiej konsystencji. Stosujemy je codziennie, cały rok?**

PAULINA STOPCZYK: Bardzo aktywne produkty są potrzebne wtedy, gdy skóra wymaga specjalistycznej pielęgnacji albo gdy chcemy poprawić jej kondycję, bo jest w gorszym stanie czy też warunki zewnętrzne są tak kiepskie, że warto ją wspomóc. Serum do zadań specjalnych może być np. z retinolem, z wysokim stężeniem tej substancji. Stosujemy je zazwyczaj cyklicznie w okresie jesienno-zimowym, by zwiększyć produkcję kolagenu. ➤



To intensywnie działający preparat przeciwstarzeniowy. W tym przypadku do pielęgnacji zawsze powinnyśmy dołączyć krem. Najlepiej lipidowy, kojący, taki zminimalizuje przesuszenie skóry i zadba o to, by cała terapia była dla niej jak najmniej drażniąca. Podobnym przykładem może być laktoferyna – białko, które działa pozytywnie na wzmocnienie odporności i sprawdza się doskonale w przypadku chorej skóry. Produkty z laktoferyną mają postać żelową i traktuje się je jako specjalistyczne serum, które w pielęgnacji domowej też należy

nić funkcję serum. Przy wyborze kosmetyku najważniejsze są trzy rzeczy: rodzaj składnika aktywnego i jego stężenie, konsystencja produktu i aktualna kondycja skóry. Ta ostatnia zmienia się nie tylko z wiekiem, ale i z porami roku, fazami cyklu.

**Można wskazać jeden sprawdzony i pewny składnik serum, który przedłuży skórę młodość?**

ANITA ZACHARSKA: Na pewno retinol. Uważam, że ten jeden składnik o naukowo udowodnionym działaniu powinien się znaleźć w pielęgnacji każdej Polki. Retinoidy są skuteczne, ale też specyficz-



1. Molekularne Calming Serum **DR. BARBARA STURM** 935 zł, galilu.pl 2. Serum napinające owal twarzy Lift Integral **LIERAC** 229 zł, apteki 3. Ceramidowe serum przeciwzmarszczkowe w kapsułkach Luxury Ceramides **DERMIKA** 99,99 zł, dermika.pl 4. Olejkowy uniwersalny koncentrat przeciwstarzeniowy Super Serum (10) **NUXE** 309 zł 5. Ampułka PureHeals Propolis 90 **PUREHEALS** 89,99 zł, hebe.pl 6. Serum z 3-proc. wyciągiem z dzikiej róży Pore Refiner **DOCTOR BABOR** 324 zł, pl.babor.com 7. Serum liposomalne z retinolem, retinaldehydem i retinylem Reti Age **SESDERMA** 218 zł, sesderma.pl 8. Serum przeciwzmarszczkowe do twarzy, szyi i dekoltu z krzemem i kwasem alginowym Wellness Baltic Home Spa **ZIAJA** 16,61 zł, ziaja.com

uzupełniać kremem. Kuracje pomagające pozbyć się przebarwień czy rozświetlające z wysoko skoncentrowaną witaminą C też mogą potrzebować kremowego wsparcia, by zminimalizować działanie drażniące.

Zdrowa skóra nie wymaga aż takiej stymulacji. Jest żywym organem i ma określone możliwości metabolizowania danych substancji. Zbyt dużo zbyt intensywnych składników może jej zaszkodzić, podrażnić. Dodatkowo do każdej osoby należy podchodzić indywidualnie. U jednej delikatne serum na bazie kwasu hialuronowego może być podstawą pielęgnacji i nie będzie ona potrzebować niczego innego. U innej aktywny krem może też peł-

nić funkcję serum. Takie serum podaje się stopniowo, bo ten składnik wymaga budowania tolerancji. Stymulujemy nim skórę wieczorem. Skóra jest zaczerwieniona? Z dnia na dzień powinno być coraz lepiej. Przy dojrzałej skórze dodałabym jeszcze serum pod oczy. Lekkie, przebadane okulistycznie. To wrażliwa okolica, wymaga z jednej strony silnego, a z drugiej bardzo delikatnego wsparcia.

Temat serum uważam za wyjaśniony. Wybieram najbardziej potrzebny mi teraz składnik aktywny w wysokim stężeniu i konsystencję, którą lubi moja skóra. To, czy zdecyduję się na jeden kosmetyk, czy na wiele, to sprawa indywidualna. ●