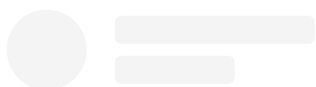


REKLAMA

Elle.pl > Uroda > Zapytałam ekspertki o jeden sprawdzony i pewny składnik serum, który przedłuży skórze młodość. Produkt z nim w swojej kosmetyczce powinna mieć każda Polka

# Zapytałam ekspertki o jeden sprawdzony i pewny składnik serum, który przedłuży skórze młodość. Produkt z nim w swojej kosmetyczce powinna mieć każda Polka

30.08.2023 - Maja Mendraszek-Goser



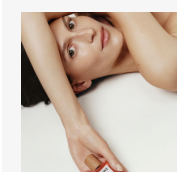
[Wyświetl ten post na Instagramie](#)



Post udostępniony przez Hailey Rhode Baldwin Bieber (@haileybieber)



Ten trend w manicure jest jak pielęgnacyjny zabieg dla paznokci. Sprawí, że porzucisz hybrydę

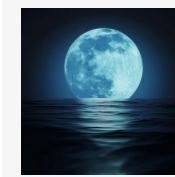


O te perfumy pytają mnie wszyscy, nawet nieznajomi na ulicy. Poznaj 3 zapachy, które zapadają w pamięć, utrzymują się przez wiele godzin i uzależniają swoimi nutami



Te 3 znaki zodiaku najgorzej odczuwają wpływy retrogradacji Merkurego. Odwołane podróże i pechowe sytuacje czekają właśnie Was!

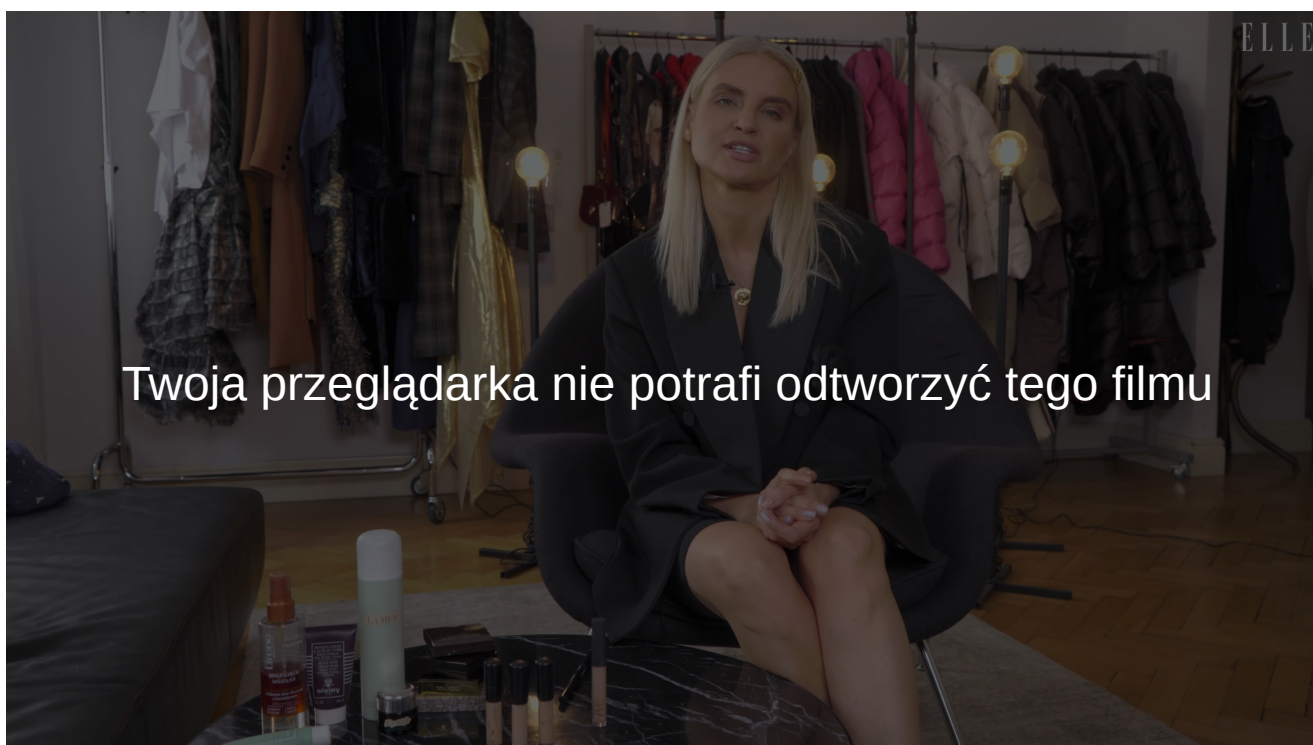
Nie trzeba być wróżką, żeby dobrze wybrać serum. Uważasz, że jest ich za dużo? Zastanów się, jaki efekt teraz najbardziej chciałabyś uzyskać: ujędrnienia, rozświetlenia, nawilżenia skóry, i jaką formę kosmetyku lubisz: kremową, żelową, wodną. A kryształową kulę zapytaj o coś innego.



Niebieski Księżyc: skutki uboczne. Kogo dotkną i na co uważać w trakcie pełni, która zdarza się raz na trzy lata?

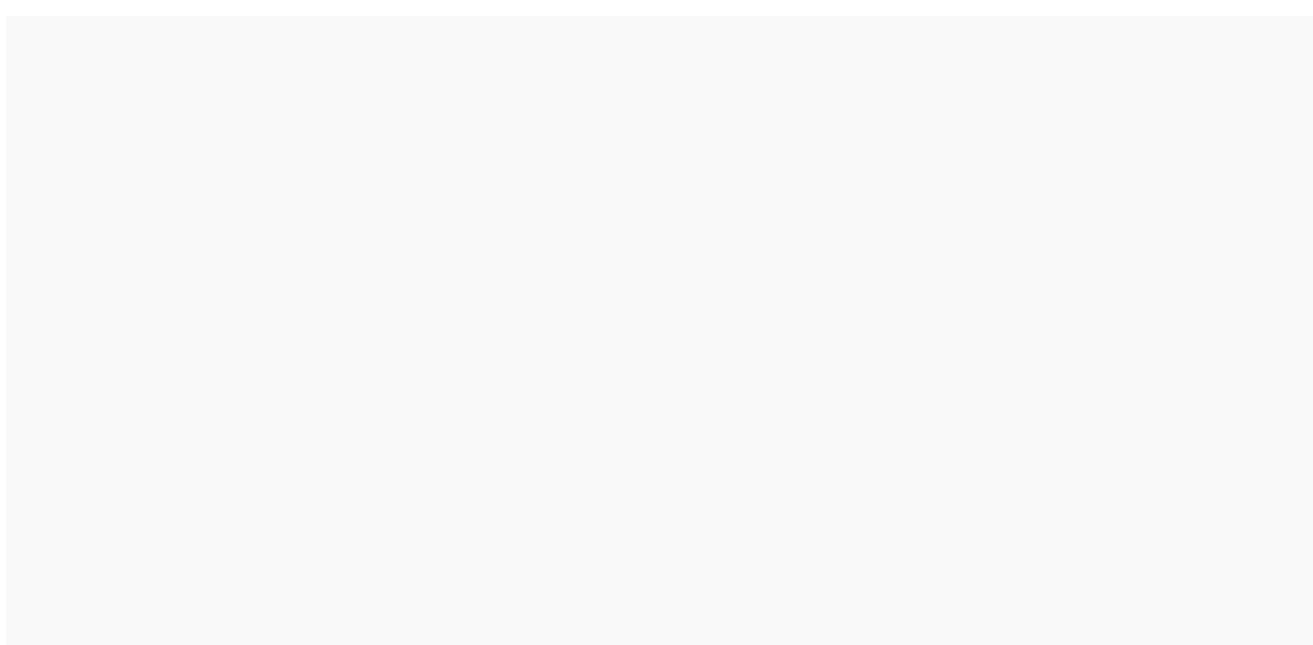
REKLAMA

Tematy urodowe, kosmetyki i zabiegi to mój chleb powszedni od lat. Niewiele tu dla mnie wiedzy tajemnej czy nieodgadzionych sekretów. Ale zdarza się, że i ja waham się podczas wyboru serum do twarzy.

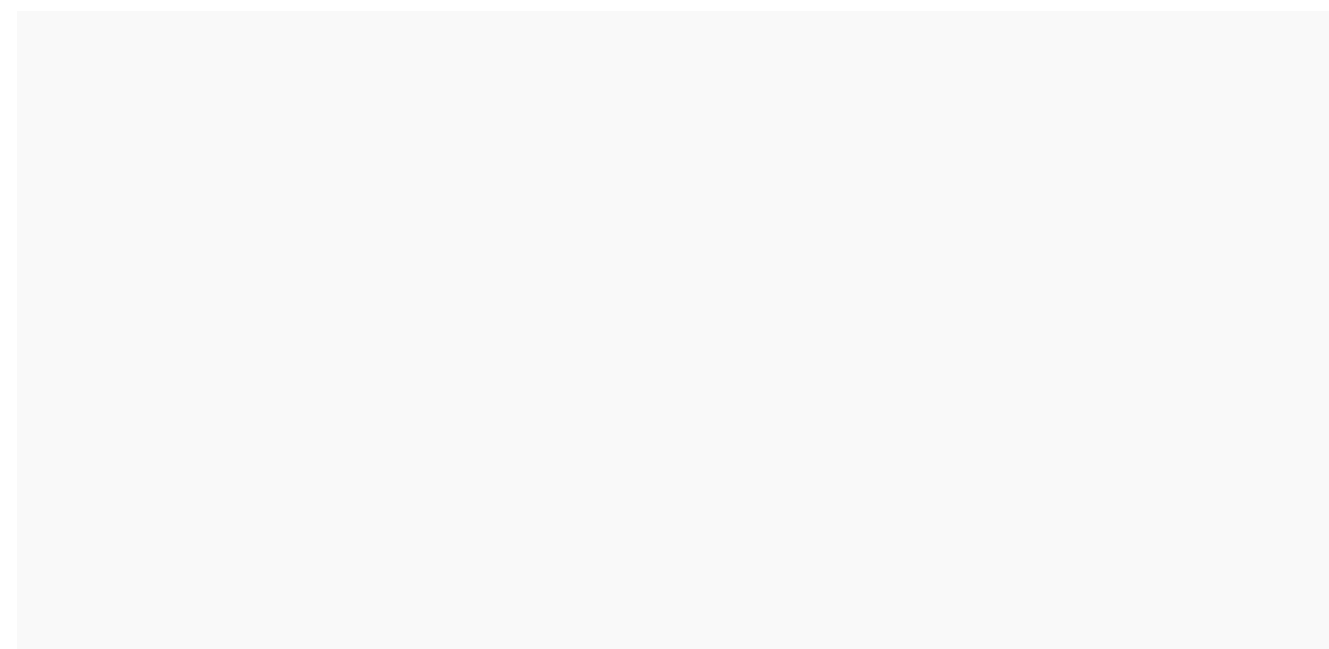


Mam wrażenie, że przyda mi się każde: rozjaśniające, nawilżające, odmładzające, liftingujące – wszystkie kuszą. Jak się w tym urodzaju połapać? Zapytałam o to ekspertki, które tworzą kosmetyki pełne składników aktywnych – **Paulinę Stopczyk**, współzałożycielkę ProXN, marki wykorzystującej w swoich produktach nowoczesny antyoksydant: ksantohumol, oraz **Anię Zacharską** i **Joannę Zgajewską**, twórczynie BasicLab, firmy znanej ze skutecznych serum.

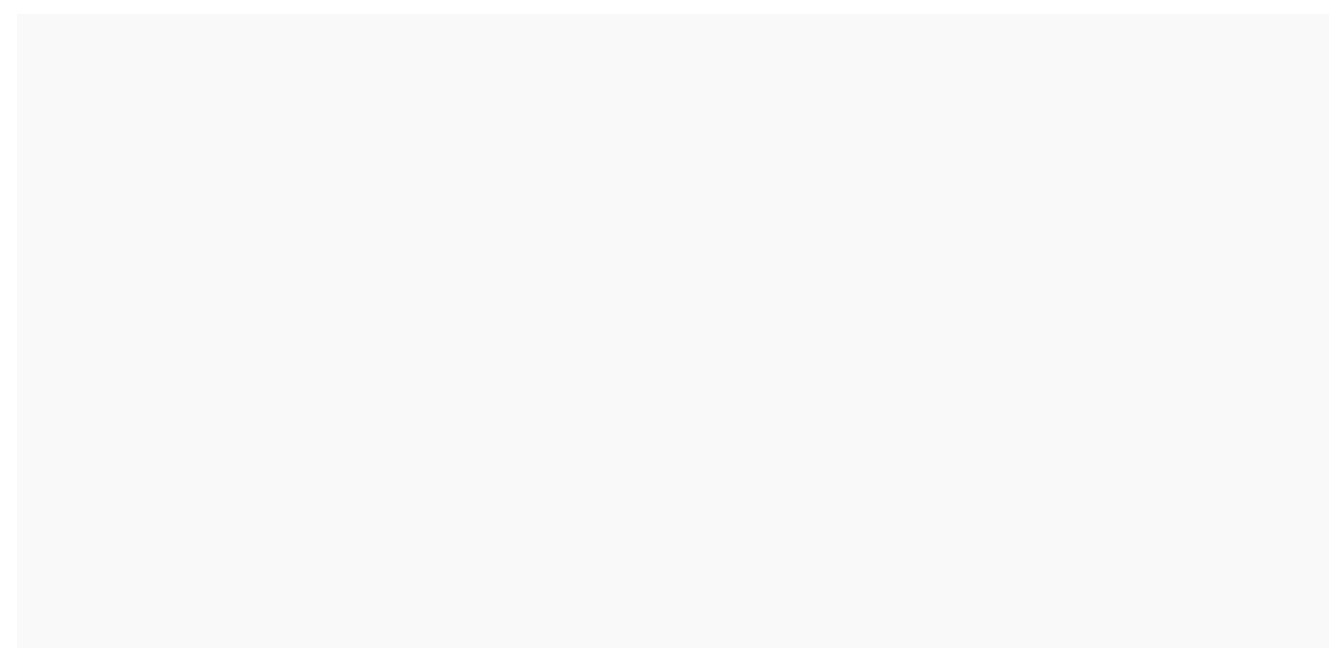
**Co z tym serum? Jakiego używać?**



**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 kosmetologia 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 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 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, dzięki czemu dłużej pozostaje zdrowa i zachowuje młody wygląd.

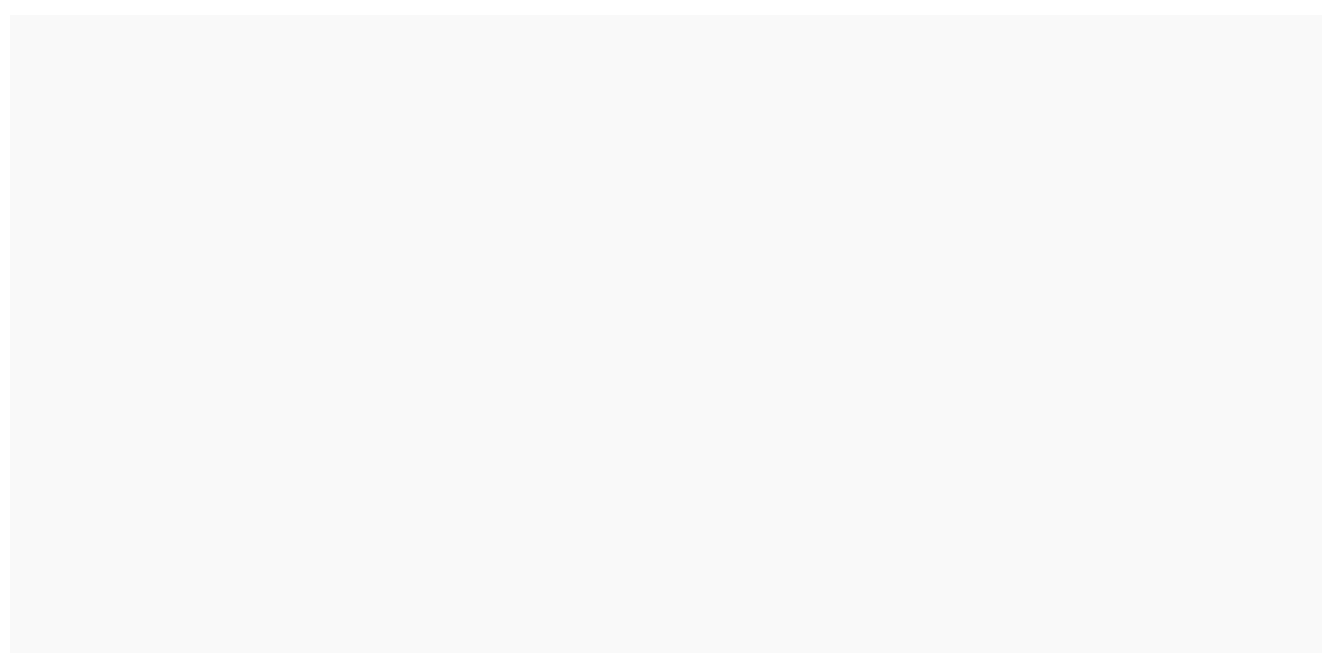


**Serum to produkt o wysokim stężeniu substancji aktywnych i lekkiej konsystencji. Stosujemy je codziennie, cały rok?**

**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 powinniśmy 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 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 pełnić 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 skórze 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 specyficzne. 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.