

Са *Tik-Tok* трендовима лепоте и *Инстаграм beauty* гуруима количина козметике коју користимо све је већа. Читав низ активних састојака је на кожи сваког дана, концентрације су све више, број теглица и тубица у купатилу расте, а све у нади да ћемо успорити старење. Можда сте почели да размишљате да ли да упишете фармацију да бисте се снашли у том свету и научили да тумачите састојке, или да ангажујете неке од *online* блогера да за вас креирају персонализовану рутину неге? Да, козметика је постала права наука, а у журби да нешто не пропустимо, купујемо је све више.

Пар година уназад почела су да стижу упозорења о претеривању, па је настао читав низ трендова било са друштвених мрежа, било од стручњака који говоре о томе да треба да смањимо количину козметике и активних састојака. Зато, кренимо од дерматолошких савета, као најпоузданијих. Докторка Витни Бов, култни дерматолог из Њујорка, утврдила је након вишегодишњег праћења својих пацијенткиња са различитим рутинама неге да као последица нагомилавања активних супстанци настају иритације и инфламације, веома штетне за здравље и лепоту коже. У том контексту, креирала је нови тренд неге по имену *Skin Cycling*, а хештег *#skincycling* данас има 15 милиона прегледа на друштвеним мрежама. Па, кренимо и ми онда од овог тренда.

SKIN CYCLING – ред ретинола, ред одмора

“Често се верује да је много производа са моћним састојцима, као што су ексфолијанти или ретиноиди, боље за кожу. Истина је, међутим, да мали број производа, уз добар план примене,

даје боље резултате” – каже дерматолог др Витни Бов.

Ретиноиди или киселине за ексфолијацију у свакодневной употреби оштећују природну кожну баријеру, те су зато неопходни дани за њен одмор од оваквих активних састојака.

Skin Cycling метод предвиђа четвородневни циклус: прве ноћи киселине, друге ноћи ретиноиди, треће и четврте ноћи одмор и опоравак уз креме које обнављају баријеру и микробиом коже. Након тога циклус се понавља. Током дана, докторка Бов препоручује серум са витамином Ц, крему за хидратацију и обавезни СПФ. Још детаља уколико вас ово занима можете да нађете на *Инстаграм* налогу *@DrWhitneyBowe*.

SKIN FASTING – кожа на посту

Skin Fasting иде даље од претходно наведеног и препоручује да се привремено у потпуности одрекнете козметике како би кожа одахнула и вратила се на *фабричка подешавања*. Заговорници ове теорије која се шири мрежама, а покренута је



SLOW BEAUTY ВАМ ПОРУЧУЈЕ ДА ЋЕТЕ, СМАЊЕЊЕМ КОЛИЧИНЕ КОЗМЕТИКЕ, МОЋИ ДА УЛОЖИТЕ У КВАЛИТЕТНИЈУ НЕГУ УЗ ДОБАР ОСЕЋАЈ ДА СВОЈИМ ИЗБОРИМА ЧУВАТЕ ПРИРОДУ

извесним јапанским рутинама неге, сматрају да ће кожа, преузевши поново своје природне функције без утицаја козметике, сама регулисати чистићење кроз поре, хидратацију и замашћивање површине себумом. Слично уверењу да се тело прочистићава гладовањем, и кожа се ставља на пост. Док екстремисти препоручују да се козметике одрекнете заувек, укључујући и *чистаче*, већина заговорника ове теорије сматра да одмор треба да траје од неколико дана дана до пар недеља, зависно од природног метаболизма коже. Дерматолози, скептични према ефикасности овакве методе, дозвољавају да одсуство козметике на одређено време може користити особама са сувом, реактивном или осетљивом кожом, које након паузе могу постепено уводити препарат по препарат и утврди који им више прија. Али, код чистићења подвлаче црвену линију: нечистоће које се таложе на кожи могу да покрену упалне процесе, попут ерупције акни на