

Treść przygotowana na potrzeby klienta Smart-up.pl.
Kopiowanie zabronione.

Jak dźwignąć temat nauki? Łatwiej z technikami pamięciowymi

„Świat rzeczywisty jest o wiele mniejszy niż świat wyobraźni”

Fryderyk Nietzsche

Techniki pamięciowe są jak przyśpieszenie w samochodzie, nitro, które wciskamy, aby zwiększyć moc napędową i wydajność silnika. Mnemotechniki zwiększają moc pamięciową i wydajność mózgu. Nie trzeba być fanem motoryzacji, aby zrozumieć, czym jest dopalacz samochodowy. Tak to właśnie działa!

Nauka wydaje się czymś żmudnym, mózg ludzki postrzegamy za to jako magazyn z niekończącą się pojemnością, ale jednocześnie jako narząd, którego sposoby funkcjonowania nie do końca łatwo nam zrozumieć. Tak samo jest z zapamiętywaniem, które jest dla nas wciąż tajemniczym procesem. A jak jest naprawdę?

Nauka jest łatwa, a nawet może sprawiać przyjemność. Mózg ludzki ma ogromne możliwości i potencjał, z których możemy nauczyć się korzystać. Zapamiętywanie to proces, który przypomina kodowanie, podlega usprawnianiu, aż do osiągnięcia perfekcji.

Nie nauczysz się uczyć, nie wykorzystując potencjału swojego mózgu. Nie wykorzystasz potencjału swojego mózgu, nie rozumiejąc procesu zapamiętywania. Zatem muszą być metody, który ten proces ułatwiają, usprawniają, doskonalą i sprawiają, że przynajmniej częściowo jest przyjemnością. Powodują, że nauka przestaje być przykrym obowiązkiem, a zaczyna być postrzegana jako coś wartościowego, przynoszącego wymierne korzyści. **Wypracujmy więc dobre nawyki!** Aby to zrobić, mózg potrzebuje właściwego bodźca pobudzającego jego pracę i właściwej strategii zapamiętywania. Obie te funkcje spełniają techniki pamięciowe.

Jak i dlaczego zapamiętujemy?

Jak to się dzieje, że zapamiętujemy? Jak zapamiętać na dłużej? Jak pamiętać, a nie tylko zapamiętywać?

Zapamiętywanie jest procesem, który składa się z 3 etapów. Każdy jest równie ważny i każdy można usprawnić. Trzeba mieć świadomość ich istnienia, aby zapewnić swojemu mózgowi właściwe wsparcie.

Kodujemy

|

Przechowujemy

|

Wydobywamy

Teraz wydaje się, że zapamiętywanie jest procesem nieskomplikowanym, tylko 3 etapy. Kiedy jednak przyjrzymy się bliżej każdemu z nich, dostrzegamy, że ludzki mózg narażony jest na duży wysiłek. Kodujemy, czyli zapisujemy w pamięci. Przechowujemy, czyli magazynujemy wiedzę. Wydobywamy, a więc wykorzystujemy w konkretnym momencie. Główny cel kodowania będzie osiągnięty jednak tylko wtedy, kiedy informacje będą wydobywane. W mózgu powstają ślady pamięciowe, których strukturę powinno się utrzymywać poprzez tworzenie się dodatkowych połączeń synaptycznych, czyli dodatkowe reprezentacje. Potrzebny jest więc kod, który pozwoli zapamiętywać więcej, a następnie wiedzę w odpowiedni sposób odtwarzać.

Nasza pamięć to 3 pojemniki. Pierwszy to pamięć sensoryczna, wrzucamy do niego wszystkie bodźce, napływające do nas z zewnątrz. Drugi pojemnik to pamięć robocza, inaczej krótkotrwała, będąca miejscem przetwarzania informacji. Według psychologów, Alana Baddeley'a i Grahama Hitch'a pamięć ta jest jak cienka szyjka butelki. Aby butelka została napełniona płynem, musi on się przez nią przecisnąć. Tak jest też w przypadku pamięci roboczej. Bez skutecznej techniki zapamiętywania pojemność tego pudełka jest niewielka. Ostatnim pudełkiem jest pamięć długoterminowa, gdzie przechowujemy wszystko, co udało nam się „przepchnąć” przez szyjkę butelki. W tym przypadku jest pudełko bez dna.

Nauka nie powinna polegać tylko na uczeniu się na pamięć, a na zrozumieniu. To właśnie zrozumienie poprawia jakość i trwałość zapamiętywania. Wtedy możliwe jest zmagazynowanie informacji w ostatnim pudełku. Wyobraź sobie, że można zapamiętać 80 cyfr po przecinku liczby Pi. Potrzebne są do tego techniki pamięciowe, które pozwalają szybko i łatwo zwiększyć zakres pamięci i jej trwałość. Nie jest to tajemna wiedza, a dostępna dla wszystkich, którzy chcą zapamiętywać lepiej i pamiętać więcej.

Chwyć wiedzę za ogon, czyli techniki zapamiętywania

Techniki zapamiętywania to inaczej mnemotechniki. Pojęcie to pochodzi od słowa greckiego mneme, które oznacza po prostu pamięć. W starożytnej Grecji żyli ludzie, mający bardzo duże poważanie i szacunek wśród ludności. Wśród nich byli poeci, uczeni, filozofowie, matematycy, humaniści i odkrywcy. Potrafili zapamiętać więcej, niż wszyscy inni. Niektórzy w swoim magazynie pamięciowym mieli imiona i nazwiska wszystkich mieszkańców miasta, inni z kolei z pamięci cytowali fragmenty książek. Byli też tacy, którzy zapamiętywali niezwykle długie konfiguracje cyfr. Przypisywano im nadprzyrodzone moce, a tak naprawdę ich sekret tkwił w technikach pamięciowych, o których mówili oni tylko swoim zaufanym **studentom**. Cyceron i Św. Augustyn usprawniali swój proces zapamiętywania, tworząc własne miasta pamięci. To dzięki nim mogli zapamiętać nowe koncepcje oraz treści książek. Techniki mnemotechniczne nie są więc nowym odkryciem, towarzyszą ludziom od wieków. Kiedyś były wiedzą **zarezerwowaną dla wykształconych elit**, dzisiaj są ogólnodostępne dla wszystkich.

Techniki pamięciowe ułatwiają zarówno kodowanie, jak też przechowywanie i wydobywanie.

Korzystając z nich możemy na każdym etapie procesu pamięciowego. Mnemotechniki umożliwiają szybkie i skuteczne odnalezienie informacji w pudełku pamięci długotrwałej. Bazują na skojarzeniach, a także uaktywniają prawą półkulę mózgu odpowiadającą za obraz. Wiadomo, że człowiek ma większą zdolność do zapamiętywania sygnałów niewerbalnych, wizualnych, obrazu, co widzi, a nie słów, które je opisują. W szkole, a potem na uczelni większość napływających do człowieka sygnałów ma charakter werbalny, a więc aktywna jest tylko lewa półkula mózgu. **Aby zapamiętać, trzeba zsynchronizować obie.** Szansa na zapamiętanie informacji wzrasta wtedy nawet dwukrotnie.

LEWA PÓŁKULA MÓZGU	PRAWA PÓŁKULA MÓZGU
Komunikacja werbalna	Komunikacja niewerbalna
Informacje przyswajalne krok po kroku	Informacje przyswajalne całościowo
Nauka od szczegółu do ogółu	Nauka od ogółu do szczegółu
Kreatywność bazująca na tym, co istnieje	Kreatywność bazująca na tym, co może istnieć
Logiczne myślenie, analiza	Wyobraźnia i intuicja
Pragmatyzm	Pomysłowość

Korzystając z dwóch półkul, czyli całego mózgu, nie opieramy się tylko jednej, a to zwiększa efektywność zapamiętywania. Ponadto wykorzystujemy maksymalnie potencjał mózgu, mając większą szansę na skuteczną naukę. A jak wiadomo, kiedy coś nam się udaje, to chcemy to powtarzać. Postęp i sukces motywują.

Efekt wyższości obrazu według Allana Paivio

Zapamiętujemy zazwyczaj lepiej to, co widzimy, a nie słyszymy. To jest właśnie efekt wyższości obrazu, który nie jest w pełni wykorzystywany przez człowieka. Aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, warto jest poznać bliżej teorię podwójnego kodowania, której autorem jest Allan Paivio, profesor psychologii w Univeristy of Western Ontario w Kanadzie. Jak wynika z jego koncepcji, do obrazu mamy podwójny dostęp, ponieważ jest on zapisywany w naszej pamięci zarówno w kodzie wizualnym, jak również w kodzie werbalnym. Jak to działa?

Chcemy przypomnieć sobie bluzkę, jaką miała na sobie nasza koleżanka tydzień temu w pracy. Bardzo nam się podobała i opowiadamy o niej znajomej w pracy. Możemy zarówno przywołać w wyobraźni jej obraz lub też nazwę, a właściwie w tym przypadku opis – bluzka w kolorowe kwiaty z brokatowym wykończeniem.

Podwójne kodowanie umożliwia nam zapamiętanie obrazu, jaki maluje się w naszej wyobraźni, i jego opisu w słowach. Dzięki temu zawsze mamy dostęp do informacji, nawet jeżeli jeden z kodów zawodzi, nie jest dostępny, zawsze jest jeszcze drugi. To dlatego dla lepszego i skuteczniejszego przekazu informacji stosuje się tekst oraz jego wizualizację. Inaczej jest w przypadku słów, które najczęściej kodowane są tylko werbalnie. To znacznie utrudnia proces zapamiętywania.

Ale skoro obraz zapisujemy też w kodzie werbalnym, to dlaczego nie można by było słów zapisać w kodzie wizualnym? Jest to możliwe dzięki technikom pamięciowym. To sprawia, że zwiększa się dwukrotnie skuteczność zapamiętywania słów. Jak tego jednak dokonać?

Trzeba to, co jest abstrakcyjne, zamienić na coś konkretnego – obraz. Przykładowo rozpacz to zapłakana twarz i dłonie ocierające łzy z policzków. Aby móc dokonać takiego przekształcenia, musimy użyć wyobraźni, co pozwala zobaczyć to, co usłyszeliśmy. To właśnie **wyobraźnia jest jednym z kluczowych składowych mnemotechniki.** Innymi są **skojarzenia.** Jeżeli chcemy zapamiętać coś nowego, powinniśmy zestawzić to z tym, co jest nam już znane. Przypinamy więc nową informację do tablicy, na której już coś konkretnego się znajduje. To trochę jak gra w memory, tworzymy pary lub grupy.

Techniki pamięciowe uaktywniają, angażują wizualne myślenie. Dzięki nim wykorzystujemy system werbalny i wyobraźniowy jednocześnie. Zapamiętujemy, ponieważ kojarzymy - łączymy w pary lub grupy elementów rzeczy nam doskonale znane, z tymi, które chcemy zapamiętać. Dzięki temu korzystamy z o wiele trwalszych konstrukcji, niż wtedy kiedy nie angażujemy w procesie

zapamiętywania naszej wyobraźni. Taki sposób przyswajania treści jest także o wiele trwalszy jeśli chodzi także o proces przechowywania i odkodowywania zapamiętanej wiedzy.

*Jak zapamiętać kolejno barwy tęczy? Zastanawiając się „Czemu **P**atrzysz **Ż**abko **Z**ielona **N**a **G**łupiego **F**araona?” Pierwsze litery słów w zdaniu oznaczają pierwsze litery kolorów tęczy: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy, fioletowy. To akronimy.*

*A jak nie wyrządzić szkód na lekcji chemii? **Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody!** To rymowanki.*

To tylko przykłady mnemotechnik, które wykorzystujemy podczas nauki, i to takie, które dość mocno zakotwiczone są jeszcze w procesach myślenia lewopółkulowego. Prawdziwy przełom daje pełne odwołanie się do możliwości prawej półkuli mózgu. Bowiemy wtedy dopiero posługujemy się wysokowydajnymi systemami, które ułatwiają zapamiętywanie, angażując przy tym obie półkule mózgowe. To również sprawia, że nauka jest ciekawsza, może nawet bawi, nabiera lekkości, a nawet może sprawić przyjemność.

Mózg trzeba traktować z szacunkiem. Jak się uczyć efektywnie...dzięki obrazom?

Uczenie i zapamiętywanie jest tak naprawdę sztuką, której nie należy tylko podziwiać, ale się nią zająć samodzielnie. Najskuteczniejsze zasady uczenia się odnoszą się do obrazów. Już udowodniliśmy, że wizualizacja naprawdę działa, a techniki pamięciowe potrafią zwiększyć skuteczność zapamiętywania nawet dwukrotnie. Aby jednak osiągnąć maksymalną wydajność, trzeba doprowadzić do synestezji, czyli połączenia wszystkich zmysłów, uaktywnienia ich w takim samym stopniu. Im więcej zmysłów angażujemy, tym skuteczniej się uczymy.

Nauka bez zrozumienia przynosi tylko krótkotrwałe efekty, a czasami niesatysfakcjonujące i odbiera radość z nauki. „Wbijanie” do głowy nieustannie tego samego po prostu nudzi, a nauka powinna być przecież ciekawa, tylko wtedy chce się poszerzać swoją wiedzę. Są pewne reguły, czynniki, które mają wpływ na to, że zapamiętujemy lepiej, szybciej i skuteczniej. To, co angażuje więcej zmysłów, jest wyjątkowe, niezwykle i dowcipne, zdecydowanie lepiej kodowane jest w naszym mózgu. Ponadto później łatwiej jest nam odtworzyć te informacje.

W nauce duże znaczenie ma humor. Wykorzystuje się je też w technikach pamięciowych. Im bardziej się bawimy, tym szybciej zapamiętujemy. Łatwiej zapamiętamy kolejne cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000, kiedy będziemy wiedzieć, że **L**ecą **C**egły, **D**om **M**urują, to przecież oczywiste.

Podczas nauki trzeba koniecznie robić przerwy. Mózg wykonuje wtedy ciężką pracę i potrzebuje odpoczynku, nabrać siły na kolejną dawkę przyswajalnej wiedzy. Aby prawidłowo funkcjonował, musi być dotleniony, dlatego zaleca się naukę na świeżym powietrzu, wietrzenie pomieszczenia czy nawet krótki spacer.

Malowanie obrazów w wyobraźni przynosi bardzo duże efekty. To „czynność”, która sprawia, że to, co przyswajamy również **lepiej** rozumiemy. **A dzieje się tak dlatego, że to co jest przez nas „opracowane”, czyli czemu poświęciliśmy czas ucząc się, również jest przez nas lepiej pamiętane. Dzieje się tak dlatego, że aktywnie pracujemy z treścią, której się uczymy.** Techniki pamięciowe

ułatwiają nie tylko naukę, ale też codzienność. Dziecku trudno jest przyswoić nowy materiał, a Tobie zapamiętać długą listę zakupów. Życie może być jednak znacznie łatwiejsze.

Uczyć się trzeba umieć! Techniki zapamiętywania można tylko znać albo znać i zrozumieć. Przeczytasz o nich wszędzie, w Internecie, za darmo! Wiedzieć o nich to nie to samo, co je zrozumieć, trzeba jeszcze wiedzieć jak z nich korzystasz.

Każdy wie, co to jest wózek widłowy i do czego służy. A czy każdy potrafi z niego korzystać bez wcześniejszego kursu? No właśnie!

-

UCZYMY SIĘ UCZYĆ ŁATWYMI TECHNIKAMI! SZKOLIMY, JAK POSŁUGIWAĆ SIĘ TECHNIKAMI PAMIĘCIOWYMI SKUTECZNIE, EFEKTYWNI I SPRAWNIE!

Pasja-Pisania.pl

Treść przygotowana na potrzeby klienta Lagenko.pl.
Kopiowanie zabronione.

KOLAGENOWA PIELĘGNACJA DZIECKA

Drodzy Rodzice!

Jeden z najszcześniejszych etapów Waszego życia rozpoczyna się w momencie, kiedy dowiadujecie się, że zostaniecie rodzicami. Przed Wami trudny, ale niezwykły okres – 9 miesięcy oczekiwań oraz przygotowań do przyjścia na świat małego człowieka. Szczególnie świadomość pojawienia się pierwszego dziecka budzi mnóstwo obaw i pojawiają się wówczas myśli – czy sobie poradzimy?

Ten czas można wykorzystać mniej lub bardziej efektywnie. Wielu rodziców decyduje się na pomoc i wsparcie ekspertów, pragnie edukować się w zakresie opieki i wychowania dziecka. To dobry moment, aby wykorzystać wszystkie możliwości pozyskiwania wiedzy na temat tego, jak zadbać o małego, bezbronego człowieka w jego pierwszych dniach życia. Wiele osób koncentruje się jedynie na samej opiece i wychowaniu, jak dziecko karmić, jaka powinna być jego dieta, jak chronić je przed infekcjami bądź chorobami. To jedne z ważniejszych aspektów, które oczywiście powinny zostać uwzględnione w pogłębianiu Waszej wiedzy. Często jednak brakuje świadomości, jak ważna jest pielęgnacja skóry niemowlęcia, jakie ma ona znaczenie, jaką rolę pełni w rozwoju całego organizmu. Zważywszy na to, że jest ona zupełnie inna niż skóra dorosłego człowieka, powinno się wiedzieć, że troska o nią wygląda zupełnie inaczej.

Dostępność do szerokiej gamy kosmetyków pielęgnacyjnych wydaje się być dużym udogodnieniem dla rodziców, chcących zadbać o swoje dziecko najlepiej, jak tylko potrafią. Wchodząc do drogerii, na półkach widzimy dziesiątki różnych firm i preparatów. Pojawia się pytanie – które wybrać, aby odpowiednio zatroszczyć się o skórę kilkutygodniowego dziecka? Niekiedy sugerujemy się reklamami dostępnymi w telewizji, Internecie i prasie. Skoro firma promuje swoje produkty jako te przeznaczone już od pierwszych dni życia, to oznacza, że będą one odpowiednim wyborem. Oczywiście otworzyć nam może jedynie zapoznanie się z ich składem, który nierzadko pozostawia wiele do życzenia. Obok składników przeznaczonych do pielęgnacji delikatnej skóry znajdziemy szereg innych, które w rzeczywistości nie powinny się znaleźć w „kosmetykach dla dzieci”. Konserwanty, parabeny, mydła SLS, mówi się o nich w ostatnim czasie bardzo dużo, jednak wciąż zbyt mało jest osób świadomych ich wpływu nie tylko na rozwój skóry dziecka, ale jego całego organizmu.

Ten krótki poradnik powstał dla rodziców świadomych odpowiedzialności za rozwój dziecka, jaka na nich spoczywa. Dotyczy jedynie, albo aż, właściwej pielęgnacji skóry maleństwa, jak też dzieci w wieku przedszkolnym. Na tych kilku stronach znajdziecie informacje o tym, jak wygląda skóra noworodka oraz jak się rozwija wraz z jego dorastaniem. Na podstawie wiedzy na temat jej

właściwości powstało kilka cennych wskazówek, jak powinna wyglądać świadoma i odpowiedzialna pielęgnacja jego skóry, co jest istotne przy wyborze kosmetyków, jakie są przeznaczone dla dzieci, a jakie tylko są w ten sposób reklamowane. Być może dowiecie się kilku zaskakujących rzeczy, które uświadomią Wam, że od Waszej troski o skórę młodego człowieka zależy jego dalszy rozwój.

Diana Piech

Lagenko

Skóra dziecka – czego jeszcze o niej nie wiesz?

Człowiek dojrzewa przez całe swoje życie. Okres dorastania nie jest jedynym, który warunkuje stan naszego organizmu. Z każdym kolejnym rokiem jesteśmy coraz starsi, coraz bardziej dojrzały, zmienia się nasze ciało, a nasz organizm podlega rozwojowi. Również skóra na każdym etapie naszego życia wygląda inaczej, za co odpowiedzialne są mechanizmy, warunkujące jej stan. Już w łonie matki zachodzi szereg zmian, doprowadzających do tego, że w momencie narodzin skóra - przynajmniej w niewielkim stopniu - jest przygotowana do radzenia sobie w trudnym dla niej środowisku. Niestety, tylko w niewielkim...

U dorosłego człowieka skóra zajmuje powierzchnię około 1,5-2 m², a jej przeciętna masa wynosi 18-20 kg. Inaczej jest z jej grubością, która w zależności od obszaru ciała może mieć osiągać 0,5 mm wokół oczu do 5-7 mm na podeszwach. Nie można jednak ujednoclić tych wartości, gdyż wraz wiekiem jej właściwości się zmieniają, cechy uzależnione są od płci, warunków życia i sposobu odżywiania. Proces jej powstawania rozpoczyna się jeszcze zanim przyjdziemy na świat.

Przed narodzinami

Jaka wielka jest radość rodzica, kiedy na zdjęciu USG może zobaczyć swoje dziecko, jego nóżki, rączki i główkę. Z każdym kolejnym tygodniem dostrzec można coraz więcej, a zaawansowana technologia pozwala nam na niezwykle wyraźne zdjęcia z łona matki. Trzeba wiedzieć, że przez te 9 miesięcy organizm dziecka intensywnie pracuje, rozwija się, zmienia, przygotowuje się do życia poza ciałem matki. Skóra jest największym organem człowieka i zaczyna się zmieniać ok. 14 tygodnia ciąży. Początkowo jest niezwykle cienka, a grubości nabiera ok. 22 tygodnia. Brakuje w niej jednak warstwy tłuszczowej, która powstaje w następnym tygodniu, jednak pojawiają się już gruczoły łojowe, produkujące maź płodową. Jest ona odpowiedzialna za ochronę skóry, która zanurzona jest w płynie owodniowym.

36 tydzień ciąży to czas, kiedy dziecko, jak też jego skóra, jest już gotowe do przyjścia na świat. Skóra posiada wszystkie cechy oraz właściwości, pozwalające jej zmierzyć się z wszelkimi niekorzystnymi dla niej czynnikami i warunkami, czekającymi na nią, kiedy zmieni środowisko. Warstwa rogowa jest jednak jeszcze bardzo cienka, a skórę właściwą tworzą delikatne i cienkie włókna kolagenowe. Może sobie zatem poradzić w nowych warunkach, jednak pozostając bardzo wrażliwą, potrzebuje odpowiedniego wsparcia i pielęgnacji.

Po narodzinach

Przygotowana do trudnych warunków poza łonem matki, jednak nie do końca... co takiego różni skórę noworodka od skóry dziecka kilkumiesięcznego i dorosłego człowieka? Tak jak cały nasz organizm, również skóra dojrzewa i tę, która pokrywa ciało człowieka dorosłego zaczyna przypominać dopiero ok. 3-4 roku życia. Po narodzinach nie jest w stanie pełnić w maksymalnym stopniu swojej funkcji ochronnej. Brak w pełni wykształconych mechanizmów obronnych i duża podatność na wpływ czynników zewnętrznych oraz działanie składników chemicznych czyni ją niezwykle wrażliwą na podrażnienia i zakażenia, które wywołane są bakteriami i grzybami. Ma to bardzo duże znaczenie, gdyż wiele wskazuje na to, że na 1 cm kwadratowym skóry rozwija się aż 50-60 milionów bakterii.

U noworodka prawidłowo nie funkcjonują również gruczoły potowe i łojowe. Deficyt potu powoduje, iż z organizmu niemożliwe jest usuwanie wszystkich toksyn z organizmu. Skóra nie jest dostatecznie nawilżona i wykazuje skłonność do przesuszeń, co przekłada się na podrażnienia, swędzenie, a niekiedy także powstawanie ran. W przypadku gruczołów łojowych jest zupełnie odwrotnie, wydzielają one zbyt dużą ilość wydzieliny łojowej, szczególnie zaraz po narodzinach. Jest to spowodowane ich stymulacją przez hormony matki w okresie prenatalnym. Wraz z kolejnymi dniami po narodzinach ilość wytwarzanej wydzieliny jest coraz mniejsza, a skóra dziecka staje się bardziej sucha.

Kolejnym problemem ze skórą noworodka jest jej zbyt cienki płaszcz hydrolipidowy, który nie jest w stanie odpowiednio zadbać o utrzymanie właściwego nawodnienia. Zmiany temperatur, wiatr, promieniowanie słoneczne – wszystkie te czynniki mają niekorzystny wpływ na skórę dziecka, tym bardziej że nie potrafi się ona przed nimi skutecznie chronić.

Kiedy dziecko rodzi się za wcześnie...

Zdarza się, że dzieci rodzą się przed 24 tygodniem życia płodowego, co powoduje, że ich organizm nie jest jeszcze odpowiednio rozwinięty i tym samym przygotowany do życia w nowym środowisku. W ich skórze brakuje warstwy rogowej, a charakterystyczną jej cechą jest nadmierna utrata wody. Noworodki urodzone przed 30 tygodniem warstwę rogową już posiadają, jednak jest ona wyjątkowo cienka, ma zaledwie 2-3 warstwy korneocytów, czyli martwego naskórka. Ze względu na dużą przezroczystość skóry ma ona często czerwone zabarwienie. Mniejsza liczba włókien kolagenowych prowadzi do występowania obrzęków, a znacznie ograniczona funkcja ochronna powoduje, że bakterie, toksyny i środki chemiczne przenikają przez nią jeszcze szybciej i łatwiej. W skórze wcześniaków brakuje również odpowiednich zapasów substancji odżywczych, w tym kwasów tłuszczowych oraz cynku. U dorosłego człowieka skóra stanowi 3% masy ciała, podczas gdy u dzieci urodzonych za wcześnie aż 13%.

Skóra jest niezwykle ważnym narządem naszego organizmu. Pełni funkcję ochronną, czuciową i wydzielniczą. Powinna być odpowiednio oczyszczana, nawilżana i chroniona przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. Należy zatem o nią po prostu dbać, troszczyć się, wspierając jej mechanizmy działania, pracę i rozwój. To, jak będzie wyglądała jej pielęgnacja w pierwszych dniach życia, warunkuje to, jak z wieloma problemami skórnymi będziemy musieli się zmierzyć w przyszłości. Ważna jest nie tylko wiedza na temat budowy skóry dziecka i człowieka, a także właściwa pielęgnacja, ale również obserwacja zmian. Każdy maluch rozwija się w innym tempie, inaczej funkcjonuje jego organizm na poszczególnych etapach rozwoju. Może się okazać, że skóra dziecka koleżanki będzie

wykazywała się bardzo dużą odpornością na czynniki zewnętrzne już od 5 miesiąca życia, podczas gdy skóra naszej pociechy nadal będzie potrzebowała wzmożonej ochrony.

ABC pielęgnacji skóry dziecka

Jeszcze kilka lat temu trendy narzucały nam sposób ubierania się, aranżacji wnętrz i słuchania muzyki. Obecnie moda dotyczy praktycznie każdej sfery naszego życia, również pielęgnacji. Niepokojący jest jednak fakt, że trendy obecne są także w pielęgnacji skóry dziecka. Do sprzedaży wprowadzane zostały produkty, które są reklamowane jako te przyjazne najmłodszym, jednak w rzeczywistości mogą one wyrządzić im wiele szkód. Modne nie zawsze oznacza dobre, bezpieczne i skuteczne.

Potrzeby skóry dziecka

Nie można potrzeb skóry dorosłego człowieka przekładać na potrzeby skóry dziecka, pomimo że tak naprawdę potrzebuje ona tego samego – ochrony, nawilżenia oraz oczyszczenia. Ze względu na różnice w zupełnie inny sposób powinno się je definiować i rozumieć. O ile dojrzała skóra jest w stanie w mniejszym bądź większym stopniu zaakceptować pewne substancje, o tyle ta niedojrzała nie jest już tak bardzo tolerancyjna. Słaba, delikatna i wrażliwa – trudno jest sobie jej poradzić z przystosowaniem się do nowego środowiska, a co dopiero być odporną na detergenty i chemiczne składniki kosmetyków.

Wrażliwa skóra, podobnie jak każda inna, potrzebuje oczyszczenia. Pierwsza kąpiel dziecka, to jedno z większych przeżyć rodziców, a każda kolejna traktowana jest jak pewnego rodzaju rytuał. Nie należy z niego rezygnować ze względu na obawy przed preparatami myjącymi. W tej kwestii istotny jest rozsądek, wybór tych odpowiednich uchroni malucha przed wystąpieniem niepożądanych skutków ubocznych.

Jak wiadomo skóra dziecka charakteryzuje się słabą ochroną hydrolipidową, a zatem jej nawilżenie nie jest dostateczne, co wywołuje podrażnienia związane z suchością skóry. Zaniedbanie tego etapu pielęgnacji może doprowadzić do pogłębienia się problemu i nasilenia się objawów. Sucha skóra wyróżnia się skłonnością do swędzenia, zaczerwienień, a niekiedy nawet pęknięcia skóry i bólu. Każdy dotyk staje się dla dziecka wyjątkowo niekomfortowy, może wywoływać nawet płacz. Starajmy się nie doprowadzać do takich sytuacji, gdyż uporanie się z tak trudnym problemem bywa niezwykle trudne, a to głównie z powodu stosowanych preparatów, które w celu zwalczania dolegliwości, wzbogacane są w substancje o silnym działaniu, co jeszcze podczas ich aplikacji prowadzi do nasilenia się pieczenia, swędzenia i bólu. Przez dziecięcą pielęgnację bez wątpienia musimy rozumieć ochronę skóry dziecka. Jej grubość oraz zaburzenia w funkcjonowaniu gruczołów łojowych i potowych powodują, że czynniki zewnętrzne jeszcze silniej na nią oddziałują. Skóra malucha jest podatna na poparzenia słoneczne, a zmiany temperatury niekorzystnie wpływają na jej rozwój.

Dla wielu rodziców dużym problemem okazuje się problematyczna skóra niemowląt. Wysypka i zaczerwienienia zmuszają ich do jeszcze większej troski o nią i tym samym pojawia się więcej obaw dotyczących właściwych wyborów preparatów pielęgnacyjnych. Skóra nie tylko jest podrażniona, ale też swędzi i zaczyna pękać. Starsze dzieci mogą rozdrapywać powstające ranki, co tylko pogłębia

problem. Kosmetyki bogate w substancje zapachowe i konserwujące, a także barwniki często okazują się nieskuteczne, o czym często przekonujemy się zbyt późno.

Troskliwa Matka Natura

Wszystko, co powinniście wiedzieć o wybieranych przez Was kosmetykach pielęgnujących dla dzieci, znajdziecie w ich składzie. To prawdziwe vademecum możliwości i zagrożeń, jakie związane są z ich stosowaniem. Umiejętność czytania składu ze zrozumieniem przyda się każdemu z rodziców, gdyż to właśnie dzięki niej mamy szansę na wysnucie właściwych wniosków – czy ten kosmetyk przeznaczony jest dla dzieci czy jego zawartość pozostawia jednak wiele do życzenia.

Nie znajdziemy prawnego uregulowania dotyczącego kosmetyków naturalnych, gdyż taka ustawa do tej pory nie powstała (a szkoda). W związku z tym wielu producentów nadużywa tego stwierdzenia, uważając, że skoro w ich preparatach znajdują się wyciągi roślinne, to można im przypiąć metkę „Kosmetyk naturalny”. Owszem, składniki roślinne są jak najbardziej tymi, które można nazwać naturalnymi, jednak nie warunkują jeszcze naturalności całego produktu. Znajdując obok wyciągu z aloesu Laurylosiarczany sodu czy też Ethyl Propyl, powinna nam się zapalić czerwona lampka ostrzegawcza. Skoro jest to kosmetyk naturalny przeznaczony do pielęgnacji dziecięcej, to dlaczego obecny jest w nim środek, który podrażnia skórę maluszka?

Kosmetyki naturalne to takie, które produkowane są ze składników występujących w naturze. To dary Matki Natury, która działa łagodnie i delikatnie, ale niezwykle skutecznie. Wyciągi z roślin nie wywołują podrażnień, nie uczulają oraz nie skutkują reakcjami alergicznymi. Oprócz tego wykazują się dużą efektywnością działania. Człowiek jest jednym z takich darów natury, a zatem jego skóra idealnie współgra z wszystkimi pozostałymi. Można uznać, że rozumie się z nimi bez słów.

Parabeny, mydła SLS..., czyli co szkodzi Twojemu dziecku?

Sklepowe półki to prawdziwa „multikulturowa scena”, na której przedstawiane są spektakle – produkty, w których aktorami mogą być czarne oraz pozytywne charaktery. Doskonale odzwierciedlają one to, co obecnie dzieje się w branży kosmetycznej, a dzieją się tam naprawdę niewiarygodne rzeczy. Czy detergent będący składnikiem past do butów może być również obecny w kosmetykach dla dzieci? To doprawdy dziwne, ale wiele wskazuje na to, że może.

Grzeszki kosmetyków dla dzieci

„Detergenty syntetyczne wykorzystywane w przemyśle do odtłuszczania i mycia urządzeń oraz pomieszczeń...” - to opis jednego ze składników, jakie znaleźć można w kosmetykach pielęgnacyjnych dla dzieci. To, czym rodzice myją skórę młodego człowieka, stosują jednocześnie podczas cotygodniowych porządków domowych np. do mycia okien czy kuchenki gazowej. Robią to oczywiście nieświadomie, wierząc tym samym, że producent zapewniając ich o naturalności kosmetyku, dostarcza im skuteczny i bezpieczny dla malucha preparat. Wszystko jednak wskazuje na to, że nie zawsze warto wierzyć „ekspertom”. Co zatem znajdziemy w kosmetykach dla dzieci, czego absolutnie w nich być nie powinno?

- **Parabeny:** uważane są za jedne z najskuteczniejszych konserwantów, dlatego tak często sięgają po nie producenci kosmetyków. Dzięki nim niemożliwy jest rozwój pleśni i grzybów, jednak zaleta ta pociąga za sobą mnóstwo wad. Parabeny, a w tym m.in.: Metylparaben,

Butylparaben, Benzylparaben są jednocześnie silnymi alergenami. Uwrażliwiają skórę na wpływ czynników zewnętrznych, a wystawienie jej na słońce po zastosowaniu kosmetyków, w jakich są one obecne, wywołuje podrażnienia, zaczerwienienia oraz świąd.

- **SLS i SLES:** składnik kosmetyków pielęgnacyjnych i... chemii gospodarczej i przemysłowej. Charakteryzuje się właściwościami uczulającymi i drażniącymi. W skrajnych przypadkach wywołuje atopowe zapalenie skóry, a w jamie ustnej owrzodzenia. SLES (Sodium Laureth Sulfate) jest pochodną ropy naftowej, ale wykazuje silne właściwości spieniające. Dlaczego zatem nie wykorzystają tego podczas produkcji szamponów?
- **Syntetyczne zapachy i barwniki:** piękny zapach, który przekonuje dzieci do codziennej kąpieli, a w dodatku kolor – intensywna czerwień czy też odcień gumy balonowej – skusi każdego maluszka. Takie syntetyczne zapachy i barwniki są tańszą alternatywą dla tych, które mają naturalne pochodzenie, są pozyskiwane z roślin. Mogą wywoływać alergię skórne, zaburzać pracę układu dokrewnego, a także prowadzić do wystąpienia nowotworu.
- **Substancje ropopochodne:** niepokojący skład kosmetyków dla dzieci to również ten, w którym znajdziemy m.in. takie substancje, jak: Parafina, Mineral oil, Petrolatum i Paraffin oil. Przyczyniają się do stwarzania na skórze warunków sprzyjających rozwojowi bakterii. Niekorzystnie wpływają na jej stan, hamują wymianę gazową skóry, utrudniają jej regenerację oraz przyspieszają proces starzenia.

Nie dajmy się oszukiwać!

Czarna lista składników z preparatów dla dzieci nie jest jednak kompletna. Podobnych substancji jest znacznie więcej, trudno opisać je wszystkie w kilku słowach. To źródło szkód i zagrożeń dla maluszka. Pomimo tego, że tak dużo mówi się o ich niekorzystnym wpływie na skórę człowieka, nadal znajdziemy je wielu kosmetykach dla dzieci i dorosłych. Im dłuższy skład na opakowaniu, tym jeszcze więcej niebezpieczeństw, jakie czekają na małego człowieka. Składniki naturalne nie powinny być dla nich alternatywą, a na stałe zostać wpisane w kodeks producenta, który reklamuje swoje produkty jako przyjazne dzieciom już od pierwszego roku życia. Jest tyle bogactw, jakie skrywa Matka Natura, że nie potrzebujemy konserwantów oraz detergentów, aby produkować kosmetyki skuteczne, dedykowane dla skóry wrażliwej i przede wszystkim bezpieczne.

Zaawansowana technologia coraz bardziej sprzyja nam – ludziom świadomym tego, co dobre, a co złe, co powinno trafić na nasze łazienkowe półki, a co warto z nich raz na zawsze usunąć. Dzięki niej w wielu przypadkach chemia została zamieniona na naturę, a skóra dziecka zyskała skuteczne wsparcie w rozwoju i pielęgnacji.

Kolagen w pielęgnacji skóry dziecka

Charakteryzując skórę dziecka, a następnie definiując jej potrzeby, dostrzegamy, że jednym z problemów niedojrzałej skóry są delikatne oraz cienkie włókna kolagenowe. Kolagen jest postrzegany jako ten składnik naszej skóry, który szczególną rolę odgrywa po 25 roku życia, kiedy skóra wchodzi w etap starzenia. W tym czasie białka zaczyna ubywać, podczas gdy u dzieci dopiero zaczyna się ono tworzyć. W jednym i drugim przypadku jest go zatem za mało, a włókna kolagenowe są zbyt słabe, aby podtrzymać całą strukturę skóry.

Kolagen – podstawowy składnik skóry człowieka

Organizm wykazuje zdolność do produkcji kolagenu, jest więc jego pierwszym i naturalnym producentem. Niestety, skóra dziecka, pomimo że jest w pewnym stopniu przygotowana do obrony przed czynnikami zewnętrznymi, nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Włókna kolagenowe są cienkie i słabe, co przekłada się w tym przypadku nie na jędrność i elastyczność skóry, ale bardziej na jej niedostateczne nawilżenie. To dzięki temu białku możliwe jest odnawianie komórek skóry, a w momencie, kiedy jest go zbyt mało, proces ten zostaje zaburzony.

Kolagen występuje w tkance łącznej, stanowi ok. 30% wszystkich białek organizmu człowieka. To budulec wielu narządów, w tym największego, czyli skóry. Odpowiada za łączenie ze sobą komórek obecnych m.in. w ścięgnach, kościach, zębach, naczyniach krwionośnych i oczywiście w skórze. Chroni narządy wewnętrzne, wspiera funkcje ochronne i procesy odnowy komórek. Ponadto, jest jedną z ważniejszych substancji, troszczących się o właściwe nawilżenie skóry. Jest więc to białko, bez którego trudno mówić o istnieniu skóry.

Stanowi ono aż 60% wszystkich białek skóry. To dzięki niemu jest ona sprężysta, gładka i elastyczna. Wraz z upływem czasu kolagenu ubywa, obserwujemy jego deficyt, objawiający się wiotczeniem skóry oraz pojawieniem się zmarszczek. U dzieci takie skutki są niemożliwe, jednak słabe włókna kolagenowe przypominają o sobie w zupełnie inny sposób.

Skóra dzieci jest niedostatecznie nawilżona, jest sucha i podrażniona. Stanowi to efekt słabej ochrony hydrolipidowej, lecz nie tylko. Kolagen jako jedna z substancji nawilżających w niedojrzałej skórze jest jeszcze w niewystarczająco dużych ilościach. Dodatkowo u dzieci często występują podrażnienia i ranki, które goją się niekiedy wolniej niż u dorosłych, co jest wywołane zaburzeniami w procesach regeneracyjnych, w których również swój udział ma kolagen. Skoro jest on zdolny do odnawiania komórek skóry, jest również niezbędny przy regeneracji, gojeniu się wszelkich ran i zapobieganiu występowania podrażnień.

Podrażnienia, ranki i pękanie skóry

Skóra sucha, czyli taka, jaka występuje również u dzieci, ma skłonność do występowania podrażnień, zaczerwienień, a niekiedy powstawania ran i pękania. Wywołuje to nie tylko dyskomfort, ale też swędzenie, pieczenie i ból. Podczas gojenia się ran pojawia się blizna, którą jest tkanka łączna, zastępująca tkankę uszkodzoną. To naturalny proces, który u każdego człowieka przebiega w ten sam sposób, jednak niekiedy wolniej, a innym razem szybciej. Nowa tkanka łączna początkowo ma włókna kolagenowe ułożone całkiem przypadkowo, dopiero później są one porządkowane. W momencie, kiedy kolagen w skórze nie spełnia dostatecznie swojej roli, a włókna kolagenowe są słabe, proces odnowy skóry znacznie się wydłuża. Tak jest właśnie u dzieci. Z tego powodu często obserwujemy na ich skórze zmiany, powstające w wyniku nawet najmniejszych otarć lub po prostu na skutek oddziaływania na nią czynników zewnętrznych.

Kolagen jest zatem białkiem, które w największym stopniu warunkuje stan skóry dziecka. Słabe włókna kolagenowe nie są w stanie zapewnić jej właściwego nawilżenia, to przekłada się na suchość skóry, co może wywołać pojawienie się podrażnień i jej pękaniem. Zbyt mała ilość kolagenu i słabe włókna kolagenowe nie są w stanie poradzić sobie z odnową komórek skóry, a więc proces gojenia trwa dłużej i jest tym samym bardziej uciążliwy.

Kolagenowe wsparcie z zewnątrz

Kolagen obecny w kosmetykach anti-age już nikogo nie dziwi. Jest nazywany „białkiem młodości”, czyli tą substancją, która wykazuje się dużą skutecznością w spowalnianiu procesu starzenia i naprawianiu szkód, jakie zostały wyrządzone w wyniku zmniejszonej ilości kolagenu w skórze. Skoro już wiemy, że białko uczestniczy też w innych procesach, a nie tylko posiada swój czynny udział u osób ze skórą dojrzałą, łatwo dostrzec, że wsparcia w postaci aplikacji na skórę potrzebuje także skóra niedojrzała, młoda, delikatna, wyjątkowo wrażliwa – skóra dziecka.

Nie każdy kolagen jest jednak tym, który jest białkiem dobrym dla naszej skóry, tym bardziej skóry maluszka. W kosmetykach obecny jest przede wszystkim kolagen bydlęcy. Jest on bardziej usieciowiony, a jego włókna są znacznie stabilniejsze od tych, występujących w skórze człowieka. To oznacza, że nie wykazują tak dużej zdolności do rozpuszczania się w wodzie, a co ważniejsze, białko to nie jest w stanie przenikać do głębszych warstw skóry.

Praca nad skutecznie działającym na skórę białkiem trwała wiele lat. Udało się go jednak stworzyć, a właściwie wyselekcjonować z rybich skór, polskim naukowcom. Jest to białko, charakteryzujące się transdermalnością. Co to właściwie oznacza?

„(...) Transdermalność, czyli o selektywnej przepuszczalności naskórka – przenikanie kolagenu”.

Dzięki takiej zdolności rybi kolagen jest w stanie przeniknąć przez naskórek i tym samym dotrzeć do głębszych warstw skóry, aby tam wzmocnić włókna kolagenowe, które w skórze dziecka, jak już wiemy, są bardzo słabe. Ponadto, w przeciwieństwie do kolagenu bydlęcego, jest rozpuszczalny w wodzie, a więc jest doskonałym nawilżaczem skóry. Z racji tego, że kolagen rybi i ten obecny w organizmie człowieka wykazują bardzo dużą zgodność między sobą, jest on przez nas z łatwością przyswajalny.

Nazywany „białkiem młodości” kolagen nie jest więc jedynie wsparciem dla skóry dojrzałej, można uznać, że jest niezbędnym składnikiem, odpowiadającym za rozwój skóry dziecka. Chcąc wzmocnić

słabe włókna kolagenowe, dostarczając białka z zewnątrz, trzeba być jednak bardzo ostrożnym i wybierać ten, który rzeczywiście będzie stanowił wsparcie dla wrażliwej skóry maluszka.

Odpowiedzialny rodzic

Wyborów musimy dokonywać przez całe swoje życie, jednak dopiero, kiedy zostajemy rodzicami, uświadamiamy sobie, że bardzo często mają one wpływ nie tylko na nasze życie, ale też na życie innych. Kiedy na świecie pojawia się mały człowiek, stajemy się odpowiedzialni również za inną osobę, już nie decydujemy tylko o sobie, ale też o naszym dziecku, o jego rozwoju, przyszłości i dorastaniu. Być odpowiedzialnym rodzicem to być rodzicem świadomym potrzeb swojego dziecka.

Nie musimy uczyć się na błędach

Od najmłodszych lat słyszymy, że człowiek uczy się na błędach. Istnieje też porzekadło, mówiące, że „jak się nie przewrócisz, to się nie nauczysz”. W opiece nad dzieckiem i w jego pielęgnacji nie ma miejsca na błędy i kompromisy. Za każde nasze potknięcie i niewłaściwy wybór odpowiadają niestety dzieci. One nie są w stanie samodzielnie wybrać się do sklepu i powiedzieć: „Mamo, ten płyn do kąpieli będzie dla mnie najlepszy”. Na rodzicach spoczywa więc duża odpowiedzialność – najpierw nauki i pozyskiwania wiedzy teoretycznej na temat opieki i pielęgnacji dziecka, a następnie praktyki, czyli właściwej troski o maleństwo.

9 miesięcy przygotowania do roli rodzica to mało i dużo. Wydaje się, że w tym czasie jesteśmy w stanie pochłonąć stertę książek i przeczytać setki artykułów. Dopiero, kiedy przyjdzie nam w rzeczywistości zmierzyć się z tą najtrudniejszą życiową rolą, przekonujemy się, że tak naprawdę nie wiemy za wiele. Jeżeli również macie takie wrażenie, to jestem pewna, że bardzo się mylicie. Każda wskazówka, każda rada, każda, nawet najmniejsza informacja, pozostaje w naszej głowie. Przypomina nam się jednak w momencie, kiedy jej naprawdę potrzebujemy. Mam nadzieję, że również te kilka słów ode mnie na temat pielęgnacji dziecka, przyda Ci się w roli rodzica.

Słuchaj siebie, słuchaj potrzeb swojego dziecka

Duża ilość „kosmetyków dla dzieci” nie ułatwia nam wyboru, chociaż sądzić można, że skoro jest ich więcej, to każdy znajdzie odpowiedni preparat dla swojego dziecka. Być może mamy większe możliwości wyboru, ale też istnieje większe ryzyko popełnienia błędu. Bardzo trudno jest czytać skład każdego kosmetyku, jaki stoi na drogeryjnej półce, musielibyśmy dysponować kilkoma godzinami wolnego czasu. Trzeba jednak wiedzieć, że tylko w taki sposób jesteśmy w stanie znaleźć ten, w którym nie ma parabenów, mydeł SLS i sztucznych barwników, a „produkt naturalny” w rzeczywistości nim jest, co potwierdza obecność składników pochodzenia naturalnego i brak tego, co chemiczne, czyli szkodliwe.

Sugerując się jedynie tym, co słyszymy w mediach, kiedy to znane mniej lub bardziej marki promują swoje produkty dla dzieci, możemy łatwo wpaść w pułapkę i wierząc, że wybieramy odpowiedzialnie, zamiast pomóc dziecku, szkodzimy mu. Najważniejsze jest słuchać siebie i potrzeb swojego dziecka. Kiedy już poznamy te składniki i te metody pielęgnacji, które rzeczywiście są tymi właściwymi, nie będziemy potrzebować spotów reklamowych, aby sięgnąć na półkę sklepową po produkt bez szukania znanej marki, którą ostatnio widzieliśmy w reklamie. Większe znaczenie ma to, co zawiera opakowanie i informacje, jakie producent zamieszcza na opakowaniach kosmetyków.

Wybieraj rozsądnie i świadomie

Czy zatem istnieją takie kosmetyki dla dzieci, które są nimi nie tylko z nazwy? Czym muszą się charakteryzować?

- Ich skład powinien opierać się na NATURALNYCH składnikach.
- Powinny być wolne od parabenów, mydeł SLS, konserwantów i detergentów.
- Muszą mieć możliwie najkrótszy skład INCI.
- Ich działanie powinno odpowiadać potrzebom skóry dziecka – ochrona, nawilżenie i oczyszczenie.
- Dziecięca pielęgnacja to taka, która jednocześnie jest delikatna oraz skuteczna.

Wszystkie te wymagania spełniają kosmetyki pielęgnacyjne dla dzieci, opierające się na rybim kolagenie (nie kolagenie bydlęcym!). To polskim producentom zawdzięczamy to dzieło, które dzisiaj jest dostępne dla każdego rodzica. Macie zatem wybór, ale ważne jest, aby był on przemyślany, rozsądny i adekwatny do potrzeb Waszego dziecka.

KOLAGENOWY ŻEL DO KĄPIELI DLA DZIECI

Delikatny żel do kąpieli przeznaczony dla dzieci już od pierwszego roku życia. Został stworzony w oparciu o rybi kolagen i wyciągi roślinne. Nie znajdziemy w nim parabenów, mydeł SLS i konserwantów. Jego stosowanie nie tylko sprzyja oczyszczaniu skóry maluszka, ale też jej rozwojowi, regeneracji i nawilżeniu.

Skład:

- **Rybi kolagen** – wzmacnia włókna kolagenowe, nawilża skórę dziecka i przyspiesza procesy odbudowy komórek skóry.
- **Olej Jojoba** – wspiera procesy regeneracyjne skóry, chroni przed czynnikami zewnętrznymi oraz nadmierną utratą wody.
- **Wyciąg z aloesu** – wspiera gojenie się ran, poprawia krążenie krwi, a także zwiększa przyswajalność witamin.
- **Cromollient SCE** – łagodzi podrażnienia i natłuszcza suchą skórę dziecka.

KOLAGENOWY ŻEL DO MYCIA

Ten wyjątkowy, wszechstronny kosmetyk to nie tylko żel do mycia dla dzieci i całej rodziny, ale też doskonały płyn do higieny intymnej dla mamy i szampon dla taty. Jest dedykowany dzieciom, rodzicom, osobom ze skórą normalną, wrażliwą i dojrzałą.

Skład:

- **Rybi kolagen:** nawilża skórę i wzmacnia jej strukturę.

- **Wyciąg z aloesu:** wyróżniają go właściwości przeciwzapalne i nawilżające, jak również chroni skórę przed namnażaniem się szkodliwych bakterii.
- **Wyciąg z Noni:** to źródło antyoksydantów, chroniące skórę przed działaniem wolnych rodników, jak również przed wpływem czynników zewnętrznych.
- **D-Pantenol:** doskonały nawilżacz skóry, jest wsparciem dla skóry przy regeneracji po uszkodzeniach i ranach.
- **Gliceryna:** chroni przed czynnikami zewnętrznymi, wzmacnia płaszcz hydrolipidowy oraz nawilża skórę.

KOLAGEN NATYWNY PURE

To przykład kosmetyku, który mając najkrótszą listę składników INCI, wykazuje się jednocześnie niezwykłą skutecznością, jeżeli chodzi o nawilżanie skóry, przywracanie jej prawidłowego pH i ochrony. Kolagen natywny jest czysty biologicznie, nie zawiera żadnych domieszek i pigmentów. Idealny dla całej rodziny, od niemowląt po osoby starsze.

Skład:

- **Woda** – odpowiednio oczyszczona jest nośnikiem aktywnych substancji w niej rozpuszczonych.
- **Rybi kolagen** – nawilża skórę, wzmacnia włókna kolagenowe, sprzyja jej prawidłowemu rozwojowi.
- **caprylyl glycol** – zmiękcza skórę poprzez ochronę przed nadmiernym odparowywaniem wody ze skóry.
- **elastyna** – drugie obok kolagenu najważniejsze białko obecne w skórze. Oba tworzą jej rusztowanie, zachowując jej prawidłową strukturę.
- **kwask mlekowy** – zmiękcza skórę, dlatego sprawdza się idealnie przy skórze przesuszonej i tej szczególnie wrażliwej.

„Dziecko jest chodzącym cudem, jedynym wyjątkowym i niezastąpionym” - zaopiekuj się swoim cudem, zapewnij mu wszystko, czego potrzebuje, pozwól mu poczuć, że jest dla Ciebie najważniejsze. Dla niego podejmuj rozsądne oraz odpowiedzialne decyzje. Dla niego naucz się być ODPOWIEDZIALNYM RODZICEM.