



Piękny UMYŚŁ

Czy zabiegi w spa mogą mieć realny i długofalowy wpływ nie tylko na to, jak wyglądamy, lecz także na to, jak się czujemy? Najnowszy trend **NEUROWELLNESS** mówi: tak!

Tekst Marta Cieplak



rend ten, podobnie jak niemal bliźniaczy mu neuroglow (skupiający się na osiągnięciu pełnej blasku skóry), według dermatologów opanuje w tym roku świat beauty. Dlaczego? Bo łączy w sobie to, co kochamy najbardziej: piękny wygląd z długofalową poprawą nastroju. A do tego ma podłoże naukowe. To holistyczne podejście do zdrowia i urody, które łączy najnowsze odkrycia neuronauki z praktykami wellness, koncentrując się na wzajemnym wpływie umysłu, ciała i skóry. Opiera się na idei, że stan emocjonalny, poziom stresu i neuroprzekazniki mają bezpośredni wpływ na kondycję skóry, poziom energii i ogólne samopoczucie. Neurowellness wykorzystuje neurokosmetyki, aromaterapię, dotyk (np. masaże), mindfulness, medytację i spersonalizowaną pielęgnację, by aktywować naturalne mechanizmy regeneracji organizmu. Dzięki stymulacji wydzielania oksytocyny, serotoniny i beta-endorfin pomaga w redukcji stresu, poprawie jakości snu oraz przywracaniu skórze zdrowego blasku. To podejście znajduje zastosowanie w nowoczesnej kosmologii, psychodermatologii i wellness, zmieniając tradycyjne metody pielęgnacji w kompleksową terapię dla umysłu i ciała. Pod tym trendem podpisują się największe nazwiska współczesnej dermatologii i kosmologii, m.in. dr Howard Murad, który na swoim blogu napisał, że „pielęgnacja skóry = pielęgnacja mózgu”. Dodał także, że dbanie o skórę tak naprawdę oznacza dbanie o ciało, ponieważ skóra stanowi pierwszą linię obrony dla każdego układu w organizmie.

PANDEMIA... PIĘKNA

Wielu ekspertów jest przekonanych, że ten trend ma swój początek w pandemii COVID-19. Dlaczego? Bo był to okres, który znacząco zmienił nasze postrzeganie tego, jaki związek z pięknem zewnętrznym ma nasze dobre samopoczucie. Aż 22 proc. kobiet zadeklarowało, że od tego czasu poświęca na pielęgnację skóry więcej czasu i wydaje na nią więcej

pieniędzy, a 40 proc. użytkowników kosmetyków stosuje swoje produkty częściej niż kiedykolwiek, czerpiąc z tego przyjemność i spokój.

Do tego, jak wynika z raportów dotyczących wellness oraz z Ted Talks dr Claudii Aguirre, neurobiologa i eksperta ds. umysłu i ciała, jako konsumenci szukamy teraz nie tylko produktów, które sprawiają, że dobrze wyglądamy, lecz także priorytetowo traktujemy te, dzięki którym po prostu czujemy się dobrze. Chcemy pielęgnacji skóry, która „daje radość” – przede wszystkim przyjemnych w dotyku tekstur i zapachów. Jednak nie można zapominać, że te specyficzne doznania sensoryczne to nie to samo co faktycznie efekty neurokosmetyczne.

TAJEMNICZE SKŁADNIKI

Czym w takim razie są prawdziwe neurokosmetyki? To produkty wykorzystujące neuroprzekazniki oraz naturalny system łączący skórę i mózg, które mogą wywołać reakcję centralnego układu nerwowego w odpowiedzi na miejscowe działanie kosmetyków. Należą do nich m.in. kwas GABA, różeniec górski zwiększający poziom beta-endorfin w skórze, astaksantyna, neuropeptyd SensAmone P5 oraz ekstrakt z *Paeonia suffruticosa* (peonii drzewiastej) o neurorelaksujących właściwościach. Efekt? Wzmoczone odprężenie skóry, a co za tym idzie – wygładzenie jej i wyraźne zrelaksowanie. Wyciąg z tej ostatniej rośliny wykorzystał francuski koncern L'Oréal, opracowując dla linii Hydra Zen Lancôme opatentowany kompleks NeuroCalm, którego zadaniem jest neutralizacja skutków stresu środowiskowego na skórę.

Inna pochodząca z Francji firma, Sisley Paris, stworzyła z kolei na bazie neuroskładników całą nową markę kosmetyków Neuraé (jeszcze niedostępną w Polsce). Jej sercem jest technologia NA3, będąca efektem dekady badań i obejmująca trzy filary: neuroskładniki, neurozapachy i neurotekstury. Neuroskładniki to: ekstrakt z czerwonego indygo, >



NEUROKOSMETYKI

to produkty zawierające w swoim składzie neuroprzekaźniki, które mogą realnie zwiększać *POZIOM BETA-ENDORFIN* w skórze.

stworzony, by zmniejszyć zmęczenie skóry, ekstrakt z tarczycy alpejskiej, który poprawia samopoczucie skóry, i ekstrakt z Eperua, który zapewnia jej widoczny relaks. Z kolei cztery zapachy Neurae opierają się na zasadach aromakologii, łącząc olejki eteryczne i związki zapachowe. A jeśli chodzi o neurotekstury, to zostały one wybrane tak, by wywołać konkretną reakcję emocjonalną u osoby je stosującej.

Mówiąc o neuroskładnikach, trzeba też wspomnieć o jednym z najnowszych osiągnięć w świecie kosmetologii – Neuroglow stworzonym przez Givaudan, a naśladującym wszystkie pozytywne efekty światła słonecznego. W 2024 roku firma otrzymała za niego trzy nagrody za innowacyjność. Neuroglow to botaniczny składnik aktywny wytwarzany przez zielone frakcjonowanie, uzyskiwany z *Persicaria tinctoria*, rośliny indygo rosnącej w Prowansji. Przez wzmacnianie melaniny i cząsteczek dobrego samopoczucia (beta-endorfin, witaminy D i oksytocyny) składnik ten naśladuje wszystkie dobre właściwości słońca, by nadać skórze zdrowy

są związane ze stanem relaksacji i spokoju. A zabiegi spa indukują wzrost tych fal, co sprzyja głębokiemu odprężeniu. Czy potrzebujesz jeszcze zapewnień o tym, że weekend w spa jest ci absolutnie niezbędny dla zdrowia?

A co w sytuacji, gdy masaże działają krótkofalowo, a ty cierpisz na bezsenność, regularnie wybudzasz się w nocy i wiesz, że żyjesz w przewlekłym stresie? Koniecznie skorzystaj z zupełnie nowatorskiej funkcji najnowszej endermologii LPG Infinity, która jest już w tej chwili chroniona siedmioma patentami, a na jej stworzenie wydano aż 35 milionów euro. Efekt? Infinity oferuje nie tylko działanie modelujące sylwetkę, redukujące cellulit aż o dwa stopnie (!) i ujędrniające skórę, lecz także programy typowo antystresowe, które są szansą na realną poprawę zdrowia. – Badania kliniczne wykazały bowiem, że już po jednym zabiegu poziom kortyzolu spada u pacjentów średnio o 19 proc., a po serii 10 – aż o 46 proc. A przecież podwyższony kortyzol powoduje skracanie telomerów, czyli bezpośrednio przyspiesza proces starzenia

genowego! Dlatego włączenie do naszej codzienności takich procedur, a także wprowadzenie technik relaksacyjno-oddechowych oraz przyjmowanie adaptogenów pozwala przywrócić równowagę i zdrowie w duchu longevity – mówi Katarzyna Nadolna, prezes zarządu ITP SA. – Jednak najbardziej zaskakujący jest fakt, że programy prozdrowotne, podczas których pracuje się

bezpośrednio z układem nerwowym, wyraźnie zmniejszają u pacjentów także poziom lęku. To przełomowe odkrycie ma szczególne znaczenie właśnie teraz, w czasie popandemicznym, gdy większość z nas straciła poczucie bezpieczeństwa – dodaje.

Trzeba mieć także świadomość, że podwyższony poziom hormonu stresu znacznie obniża poziom kolagenu, co prowadzi nie tylko do utraty jędrności skóry, lecz także... masy mięśniowej! Dlatego zanim skupimy się na diecie, ćwiczeniach i modelowaniu sylwetki, najpierw powinniśmy zająć się właśnie obniżeniem poziomu kortyzolu. W przeciwnym razie schudnięcie będzie niemal niemożliwe, a tzw. kortyzolowy brzuszeczek jak był, tak będzie. – Właśnie z tego powodu rekomendujemy, by rozmowę z pacjentem zaczynać od pytania o jego samopoczucie, poziom stresu oraz ewentualne problemy ze snem. I wtedy można zdecydować, jakie programy będą dla danej osoby najbardziej optymalne. Przy wysokim kortyzolu najpierw proponujemy serię zabiegów prozdrowotnych, a dopiero później modelujących. Dzięki temu pacjent skorzysta na nich obu: będzie zdrowszy i spokojniejszy, a efekty wyszczuplające przyniosą realne efekty – dodaje Katarzyna Nadolna.

„Podwyższony poziom **KORTYZOLU** powoduje skracanie **TELOMERÓW**, a więc bezpośrednio przyspiesza proces starzenia genowego”.

blask, jednocześnie poprawiając nastrój i pozytywne emocje. W badaniu klinicznym zmniejszył on zmęczenie i zimową chandrę (winter blues) u ponad 80 proc. badanych ochotników. A do tego zapobiegał potencjalnym uszkodzeniom zapalnym spowodowanym przez słońce. Genialne, prawda?

MAGIA DOTYKU

Jednak neuroskładniki to nie wszystko. W neurowellness kluczową rolę odgrywają także dotyk i masaż, które mogą stymulować uwalnianie oksytocyny, zwiększać poziom serotoniny i obniżać poziom kortyzolu, a regularność takiej rutyny może zapewnić „stabilność psychiczną”. Nad tym tematem pochyliła się m.in. hiszpańska marka Natura Bissé, która wspólnie z Uniwersytetem w Murcji oraz instytutem Starlab postanowiła naukowo zweryfikować wpływ dotyku podczas zabiegów spa na dobrostan uczestników. Badania te obejmowały pomiary aktywności mózgu, tętna oraz poziomu biomarkerów, takich jak kortyzol i oksytocyna. Wyniki potwierdziły, że zabiegi spa znacząco poprawiają samopoczucie, redukują stres oraz pozytywnie wpływają na kondycję skóry. Okazuje się bowiem, że podczas masażu dochodzi do zwiększenia aktywności fal alfa w mózgu, które

(1) ŻEL-KREM Z LINII HYDRA ZEN Lancôme, 339 ZŁ. (2) WYCISZAJĄCE SERUM DO TWARZY NEUROSILENCER Alkmie, 204,44 ZŁ. (3) NEUROKREM Z KWASAMI GABA I NANA Arkana, 249 ZŁ. (4) KREM PRZECIWMARSZCZKOWY Z RÓŻŃCEM GÓRSKIM REJUVENATING Phenome, 259 ZŁ.

