



dr n. med. Aleksandra Żerdzińska

# Wielka Piątka Kobiety kontra czas

PRZEWODNIK PO PIELEGNACJI


Wierzę,  
że pielęgnacja może być  
prosta, skuteczna i przyjemna.  
Poznaj Wielką Piątkę  
Kobiety kontra czas.

*Dr n. med.  
Aleksandra Żerdzińska*



# Spis treści

<b>Od autorki</b> .....	4
<b>Wprowadzenie</b> .....	5
<b>W1, czyli fotoprotekcja</b> – Twoja codzienna tarcza ochronna .....	8
<b>W2, czyli nawilżanie</b> – przepis na zdrowie i blask skóry .....	12
<b>W3, czyli oczyszczanie i złuszczenie</b> .....	14
<b>W4, czyli antyoksydanty</b> .....	20
<b>W5, czyli retinoidy</b> – najlepiej przebadane substancje przeciwstarzeniowe .....	22
<b>Piramida Kobiety kontra czas</b> .....	25
<b>Eye Friend X – przyjaciel skóry powiek</b> .....	26
<b>Twój plan pielęgnacji</b> .....	28



Domowa pielęgnacja  
skóry to jeden  
z fundamentów  
zachowania zdrowego  
wyglądu.

---

**dr n. med. Aleksandra Żerdzińska**



## Od autorki

*Znając zasady pielęgnacji, możesz być swoim najlepszym kosmologiem.  
Obserwując swoją skórę, możesz być swoim osobistym dermatologiem.  
A rozumiejąc proces starzenia, możesz decydować się na zabiegi, dzięki  
którym będziesz czuć się doskonale w swojej skórze.*

Domowa pielęgnacja skóry to jeden z fundamentów zachowania zdrowego wyglądu. Kolorowe kosmetyki, podkłady i fluidy mogą maskować niedoskonałości skóry, oznaki zmęczenia czy przepracowania – jednak to rozwiązanie na krótką metę. Prawdziwy efekt daje właściwa pielęgnacja, wspierana odpowiednią ilością snu, zdrowym odżywianiem i regularną aktywnością fizyczną. Wszystkie te czynniki wpływają na nasz wygląd zewnętrzny i samopoczucie.

Z tego przewodnika dowiesz się, jak skompletować kosmetyczkę, by zapewnić kompleksową pielęgnację swojej skórze – bez spędzania godzin w łazience i kupowania niezliczonych produktów. Pielęgnacja może być prosta, przyjemna i skuteczna. Zapraszam do lektury!

***dr n. med. Aleksandra Żerdzińska***

# Wprowadzenie

Pielęgnacja nie musi być trudna, czasochłonna i skomplikowana. Pielęgnacja według mojej koncepcji zajmie Ci kilka minut dziennie i zapewni Twojej skórze wszystko, co potrzebne.

Ideę minimalizmu kosmetycznego zamknęłam w koncepcji Wielkiej Piątki i po raz pierwszy opisałam w książce „Kobieta kontra czas”, choć do takiego 5-punktowego planu zachęcam moje pacjentki już od wielu lat.

Pięć kluczowych elementów pielęgnacji oznaczyłam symbolami od W1 do W5. Ich kolejność jest nieprzypadkowa, a każdy z nich jest równie istotny.

W podstawowej, codziennej pielęgnacji każdej z nas powinny znaleźć się: krem z filtrem UV, krem nawilżający, produkty myjące oraz antyoksydanty.

Dodatkowo warto okresowo wzbogacić pielęgnację o produkty złuszczające i retinoidy, a w razie potrzeby włączyć produkty przeznaczone do konkretnych problemów skóry.

*Tylko tyle – albo aż tyle.*



# Podstawowy plan pielęgnacji

zgodnie z ideą minimalizmu kosmetycznego:

## *Pielęgnacja poranna:*



oczyszczanie

antyoksydanty

nawilżanie  
i fotoprotekcja

## *Pielęgnacja wieczorna:*



demakijaż +  
oczyszczanie

pielęgnacja  
specjalna

nawilżanie

## *Pielęgnacja specjalna*

Pielęgnacja specjalna obejmuje dodatkowe elementy, które można włączyć w zależności od indywidualnych potrzeb, typu skóry lub problemu, z którym się zmagasz. Oto kilka kluczowych elementów, które mogą wzbogacić Twoją rutynę:

### **1. Produkty złuszczające**

Regularne złuszczanie to klucz do zdrowej i promiennej skóry. Wybierz peeling drobnoziarnisty lub tonik z kwasami, dopasowany do Twojego typu skóry, i stosuj go 2–3 razy w tygodniu.

### **2. Krem pod oczy**

Idealny dla delikatnej i wymagającej skóry wokół oczu. To świetna opcja dla tych, którzy chcą poświęcić odrobinę więcej uwagi pielęgnacji tej wrażliwej strefy.

Warto pamiętać, że wiele kremów do twarzy – zarówno na dzień, jak i na noc – może być również bezpiecznie stosowanych na skórę powiek.

### **3. Serum z retinoidami**

Włączaj serum z retinoidami do swojej pielęgnacji w okresie jesienno-zimowym oraz wiosną. Stosuj je 3–4 razy w tygodniu na noc, aby wspierać regenerację skóry i poprawić jej strukturę.

### **4. Leki dermatologiczne lub produkty profesjonalne**

Jeśli borykasz się z bardziej wymagającymi problemami skórnymi, skonsultuj się z dermatologiem lub kosmetologiem. Profesjonalnie dobrane preparaty mogą znacząco poprawić kondycję skóry i pomóc osiągnąć pożądane efekty.

Idąc krok dalej, stworzyłam linię kosmetyków **Derma Dance**, aby pielęgnacja zgodna z ideą minimalizmu kosmetycznego i zasadami Wielkiej Piątki była jeszcze łatwiejsza. Po zapoznaniu się z każdym elementem pielęgnacji znajdziesz szczegółowy opis naszych produktów, które – niczym w harmonijnym tańcu – doskonale komponują się z potrzebami skóry. Każdy produkt Derma Dance to krok w stronę minimalistycznej, ale skutecznej pielęgnacji, której efekty zobaczysz każdego dnia.



**W1**

fotoprotekcja

**W5**

retinoidy

**5**  
Wielka

**W2**

nawilżanie

**W4**

antyoksydanty

**W3**

oczyszczanie  
i złuszczenie

# WI, czyli fotoprotekcja

– Twoja codzienna tarcza ochronna

Jeśli miałabym wskazać kluczowy produkt w pielęgnacji skóry, który jednocześnie jest najważniejszym kosmetykiem anti-aging, bez wahania wybrałabym krem z filtrem przeciwsłonecznym. To właśnie fotoprotekcja zajmuje pierwsze miejsce w Wielkiej Piątce Kobiety kontra czas.

Codzienna ochrona przed promieniowaniem UV to nie tylko sposób na **opóźnienie starzenia się skóry**, ale również skuteczna **metoda zapobiegania przebarwieniom, suchości, szorstkości** oraz **rozwojowi różnorodnych zmian skórnych, w tym nowotworów**.

Kluczowe jest tu stosowanie kremu z filtrem codziennie, a nie tylko w słoneczne dni. Należy go nakładać przez 365 dni w roku, bez wyjątków. Aby to ułatwić, jako zwolenniczka minimalizmu kosmetycznego polecam wybór takiego kremu na dzień, który jednocześnie pielęgnuje i zapewnia ochronę przeciwsłoneczną.

## *Skóra i słońce*

Promieniowanie słoneczne reguluje zegar biologiczny, wpływa na syntezę witaminy D i poprawia nastrój – dla wielu z nas słońce to najlepszy naturalny antydepresant. Mimo swoich dobroczynnych właściwości oraz pięknej opalenizny, którą zapewnia, nadmierna ekspozycja na słońce prowadzi do fotouszkodzeń skóry i przyspiesza proces fotostarzenia. Należy umiejętnie korzystać ze słońca – czerpać korzyści przy jednoczesnym stosowaniu odpowiedniej ochrony.

Wybierając krem z filtrem, zwróć uwagę na:

- ▶ ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym typu A – oznaczaną jako UVA lub PPD;
- ▶ ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym typu B – oznaczaną jako SPF.

Jeśli Twoja skóra ma skłonność do przebarwień lub rumienia albo już z nimi walczysz, wybieraj produkty, które dodatkowo chronią przed:

- ▶ światłem widzialnym – oznaczanym jako VIS/HEV;
- ▶ promieniowaniem podczerwonym – oznaczanym jako IR.

## *SPF 30 czy 50?*

Wybór stopnia ochrony zależy od Twojej karnacji i pory roku. W miesiącach słonecznych, a także jeśli masz jasną karnację lub skłonność do przebarwień i rumienia, lepszym wyborem będzie krem z SPF 50. Natomiast w pozostałych porach roku, szczególnie wiosną, jesienią i zimą, postaw na SPF 30.

Krem z SPF 50 zapewnia ochronę przed 98% promieniowania UVB, podczas gdy SPF 30 chroni przed 95%. Różnica wynosi zaledwie kilka procent, jednak stworzenie kosmetyku z wyższym faktorem, który jest komfortowy w użyciu, to spore wyzwanie dla technologów. Kremy z najwyższymi faktorem mogą bowiem bielić skórę, pozostawiać lepką warstwę lub być mniej wygodne w aplikacji.

Jeśli SPF 30 lepiej sprawdza się na Twojej skórze, a żaden krem z wyższym filtrem nie spełnia Twoich oczekiwań, wybierz ten o niższym wskaźniku ochrony. Najważniejsze jest regularne stosowanie kremu, który lubisz i po który sięgasz z przyjemnością – przez cały rok.



## *Poznaj nasze rozwiązanie:*

### **W1 – Skin Friend: przyjaciel, który pielęgnuje i chroni**

**W1 – Skin Friend** to innowacyjny krem na dzień, zapewniający pełne spektrum ochrony przeciwsłonecznej: przed promieniowaniem ultrafioletowym, światłem niebieskim oraz podczerwienią. Dodatkowo dzięki składnikom nawilżającym i pielęgnacyjnym dba o skórę na wielu poziomach.

### *Minimalizm i profesjonalizm każdego dnia*

**W1 – Skin Friend** nie jest zwykłym „kremem z filtrem”. Dzięki temu, że jednocześnie pielęgnuje skórę, niweluje konieczność nakładania kolejnego kosmetyku. To krem odżywczy, który za sprawą wbudowanej ochrony przeciwsłonecznej zapewnia fotoprotekcję przez cały rok. Jest także przykładem minimalizmu kosmetycznego, oszczędności czasu i przyjaznego dla środowiska podejścia.

- ▶ Pielęgnacja i fotoprotekcja w jednym – zapewnia wszechstronną ochronę i pielęgnację skóry.
- ▶ Idealny pod makijaż – jego lekka formuła doskonale współgra z kosmetykami kolorowymi.
- ▶ Lekka konsystencja – idealna dla każdego typu skóry, krem nie obciąża i szybko się wchłania.
- ▶ Uniwersalny – opracowany tak, aby sprostać potrzebom różnych typów skóry.
- ▶ Pełna ochrona przeciwsłoneczna:
  - ▶ ochrona przed UVA
  - ▶ ochrona przed UVB → SPF 30
  - ▶ ochrona przed światłem niebieskim (HEV)
  - ▶ ochrona przed podczerwienią (IR)



Pielęgnacyjny krem z filtrem to nie tylko ochrona, ale także najlepszy i najważniejszy krem przeciwzmarszczkowy! Używaj go przez cały rok.



# Kobieta kontra czas

---

To ponad 300 stron opowieści, wzbogaconej 195 ilustracjami, o Twojej skórze – największym narzędziu, który zmienia się wraz z wiekiem. Wyjaśnię Ci, jak przebiega proces starzenia się skóry i jakie zachodzą w niej zmiany. Dowiesz się, co możesz zrobić, aby ten proces spowolnić.

## Ta książka jest dla Ciebie, jeśli...

- ▶ Chcesz, aby Twoja skóra była zdrowa i wyglądała pięknie i zdrowo niezależnie od wieku.
- ▶ Zastanawiasz się, jak mądrze opóźnić pojawienie się oznak starzenia.
- ▶ Myślisz o zabiegach medycyny estetycznej, ale nie wiesz, od czego zacząć – albo masz wątpliwości, czy to na pewno coś dla Ciebie.
- ▶ Czujesz się zagubiona w świecie kosmetyków i nowoczesnych technologii, gdzie każda kolejna obietnica brzmi zbyt pięknie, aby była prawdziwa.

Nie zamierzam obiecywać Ci cudów ani młodości zatrzymanej w słoiczku kremu. Zamiast tego dam Ci rzetelną wiedzę, dzięki której świadomie zadbasz o swoją skórę i poczujesz się pewniej w wyborze zabiegów, kosmetyków i technologii, które naprawdę działają.

Książkę „Kobieta kontra czas” możesz kupić na [www.kobietakontraczas.pl](http://www.kobietakontraczas.pl) oraz [www.dermadance.pl](http://www.dermadance.pl).

# W2, czyli nawilżanie

– przepis na zdrowie i blask skóry

Odpowiednie nawilżenie skóry zapewnia jej zdrowy wygląd, gładkość i miękkość, a także prawidłowe funkcjonowanie – zdolność do ochrony, regeneracji oraz odbudowy. Niedostateczny poziom nawilżenia może prowadzić do objawów takich jak: suchość, utrata blasku, zwiększona widoczność drobnych zmarszczek oraz zmniejszona elastyczność.

Za prawidłowe nawodnienie skóry odpowiada nie tylko ilość spożywanych płynów, ale również substancje obecne w naskórku i na jego powierzchni, tworzące płaszcz hydrolipidowy. Płaszcz ten, jak wskazuje nazwa, składa się z komponentów wodnych (hydro-) i tłuszczowych (lipidowych), które współdziałają, aby utrzymać optymalne nawodnienie oraz chronić skórę przed nadmierną utratą wilgoci.

Kremy nawilżające oferują kompleksowe wsparcie dzięki składnikom wodnym i lipidowym, dobranym w odpowiednich proporcjach. Substancje hydrofilowe, takie jak kwas hialuronowy, gliceryna, mocznik, trehaloza, sorbitol, aminokwasy czy pantenol, działają nawilżająco, przyciągając i zatrzymując wodę w skórze. Z kolei składniki lipidowe, takie jak oleje, masła (np. shea, kakaowe), ceramidy, skwalen czy inne tłuszcze, tworzą warstwę ochronną, która zabezpiecza skórę przed utratą wilgoci.

Dzięki synergii tych składników kremy nawilżające nie tylko zwiększają nawodnienie skóry, ale także wspierają jej barierę ochronną, co przekłada się na lepszą ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i zdrowy wygląd.

## *Dlaczego z wiekiem Twoja skóra potrzebuje więcej?*

Z czasem lekki krem na bazie składników nawilżających przestaje wystarczać, a skóra domaga się „mocniejszego” wsparcia. Nawet przy odpowiednim nawodnieniu organizmu możesz odczuwać suchość i ściągnięcie, ponieważ płaszcz hydrolipidowy z wiekiem słabnie. Dlatego coraz częściej wybieramy gęstsze, bogatsze kremy z większą zawartością składników lipidowych. W pielęgnacji anti-aging warto postawić na krem, który nie tylko skutecznie nawilża, ale także intensywnie odżywia skórę.





# W3, czyli **oczyszczanie** i złuszczenie

Dokładne oczyszczanie skóry twarzy to podstawa i wstęp zarówno do porannej, jak i wieczornej pielęgnacji, a regularne jej złuszczenie pozwala usunąć martwe komórki naskórka, odblokować pory i przygotować skórę na lepsze wchłanianie składników aktywnych oraz zmniejsza ryzyko powstania niedoskonałości skóry.

## *Zacznijmy od oczyszczania – żel, olejek czy pianka?*

Oczyszczenie skóry z wydzielin gruczołów potowych i łojowych, uwolnienie jej z makijażu i zanieczyszczeń środowiska jest niezbędne przed przystąpieniem do kolejnych kroków pielęgnacji. Nieprawidłowe oczyszczanie skóry może prowadzić do jej przesuszenia, podrażnień, uczucia ściągnięcia czy zwiększonej skłonności do niedoskonałości. To także jedna z przyczyn, dla których nakładane później substancje aktywne mogą nie działać tak skutecznie, jak powinny. Wszystko to jest często efektem źle dobranych produktów lub niewłaściwej techniki oczyszczania.

Do oczyszczania możesz użyć pianki, żelu, mydła, płynu micelnego lub olejku myjącego – wybór należy do Ciebie, choć nie każdy sposób mycia jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry.

Osoby ze skórą suchą, naczyniową powinny wybierać łagodne, nawilżające produkty – pianki, emulsje, natomiast osoby ze skórą tłustą mogą potrzebować produktów z substancjami regulującymi produkcję sebum, zwykle w postaci żeli.

## *Oczyszczanie dla minimalistek*

Zgodnie z ideą minimalizmu pielęgnacyjnego do porannego oczyszczania polecam użycie jednego wybranego produktu myjącego, który w połączeniu z wodą skutecznie usunie nagromadzone w ciągu nocy zanieczyszczenia.

Wieczorem warto poświęcić nieco więcej czasu, wprowadzając dwuetapowe oczyszczanie. Najpierw zastosuj preparat, który skutecznie usunie makijaż oraz nagromadzone w ciągu dnia zanieczyszczenia, takie jak sebum czy resztki kremu z filtrem UV. Następnie dokładnie umyj twarz za pomocą delikatnego środka myjącego, który domknie proces oczyszczania i przygotowuje skórę do dalszych etapów pielęgnacji.

## *Poznaj nasze rozwiązanie:*

Zgodnie z ideą minimalizmu kosmetycznego proponuję, aby rano używać pianki myjącej, natomiast wieczorem przeprowadzać dwuetapowe oczyszczanie, łącząc olejek oraz piankę myjącą.

### **Poranne oczyszczanie z W3 – Bubble Clean**

**W3 – Bubble Clean** to łagodna pianka do mycia twarzy. Jej lekka i puszysta konsystencja skutecznie usuwa zanieczyszczenia, pozostawiając skórę świeżą i przyjemną w dotyku.

### **W3 – Bubble Clean: pianka lekka jak chmurka**

W składzie **W3 – Bubble Clean** znajdują się delikatne substancje myjące, prebiotyki, alantoina i pantenol, które zapewniają dokładne oczyszczenie skóry bez uczucia napięcia i wysuszenia. Dzięki zawartości ponad 98% składników pochodzenia naturalnego pianka dba o równowagę i delikatność Twojej cery. Jej subtelny owocowy zapach i lekka konsystencja sprawiają, że pokochasz ją już od pierwszego użycia.

**W3**

**DERMA dance**

DELIKATNA PIANKA MYJĄCA DO CODZIENNEGO OCZYSZCZANIA SKÓRY

**W3**

PIANKA BUBBLE CLEAN

**OCZYSZCZANIE I ZŁUSZCZANIE**

150 ml

**Lekka i puszysta konsystencja**

**Łagodna dla skóry**

**Alfa-glukan, inulina, alga tęczkowa** – składniki pielęgnujące i wspierające mikrobiom

**Alantoina i pantenol** – substancje łagodzące, idealne dla skóry wrażliwej

**Glukozyd kokosowy, glukozyd kaprylowo-kaprynowy** – delikatne substancje myjące pochodzenia naturalnego

## Wieczorne oczyszczanie w dwóch krokach: olejek i pianka

Wieczorem przeprowadź dwuetapowe oczyszczanie za pomocą olejku **W3 – Mix Oils Cleanser** oraz pianki myjącej **W3 – Bubble Clean**.

**W3 – Mix Oils Cleanser** to starannie opracowany produkt zawierający mieszankę sześciu olejów, przeznaczony do demakijażu i pierwszego etapu oczyszczania skóry. Skutecznie rozpuszcza makijaż i ułatwia jego usuwanie.

## W3 – Mix Oils Cleanser rozpuści każde zabrudzenie i makijaż

**W3 – Mix Oils Cleanser** zawiera aż 99,2% składników pochodzenia naturalnego, dzięki czemu jest wyjątkowo delikatny dla skóry, nie powoduje podrażnień i zapewnia optymalne nawilżenie. Produkt łatwo się zmywa, pozostawia skórę czystą i komfortową, a jego zapach uprzyjemnia codzienną pielęgnację. Dodatkowo wysoka wydajność sprawia, że wystarczy na długi czas, czyniąc go doskonałym wyborem na co dzień.



Zestaw do oczyszczania Derma Dance składa się z olejku **W3 – Mix Oils Cleanser** oraz **pianki myjącej W3 – Bubble Clean**. Oba produkty cechują się maksymalną zawartością składników naturalnych, dzięki czemu dokładnie oczyszczają skórę, pozostawiając ją miękką i gładką w dotyku – bez uczucia ściągnięcia i przesuszenia.



# W3, czyli oczyszczanie i złuszczenie

## *Po co nam złuszczenie?*

Proces odnowy naskórka trwa około 28 dni, podczas których stare komórki są zastępowane nowymi. Z wiekiem tempo tego procesu spada, co skutkuje zaleganiem martwych komórek. W efekcie skóra staje się szorstka, matowa i pogrubiała, a nagromadzenie melaniny prowadzi do powstawania przebarwień. Pogrubiała naskórek dodatkowo utrudnia wchłanianie składników aktywnych aplikowanych na skórę.

Regularne złuszczenie w warunkach domowych pomaga także w odblokowaniu porów, zmniejsza liczbę zaskórników i zmian zapalnych, co jest szczególnie ważne u osób ze skłonnością do trądziku lub ze skórą łojotokową.

## *Złuszczenie – peeling enzymatyczny, ziarnisty czy kwasowy?*

Złuszczenie można prowadzić na wiele sposobów. Możesz regularnie korzystać z zabiegów gabinetowych (eksfoliacja kwasami, mikrodermabrazja, oczyszczanie wodorowe, peeling kawitacyjny) lub w domową pielęgnację wpleść jedną z 3 grup produktów, w zależności od rodzaju skóry:

- ▶ **Peelingi enzymatyczne** – zawierają enzymy roślinne, np. papainę z papai czy bromelainę z ananasa. Są delikatne i polecane dla skóry wrażliwej i naczyniowej.
- ▶ **Peelingi ziarniste** – z drobkami zmielonych pestek owoców, orzechów, cukru, kawy lub owsa, odpowiednie dla skóry normalnej.
- ▶ **Kosmetyki z hydroksykwasami** – toniki, sera, kremy, które w zależności od składu kwasów można dobrać do każdego rodzaju skóry i jej problemu:
  - ▶ kwas pirogronowy i glikolowy – działają przeciwzaskórnikowo, przeciwłojotokowo i zmniejszają widoczność porów, mają właściwości przeciwzmarszczkowe oraz przeciwzapalne;
  - ▶ kwas migdałowy – wzmacnia skórę, wycisza rumień oraz działa przeciwzapalnie;
  - ▶ kwas azelainowy – działa przeciwzapalnie, zmniejsza przebarwienia oraz zapobiega powstawaniu nowych;
  - ▶ kwas mlekowy i laktobionowy – działają nawilżająco i łagodząco;
  - ▶ kwas salicylowy – działa antyseptycznie i przeciwzapalnie.

## *Uwaga!*

Nadmierne mycie i złuszczenie skóry mogą osłabić jej naturalną barierę ochronną. Nie zapomnij więc o kremach nawilżających oraz zachowaj umiar w stosowaniu produktów złuszczących i nie łącz ich z retinoidami.

## *Poznaj nasze rozwiązanie:*

W linii produktów **Derma Dance** znajdziesz dwa produkty złuszczające, które odpowiadają na różne potrzeby skóry:

### **Peeling drobnoziarnisty W3 – Almond Peel**

- ▶ Przeznaczony do skóry **normalnej, wrażliwej i suchej**.
- ▶ Delikatnie usuwa martwe komórki naskórka, nie podrażniając skóry, dzięki czemu jest idealny dla osób z wrażliwą cerą.

### **Tonik kwasowy W3 – Grapes**

- ▶ Przeznaczony do skóry **łojotokowej, trądzikowej** oraz z **problemem poszerzonych porów**.
- ▶ Pomaga regulować wydzielanie sebum, złuszcza martwy naskórek i poprawia teksturę skóry, przywracając jej zdrowy wygląd.

### **Migdałowe złuszczenie z W3 – Almond Peel**

**W3 – Almond Peel** to delikatny peeling drobnoziarnisty, idealny do regularnego wspomagania procesów złuszczenia naskórka. Jego łagodna i aksamitna konsystencja sprawia, że nadaje się do skóry wrażliwej i naczyniowej.

**W3 – Almond Peel** zawiera drobinki łupin migdałów oraz ekstrakty z granatu i żurawiny, które delikatnie, ale skutecznie złuszczą martwy naskórek, pozostawiając skórę gładką i promienną. Olej ryżowy, olej słonecznikowy i masło shea nawilżają, regenerują i chronią skórę przed wolnymi rodnikami.

**Drobinki łupin migdałów:** złuszczą martwe komórki naskórka, pomagając skórze odzyskać świeży wygląd

**Ekstrakt z żurawiny:** bogaty w antyoksydanty, nawilża i chroni skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi

**Ekstrakt z granatu:** regeneruje i odżywia skórę, wspomagając jej naturalną elastyczność

**Olej z nasion ryżu:** intensywnie nawilża i odżywia skórę

**Olej z pestek słonecznika:** bogaty w witaminy i kwasy tłuszczowe, wzmacnia barierę ochronną skóry

**Witamina E:** działa jako silny antyoksydant, chroni przed starzeniem i poprawia wygląd skóry



## Tonik kwasowy W3 – Grapes

**W3 – Grapes** to tonik kwasowy wspomagający złuszczenie, przeznaczony do skóry dojrzałej, trądzikowej i łojotokowej, szczególnie w przypadku problemów z zaskórnikami oraz zmianami zapalnymi pozostawiającymi przebarwienia.

### Kwasowe złuszczenie dla skóry z niedoskonałościami i zaskórnikami

**Tonik kwasowy W3 – Grapes** zawiera 5% kwas pirogronowy, kwas mlekowy, niacynamid oraz wodę konopną. Te składniki działają synergicznie, rozluźniając połączenia między komórkami naskórka, co ułatwia ich złuszczenie i wspiera odnowę komórkową. Dzięki temu skóra staje się gładka, a ryzyko powstawania zaskórników, rozszerzonych porów i przerośniętych gruczołów łojowych jest zredukowane. Dodatkowo alga tęczowa w połączeniu z niacynamidem skutecznie rozjaśnia istniejące przebarwienia, nadając skórze jednolity i promienny wygląd.

**Kwas pirogronowy** – kwas owocowy, który rozluźnia połączenia w warstwie rogowej naskórka, hamuje aktywność gruczołów łojowych oraz działa przeciwzapalnie i przeciwzaskórnikowo

**Ekstrakt z alg tęczowej** – rozjaśnia przebarwienia i wykazuje silne działanie antyoksydacyjne

**Niacynamid** – składnik o kompleksowym działaniu, który wyrównuje kolor skóry, zapewnia nawilżenie oraz poprawia jędrność i elastyczność.

**Kwas mlekowy** – nawilża i zmiękcza naskórek, wspomagając jego regenerację

**Woda konopna** – łagodzi podrażnienia oraz wygładza skórę, zapewniając uczucie ukojenia

**Pantenol, alantoina i glukonolakton** – działają kojąco, redukują podrażnienia i wspierają proces regeneracji skóry



# W4, czyli antyoksydanty

Każdego dnia Twoja skóra narażona jest na atak wolnych rodników, które powstają na skutek promieniowania UV, światła niebieskiego, narażenia na zanieczyszczenia środowiskowe i dym papierosowy, a także w wyniku naturalnych procesów zachodzących w organizmie. Te reaktywne cząstki tlenu uszkadzają błony komórkowe, białka, w tym kolagen i elastynę, oraz materiał DNA, co przyspiesza starzenie się skóry. Dodatkowo nasilają stan zapalny w skórze, przez co szybciej się ona starzeje i powstają przebarwienia.

Antyoksydanty odgrywają kluczową rolę w ochronie skóry przed wolnymi rodnikami oraz ich szkodliwymi skutkami. Dzięki swoim właściwościom:

- ▶ opóźniają procesy starzenia się skóry,
- ▶ hamują powstawanie przebarwień,
- ▶ wzmacniają ściany naczyń krwionośnych,
- ▶ działają przeciwzapalnie, wspierając zdrowy i młody wygląd skóry.

## *Codzienna tarcza ochronna przed wolnymi rodnikami*

W pielęgnacji skóry antyoksydanty stosowane są w różnych produktach, takich jak kremy nawilżające, serum czy toniki. Znajdziesz je również w zdrowej diecie oraz w różnych suplementach, które wspierają ochronę skóry od wewnątrz.

Do najważniejszych grup substancji należących do antyoksydantów zaliczamy: **witaminy** (np. witamina C, E, A), **polifenole** (np. flawonoidy, katechiny, resweratrol), **enzymy antyoksydacyjne** (np. dysmutaza ponadtlenkowa, katalaza, peroksydaza glutationowa), **karotenoidy** (np. beta-karoten, likopen, luteina), **koenzymy** (np. koenzym Q10), **kwasy organiczne** (np. kwas ferulowy, kwas alfa-liponowy) oraz **peptydy antyoksydacyjne** (np. glutation).

Liczba korzyści płynących ze stosowania antyoksydantów sprawia, że powinny znaleźć się w codziennej pielęgnacji anti-aging każdej kobiety, która pragnie opóźnić upływ czasu. Są one również niezastąpione w pielęgnacji skóry ze skłonnością do przebarwień, rumienia oraz trądziku.

## Poznaj nasze rozwiązanie:

### W4 – Antyoxo: antyoksydacyjna tarcza ochronna

W4 – Antyoxo to lekkie serum o emulsyjnej formie, zawierające skoncentrowaną dawkę substancji antyoksydacyjnych. Zastosowane rano w połączeniu z kremem z filtrem tworzy kompleksową tarczę, chroniącą skórę przed wolnymi rodnikami i szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Wieczorem wspiera procesy regeneracyjne, zapewniając nawilżenie i ukojenie.

### W4 – Antyoxo: skoncentrowana ochrona i blask skóry

W4 – Antyoxo to serum, które dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów zapewnia skórze intensywną ochronę i wzmocnienie. Lekka, emulsyjna formuła produktu gwarantuje szybkie wchłanianie, pozostawiając przyjemne uczucie nawilżenia, ukojenia, a także naturalne rozświetlenie i zdrowy blask skóry.

W najnowszej wersji serum W4 – Antyoxo wzbogacono skład o resweratrol, ektoinę oraz glukozyd askorbylu – dodatkową formę witaminy C, dzięki czemu produkt jeszcze skuteczniej neutralizuje wolne rodniki i wspiera naturalną regenerację skóry.

**Idealne pod makijaż**, zapewnia nawilżenie, ochronę i promienny wygląd skóry

**Lekka, emulsyjna forma**

**Dwie formy witaminy C:** działają antyoksydacyjnie, rozjaśniają przebarwienia, redukują zaczerwienienia oraz wzmacniają ściany naczyń krwionośnych:

- 3-O-etylowy kwas askorbinowy
- Glukozyd askorbylu

**Witamina E** (octan tokoferolu) – nazywana witaminą młodości. Tworzy duet idealny z witaminą C – wzajemnie wzmacniają swoje działanie antyoksydacyjne

**Resweratrol** – silny neutralizator wolnych rodników o przeciwzapalnych właściwościach

**Koenzym Q10** (ubichinon) – dostarcza energii, przyspiesza metabolizm komórkowy i wspiera procesy regeneracyjne skóry

**Ekstrakt z algii tęczowej** – rozjaśnia przebarwienia, działa antyoksydacyjnie i chroni przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi

**Ektoina** – intensywnie nawilża, koi i regeneruje skórę, wzmacniając jej naturalną barierę ochronną.

**Olej z pestek brzoskwini oraz skwalan** – bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, wzmacniają barierę ochronną, nawilżają i wspierają regenerację naskórka.



DERMA  
dance

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

W4

# W5, czyli retinoidy

– najlepiej przebadane substancje przeciwstarzeniowe

Retinoidy to jedne z najlepiej przebadanych związków o wielokierunkowym działaniu przeciwstarzeniowym – zmniejszają widoczność zmarszczek, poprawiają strukturę skóry, wyrównują koloryt, a także zapobiegają trądzikowi. Ich wszechstronne działanie wynika z obecności receptorów dla tych związków zarówno w komórkach naskórka i skóry właściwej, jak i melanocytach oraz gruczołach łojowych. Dlatego retinoidy powinny znaleźć się w kosmetyczce każdej kobiety.

## *Era drażniących retinoidów się skończyła*

Retinoidy to rozległa grupa związków chemicznych, która dynamicznie się rozwija dzięki odkrywaniu coraz to nowszych substancji. Czasy, gdy tretinoina była jedynym dostępnym retinoidem, a jej stosowanie wiązało się z intensywnym złuszczeniem skóry, należą już do przeszłości. W nowoczesnych kosmetykach znajdziesz różne pochodne witaminy A, takie jak retinal (retinaldehyd), retinol, estry retinyli czy retinoinian hydroksypinakolonu.

Każdy z tych związków może być stosowany w różnych stężeniach, a ich skuteczność i tolerancja zależą nie tylko od rodzaju retinoidu, lecz także od obecności substancji towarzyszących oraz podłoża, w którym są zawarte. Te czynniki decydują o tym, jak skóra reaguje na produkt i jak dobrze toleruje.

Na kolejnej stronie dowiesz się więcej o naszej precyzyjnie opracowanej formule retinoidów, w której połączyliśmy jeden z najlepiej tolerowanych retinoidów syntetycznych – retinal – z jego roślinnym odpowiednikiem, bakuchiolem. To wyjątkowe połączenie zapewnia skuteczność pielęgnacji przy jednoczesnym zachowaniu komfortu dla skóry.

## *Kiedy skóra jest gotowa na retinoidy?*

1. Przygotowana do włączenia retinoidów skóra jest odpowiednio nawilżona, pozbawiona podrażnień i pieczenia, a w codziennej pielęgnacji stosujesz fotoprotekcję.
2. Wiosna, jesień i zima to idealne pory roku dla retinoidów. Latem zmniejsz częstotliwość ich aplikacji lub zrób sobie od nich przerwę.

3. Retinoidy możesz stosować przez cały rok, pod warunkiem że sumiennie przestrzegasz pierwszego elementu Wielkiej Piątki Kobiety kontra czas – fotoprotekcji, oraz unikasz bezpośredniego przebywania na słońcu przez kilka godzin dziennie. Niemniej jednak wakacyjna przerwa od retinoidów zawsze jest mile widziana.
4. Pamiętaj, że retinoidy mogą powodować podrażnienie skóry, takie jak suchość, zaczerwienienie, łuszczenie się i pieczenie, zwłaszcza w pierwszych tygodniach stosowania. W związku z tym ważne jest, aby włączać produkty zawierające retinoidy stopniowo i dać skórze czas na przyzwyczajenie się do ich działania.

## *Poznaj nasze rozwiązanie*

### **W5 – Retinal Boost poziom 1 – na dobry początek**

**W5 – Retinal Boost** to lekkie serum, które zawiera dwa najlepiej tolerowane przez skórę retinoidy – retinal i bakuchiol – wzbogacone w substancje nawilżające. To doskonały wybór na rozpoczęcie przygody z retinoidami oraz dla skóry wrażliwej.

### **W5 – Retinal Boost poziom 1**

Stosowanie retinoidów nie musi wiązać się z suchą, podrażnioną i złuszczącą się skórą. W serum **W5 – Retinal Boost poziom 1** zastosowaliśmy najlepiej tolerowany przez skórę retinoid – retinal, a także roślinną alternatywę – bakuchiol. Formułę zawarliśmy w emulsyjnym serum, które dodatkowo zawiera olej z rokitnika bogaty w karotenoidy oraz skwalan. Dzięki temu nawet skóry wrażliwe i naczynkowe polubią **W5 – Retinal Boost poziom 1**.

**Retinal (retinaldehyd)** – hamuje objawy starzenia, redukuje przebarwienia i ujędrnia skórę

**Bakuchiol** – roślinna forma retinoidu pozyskiwana z liści Babchi

**Kwas traneksamowy** – rozjaśnia przebarwienia, wyrównuje koloryt

**Emolienty; olej z rokitnika, olej z pestek słonecznika i skwalan** – odbudowują ochronną warstwę hydrolipidową naskórka, nawilżają skórę i zapobiegają jej przesuszeniu

**Kwas glikolowy** – poprawia ogólną kondycję skóry



## *Poznaj kilka zasad, które pomogą Ci wprowadzić retinoidy do pielęgnacji:*

### **1. Najważniejsza zasada – zrób to powoli**

Wprowadzaj retinoidy stopniowo, aby uniknąć podrażnień. Przez pierwsze 2 tygodnie stosuj serum 3 razy w tygodniu, a po tym czasie możesz zwiększyć częstotliwość do 5 razy w tygodniu, w zależności od tolerancji i potrzeb skóry.

### **2. Zaczynaj od łagodnych produktów**

Jeżeli zdecydowałaś się na serum W5 – Retinal Boost, rozpocznij od poziomu 1. Przy kolejnym opakowaniu możesz przejść na poziom 2.

### **3. Po retinoidy sięgaj wieczorami**

Pamiętaj, że retinoidy najlepiej aplikować wieczorem, po demakijażu i oczyszczeniu skóry.

### **4. Unikaj jednoczesnego stosowania produktów złuszczących**

Nie łącz retinoidów z innymi produktami złuszczącymi, aby zminimalizować ryzyko podrażnień i nadmiernego przesuszenia skóry.

**W5**  
**Retinal Boost**  
poziom 2

*dostępny  
wkrótce*



# Piramida Kobiety kontra czas



Piramida Kobiety kontra czas to zbiór możliwości, dzięki którym możesz wyglądać i czuć się doskonale w swojej skórze. Troska o skórę zaczyna się w domowym zaciszu, w codziennych czynnościach i decyzjach, które podejmujemy każdego dnia. W ramach spowolnienia procesu starzenia możesz ograniczyć się do przemyślanej pielęgnacji, wspomóc ją zabiegami kosmetycznymi lub z zakresu medycyny estetycznej, a nawet chirurgią plastyczną. Pamiętaj jednak, że to przestrzeganie fundamentów piramidy Kobiety kontra czas zadecyduje o tym, czy Twoja skóra odwdzięczy się efektami.

# Eye Friend X

– przyjaciel skóry powiek

**Eye Friend X** to krem pod oczy, który zawiera skoncentrowaną bombę składników o potwierdzonym działaniu przeciwzmarszczkowym, nawilżającym i przeciwobrzędkowym.

## *Eye Friend X – nieplanowany przyjaciel w zespole Wielkiej Piątki*

Początkowo w ramach Wielkiej Piątki Kobiety kontra czas nie przewidywałam osobnego produktu do okolic oczu. Jako zwolenniczka kosmetycznego minimalizmu wierzę bowiem, że dobrze sformułowane kremy na dzień, na noc oraz serum mogą być bezpiecznie i skutecznie stosowane również na skórę powiek – o ile są odpowiednio tolerowane przez skórę.

Jednakże pytania moich pacjentek o szczególną pielęgnację delikatnej skóry wokół oczu powracały na tyle często, że zainspirowały mnie do stworzenia produktu odpowiadającego ich potrzebom. Tak narodził się **Eye Friend X**.

Jako pasjonatka badań naukowych w formule zawarłam składniki, których skuteczność została potwierdzona naukowo i które wspierają zdrowie oraz kondycję skóry wokół oczu. Po prawie dwóch latach intensywnych testów udało się opracować produkt, który spełnia wszystkie moje wymagania. Zasłużył na nazwę Eye Friend, bo dokładnie tym jest – przyjacielem wrażliwej skóry okolic oczu.

## *Eye Friend X – ekspert w pielęgnacji skóry wokół oczu*

**Eye Friend X** to krem stworzony z myślą o delikatnej skórze okolicy powiek, będący prawdziwą bombą składników aktywnych o działaniu przeciwzmarszczkowym i redukującym obrzęki. W jednej formule łączy moc biomimetycznych peptydów (palmitynian tetrapeptydu-7, dipeptyd-2, acetylowany tetrapeptyd-5, palmitynian tripeptydu-5, karnozyna) z kompleksem 17 aminokwasów, które stymulują produkcję kolagenu i poprawiają napięcie skóry, z kofeiną wspierającą mikrokrążenie oraz kompleksami nawilżającymi, takimi jak hialuronian sodu i betaina z buraka cukrowego. Dzięki dodatkowi masła mango, ceramidów oraz olejów z ogórecznika i krokosza krem intensywnie regeneruje, odżywia i chroni skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, zapewniając świeży i promienny wygląd każdego dnia.

- ▶ **Pięć peptydów biomimetycznych** – stymulują produkcję kolagenu, chronią przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, wspierają mikrokrążenie oraz łagodzą podrażnienia
- ▶ **17 aminokwasów** – pełnią funkcję cegiełek do budowy kolagenu, nawilżają i działają antyoksydacyjnie
- ▶ **Kofeina** – redukuje obrzęki i cienie pod oczami
- ▶ **Masło mango i ceramidy** – regenerują barierę hydrolipidową skóry i przywracają jej elastyczność
- ▶ **Oleje z ogórecznika i krokosza barwierskiego** – nawilżają, odżywiają oraz wzmacniają skórę dzięki wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych
- ▶ **Betaina z buraka cukrowego** – intensywnie nawilża i chroni przed odwodnieniem
- ▶ **Hialuronian sodu** – wiąże wodę w skórze, zapewniając głębokie i długotrwałe nawilżenie

Eye Friend X to krem stworzony z myślą o delikatnej skórze okolicy powiek, będący prawdziwą bombą składników aktywnych o działaniu przeciwzmarszczkowym i redukującym obrzęki

**Eye Friend X**

– przyjaciel skóry powiek

dostępny  
wkrótce

# Twój plan pielęgnacji

**W1** – fotoprotekcja 365 dni w roku

NASZA PROPOZYCJA:

**W1 – Skin Friend** – krem pielęgnacyjny z filtrem UV, IR, HEV (SPF 30)

**W2** – nawilżanie

NASZA PROPOZYCJA:

**W2 – Hydra Protect** – krem odżywczo-nawilżający

**W3** – oczyszczanie i złuszczenie

NASZA PROPOZYCJA:

**W3 – Mix Oils Cleanser** – olejek do demakijażu i oczyszczania  
**W3 – Bubble Clean** – pianka myjąca

**W3** – oczyszczanie i złuszczenie

NASZA PROPOZYCJA:

**W3 – Almond Peel** – peeling drobnoziarnisty  
**W4 – Grapes** – tonik kwasowy

**W4** – antyoksydacja

NASZA PROPOZYCJA:

**W4 – Antyoxy** – serum antyoksydacyjne

**W5** – retinoidy

NASZA PROPOZYCJA:

**W5 – Retinal Boost** – serum z retinoidami

**Produkty specjalne:**

**Eye Friend X** – krem pod oczy









**DERMA**  
*dance*

**Pielęgnacja może być prosta, przyjemna i skuteczna.  
Wielka Piątka – kompleksowa pielęgnacja  
dla maksymalnych efektów**

Kosmetyki Derma Dance są dostępne na [www.dermadance.pl](http://www.dermadance.pl) oraz stacjonarnie  
w wybranych gabinetach kosmetycznych i lekarskich w całym kraju.

Listę partnerów znajdziesz na naszej stronie.

ISBN 978-83-966237-4-4



9 788396 623744