



CZEGO JESZCZE NIE WIESZ O SKÓRZE?

# PRZEWODNIK PO PH SKÓRY

by Aurum Distribution

@aurum\_distribution



www.aurumdg.pl



# DZIEKUJEMY

Dziękujemy serdecznie za wypełnienie ankiety i pomoc w tworzeniu wartościowych materiałów szkoleniowych dla branży Beauty. Oddajemy w Twoje ręce ten wyjątkowy prezent: Mini Przewodniki po pH Skóry. Mamy nadzieję, że te cenne informacje zachęcą do dalszych poszukiwań i rozwijania tego ważnego tematu, jakim jest pH skóry.

*Aurum Distribution*





10 SIERPNIĄ 2022

11:00-15:00

## DZIEŃ OTWARTY

Prezentacja nowości kosmetologicznych oraz  
możliwość wypróbowania najnowszych urządzeń.

08 SIERPIEŃ 2022

11:00-16:00

## MASTERCLASS

Zaawansowane szkolenie z technik łączonych:  
mikronakłuwanie z eksfoliacją medyczną.

20 PAŹDZIERNIK 2022

11:00-18:00

## KONFERENCJA ESTETYCZNA

Wykłady na temat kosmetologii kwantowej  
prowadzone przez profesora A. Kanakopoulos`a

21 PAŹDZIERNIK 2022

11:00-18:00

## KONFERENCJA MASTERCLASS

Konferencja: nowości beauty na świecie.





# CZYM JEST PH SKÓRY?

pH to miara stopnia kwasowości roztworów wodnych, czyli potencjału wodoru; określana w 14-stopniowej skali. Została wynaleziona przez duńskiego biochemika Soren`a Sorensen`a w 1909 roku.

Przyjmuje się, że od 0 do 7 to pH kwasowe, pH 7 to neutralne, a od 7 do 14 to zasadowe. Skóra człowieka może posiadać każdy rodzaj pH. Jednak najkorzystniejszy to odczyn lekko kwaśny, w granicach 4.5 - 6.2.



ROZDZIAŁ I

# PH SKÓRY

OD CZEGO ZALEŻY PH SKÓRY?

Od wielu czynników: pory roku i pory dnia, wieku, fototypu skóry, płci, pielęgnacji, a także od składu mikrobiomu skóry, czyli równowagi ilościowej i gatunkowej bakterii (*Cutibacterium acnes* pH 6.3, *Staphylococcus epidermidis* itp.), wirusów (wirus brodawczaka), grzybów (*Malassezia*) i roztoczy (*Demodex*) i wielu innych.





ROZDZIAŁ I

# PH I FOTOTYP

IM WIĘCEJ MELANOCYTÓW, TYM  
KWAŚNIEJSZE pH

IM CIEMNIEJSZA SKÓRA, TYM  
NIŻSZE pH





ROZDZIAŁ I  
PH I WIEK

Z WIEKIEM pH SKÓRY WZRASTA I ZMIENIA  
SIĘ W BARDZIEJ ZASADOWE, czyli  
skóra przesusza się.





ROZDZIAŁ I

# WARTOŚĆ PH

pH zdrowej skóry waha się w zakresie 4.1-5.8. Skóra ma zatem odczyn kwaśny. Skóra na podbródku posiada najwyższe wartości pH 5.6, zaś miejsce o najniższym pH na powierzchni skóry to czoło (4.4) i górna powieka (4.6). Od fizjologicznego zakresu pH skóry występują również odstępstwa, są to m.in. okolice pach, pachwin, przestrzenie między palcami, odbytu. W ich przypadku pH waha się od 6.1 do 7.4.





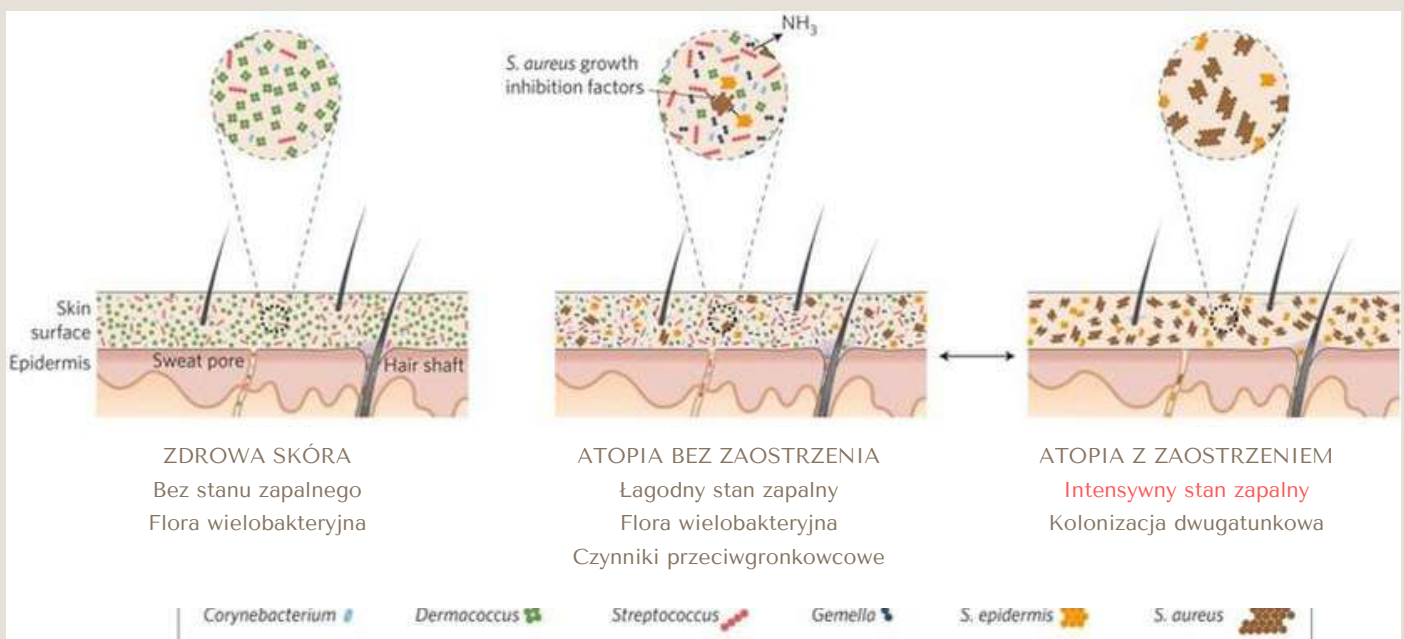


## ROZDZIAŁ II

# PH I AZS

## WPŁYW PH NA ROZWÓJ DERMATOZ

Według badań nieprawidłowe pH jest powodem wielu dermatoz: kontaktowe zapalenie skóry, AZS, rybia łuska, drożdżycę czy trądzik. Zasadowe pH ułatwia rozwój niekorzystnych bakterii, a kwasowe utrzymuje ich właściwy poziom, zwiększa aktywność białek, co ułatwia prawidłową keratynizację, złuszczenie skóry oraz gojenie ran.





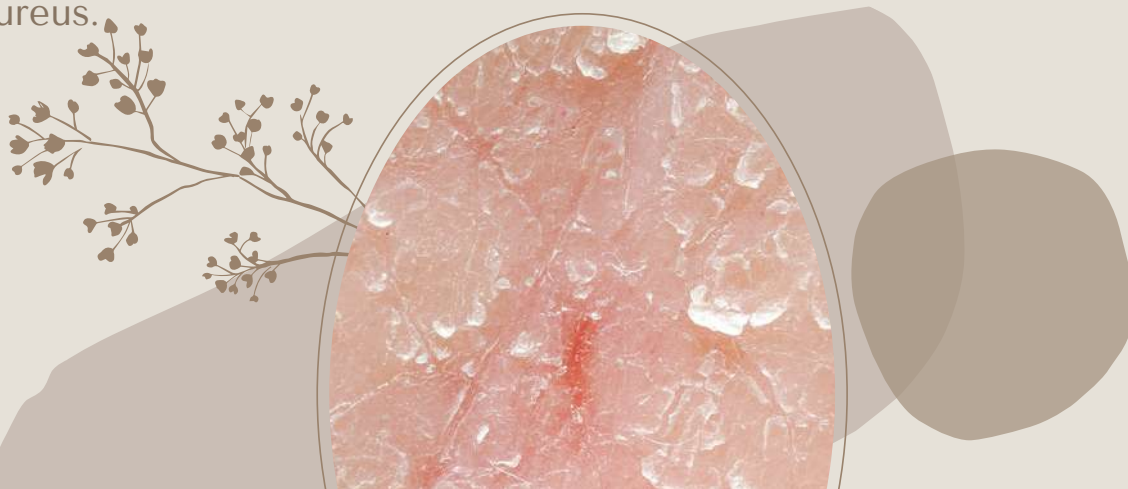
## ROZDZIAŁ II

## AZS I MIKROBIOM

## WPLYW BAKTERII NA OBJAWY AZS

Liczne i nie do końca poznane interakcje między bakteriami komensalami, np. gronkowcem naskórkowym (*Staphylococcus epidermidis*), a bakteriami patogennymi, do których należy m.in. gronkowiec złocisty (*Staphylococcus aureus* - pH 7.5), oraz ich udział w aktywowaniu pierwotnej i nabytej odpowiedzi immunologicznej rzucają nowe światło na patogenezę atopowego zapalenia skóry (AZS).

W chorobie tej często obserwuje się kolonizację skóry przez gronkowca złocistego i uznaje, że jest on czynnikiem zdolnym do prowokowania zaostrzeń zmian chorobowych. Przeciwną funkcję pełni gronkowiec naskórkowy, który hamuje namnażanie i aktywność *S. aureus*.



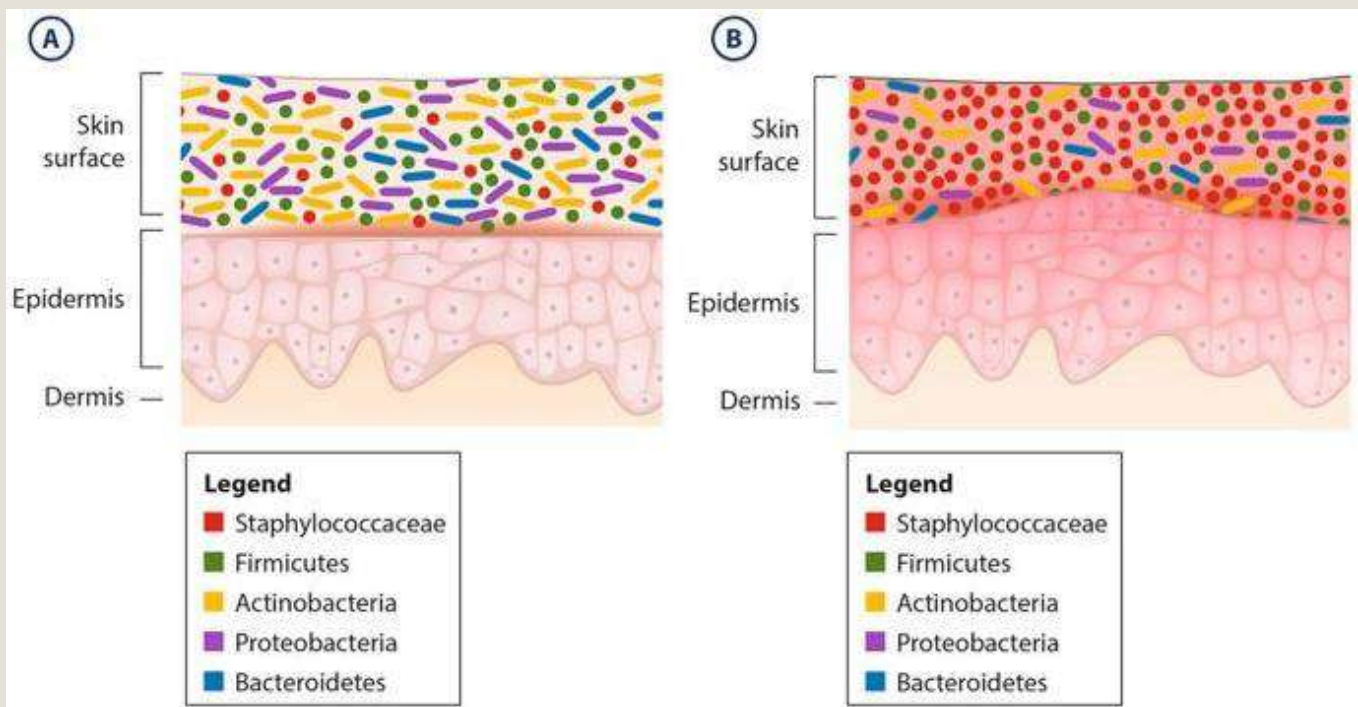


### ROZDZIAŁ III

# PH I MIKROBIOM

## OD CZEGO ZALEŻY PH SKÓRY?

Skóra z pH w przedziale 4.5 – 6 wygląda zdrowo i promiennie. Zbyt niskie pH (poniżej 4.5) skutkuje nadprodukcją łoju i potu – skóra jest przetłuszczona i błyszcząca. Podwyższone pH (powyżej 7) objawia się przesuszeniem i nadwrażliwością skóry.



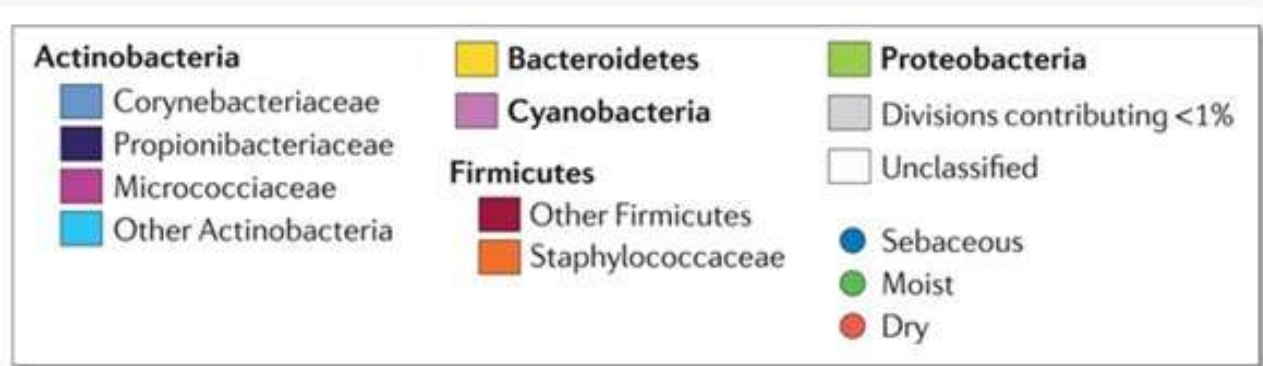
# MIKROBIOM

Mikrobiom jest rodzajem "organu", o którym na wiele lat zapomniła współczesna medycyna. Szacuje się, że 1 cm<sup>2</sup> ludzkiej skóry kolonizuje średnio milion bakterii. Skład mikrobioty zmienia się w ciągu całego życia.

Naszą skórę zasiedlają 4 typy bakterii:

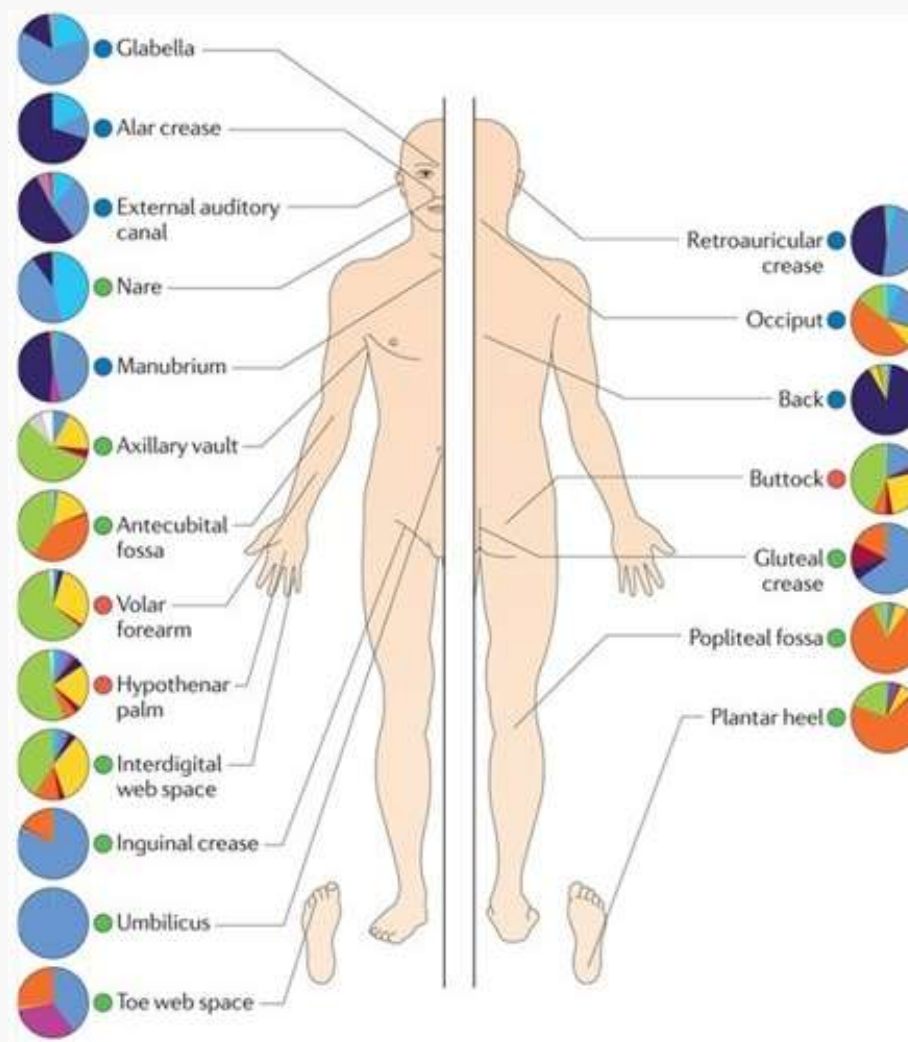
- Actinobacteria
- Firmicutes
- Bacteroidetes
- Proteobacteria

Na obszarach bogatych w gruczoły łojowe, jak podeszwy stóp, plecy, klatka piersiowa, broda, czoło oraz skrzydełka nosa dominują Actinobakterie (gatunek *Propionibakterium*) i Firmicutes (gatunek *Staphylococcus*). Na obszarach wzmożonej wilgotności skóry przeważają Corynebakterie i *Staphylococcus*. Natomiast największa różnorodność bakterii (Actinobakterie, Proteobakterie, Firmicutes i Bacteroidetes) występuje na obszarach suchej skóry, np. ramionach, czy podudziach.



# MIKROBIOM

Badania pokazują, że 1% to nasze komórki, a 99% to nasze bakterie, a nasze bakterie posiadają 20 mln genów, które nami rządzą. Dlatego wniosek: dbaj o swoje bakterie, a będziesz miał zdrową skórę.



# ZABURZENIA PH

Ostatnie badania wiele mówią na temat występowania, przyczyn i patogenetycznych konsekwencji zmian pH skóry w atopowym zapaleniu skóry (AZS) oraz atopii umiarkowanej, szczególnie w odniesieniu do funkcji bariery skórnej i kolonizacji *Staphylococcus aureus*.

Wynika to z faktu, że zarówno organizacja lipidów, jak i metabolizm lipidów w warstwie rogowej naskórka wymagają kwaśnego pH, dlatego zmiana pH na zasadowe (z powodu stosowania standardowych mydeł i kremów) mogą przyczyniać się do zaburzeń funkcji bariery skórnej obecnych w AZS.

Ponadto wzrost bakterii i zjadliwość *S. aureus* (gronkowca złocistego) coraz częściej określa się jako zależne od pH, co daje początek nowemu zrozumieniu patofizjologii leżącej u podstaw zwiększonej kolonizacji skóry obserwowanej w atopowym zapaleniu skóry.

# MECHANIZM PH

Za utrzymanie odpowiedniego pH skóry są odpowiedzialne mechanizmy biochemiczne, które wytwarzają lub zużywają protony (H<sup>+</sup>).

Możemy do nich zaliczyć np. szlak filagryna-histydyna-kwas urokainowy, hydrolizę wolnych kwasów tłuszczowych. Oprócz wymienionych szlaków, w skórze znajdują się także receptory wrażliwe na pH. Dzięki ich obecności w momencie zachwiania fizjologicznego pH są pobudzane kanały jonowe lub szlaki metaboliczne, mające na celu przywrócenie właściwego pH.

Na różnice w pH ma wpływ:

- rasa – niższe pH zaobserwowano u osób z ciemniejszym kolorem skóry
- wiek – skóra noworodków ma pH 6.01, a u kobiet w wieku okołomenopauzalnym wzrasta do 4.7-5.0
- ilość wydzielanego potu, sebum
- predyspozycje genetyczne
- stosowanie mydeł, detergentów, dezodorantów, kosmetyków – wymienione preparaty podnoszą pH skóry nawet do 6 godzin
- stosowanie opatrunków okluzyjnych, produktów leczniczych (np. antybiotyków) do stosowania miejscowego.

## ROZDZIAŁ V

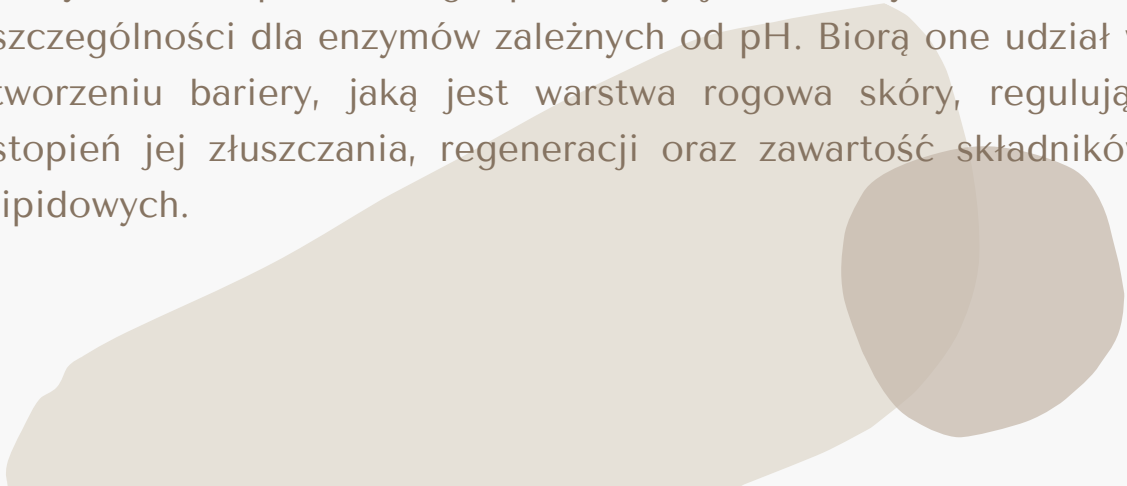
# PH A PIELEGNACJA

Niewłaściwa pielęgnacja skóry za pomocą zbyt silnych środków powierzchniowo czynnych lub preparatów o niskim pH przyczynia się do zubożenia mikrobioty oraz do rozrostu bakterii acidofilnych (kwasotwórczych).

Za pomocą niektórych składników aktywnych tzw. prebiotyków, probiotyków czy postbiotyków można wzmocnić florę saprofitującą, a tym samym bariery naskórkowej.

Pojęcia probiotyków i prebiotyków są już dobrze znane, natomiast postbiotyki to nowa forma modulowania mikrobioty. Postbiotyki to wszystkie bioaktywne komponenty, które są produkowane przez bakterie, np. w czasie procesu fermentacji. Należą do nich również fragmenty bakterii, ich metabolity i enzymy, które wpływają na skórę.

Utrzymanie odpowiedniego pH skóry jest niezwykle ważne, w szczególności dla enzymów zależnych od pH. Biorą one udział w tworzeniu bariery, jaką jest warstwa rogowa skóry, regulując stopień jej złuszczenia, regeneracji oraz zawartość składników lipidowych.







# JAK DBAĆ O PH W CODZIENNEJ RUTYNIE

Kilka wskazówek na co zwracać szczególną uwagę podczas modulacji pH skóry, w celu stworzenia jej odpowiedniego środowiska.

## *Nasze wskazówki*

SZACOWANIE WARTOŚCI PH PO OBJAWACH

---

PRODUKT DO DEMAKIJAŻU O PH 5.7-6.2

---

POWOLNA MODULACJA PH

---

ODBUDOWANIE PH 3 RAZY DZIENNIE

---

MAKIJAZ KOLOROWY O PH OK.5.5

---



# KONKLUZJA

PRZEWODNIK PO FIZJOLOGII PH

Najważniejszy wniosek jest taki, że pH i bytujące na skórze ludzkiej mikroorganizmy mają znaczący wpływ na jej wygląd i stan zdrowia. To od jakości tych drobnoustrojów zależy czy rozwiną się patogeny i spowodują przewlekłe drażnienie chemiczne skóry i w efekcie jej stany zapalne oraz dermatozy.

Aby kreować zdrowie skóry i prawidłową pielęgnację niezbędna jest szeroko pojęta wiedza z zakresu mikrobiomu, nie tylko skóry, ale i organizmu, ponieważ taka modulacja zapewni najlepsze efekty.

*Pozdraniamy!*





PO WIĘCEJ INFORMACJI LUB WSPARCIA?

# GRUPA SPECJALIŚCI AURUM

Jeśli ciągle w gabinecie zderzasz się z tymi samymi ciągle powracającymi problemami skóry u Twoich klientów i już nie masz pomysłu co zrobić lub jeśli chcesz pogłębić wiedzę z zakresu prawidłowego i skutecznego modulowania pH to zapraszamy do naszej grupy specjalistów Aurum na zaawansowane szkolenia z zakresu fizjologii pH skóry.

[DOŁĄCZ DO SPECJALISTÓW AURUM](#)





*Pytania?*

INFO@AURUMDG.PL

TEL. 22 672 66 66

@AURUM\_DISTRIBUTION

WWW.AURUMDG.PL