

URODA

Pielęgnacja

odczuły silny dyskomfort, z którym często trudno poradzić sobie domowymi sposobami.

Jak postępować przy tych problemach?

Przede wszystkim należy regularnie zmieniać jednorazowe maseczki, a te wielorazowe prać w wysokiej temperaturze. Najlepiej wybierać te z naturalnych materiałów: bawełna, len, jedwab. Jeśli trzeba, warto założyć nawet dwie jednocześnie, szczególnie jeśli wybieramy się w duże skupiska ludzi, np. na zakupy. Jako wsparcie od strony kosmetycznej przydadzą się produkty z kwasami, np. azelainowym. Obniżą pH skóry, uniemożliwiając rozwój bakterii, usuną martwy naskórek, co zmniejszy problemy skórne. Stosujmy je adekwatnie do potrzeb skóry, pilnując, by jej nie podrażnić. Jeśli natomiast

chcemy załagodzić podrażnienia powstałe od noszenia maski, pamiętajmy o intensywnej regeneracji naskórka, zwłaszcza nocą. Nie polecam jednak nakładania na skórę tłustych olejów w czystej postaci, bo na dłuższą metę mogą zapychać skórę i problem tylko się pogorszy.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę podczas codziennej pielęgnacji?

W miarę możliwości zrezygnujmy z makijażu i nadmiaru kosmetyków, a jeśli nie jest to możliwe, to szczególnie przyłóżmy się do prawidłowego demakijażu skóry. Po wielogodzinnym noszeniu maseczki od razu umyjmy twarz i nałożmy świeżą warstwę kremu. Ale oczyszczanie powinno być jak najbardziej delikatne. Polecam żele oczyszczające z użyciem wody. Jeśli

chodzi o płyny, mlecza i toniki nakładane za pomocą wacików, to starajmy się nie podrażniać skóry poprzez mocne pocieranie, przykładajmy je delikatnie do skóry w formie stemplowania.

Jakie kosmetyki powinny się znaleźć w naszej kosmetyczce?

Decydując się na produkt z kwasami, wybierzmy jeden w całej pielęgnacji, nie kilka, by nie działać agresywnie. Na dzień proponuję lekki, nietłusty filtr UV, na noc krem regenerujący z zawartością ceramidów, alantoiny, trehalozy czy oleju konopnego, który działa przeciwzapalnie i odbudowująco. To podstawa. Ale nic nie stoi na przeszkodzie, by normalnie używać ulubionego serum, np. tego z witaminą C o działaniu przeciwstarzeniowym.

TEKST *Marta Cieplak*

1/SERUM Z WITAMINĄ C W STĘŻENIU 20%
Ampoule C,
SVR, 30 ml, 110 zł

2/SERUM NAPRAWCZE
C.P.R. Skin Recovery
Serum, Cosmedix,
15 ml, 326 zł

3/LIPOSOMALNE SERUM Z WITAMINĄ C
C-Vit Liposomal Serum,
Sesderma,
30 ml, 132 zł

4/PIELĘGNACYJNA MGIEŁKA DO TWARZY
Mascne Face Mist, Peel
Mission, 200 ml, 89 zł

5/REGENERUJĄCY KREM ANTI-POLLUTION
do twarzy, Mokosh,
60 ml, 69 zł

