



Forever

better

Skin

W pielęgnacji twarzy najważniejsze jest poznać swój typ cery:

Cera normalna - ten typ cery
charakteryzuje się tym, że:

- nie przetłuszcza się ani nie wysusza.
- rzadko wyskakują na niej niedoskonałości
- ogólnie nie ma z nią większych problemów.

Cera tłusta - ten typ cery
charakteryzuje się tym, że:

- mocno się przetłuszcza.
- bardzo często pojawiają się na niej niedoskonałości.

Cera sucha - ten typ cery
charakteryzuje się tym, że:

- ciągle brakuje jej nawilżenia i natłuszczenia
- odstają od niej suche skórki

Cera mieszana - ten typ cery
charakteryzuje się tym, że:

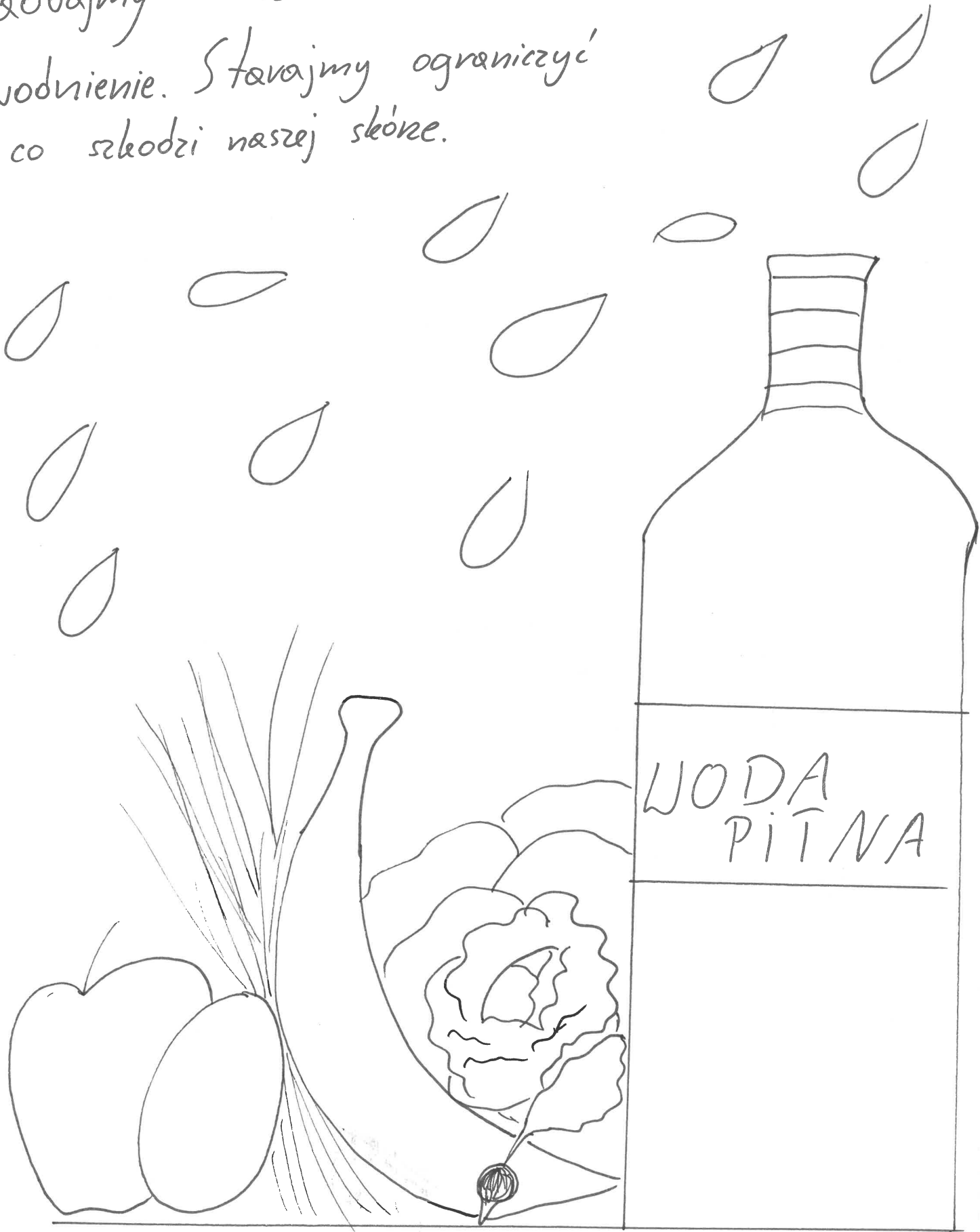
- ma przetłuszczającą się strefę T i suche/normalne policzki lub odwrotnie.
- często pojawiają się na niej niedoskonałości

Istnieje jeszcze coś takiego jak podtypy cery. Są to stany skóry przejściowe lub długotrwałe. Wyroźniamy takie podtypy cery:

- dojrzała
- trądzikowa
- wrażliwa
- odwodniona (nie sucha)

~~~~~

Zadbajmy także o zdrową dietę i prawidłowe nawodnienie. Starajmy ograniczyć to co szkodzi naszej skórze.



# Najważniejsze filary świadomej pielęgnacji twarzy.

## OZYSZCZANIE :)

I filar pielęgnacji. Pozwala pozbyć się zanieczyszczeń. Odpowiednie oczyszczanie pomoże zniwelować zaskórniki. Wybierajmy jednak preparaty z łagodnymi substancjami myjącymi, aby nie podrażniać skóry. Sprawdzajmy skład i unikajmy SLS-ów i wysuszającego alkoholu. Twarz myjemy od 60 do 90 sekund delikatnie masując powolnymi ruchami. Polecam także wieczorem wdrożyć dwuetapowe oczyszczanie. Już tłumaczę.

Na suchą buzię makładam preparat do demakijażu na bazie olejów, które rozpuszczą makijaż i zabrudzenia. Masuję i spłukuję wodą. Jeśli nie lubisz olejów, możesz wybrać płyn micelarny.

Następnie myjemy twarz produktem na bazie wody, aby pozbyć się resztek makijażu, zabrudzeń z dejem czy płynem micelarnym. Masujemy i spłukujemy.

Tenaz możemy przejść do dalszej pielęgnacji.

Jesli chodzi o preparaty do demakijażu mogą być to:

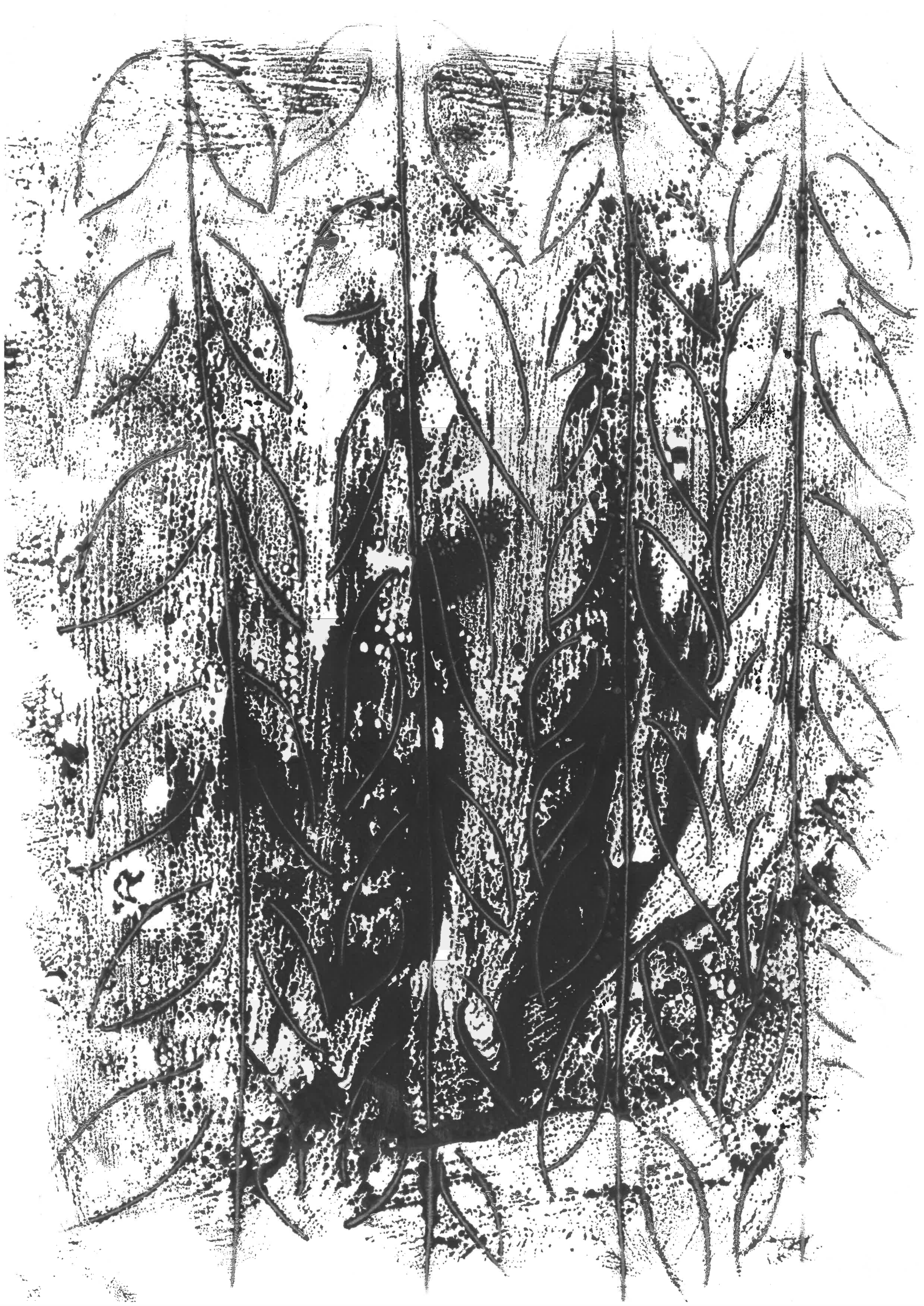
- oleje (czyste)
- olejki do demakijażu
- balsamy do demakijażu
- Płyny micelarne.
- mleczka.

Produktami do oczyszczania na bazie wody są:

- pianki
- żele
- emulsje

Taki oczyszczanie stosujemy wieczorem. Rano wystarczy umyć twarz produktem na bazie wody.

~ ~ ~



# OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

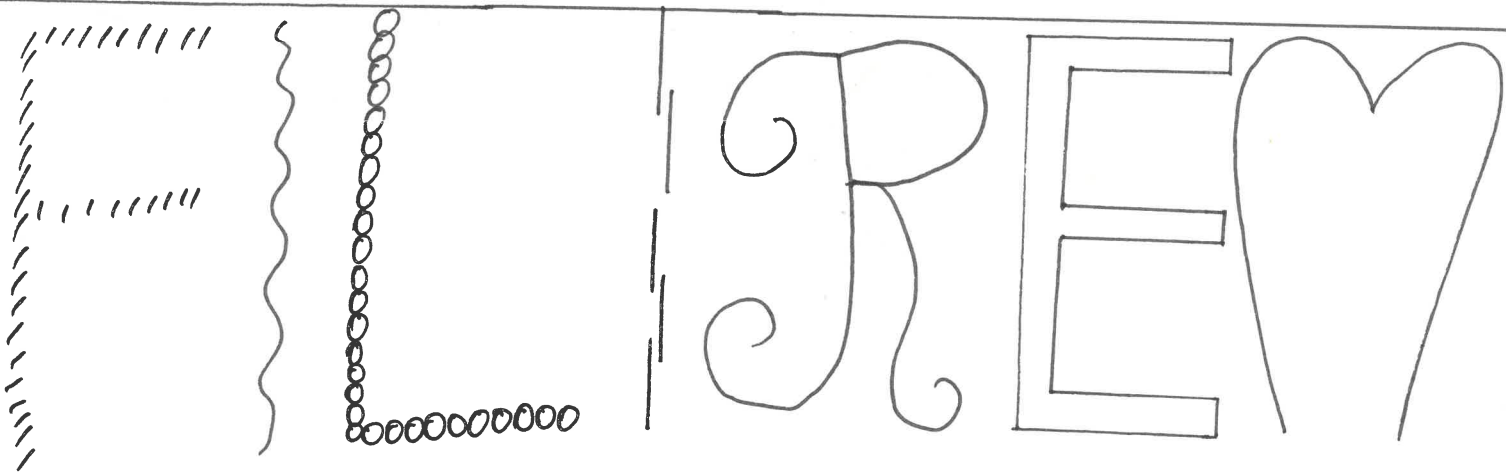
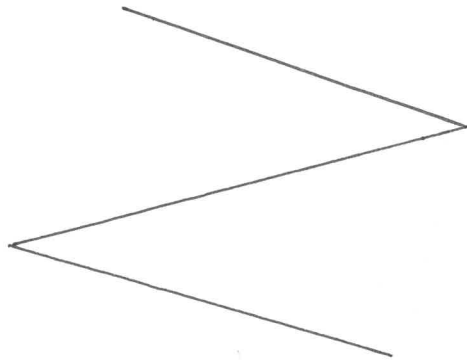
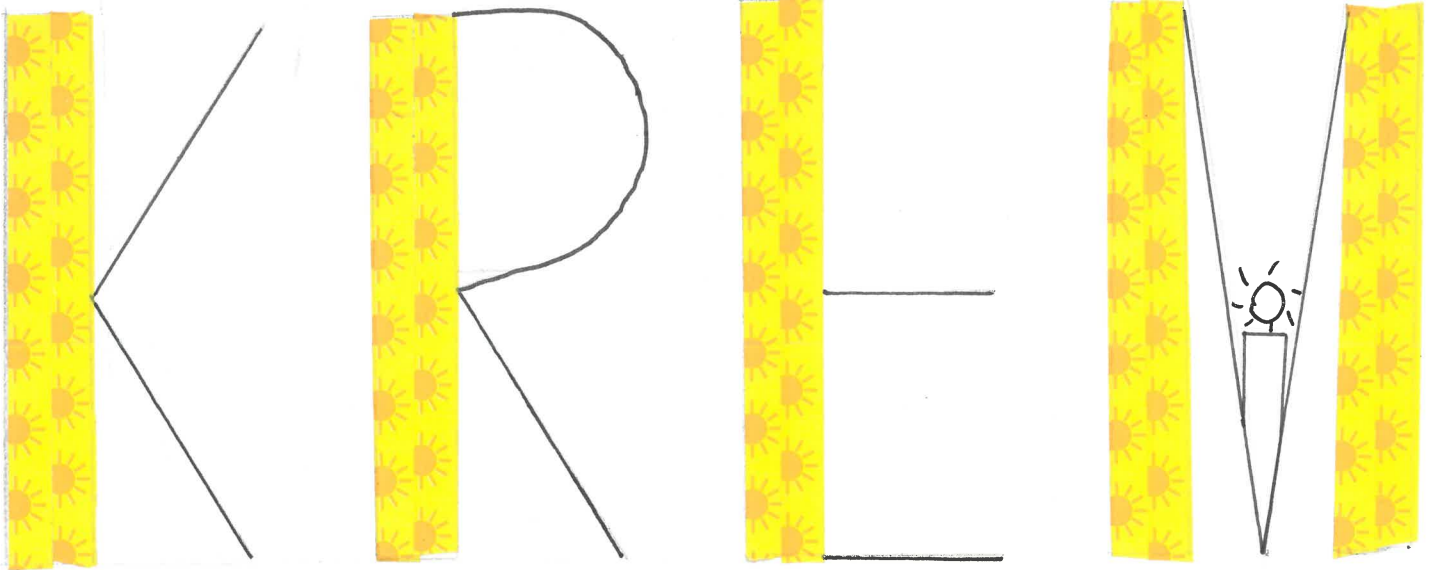
II i według mnie najważniejszy filar pielęgnacji, mający najczęściej zalet:

- chroni przed powstawaniem raka skóry
- zapobiega przebarwieniom
- chroni przed podrażnieniami w czasie kuracji dermatologicznych, kiedy skóra jest bardziej wrażliwa, podczas stosowania kwasów/retinoidów.
- spowalnia procesy starzenia.

Żeby SPF dobrze działał musimy nałożyć go odpowiednią ilość. Jest to ok. 0,8g na całą twarz. W miarę możliwości powinniśmy reaplikować krem z filtrem co 2-3 godziny. Aby zapewnić skórze należyta ochronę używajmy najwyższych wskaźników SPF. SPF 50, deklarowana ochrona przed UVB i UVA na to powinniśmy zwracać uwagę wybierając krem z filtrem. Używamy go codziennie rano przez cały rok, ponieważ promieniowanie dociera do skóry przez cały rok.

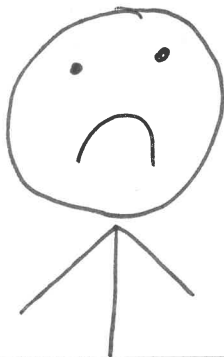
Dbajmy również o odpowiednie oczyszczanie SPF-a z twarzy. Nieodkładane oczyszczanie może przyczynić się do zapychania skóry.

5



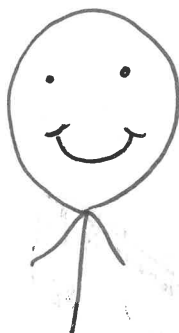
(SPF - Sun Protection Factor)





ŁAZIENKA

7





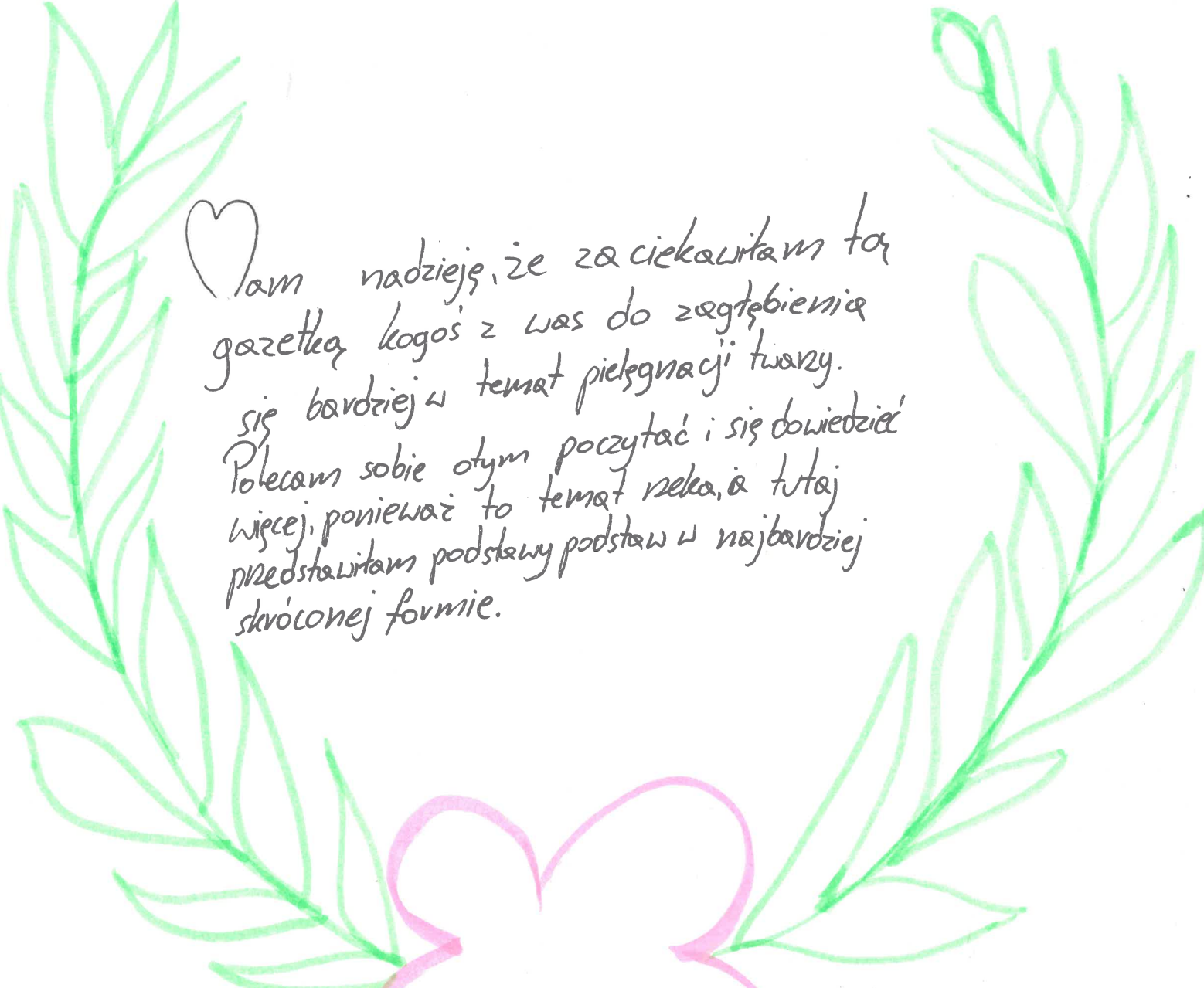
# NAWILŻANIE

III filar podstaw pielęgnacji. Jest wszechstronny i każda skóra go potrzebuje. Nawilżanie można wdrożyć w każdy etap pielęgnacji. Począwszy od żeli i pianek do mycia, poprzez toniki, esencje, sera, kończąc na kremach i maseczkach. Powinniśmy stosować je codziennie i dbać o to by było ono prawidłowe.

---

Do tych podstaw można wdrożyć też dodatki. Jeśli mamy cerę tłustą / mieszaną zwróćmy uwagę na produkty regulujące wydzielanie sebum. Przy skórze trądzikowej zwracamy uwagę na produkty antybakteryjne i antytrądzikowe, jednak pamiętajmy że trądzik to choroba i zwracamy się o pomoc do dermatologa.

||||| 8 |||||



♥ Mam nadzieję, że zainteresowałam tą gazetką kogoś z Was do zagłębienia się bardziej w temat pielęgnacji twarzy.

Polecam sobie o tym poczytać i się dowiedzieć więcej, ponieważ to temat niska, a tutaj przedstawiam podstawy podstaw w najbardziej skróconej formie.

