



ZALECENIA PIELĘGNACYJNE

1. OCZYSZCZANIE

- Oczyszczanie to najważniejszy etap pielęgnacji!
- Do tego etapu wybieramy delikatny preparat, nienaruszający bariery hydrolipidowej, bez kwasów, bez mocnych detergentów.
- Rano - oczyszczanie można wykonać samą wodą lub żelem/pianką/emulsją.
- Wieczorem - oczyszczanie powinno przebiegać dwuetapowo.
- W zależności od przypadku wieczorne oczyszczanie powinno składać się z jednego lub z dwóch różnych produktów. (olejek/masełko + żel/pianka LUB podwójne oczyszczanie żelem/pianką).
- Oczyszczanie powinno być przeprowadzone bardzo dokładnie i skutecznie.



OCZYSZCZANIE PORANNE:

WODA:

- W przypadku cery z zaburzoną barierą hydrolipidową oraz cery suchej ze skłonnością do podrażnień przemycie skóry samą wodą jest całkowicie wystarczające.
- Skóra po dokładnym oczyszczeniu wieczornym nie wymaga dodatkowego używania środków powierzchniowo czynnych rano.

ŻEL/PIANKA/EMULSJA:

- W przypadku cery z dużym łojotokiem i zwiększonym wydzielaniem sebum do porannego oczyszczenia warto użyć minimalną ilość środka myjącego.
- Produkt do oczyszczania dozujemy w małej ilości, zwilżamy delikatnie w dłoniach i intensywnie spieniamy. Następnie delikatnie wmasowujemy w wilgotną skórę skupiając się na wszystkich okolicach twarzy i szyi. Etap ten powinien trwać minimum 30 sekund.
- Zmywamy produkt letnią wodą (ważne - woda nie może być zbyt zimna, ale też nie może być gorąca)
- Osuszamy skórę ręcznikiem papierowym lub chusteczkami przykładając je delikatnie do skóry. NIE TRZEMY.

UWAGA! Przy twardej wodzie - warto rozważyć założenie filtra na kran lub użycie wody termalnej Uriage bezpośrednio po umyciu. NIE zostawiamy produktu do samodzielnego wyschnięcia - delikatnie osuszamy skórę.





ZALECENIA PIELĘGNACYJNE

1. OCZYSZCZANIE



OCZYSZCZANIE WIECZORNE

- W zależności od przypadku do oczyszczania wieczornego wybieramy jeden produkt stosowany dwukrotnie lub dwa oddzielne produkty.
- Produkt typu masełko/olejek warto rozważyć przy skórze skłonnej do mocnego łojotoku i zanieczyszczeń. NIE w przypadku aktywnych stanów zapalnych.

Pierwsze oczyszczenie:

OPCJA MASEŁKO/OLEJEK

- Produkt rozprowadzamy w SUCHYCH, czystych dłoniach. Następnie dokładnie wmasowujemy w suchą skórę usuwając wstępne zanieczyszczenia. Etap ten powinien trwać minimum 30 sekund.
- Skupiamy się na strefie T, produktem można wykonać też demakijaż oczu.
- Następnie zmywamy produkt oczyszczający lekko ciepłą wodą (ważne - woda nie może być zbyt zimna, ale też nie może być gorąca)

OPCJA ŻEL/PIANKA/EMULSJA:

- Produkt do oczyszczania zwilżamy delikatnie w dłoniach i intensywnie spieniamy. Następnie wmasowujemy w suchą skórę usuwając wstępne zanieczyszczenia. Etap ten powinien trwać minimum 30 sekund.
- Następnie zmywamy produkt oczyszczający lekko ciepłą wodą

Drugie oczyszczenie:

ŻEL/PIANKA/EMULSJA:

- Produkt do oczyszczania zwilżamy delikatnie w dłoniach i intensywnie spieniamy. Następnie delikatnie wmasowujemy w wilgotną skórę skupiając się na wszystkich okolicach twarzy i szyi. Etap ten powinien trwać minimum 60 sekund.
- Zmywamy produkt letnią wodą (ważne - woda nie może być zbyt zimna, ale też nie może być gorąca)
- Osuszamy skórę ręcznikiem papierowym lub chusteczkami przykładając je delikatnie do skóry. NIE TRZEMY!





ZALECENIA PIELĘGNACYJNE

2. REGENERACJA WSPARCIE BARIERY HYDROLIPIDOWEJ

SERUM

- Każda skóra (a zwłaszcza trądzikowa!) potrzebuje wsparcia bariery hydrolipidowej - mikrobiomu, pH, nawilżenia.
- Produkt w postaci serum stosujemy zazwyczaj rano oraz wieczorem, ewentualnie zamiennie z innym produktem.
- Serum stosujemy po oczyszczeniu skóry, przed nałożeniem kremu. Serum tego typu zazwyczaj nie wymaga odczekania konkretnego czasu po umyciu twarzy i można nałożyć je na minimalnie wilgotną lub suchą skórę (nie mokrą!).
- W produkcie tego typu powinny znaleźć się składniki, jak: kwas hialuronowy, mocznik, inulina, wąkrota azjatycka, śluz ślimaka, pantenol, alantoina.
- Produkt może być wzbogacony ewentualnie o substancje bardziej aktywne, ale nadal delikatne: np. niacynamid, kwas traneksamowy, peptydy, kwasy tłuszczowe, witamina C (w konkretnych postaciach).
- Produkt typu serum ZAWSZE domykamy kremem.

KREM NAWILŻAJĄCY

- Krem nawilżający dostosowujemy do typu cery - sucha/mieszana/tłusta.
- Produkt powinien być uniwersalny - bez mocnych składników aktywnych.
- W kremie powinny znaleźć się substancje wspierające barierę hydrolipidową oraz naturalny czynnik nawilżający (NMF) - ceramidy, cholesterol, skwalan, kwas hialuronowy, mocznik.
- Im skóra bardziej tłusta, tym konsystencja kremu powinna być lżejsza, a im bardziej sucha - tym konsystencja kremu powinna być cięższa.
- W przypadku zaburzonej bariery hydrolipidowej przez jakiś czas wprowadzamy produkt nieco tłustszy, wspierający odbudowę. Po czasie wracamy do trochę lżejszych konsystencji.
- Produkt NIE powinien mieć konsystencji wodnej/żelowej!
- Na codzień staramy się rozcierać produkt w dłoniach przed nałożeniem (rozgrzewamy go oraz upłyniamy) i dopiero w takiej formie rozprowadzamy cienką warstwą na skórze.
- W momencie, gdy bariera naszej skóry jest zaburzona krem możemy nakładać grubszą warstwą.





ZALECENIA PIELĘGNACYJNE

3. FOTOPROTEKCJA

- Ochrona przeciwsłoneczna jest podstawą pielęgnacji - chroni przed fotostarzeniem, zapobiega przekształcaniu przebarwień pozapalnych (czerwonych, potrądzikowych) w przebarwienia postłoneczne (brązowe, które trudniej usunąć!), pomaga wspierać efekty pielęgnacji i zabiegów.
- W przypadku cer skłonnych do powstawania przebarwień - warto celować w filtry mineralne (fizyczne) o faktorzach SPF50.
- W przypadku cer tłustych, łojotokowych można postawić na filtry fizyczne bazujące na tlenku cynku o faktorzach SPF30.
- Filtry stosujemy rano, jako ostatni krok pielęgnacji, również w pochmurne dni.

4. PIELĘGNACJA AKTYWNA

SERUM/PŁATKI/KREM

- W zależności od aktualnego stanu skóry i problemu do pielęgnacji warto wprowadzić produkt aktywny - kwasy lub retinoidy (produkt podany po konsultacji)
- Produkt stosujemy wieczorem, 2/3/4x w tygodniu, ZAWSZE na suchą skórę - najlepiej odczekać około 10 minut po oczyszczeniu.
- Produkt w postaci płatków delikatnie przykładamy do skóry miejsce za miejscem.
- Produkt w postaci serum - zazwyczaj stosujemy 2-3 krople produktu dokładnie rozprowadzamy na skórze
- Produkt w postaci kremu - stosujemy minimalną ilość produktu (mniej więcej ziarno grochu) i cieniutką warstwę rozprowadzamy na skórze
- Po zastosowaniu składnika aktywnego po 15-20 minutach możemy nałożyć produkt nawilżający.

PEELING

- Niektóre skóry, zwłaszcza tłuste, łatwo zanieczyszczające się **POTRZEBUJĄ** regularnego, dodatkowego złuszczenia.
- W przypadku cer skłonnych do podrażnień, z aktywnymi zmianami trądzikowymi **NIGDY** nie wybieramy peelingów drobno i gruboziarnistych.
- Najbezpieczniejszą opcją są peelings enzymatyczne, stosowane 1-2x w tygodniu.

