



## NAWILŻANIE TWARZY

### Skóra sucha

Nawilżanie to konieczność, bo Twoja bariera ochronna jest słabsza. „Każda skóra wytwarza hydrolipidowy film ochronny, który chroni przed utratą wody. Cera sucha wytwarza go mniej niż tłusta” – mówi Magdalena Laskowska, ekspert i kosmetyk z rClinic.

### Skóra wrażliwa

Może Ci szkodzić prawie wszystko. „Zbyt wysoka czy zbyt niska temperatura, wiatr, zanieczyszczenie powietrza, słońce, tak jak i nieodpowiednia dieta, kawa, alkohol, papierosy oraz pielęgnacja zbyt agresywnymi preparatami” – wymienia Magdalena Laskowska. Zaniedbanie objawów ostrzegawczych, takich jak łuszczenie czy świąd, może doprowadzić do poważnych zmian dermatologicznych.

### Skóra zwiotczała

„Stałe przesuszenie może prowadzić do spadku elastyczności i jędrności skóry, co przyspiesza powstawanie zmarszczek” – mówi Magdalena Laskowska. Potrzebujesz kosmetyków bogatych w składniki odżywcze.

### Skóra tłusta

O ile nawilżanie skóry suchej jest zrozumiałe, często zapominamy o nawodnieniu skóry tłustej. Ponadto używamy preparatów odtłuszczających. To prowadzi do nadmiernego przesuszenia, a w następstwie do szybkiej obrony ze strony gruczołów łojowych. Z tego względu cerę taką należy systematycznie nawilżać lekkimi środkami niekomedogennymi, czyli takimi, które nie powodują zatykania ujść gruczołów łojowych, np. z alantoiną, pantenolem czy kwasem hialuronowym.

**O ile nawilżanie skóry suchej jest oczywiste, często zapominamy o nawodnieniu skóry tłustej. To, paradoksalnie, wzmacnia łojotok.**

**NAJLEPSZE DO MYCIA**



Physiogel, do mycia twarzy, nawilża i oczyszcza skórę, ok. 30 zł



Cetaphil, emulsja oczyszczająca do twarzy i demakijażu oczu, 49 zł / 237 ml



Poldermin Polfa, nawilża i uszczelnia skórę, ok. 30 zł



Pilarix Lefrosch, regeneruje i działa przeciwzapalnie, ok. 11 zł



Olejek arganowy, stosowany pod krem, pomaga nawilżyć skórę, evrée, ok. 30 zł

**POLECANE PRZEZ DERMATOLOGÓW**

**Mydło szkodzi?**  
Każde mydło, również to w płynie, ma odczyn zasadowy, czyli wysusza skórę. Dlatego trzeba myć skórę preparatem o jak najniższym stopniu alkaliczności. To pozwala utrzymać właściwy odczyn skóry, który powinien być lekko kwaśny (4-6 pH). Płaszcz lipidowy ma odczyn kwaśny, co blokuje bakterie i zanieczyszczenia.



Babor, HY-ÖL, oliwka hydrofilna do demakijażu, 120 zł



Żel z aloesem Floslek, szybko daje ulgę przesuszonej skórze twarzy, 17,99 zł



Lierac Hydragenist, Nawilżające Serum Dołtleniające, ok. 164 zł



Vichy AQUALIA THERMAL, serum nawilżające z kwasem hialuronowym do twarzy, ok. 70 zł