

Jak dbać o skórę latem

Latem skóra wymaga szczególnej pielęgnacji. O tym jak o nią dbać mówi Oksana Levytska-Bilousova – kosmetolog z warszawskiej Kliniki L'experta (www.lexperta.pl)

Główna zasada pielęgnacyjna dla skóry na lato to całkowite porzucenie agresywnych produktów kosmetycznych zawierających alkalia. Efektem ich stosowania będzie odwodnienie, swędzenie i łuszczenie. Latem sięgajmy po preparaty w postaci musu, lekkiej pianki, mleczka, toniku lub wody micelarnej. Pielęgnacja domowa powinna być jak najbardziej nawilżająca. Wszelkie kosmetyki w postaci kremu czy podkładu powinny obowiązkowo zawierać filtr przeciwsłoneczny – SPF.

Zalecenia dotyczące codziennej pielęgnacji latem to właściwe i regularne oczyszczanie i nawilżanie skóry. Jest to klucz do jej piękna i zdrowia.

Aby dobrze oczyszczać twarz, należy myć ją dwa razy dziennie. W tym celu lepiej używać miękkich, bezalkoholowych środków, a także wody o temperaturze pokojowej. Przydatne są naturalne napary z ziół, np. wywar z rumianku, mięty, lipy, szalwii. Skórę po oczyszczeniu należy stonizować, można to zrobić za pomocą lodu, najlepiej na bazie soku z aloesu lub zielonej herbaty. Raz lub dwa razy w tygodniu należy przeprowadzić głębokie czyszczenie za pomocą miękkiego gommage lub maski z białą gliną.

Oczyszczanie

Często można znaleźć porady jak najczęstszego mycia twarzy latem. Moim zdaniem to błąd. Zbyt częste mycie może zaszkodzić barierze hydrolipidowej. Faktem jest, że latem gruczoły podskórne działają w trybie rozszerzonym. Wydzielają sebum, tworząc film, który odbija światło ultrafioletowe. Myjąc twarz kilka razy w ciągu dnia, pozbawiamy się naturalnej ochrony.

Nawilżanie

Latem jemy dużo owoców i świeżych warzyw, dzięki czemu organizm jest bogaty w witaminy. Dzięki temu skóra nie potrzebuje w tym okresie specjalnie kremów odżywczych. Używać należy za to kosmetyków nawilżających, ale odpowiednio dobranych do rodzaju skóry. Krem należy nakładać dwa razy dziennie - po porannym i wieczornym myciu. Konsystencja kremu powinna być lekka, aby szybko się wchłaniał. W ciągu dnia, jeśli poczujesz ściągnięcie na skórze, możesz nawilżać twarz wodą termalną.

Makijaż

Wyklucz kosmetyki z kwasem glikolowym i salicylowym oraz retinolem. Używaj tonalnych podkładów, które nawilżają i chronią przed UV (SPF 15-30). Tekstury powinny być lekkie i subtelne. Lepiej zrezygnować z pudru, aby nie zatykać porów. Jeśli pojawi się tłusty połysk, można go usunąć bibułką matującą.

Domowa pielęgnacja

Zamiast agresywnego peelingu można zrobić kąpiele ziołowe (rozmarynowe, pietruszkowe, rumiankowe itp.), które dobrze oczyszczają pory. Po zabiegu należy zastosować balsam na bazie składników roślinnych. Zabieg wykonuje się trzy razy w tygodniu.

Ochrona przed promieniowaniem

Użyj kremu przeciwsłonecznego. Należy nakładać 20 minut przed wyjściem na słońce powtarzać procedurę co 4-5 godzin. Preferuj produkty o szerokim spektrum działania, które chronią przed UVB i UVA. Latem, nawet w pochmurne dni, poziom nasłonecznienia jest wysoki. Dlatego zawsze używaj produktów SPF. Przy takiej pogodzie niebezpieczne są promienie o UVA, które stymulują starzenie się skóry i powodują poważne choroby. Na plaży, nawet opalając się, zakryj twarz. Pamiętaj, że latem lepiej być na zewnątrz przed 10:00 i po 16:00. W międzyczasie operuje najbardziej „niebezpieczne” słońce.

Zabiegi, które można wykonywać latem

Latem warto wspomóc pielęgnację skóry specjalistycznymi zabiegami w gabinecie kosmetycznym. Może ona obejmować zabiegi takie jak drenaż limfatyczny, masaż relaksacyjny, ale również zabiegi HiTech oparte o wykorzystanie zaawansowanych technologii, które wprowadziły nowe standardy skuteczności i jakości do kosmetyki. Zabiegi nimi są małoinwazyjne i w pełni bezpieczne, ale jednocześnie pozwalają uzyskiwać bardzo dobre efekty oczyszczenia, nawilżenia oraz walki z procesami starzenia i hiperpigmentacji, na które jesteśmy narażeni szczególnie latem.

Mezoporacja, inaczej zwana mezoterapią bezigłową to doskonała alternatywa dla mezoterapii igłowej. Umożliwia wprowadzenie do głębokich warstw skóry składników aktywnych z wtłaczanych substancji, bez jakiegokolwiek naruszenia ciągłości skóry. Jej sekretem jest czasowe wytworzenia w skórze za pomocą mikroprądów drobnych kanalików, aż 10 razy większych od tych występujących w skórze naturalnie. Przez tak poszerzone pory mamy możliwość nie uszkodzając tkanki, podać w jej głąb różnego typu: lecznicze, odżywcze i regenerujące preparaty o dużych cząsteczkach. Utworzone mikrokanaly po kilku minutach wracają do swoich naturalnych rozmiarów. Typ wtłaczanej substancji dobierany jest indywidualnie, w zależności od problemu pacjenta. W efekcie możemy uzyskać głębokie nawilżenie skóry, stymulacja syntezy kolagenu, elastyny, przyspieszenie procesów odnowy i regeneracji skóry, poprawa ukrwienia i metabolizmu skóry i przyspieszony przepływ limfy.

Z kolei zabieg **infuzji tlenowej** polega na wtłaczaniu substancji aktywnych zastosowanego preparatu do głębokich warstw skóry za pomocą hiperbarycznego tlenu pod ciśnieniem. Zabieg wygląda tak, że najpierw na skórze rozpylamy indywidualnie dobrane do cery pacjenta serum, a następnie za pomocą specjalnego aplikatora działamy na skórę z określonej odległości i pod odpowiednim kątem czystym, sprężonym tlenem. Tlen hiperbaryczny to medyczny tlen w czystej stuprocentowej postaci, podawany pod zwiększonym ciśnieniem. Dzięki tak skoncentrowanej dawce i wysokiemu ciśnieniu dociera on do głębokich warstw skóry, aktywując metabolizm komórek. Efekty zabiegu widać niemal natychmiastowo. Skóra nabiera zdrowszego koloru, staje się bardziej nawilżona, gładka i elastyczna. Poza tym, cząsteczki odpowiednio stężonego i sprężonego tlenu, które stykają się z naskórkiem, działają także przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Dzięki temu terapia z powodzeniem sprawdza się w przypadku trądziku.

Hydradermabrazja, inaczej zwana hydrapeelem to zabieg łączący w sobie cechy mikrodermabrazji, peelingów chemicznych oraz próżni. Zabieg jest wykonywany za pomocą urządzenia, które jednocześnie rozprowadzając na powierzchni skóry niskostężone peelingi chemiczne za pomocą odpowiednio mocno ustawionej przez specjalistę próżni zasysa złuszczone mechanicznie, obumarłe komórki naskórka. W kolejnym etapie, za pomocą próżni wtłaczane są w skórę różnorodne mieszanki składników odżywczych, które są dobierane przez specjalistę wykonującego zabieg indywidualnie dla każdego pacjenta. Ta technologia zapewnia skórze doskonałe oczyszczenie, wygładzenie, nawilżenie oraz ochronę przed działalnością wolnych rodników. Ogromną zaletą tej metody jest łagodne działanie oczyszczające i peelingujące, dzięki czemu zabieg może być wykonany nawet w przypadku

skóry wrażliwej. Skutecznie redukuje zrogowaciałe komórki naskórka pozostawiając skórę gładką i miękką w dotyku.

Zabiegi pulsacyjną RF mikroigłową polegają na jednoczesnym mikronakłuwaniu i podgrzewaniu skóry za pomocą przepływającego prądu o unikalnych cechach (intensywności i częstotliwości. Głowica urządzenia zakończona jest jednorazową, sterylną nakładką wyposażoną w kilkadziesiąt mikroigieł, które po wkłuciu w skórę wywołują w niej 2 efekty: lekkie podgrzanie i wielokrotną depolaryzację komórkowych ładunków elektrycznych. Pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa działa w ten sposób, że naprawia uszkodzone połączenie skórno-naskórkowe, czyli występujące fizjologicznie odgraniczenie pomiędzy skórą właściwą a naskórkiem, które w procesach starzenia ulega mocnemu osłabieniu, przez co predysponuje do powstawania zaburzeń w postaci przebarwień czy rumienia. Dlatego właśnie pulsacyjna RF mikroigłowa jest szczególnie skuteczna w usuwaniu trudnych przebarwień i rumienia. Co ważne, jej działanie nie polega na usunięciu barwnika czy usunięciu rumienia, a na pobudzeniu procesów regeneracji skóry, która to sama (naprawiona) pozbywa się w/w defektów. Dodatkowo pulsacyjna RF mikroigłowa oddziałuje na komórki macierzyste znajdujące się w skórze, dając efekt odmłodzenia skóry.