**Zimowy plan pielęgnacyjny**

Zima to świetny czas na rozpoczęcie dbania o urodę. Zrogowaciała, poszarzała skóra potrzebuje oczyszczenia. Ponadto w wyniku międzysezonowych zmian temperatur, pojawiają się na niej przesuszenia, a większość zmarszczek mimicznych staje się bardziej zauważalna. O tym jak zadbać teraz o cerę i na jakie zabiegi postawić pisz Oksana Bilousova – kosmetolog z klinika L'experta w Warszawie.

**Oczyszczenie twarzy**

Wszelka pielęgnacja powinna zawsze zaczynać się od oczyszczenia twarzy. W zależności od rodzaju cery można wykonywać to za pomocą delikatnych preparatów oczyszczających, oczyszczania manualnego lub kawitacją ultradźwiękową. Podczas wizyty konsultacyjnej kosmetolog ocenia stan cery i dobiera odpowiednie kosmetyki domowe oraz zabiegi oczyszczające.

**Peelingi chemiczne**

Peelingi to zimowe must have dla każdej skóry. To zabiegi złuszczające, pozbywające się zewnętrznej, zrogowaciałej i martwej części naskórka. Odnawiają skórę, poprawiają jej elastyczność, sprawiają, że staje się promienna i niwelują drobne defekty. Peelingi uruchamiają naturalne procesy regeneracyjne. Po zabiegu twarz staje się wrażliwa na promienie ultrafioletowe. Dlatego warto robić to w zimnych porach roku, kiedy aktywność słoneczna jest zmniejszona, a także konieczne jest stosowanie kremów przeciwsłonecznych.

To tak naprawdę grupa różnorodnych zabiegów. Jak mówi Oksana Bilousova – kosmetolog z klinika L'experta w Warszawie wśród nich możemy wyszczególnić przeróżne kwasy chemiczne np. salicylowy, migdałowy, pirogronowy, felurowy, trójchlorooctowy, ale też inne związki chemiczne, czy gotowe mieszanki np. perfect derma pell.

- *Jednym z moich ulubionych silniejszych zabiegów o działaniu rozświetlającym i poprawiającym kondycję skory jest nowoczesny, bezpieczny i skuteczny średniogłęboki peeling chemiczny z zawartością glutationu, najsilniejszego antyoksydantu, który nie tylko rozjaśnia i rozświetla skórę, ale także spowalnia proces starzenia i chroni skórę przed działaniem wolnych rodników. Perfect derma pell w swoim składzie zawiera także mieszankę kilku kwasów (kwas kojowy, kwas trójchlorooctowy, kwas salicylowy, fenol, witaminę C, kwas retinowy), które głęboko odświeżają skórę. -*

Zabieg oddziałuje ze średnim stopniem ingerencji. Powoduje silne złuszczenie skóry. Unikalne połączenie kwasów i przeciwutleniaczy w peelingu pozwala na rozjaśnienie, poprawę odcienia i faktury skóry.

Aplikacja peelingu jest bezbolesna, a okres rekonwalescencji jest względnie krótki (ok.2-3 dni). Zabieg może być wykonany na twarzy, w okolicach oczu, na skórze dekoltu, dłoni, ramion i pleców. Jest przeznaczony do wszystkich rodzajów skóry (fototypy 1-6).

Oprócz efektu rozjaśnienia skóry peeling zmniejsza przebarwienia lub w niektórych przypadkach całkowicie je usuwa, poprawia wygląd skóry trądzikowej i poprawia ogólną kondycję skóry. Uważam, że ten zabieg jest jeden z najlepszych na rynku śród peelingów chemicznych.

**Terapia LED**

Zadaniem światłoterapii, czyli terapii światłem LED, jest osiągnięcie jakościowych zmian w skórze na poziomie komórkowym, w wyniku ekspozycji na fale świetlne o różnej długości. W przeciwieństwie do promieni ultrafioletowych, diody LED nie nagrzewają skóry i nie powodują fotostarzenia – zabieg ten jest całkowicie bezpieczny i odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, nawet najbardziej światłoczułej. Światło LED przyspiesza procesy regeneracji i produkcji kolagenu w skórze właściwej, dzięki czemu efekt tego zabiegu jest zauważalny już po pierwszym użyciu. Ponadto, według badań, terapia światłem przyczynia się do produkcji hormonu radości – dopaminy.

Każde spektrum oddziałuje na skórę w różny sposób, doskonale uzupełniając pielęgnację dowolnymi serum czy kremy, wzmacniając ich działanie.

**Fotoodmładzanie**

Kilka sesji fotoodmładzania za pomoc IPL niweluje niedoskonałości takie jak: pajączki, relief, nierówny kolor, drobne zmarszczki, plamy starcze. Zabieg nie wymaga długich przygotowań i skóra szybko po nim dochodzi do siebie. Takie działanie stymuluje skórę do regeneracji, w tym produkcji nowego kolagenu i elastyny.

**Zabiegi depigmentacyjne**

Zabiegi depigmentacyjne mają na celu usunięcie nadmiernej pigmentacji z powierzchniowych warstw skóry. Zimą nie ma ryzyka pogorszenia stanu cery przebarwionej, ponieważ promieniowanie ultrafioletowe jest minimalne i jest wystarczająco dużo czasu na przebieg procedur i powrót do normy po nich. Odpowiednio dobrane zabiegi peelingujące oraz IPL i laseroterapia pozwalaj pozbyć się różnych rodzajów przebarwień.

Pulsacyjna radiofrekwencja mikroigłowa 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.

Zima to najlepszy okres na wykonywanie zabiegów kosmetologicznych. Nasza skóra potrzebuje codziennej pielęgnacji, ale współczesny rytm życia wielu z nas nie pozwala nam poświęcić jej należytej uwagi. Tymczasem to teraz można bezpiecznie i kompleksowo o nią zadać.