



„Zdrowa Iława”. Czego potrzebuje Twoja cera po lecie? Podpowiada kosmetolog Anna Szymańska

data aktualizacji: 2019.10.01



Lato niestety dobiegło już końca... To odpowiedni czas, aby pomyśleć o tym, jak zadbać o naszą cerę. Kosmetolog Anna Szymańska przypomina, jak ważne jest właściwe nawilżenie. Podpowiada też, które zabiegi w gabinetach kosmetycznych są w tym zakresie szczególnie skuteczne i jak pielęgnować skórę w domowym zaciszu, by podtrzymać pożądane efekty.

Nadmierna ekspozycja na słońce, kąpiele w słonej wodzie, kąpiele w basenach i wiatr, które towarzyszą nam i cieszą nas w okresie letnim, niestety nie są sprzymierzeńcami naszej cery. Pod wpływem tych czynników zewnętrznych cera staje się przede wszystkim przesuszona... Dochodzi to TEWL (czyli transepidermalnej utraty wody) oraz do „uszkodzenia” bariery hydrolipidowej skóry, która odpowiedzialna jest za utrzymanie optymalnego nawilżenia.

Co zatem zrobić?

Do optymalnego nawilżenia skóry doprowadzimy wtedy, gdy dobierzemy do pielęgnacji kosmetyki i preparaty z właściwymi substancjami i składnikami aktywnymi, np. kwasem hialuronowym czy ceramidami. Składniki te silnie nawilżą skórę, przyspieszą proces regeneracji oraz poprawią kondycję skóry (stanie się ona bardziej jędrna, napięta i rozświetlona).

Zabiegi można wykonywać manualnie, bądź za pomocą aparatury, np.:
infuzji tlenowej,
mezoterapii bezigłowej,
mezoterapii igłowej,
sonoterapii.

NAWILŻENIE A ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA DOMOWA

Należy także pamiętać, że bardzo ważna jest odpowiednio dobrana pielęgnacja domowa, która w dużej mierze podtrzyma efekty zabiegów, wykonanych w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych.

Podczas pielęgnacji skóry nie można zapomnieć o nawadnianiu organizmu od wewnątrz, czyli picie min. 1,5 litra wody dziennie, a także stosowaniu odpowiedniej diety. Czynniki te mają niewiarygodny wpływ na kondycję skóry.

Zachęcam do korzystania z porad kosmetycznych i diagnostycznych w profesjonalnych gabinetach, w których wykwalifikowany personel z pewnością pomoże indywidualnie dobrać odpowiednie zabiegi oraz preparaty kosmetyczne dostosowane do danego problemu skóry.

Kosmetolog
Anna Szymańska
Gabinet Kosmetologii SYNERGIA



Publikacja zlecona w ramach projektu "Zdrowa Iława".

Przeczytaj też poprzednie odcinki cyklu "Zdrowa Iława" - pierwszy, w którym [logopeda i neurologopeda Agnieszka Jasińska](#) odpowiada na pytanie, czy dawać dziecku smoczek i drugi, w którym [dietetyk kliniczny i psychodietetyk Anna Szechlicka](#) zdradza tajniki skutecznego odchudzania.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosc/item/58986-zdrowa-ilawa-czego-potrzuje-twoja-cera-po-lecie-podpowiada-kosmetolog-anna-szymanska>