Wypróbowa sposoby na problemy ze skórą

Pozbywamy ę krostek i brązowy h plamek

To częste pamiątki po intensywnym opalaniu. Nasz kompleksowy program pielęgnacji przywróci cerze nieskazitelny wygląd.

Aby skutecznie rozjaśnić piegi, zwalczyć krostki trądziku czy wypryski na tle alergicznym, warto zastosować jednocześnie kilka różnych metod. Regularna pielęgnacja kosmetykami z apteki, domowe maseczki, zabiegi w gabinecie lekarskim lub kuracja u kosmetyczki - właśnie tego teraz potrzebuje twoja skóra.

Likwidujemy przebarwienia

KREMY WYBIELAJĄCE

▶ **Przebarwienia i piegi rozjaśnisz aptecznymi preparatami** (np. Melacerin, Oceanic, 16 zł, Iwostin Lucidin, 35 zł, czy serum Dermika Lily-Skin, 65 zł). Zawierają one substancje aktywne: kwas azelainowy, arbutynę czy wyciągi roślinne, działające odbarwiająco. By taki krem był skuteczny, stosuj go regularnie nawet przez kilka miesięcy.

OCHRONA UV

▶ **Ciemnieniu oraz powiększaniu się plamek zapobiegniesz, stosując kremy z filtrami.** Najskuteczniejsze są te o faktorze 50+. Zabezpieczą też twarz fluidem.

Preparaty lecznicze

▶ Skuteczniejsze od preparatów rozjaśniających w aptece są kremy lecznicze, dostępne w gabinetach lekarskich – zawierają one składniki o najwyższym stężeniu substancji aktywnych, np. 20 proc. witaminy C. Stosuje się je pod kontrolą lekarza.

Robimy d

ROZJAŚNIAMY PLAMKI

▶ **W walce z wszelk rodzaju przebarwien**

Leczymy trądzik

KOSMETYKI BEZ ALKOHOLU

▶ **Sięgnij po łagodne kremy i toniki do skóry trądzikowej,** te same, których używa się przy klasycznym łojotoku. Zastosuj od razu całą serię tej samej firmy.

▶ **Do mycia używaj łagodnego dla skóry preparatu z apteki.** Odstaw drażniące mydła, postaw natomiast na dermokosmetyczny żel dla wrażliwej skóry (np. Iwostin Lipidia, La Roche Posay).

KREMY PUNKTOWE

▶ **Krostki smaruj kosmetykiem**, który zawiera m.in.: kwas salicylowy (np. w kr mie Bioclinic, Oriflame, 69 z żelu antybakteryjnym Fl sLek, 13 zł), cynk lub siark (np. w serum Siarkowa Mo Barwa, 8 zł). Działają on bakteriobójczo i przeciw zapalnie.

we okłady

pomogą ci okłady z ogórka. Równie skuteczne będą kompresy z cytryny! Świeżo pokrojone plasterki kładź na miejsca, gdzie są plamki. Zabieg powtarzaj codziennie przez kilka tygodni.

▶ **Na zmienione miejsca stosuj okłady z miodui porzeczek.** 3/4 szklanki porzeczek (np. czerwonych) rozgnieć widelcem. Do papki dodaj łyżkę ciepłego miodu (wcześniej umieść go w gorącej szklance). Masę nałóż na plamki. Po 30 min zmyj maseczkę ciepłą wodą.

Zmniejszamy krostki i wypryski

▶ **Pierwsze poslonecznie zmiany zostaną złagodzone, gdy zrobisz im mleczny okład. Posmaruj skórę schłodzonym zsiadłym mlekiem, maślanką lub jogurtem. Zawarte w nich proteiny i enzymy ukoją skórę i zmniejszą krostki.**

Kuracja u dermatologa

▶ **Kiedy na twarzy pojawi się rumień lub swędzące krostki, lekarz zastosuje leczniczе preparaty na receptę (maści, płyny, żele) z antybiotykami lub retinoidami (pochodnymi wit. A).**

▶ **Jeśli wokół krostek powstały ogniska zapalne, specjalista może zalecić kurację antybiotykami. Twoje krostki mogą zniknąć od razu, ale w przypadku powaźniejszych stanów zapalnych przygotuj się nawet na kilka miesięcy kuracji.**

Idziemy do kosmetyczki

▶ **NA PRZEBARWIENIA: KURACJA COSMELAN**

Kuracja Cosmelanem to obecnie najskuteczniejsza metoda usuwania przebarwień. Trwa aż 3 miesiące i składa się z kilku etapów: w gabinecie kosmetyczka nakłada krem Cosmelan 1 zmywa się go w domu, po 8 godzinach). Potem, przez kolejne miesiące, sama stosujesz 2 inne kremy (dostaniesz je od lekarza w pakiecie). Uwaga! Przez pierwszy tydzień terapii skóra będzie intensywnie się łuszczyć! Koszt pełnej kuracji: 1000-1500 zł.

▶ **NA TRĄDZIK, PEELING CHEMICZNY Z WIT. C**

Peeling mieszanką kwasu lnp. migdałowego z witaminą C jest skuteczna kuracją na poslonecznе wypryski. Kosmetyczka nakłada peeling na wybrane miejsca. Potem zmywa preparat i aplikuje na skórę łagodzący żel. Cena zabiegu: 150-300 zł.

W gabinecie lekarskim

Są zabiegi, które poradzą sobie z każdego typu przebarwieniami, a także uporczywymi krostkami. Na niektóre, bardziej inwazyjne kuracje warto udać się do gabinetu medycyny estetycznej, gdzie wykona je lekarz.

Konsultacja: **dr. n. med. Barbara Jerschina** LuxMed, La Perla

▶ **ZABIEGI VPL LUB IPL**

Polegają na naświetlaniu skóry intensywną, pulsującą wiązką światła ze specjalnej lampy. Emituje ona fale o częstotliwości, dostosowanej specjalnie do typu problemu. Zabiegi VPL Lub IPL należy powtarzać minimum 4–6 razy w miesięcznych odstępach. Cena 1 zabiegu: 100–500 zł.

▶ **HYDRADERMABRAZJA**

Polega na usuwaniu martwych komórek skóry odpowiednio dobranym serum z zawartością substancji aktywnych. Zabieg skutecznie niweluje fotouszkodzenia skóry, a jego efekty widać natychmiast. Aby rezultat był trwały, zaleca się wykonanie 6 zabiegów w odstepach tygodnia. Cena 1 zabiegu: 150–200 zł.

▶ **MEZOTERAPIA**

Podczas zabiegu lekarz za pomocą zastrzyków aplikuje pod skórę mieszankę substancji aktywnych, dobranych odpowiednio do rodzaju problemu. Zabiegi jest bezbolesny, bo przed wykonaniem zastrzyków lekarz znieczula skórę, np. kremem Emla. By uzyskać widoczny i trwały rezultat, zabieg należy powtórzyć 4–6 razy, w 3–4 tygodniowych odstępach. Cena 1 zabiegu: 300–600 zł.

Łagodzimy alergie

UKOJENIE SKÓRY

▶ **Gdy po zejściu ze słońca na skórze pojawiły się swędzące wypryski, weź aspirynę lub wapno.** Oba te leki złagodzą objawy alergii zmniejszą dolegliwości.

▶ **Bolące miejsca może ukoić pianka lub maść z D-panthenolem** (np. Ziaja, Farmona). Na wypryski po słońcu, będące efektem alergii, pomoże chłodzenie krem na oparzenia (np. Neoviderm, Radiosun).

▶ **Podrażnioną po słońcu skórze ulgę powinien przynieść chłodny (ale nie zimny!) szybki prysznic.** Łagodnym strumieniem letniej wody spłukuj ciało, polewając je od góry do dołu. Stopniowo zmniejszaj temperaturę wody.

Specjalistyczne leczenie alergii

▶ **Jeśli po zastosowaniu domowych sposobów wypryski nie chcą zniknąć, wybierz się do apteki po lek na alergię, np. Allertec lub Claritine (są dostępne bez recepty). Jeśli on nie pomoże, idź do lekarza. Specjalista może przepisać skuteczniejszy preparat, np. w zastrzykach.**

Konsultacja kosmetologiczna:

Anna Kowalczyk, Instytut Zdrowia i Urody Feniks w Warszawie