

Wpis na bloga o tematyce Lifestyle

Cel: promocja wybranych produktów kosmetycznych

#lifestyle #pielęgnacja #zdrowaskora #kosmetyki #natura

Temat artykułu: Jak dbać o skórę jesienią

Gorący piasek, plaża, morze, słońce i kolorowe drinki – za to kochamy wakacje. W natłoku tych przyjemności nie mamy zbyt wiele czasu, żeby myśleć o odpowiedniej pielęgnacji skóry. Efektem jest szorstkość, nierównomierny koloryt i przesuszenie. Na szczęście po lecie przychodzi jesień, która jest doskonałym czasem na skórną regenerację. Dlatego, jeśli jest wam przykro, że lato powoli dobiega końca, to pomyślcie, że wasza skóra już nie może się doczekać ;) Jesień to kluczowy moment w ciągu roku. Dbając o dobrą regenerację jesienią, będziecie się czuć młode i piękne przez cały rok. No to startujemy!

Najpierw twarz. Pierwszy krok to jej odpowiednie nawilżenie. Najlepiej wybrać produkt, który jednocześnie nawilża i odparowuje wodę z powierzchni skóry. Oprócz tego powinien być zrobiony z naturalnych składników. Możecie użyć zestawu do pielęgnacji cery, który znajdziecie tutaj: [link do produktu] To skuteczniejsze od balsamów i emulsji do skóry normalnej czy nawet suchej. Unikajcie też wszelkich substancji zapachowych. Usta warto regularnie smarować wazeliną lub pomadką ochronną.

Na pewno dobrze jest zafundować sobie także komplet zabiegów złuszcających. Możecie zacząć od delikatnych peelingów w domowym zaciszu. W tym przypadku mogę polecić wam, przetestowany na sobie, peeling złuszczący Arbonne: [link do produktu]. Dopiero po usunięciu martwej warstwy nawilżamy skórę kremem. Dzięki temu wchłonie się lepiej, a co za tym idzie lepiej zadziała.

Teraz przebarwienia. Niestety w tym przypadku domowe zabiegi nie wystarczą. Najlepiej przeprowadzić zabieg na bazie kwasu owocowego, który daje naprawdę dobre rezultaty. Cząsteczki kwasu przenikają przez naskórek i niszczą wiązania pomiędzy zrogowaciałymi komórkami. To stymuluje do odnowy komórki położone głębiej. Efekt to lepsze nawilżenie i poprawa odporności skóry. Cała operacja jest bezpieczna i stosunkowo nieinwazyjna. Oprócz przebarwień możecie stosować kwasy owocowe na: blizny, zmarszczki, tłustą cerę, trądzik i zwiotczałą skórę. Do takich zabiegów potrzebna jest jednak ręka fachowca, czyli sprawdzonej kosmetyczki.



Kiedy już odwiedzicie gabinet kosmetyczny możecie zdecydować się także na mikrodermabrazję inaczej określaną mikropeelingiem. Zabieg polega na ścieraniu naskórka przy pomocy mikrokryształów. Mikrodermabrazja jest skuteczna zwłaszcza w walce z trądzikiem. Dobrze sprawdza się przy usuwaniu zmarszczek i plam pigmentacyjnych. Po zabiegu pamiętajcie o nawilżaniu skóry.

Teraz nieco „odśrodkowe” podejście do tematu, czyli nawodnienie skóry. Tutaj konieczne jest picie minimum dwóch litrów wody dziennie. Dobrze nawodniona skóra wygląda zdrowo i jest gładza w dotyku. Na kondycję skóry wpływ mają także witaminy, których najwięcej znajdziecie w warzywach i owocach. Jeśli z zielonym jest wam wyjątkowo nie po drodze, to łykajcie suplementy diety z naciskiem na witaminę D. Dorzućcie do diety gorzkie kakao, żółtka jajek i ryby. Oprócz tego pilnujcie jakości powietrza w domu lub mieszkaniu. Utrzymujcie odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach, bo suche powietrze może absorbować wodę z ciała.

Spokojnie dwa razy w tygodniu możecie stosować maski odżywcze i regenerujące. Najlepiej zdecydować się na intensywnie nawilżające mikstury, takie jak ta: [link do produktu]. Wystrzegajcie się za to przesadnego stosowania środków myjących i oczyszczających skórę. Zbyt częste ich używanie to prosta droga do pozbawienia się naturalnego nawilżenia i bariery ochronnej.

Zarówno jesienią, jak i zimą sprawdza się zasada *mniej znaczy więcej*. Ograniczajcie więc ciepłą wodę i mydło. Lepszym rozwiązaniem jest szybki, letni prysznic, albo kąpiel w wannie, ale bez drażliwych płynów. Receptą jest, jak zawsze, naturalna receptura. Dobrze sprawdzają się oczyszczające sole morskie: [link do produktu]. Potem osuszamy ciało i nakładamy dużą ilość balsamu.

Nie ubierajcie się jak eskimoski. Wiem, że ciało po lecie źle reaguje na spadającą temperaturę. Skóra potrzebuje jednak powietrza. Nie nakładajcie na siebie więcej warstw niż to konieczne. Starajcie się też wybierać naturalne materiały i regularnie spacerować. Pamiętajcie też, że słońce świeci także w jesiennych miesiącach. Stosujcie kremy z filtrami przez cały rok.

To tyle, jeśli chodzi o jesienną regenerację skóry. Zachęcam was do zastosowania powyższych wskazówek, bo regeneracja to podstawa, a odpowiednie podreperowanie zniszczonej latem skóry, pomoże jej lepiej przetrwać zimowe miesiące.

