

Cera naczyńniowa

Pielęgnacja cery naczyńniowej powinna być bardzo **lekka i delikatna**. Zabrania się jakiegokolwiek szorowania, intensywnego pocierania czy narażania na skrajnie wysoką i niską temperaturę.

Do **mycia** twarzy zaleca się używania pianki lub mleczka o łagodnym składzie, zawierających np. aloes, rumianek, probiotyki, witaminę E.

Ważnym i często zapominanym elementem jest **tonizacja** skóry po kontakcie z wodą. Skóra naczyńniowa z natury jest bardzo napięta i ściągnięta, więc w celu likwidacji tego efektu idealnie sprawdzi się tonik. Przywróci on naturalne pH skóry, zredukuje uczucie ściągnięcia, doczyści i odświeży.

Istotne jest również aplikowanie **serum** na twarz. Serum jest produktem najbardziej skoncentrowany spośród wszystkich dostępnych kosmetyków- ma najwięcej składników aktywnych i to on robi „największą robotę”. Najlepiej mieć serum zarówno na dzień, jak i na noc, ponieważ cera ta potrzebuje intensywnego odżywienia. Nocna pielęgnacja jest najważniejsza, bo to właśnie w nocy nasza skóra rozpułchnia się, przybiera wyższą temperaturę, a co za tym idzie, jest bardziej chłonna na składniki aktywne. Serum na noc powinno mieć cięższą konsystencję, bardziej tłustą. Taka konsystencja świadczy o ilości rozpuszczonych w nim witamin- należy pamiętać, że większość dobroczynnych składników rozpuszcza się tylko w tłuszczach. Serum na dzień powinno mieć lżejszą konsystencję, mniej tłustą, aby można było swobodnie zaaplikować makijaż, bez ryzyka zważenia się produktów oraz nadmiernego wyświecenia twarzy.

Kolejnym ważnym elementem jest regularne wykonywanie **peelingów**, raz w tygodniu. Do cery naczyńniowej przeznaczone są peelings enzymatyczne. Z racji na jej delikatności zabrania się wykonywania peelignów ziarnistych. Przyczynią się one jedynie do pogorszenia stanu skóry. Peeling enzymatyczny w sposób delikatny rozpuszcza martwy naskórek, bez konieczności pocierania. Dzieje się to za pomocą enzymów- papainy z papai i bromelainy z ananasa. Taki peeling aplikujemy na 10-20 min, po czym zwilżamy dłonie wodą i wykonujemy na nim delikatny masaż.

Oprócz peelingu enzymatycznego zaleca się wykonywanie peelingu kawitacyjnego. On również posiada bardzo delikatnie działanie. Za pomocą ultradźwięków i wibracji rozbija martwy naskórek, bez konieczności pocierania. Różni się od peelingu enzymatycznego przede wszystkim działaniem oraz tym, że lepiej sprawdza się w przypadku skóry nadwrażliwej. Do jego wykonania potrzebujemy jedynie urządzenia oraz wody lub toniku. Peeling kawitacyjny wykazuje również działanie przeciwzapalne i antybakteryjne. W przypadku skóry nadwrażliwej peeling enzymatyczny może ją jednak nieco podrażnić, ze względu na zawartość niskiego stężenia kwasów owocowych. Peeling kawitacyjny jest po prostu alternatywą dla peelingu enzymatycznego.

Wiosna

W tym okresie dobrze sprawdzi się pielęgnacja zawierająca witaminę C. Z racji, iż wiosną jest większe natężenie promieniowania słonecznego, nie zaleca się wykonywania intensywnych i złuszcających zabiegów. Jednym z delikatniejszych zabiegów jest właśnie zabieg z aktywną witaminą C.

Witamina ta ma podobne działanie do kwasu azelainowego, natomiast jest delikatniejsza w działaniu. Posiada właściwości rozjaśniające, uszczelniające ściany naczyń krwionośnych. Przyczynia się również do zwiększenia jędrności i gęstości skóry, co w pielęgnacji cery naczyńniowej jest niezwykle ważne- te dwa czynniki mają znaczący wpływ na naczyńka. Im skóra jest mniej elastyczna, tym większe prawdopodobieństwo ich dalszego pęknięcia.

Lato

W przypadku cery naczyniowej niezwykle ważna jest ochrona przed promieniowaniem słonecznym. Tak naprawdę jest to ważne w przypadku każdego typu skóry, natomiast cera naczyniowa jest najbardziej podatna na słońce, gdyż jest bardzo cienka i delikatna. Po opalaniu bardzo szybko powstaje na niej rumień ciepły, który powoduje bardzo szybkie pęknięcie naczynek. Zaleca się więc stosowanie kremów zawierających filtr 50 SPF oraz zakrywanie twarzy nakryciem głowy.

Z racji tego, że w ciągu dnia cera ta jest wystawiona na niesprzyjające jej warunki, warto maksymalnie wykorzystać noc na jej regenerację. Zbawiennym rozwiązaniem może okazać się 10 dniowa kuracja nocna witaminą C. Zabieg ten polega na aplikacji serum z witaminą C przez 10 dni, na noc, po ówczesnym oczyszczeniu i stonizowaniu skóry.

W pielęgnacji gabinetowej najlepiej sprawdzają się różnego rodzaju zabiegi łagodzące, polegające na wykonaniu peelingu, aplikacji serum oraz maski. W celu ukojenia rewelacyjnie sprawdzi się również wykonanie maski algowej. Posiada ona silne właściwości wyciszające, redukujące rumień. Maska ta jest także bardzo chłodna, co przynosi ulgę podrażnionej słońcem skórze.

Jesień

W tym okresie możemy pomału włączać do pielęgnacji gabinetowej kwasy. W tym okresie nie możemy sobie jeszcze pozwolić na pełne złuszczenie, natomiast możemy wykorzystać ten czas na przygotowanie skóry do dalszej pielęgnacji gabinetowej. W tym przypadku dobrze sprawdzi się powrót do kwasu azelainowego oraz czystej postaci witaminy C. Ona również posiada delikatne działanie złuszczące, co przyczynia się do lepszego wchłaniania składników aktywnych.

Zima

W okresie zimowym warto intensywnie popracować nad kondycją cery. Gdy nasza skóra została już przygotowana na głębsze złuszczenie, warto pokusić się o zabieg z retinolem i witaminą C. Zabiegiem zawierającym te dwa składniki jest *Retix C*. Polega on na aplikacji ampułki z wysokim stężeniem witaminy C oraz maski z retinolem. Efektem tego zabiegu jest przede wszystkim rozjaśnienie skóry i stymulacja do regeneracji. Retinol posiada również silne działanie przeciwstarzeniowe.

Kwasem, który może być wykonany w tym okresie jest kwas mlekowy. Posiada on silne działanie nawilżające i, mimo wysokiego stężenia, może być używany przez osoby o wrażliwej skórze. Kwas ten jest wyjątkowo dobrze tolerowany przez skórę i, nie powodując podrażnień, zmiękcza i uelastycznia skórę.

Kolejnym zimowym zabiegiem skierowanym do pielęgnacji cery naczyniowej jest zastosowanie zabiegów z kwasem azelainowym. Posiada on właściwości przeciwzapalne, uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, zapobiegając ich dalszym pęknięciem. Działa także rozjaśniająco, dzięki czemu zaczerwienienia są mniej widoczne. Ilość zabiegów jest również zależna od ilości popękanych naczynek, natomiast zaleca się wykonanie co najmniej 3-4 zabiegów w odstępie 1-1,5 tyg.

Warto o tej porze roku wykonać także elektrokoagulację. Polega ona na trwałym zamknięciu naczynek za pomocą prądu o niskim natężeniu. Do uzyskania satysfakcjonującego efektu zazwyczaj wykonuje się 2-3 zabiegi, natomiast jest to zależne od ilości pękniętych naczynek.