**Sucha i tłusta, jak prawidłowo dbać o wymagające typy skóry?**

**Rozmowa z kosmetolożką Zuzanną Karwas, właścicielką kliniki MezoSkin**

***Jakie rodzaje skóry przysparzają najwięcej problemów, jeśli chodzi o pielęgnację domową?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Najwięcej wątpliwości zwykle nastręcza klientkom pielęgnacja skóry tłustej, skłonnej do wyprysków i zaskórników oraz skóry wrażliwej, suchej, z tendencją do podrażnień i pękających naczynek.

***Porozmawiajmy zatem o tych typach skóry. Jak właściwie o nie dbać w domu?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Najważniejsze są 4 podstawowe kroki. Dotyczą one każdego rodzaju cery: oczyszczanie, tonizacja, nawilżanie / odżywanie oraz złuszczanie.

***Zacznijmy od skóry problematycznej.***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Krok 1. to oczyszczanie. Warto ograniczyć używanie produktów z zawartością SLS czy SLES, czyli substancjami powierzchniowo-czynnymi, które sprawiają, że produkt się pieni. Zamiast tego polecam żele micelarne, które nie naruszają bariery ochronnej skóry i doskonale zmywają zanieczyszczenia.

***Co jest drugim krokiem?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Krokiem 2. jest tonizacja. Pamiętajmy, że tonik nie służy do domywania resztek makijażu, a do tonizacji skóry, czyli do jej zakwaszania. Dzięki temu ograniczamy rozwój bakterii. Tonik należy aplikować delikatnie, za pomocą wacika. Dobrze, gdyby zawierał kwasy (laktobionowy, migdałowy, mlekowy) i hydrolaty oraz substancje przeciwzapalne, jak np. niacynamid.

***Czym nawilżać skórę tłustą?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Osoby o skórze tłustej, z wypryskami, powinny postawić na kremy ze składnikami typu skwalan czy olej jojoba, który doskonale reguluje pracę gruczołów łojowych. Dobrze, gdyby taki krem był wzbogacony o niewielkie stężenia kwasów, np. salicylowego czy migdałowego, a także olej z drzewa herbacianego, cynk czy ekstrakt z drożdży.

***A co z peelingiem?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Najgorszym wyborem dla skóry przetłuszczającej się są peelingi z drobinkami złuszczającymi. Pozbawiają one skórę bariery ochronnej, a w dodatku mechanicznie ją uszkadzają. Zdecydowanie lepszym pomysłem jest postawienie na profesjonalne złuszczanie enzymatyczne w gabinecie. W roli takiego peelingu dobrze sprawdzą się enzymy z papai (papaina) lub ananasa (bromelaina), które łagodnie usuwają martwy naskórek, pozostawiając cerę rozjaśnioną i gładką.

***A znane ze swojej skuteczności peelingi chemiczne też są wskazane dla skóry tłustej i problematycznej?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Tak. W zależności od składu, oczyszczają one ujścia mieszków włosowych, działają przeciwzapalnie, stymulują syntezę ceramidów, kwasu hialuronowego, elastyny i kolagenu oraz poprawiają koloryt skóry.

***Przejdźmy do kolejnego typu skóry. Co będzie służyć cerze wrażliwej?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Ponownie polecam żele micelarne. Pianki też będą dobre. Jeśli jednak lubimy używać kremowych mleczek, należy pamiętać, by zmywać je wodą.

***Czym tonizujemy skórę wrażliwą?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Tonikiem z kwasami, np. laktobionowym, migdałowym czy mlekowym oraz hydrolatami (np. różanym czy lawendowym), wzbogaconym w substancje łagodzące, np. allantoinę.

***Skóra sucha wymaga odpowiedniego nawilżenia. Jak ją skutecznie nawilżać?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Skóra sucha i wrażliwa będzie dobrze reagować na składniki wzmacniające barierę hydrolipidową, czyli ceramidy, fosfolipidy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe (olej awokado, z kiełków pszenicy, wiesiołka). Czasem skóra potrzebuje dodatku emolientów. Odpowiednie będą więc dla niej kremy z ekstraktem z miłorzębu japońskiego, aloesem, lanoliną i witaminą E. W przypadku skóry naczynkowej warto postawić na preparaty z dodatkiem arniki, kasztanowca, rutyny i witaminy C, która nie tylko uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, lecz także stymuluje syntezę kolagenu i elastyny. Z kolei allantoina i pantenol złagodzą rumień i zaczerwienienia.

***Czy skórę wrażliwą również powinniśmy złuszczać?***

**Zuzanna Karwas, MezoSkin:** Każdą skórę warto złuszczać peelingiem, nawet wrażliwą i delikatną, ale jego rodzaj powinien być szczególnie uważnie dobrany do potrzeb skóry. Dobrym pomysłem są peelingi zawierające peptydy. Nie wywołują podrażnienia, za to napinają skórę i wygładzają zmarszczki. Ważne, by tego typu zabieg wykonywał specjalista przeszkolony w zakresie pracy z peelingami chemicznymi.

**Bardzo dziękujemy za cenne wskazówki.**

<https://mezoskin.com>