

Skóra bez tajemnic

Widzimy ją w lustrze, dotykamy jej, pielęgnujemy. Ale czy ją dobrze znamy? Typy cery są jak imię – wiemy z kim mamy do czynienia. Ale to dopiero wstęp do znajomości. Zrób skórze mały test. Zmyj ją mleczkiem i osusz. Nie używaj toniku, nie wklepuj kremu. Po kwadransie stań przed lustrem i oceń ją posługując się naszym testem. Stawiaj znaczki przy punktach, które opisują, to co widzisz i czujesz. Potem sprawdź w opisie jaki masz typ cery i o czym mówią dodatkowe właściwości, które zauważyłaś testując swoją skórę.

Autor: Anna Ławniczak

1. Koloryt skóry

- a. równy, skóra jest w jednym kolorze lub pokryta piegami
- b. masz drobne zaczerwienienia w formie plamek
- c. widzisz większe zaczerwienienia na policzkach lub w innych miejscach twarzy
- d. dostrzegasz pojedyncze rozszerzone naczynka lub całą ich siateczkę tzw. pajęczki
- e. masz przebarwienia w formie małych brązowych plamek
- f. masz plamy na czole oraz policzkach i/lub ciemniejszą skórę wokół ust
- g. skóra na całej twarzy jest matowa i szara

2. Wygląd cery

- a. masz gładką skórę z niemal niewidocznymi porami
- b. jest cienka, gładka i łatwo się czerwieni
- c. sprawia wrażenie bardzo cienkiej, pergaminowej
- d. twoja skóra ma rozszerzone pory na czole, nosie, przedniej części policzków i na brodzie. W tych miejscach tworzą się też zaskórniki
- e. masz rozszerzone pory na całej twarzy, sporo ciemnych zaskórników i/lub białe grudki (czyli zamknięte zaskórniki)
- f. twoja skóra wygląda jak naoliwiona, błyszczyc się, na całej twarzy jest wiele zaskórników i drobnych krostek
- g. masz na skórze czerwone lub ropne krostki

3. Jaka twoja skóra jest w dotyku?

Przeciągnij palcami po policzku, od nosa na boki. Następnie po czole. Czy palec jest tłusty? Można do tego testu wykorzystać bibułkę lub chusteczkę higieniczną. Przyłóż ją do czoła, potem do brody i policzków. Zapisz swoje odczucia:

- a. skóra jest gładka, miękka, sucha
- b. miejscami lub na całej powierzchni szorstka
- c. mocno napięta
- d. ściągnięta
- e. lekko napięta
- f. śliska, natłuszczona na całej powierzchni
- g. na bibułce zostawia tłuste ślady, bez względu na miejsce przyłożenia
- h. zostawia tłuste ślady na bibułce przyłożonej do czoła, policzków w okolicy nosa oraz brody
- i. pod palcami czujesz drobne krosteczki na większej powierzchni, zwłaszcza tam, gdzie są zaczerwienienia

4. Test elastyczności

Przyłóż palec do kości policzkowej, w miejscu, gdzie jest najbardziej wypukła. Podsuń

skórę do góry, w kierunku oka. Zrobią się zmarszczki. Puść i patrz jak szybko się wygładzi.

- a. skóra niemal natychmiast wraca do stanu wyjściowego
- b. rozprostowywanie załamania zajmuje jej chwilę

Odpowiedź b znaczy, że skóra utraciła nieco elastyczności. Powodem może być upływ czasu, ale też odwodnienie.

5. Test napięcia

Teraz, w tym samym miejscu na kości policzkowej spróbuj, między kciuk a palec wskazujący, złapać i unieść fałd skóry.

- a. trudno ci uchwycić fałd, bo skóra się wyslizguje
- b. udaje ci się złapać fałd

Odpowiedź b znaczy, że skóra

i tkanka podskórna są słabo napięte. Z powodu wieku lub odwodnienia.

6. Test wrażliwości (dermografizm)

Domowym sposobem można to zrobić za pomocą szpatułki, takiej jakiej czasem są dołączane do kremów. Sprawdzi się

w tym patyczek od lodów lub gładko zakończona plastikowa łyżeczka dla dzieci.

Szpatułką, patyczkiem lub łyżeczką narysuj jedną linię (albo jakiś wzór) na policzku i na dekolcie. Początkowo linie będą białe. Obserwuj jak szybko i jak bardzo się zaczerwieniają.

- a. linie zaczerwieniają się natychmiast i mają mocny kolor
- b. linie dopiero po pewnym czasie stają się różowe

Im reakcja jest szybsza i bardziej intensywna (odpowiedź a) tym bardziej reaktywna i wrażliwa jest skóra.

7. Test nawilżenia

U dermatologa mierzy się to specjalnymi przyrządami.

W domu pewną orientację da następujący test:

Złap kciukiem i palcem wskazującym fałd skóry pod okiem, mniej więcej na wysokości kości oczodołu i pociągnij lekko do góry. Patrz jak szybko skóra wraca do pozycji wyjściowej.

- a. natychmiast
- b. po pewnym czasie

Jeśli skóra natychmiast się wygładza (odpowiedź a) to znaczy, że jest dobrze nawilżona.

Jaką masz Skórę?

Typy cery

A. Sucha Jeśli skóra jest gładka, mocno napięta, bez widocznych porów i zaskórników, nie ma też śladów tłuszczu na bibułce czy palcu – masz cerę suchą. Gdy miejscami lub na całej powierzchni czujesz szorstkość, jest zapewne odwodniona. Może to być też oznaką starzenia. Wtedy naskórek staje się coraz grubszy i dlatego pod palcami nie czujemy gładkości.

Pielęgnacja: kremy nawilżające

i natłuszczające jednocześnie, zawierające masło shea, olejki: jojoba, awokado, oliwę i olej migdałowy oraz kwas hialuronowy, gammalinolenowy (GLA), glicerynę, wyciągi z róży, lawendy oraz kremy z wit. C oraz E. Są antyoksydantami, które się wzajemnie wspomagają. Można spróbować też kuracji złuszczonej z kwasem salicylowym (BHA) lub z kwasami owocowymi.

Sięgnij po kremy: Nutric La Roche Posay, kosmetyki z linii Atoderm Biodermy lub Sensitia Iwostinu, Neoscope Pharmaceris, Nutrilogie 2 Vichy czy Krem nawilżająco-regenerujący do cery suchej Plante System.

B. Tłusta Nierówna, z wyraźnymi porami i zaskórnikami na całej twarzy. Zostawia tłuste ślady na bibułce i palcu.

Do takiej cery warto stosować kosmetyki z kwasem salicylowym (zwłaszcza na noc), kosmetyki nawilżające z aloesem oraz z kwasami: linolowym i hialuronowym dającym jej prawidłowe nawilżenie, a także z wyciągami z alg, np. z linii Control Therapy Vivean. Warto sięgnąć też po kosmetyki naturalne, np. Aknorm Plante System z wyciągiem z papai, olejkiem manuka i ekstraktem z palmy sabalowej.

Tłusta zanieczyszczona.

Gdy robi wrażenie naoliwionej, ma bardzo rozszerzone pory, dużo zaskórników i drobnych krostek oznacza, że to cera tłusta zanieczyszczona.

Przydadzą się jej oczyszczające maseczki z zielonej glinki oraz kuracja złuszcząca kwasem glikolowym. Można też zrobić piling kawitacyjny w gabinecie kosmetycznym. Jest to oczyszczanie metodą ultradźwięków. Twarz smaruje się specjalnym tonikiem. Wibracje oczyszczają pory ze zgromadzonego łoju

i zrogowaciałych komórek. Dobra jest również mikrodermabrazja, czyli mechanicznie ścieranie.

Przy takiej cerze warto użyć na noc kremu lub żelu

z kwasem salicylowym, np. krem nawilżający Mediderma Salises Laboratoires Sesderma.

Trądzikowa. Jeśli skóra jest tłusta z zaskórnikami, grudkami

i krostkami to mamy do czynienia z cerą trądzikową. Najlepiej poradzić się dermatologa. Zależnie

od stanu cery przepisze leki do smarowania lub doustne. Czasem bardzo dobre efekty daje

stosowanie odpowiednio dobranej pigułki hormonalnej. Cery trądzikowej nie należy przesuszać.

Jeśli stosujemy zewnętrzne leki przeciwzapalne trzeba ją nawilżać kremami do cery tłustej i

wrażliwej, np. Diacneal Clean-AC Avene z kwasami tłuszczowymi, łagodzącym bisabololem i

glukonianem cynku. Samodzielnie łagodny trądzik można próbować zwalczyć kremem Effaclar

Duo La Roche Posay ze składnikami przeciwzapalnymi i lipohydroksykwasem, który zapewnia mikrozłuszczenie.

C. Mieszana Skóra tłusta na linii T (czoło, nos i fragmenty policzków w sąsiedztwie nosa oraz broda), a sucha i gładka po bokach policzków oznacza cerę mieszaną. Ten typ skóry ma dzisiaj

bardzo wiele osób. Do pielęgnacji zwykle wystarczy jeden rodzaj kremu – nawilżający

z odrobiną lipidów. Na przykład z kwasami: hialuronowym

i linolowym oraz z gliceryną

i skwalenem. Bardzo dobre są wyciągi z alg zawierające mannitol – składnik przeciwdziałający

rozwojowi bakterii. Możesz sięgnąć po krem z linii Sebium Mat Biodermy, Oligo 25 lub Lift Active

Vichy. Skórce mieszanej dwa razy w roku przyda się kuracja złuszcząca, np. kremami Hydracid C

na dzień i Hydracid Alfa na noc. Jeśli skóra nie jest wrażliwa można także sięgnąć po Hydracid Peel

– koncentrat złuszczący z retinolem i kwasem glikolowym.

D. Dojrzała Mniej elastyczna i słabo napięta, ma sporo rozszerzonych porów i zmarszczki, a czasem też przebarwienia. Zdarza się bardzo cienka,

pergaminowa, z widocznymi zmarszczkami. Tak wygląda cera dojrzała. Bywa nieco szorstka

w dotyku i jest często pozbawiona blasku. Cera dojrzała może być sucha, ale równie dobrze, niemal

do siedemdziesiątki, pozostaje cerą mieszaną. Do tego typu skóry warto szukać kosmetyków z

kwasem hialuronowym oraz pochodnymi retinolu, np. retinaldehydem, który ma właściwości takie

jak retinol, a nie podrażnia skóry. Retinaldehyd wygładza zmarszczki, ujednocila koloryt cery i

stymuluje produkcję kolagenu. Warto też sięgać po kremy z peptydami, witaminą C oraz

hydroksykwasami i ceramidami oraz antyoksydantami. Krem Eluage Avene zawiera kwas

hialuronowy i retinaldehyd, C-Vit Laboratoires Sesderma ma witaminę C, peptyd oraz złuszczący

ekstrakt z pomarańczy, w Chronoguard Plante System jest cenny antyoksydant wygładzający

zmarszczki i chroniący przed ultrafioletem – gammaoryzanol z ryżu, w Alpha KM firmy Noreva-Led Laboratoires są hydroksykwas i bioceramidy. Bardzo dobry jest również krem regenerujący Dr Hauschka z olejem z nasion maliny, awokado i masłem shea oraz wyciągiem ze skrzypu i witaminą C z aceroli.

Stan skóry

Każdy z typów skóry może mieć jeszcze dodatkowe właściwości.

Podrażniona Ściągnięta, cała lub miejscami zaczerwieniona, szorstka, łuszcząca się i swędząca. Podrażnienie

zdarza się przy każdym typie cery. Myjemy ją płynami micelnymi. Stosujemy kojące kremy, najlepiej przeciwzapalne, zmniejszające zaczerwienienie i ułatwiające regenerację, np. Cicabio Biodermy

lub Cicaplast La Roche Posay. Działają jak naturalny plaster na skórę bardzo mocno podrażnioną zabiegami czy leczeniem. Dobre są też: Emulsja natłuszczająco-kojąca z alantoiną i krem Hydracuire Laboratoires SVR.

Wrażliwa Jeśli skóra często czerwieni się, ściąga i swędzi pod wpływem kosmetyków, mrozu, gorąca, wiatru, suchego powietrza oraz stresu – to jest wrażliwa. Trzeba ją pielęgnować kremami z niewielką ilością składników, by zmniejszać ryzyko podrażnienia. Na przykład: Topialyse Laboratoires SVR do cery suchej, Sensibio

Light Biodermy do normalnej i mieszanej oraz Sensibio DS+ Creme przy łojotokowym zapaleniu skóry oraz Sensidiane, Noreva-Led

Laboratoires do wszystkich typów cery wrażliwej.

Naczynkowa Czyli taka, która bardzo łatwo czerwieni się pod wpływem emocji, gorąca czy po wypiciu kawy, herbaty czy alkoholu. Pod skórą widoczne są rozszerzone naczynka – teleangiektazje. Najczęściej występuje

u osób o suchej, cienkiej skórze. Ale coraz częściej zdarza się paniom o cerze mieszanej, a nawet tłustej. To wynik nadmiernego opalnia się i coraz większego wśród kobiet spożycia alkoholu. Do pielęgnacji takiej cery trzeba używać kremów z wyciągami ginkgo biloba, kasztanowca, arniki górskiej i witaminą C. Konsystencję dostosowujemy do typu cery. Do suchej

– bardziej tłusta, do mieszanej i tłustej – lekka emulsja. Można sięgnąć po kremy z linii Pharmaceris N, Ruboril Isispharma Laboratoires wzmacniające naczynia lub Eucerin z linii Przeciw

zaczerwienieniom lub Rubialine SVR. Także do mycia warto używać produktów do cery naczynkowej, np. płynu micelnego Puri-Micelar Pharmaceris N.

Odwodniona Mało elastyczna, pozbawiona blasku, zwiotczała, ma skłonności do łuszczenia się. Tak może wyglądać nawet młoda skóra, której brakuje wody. Dziś, kiedy wiele kobiet pracuje w klimatyzowanych biurach to częsta przypadłość. Trzeba skórze dostarczyć składników wiążących wodę i zapobiegających odparowywaniu. Szukaj w kremach kwasu hialuronowego, kwasów tłuszczowych, hammamelisu, wit. C oraz lipidów, np. ceramidów. Sprawdzają się Hydrance Optimale Avene, Hydrabio Biodermy, Toleriane La Roche Posay oraz Aquaporin Active Eucerin.

Zniszczona Jest szara, szorstka, zwiotczała, może też mieć przebarwienia. Gdy brązowe plamy pojawiają się po czterdziestce są konsekwencją opalania. Gdy wychodzą wcześniej, mają raczej związek z zaburzeniami hormonalnymi lub braniem pigułki antykoncepcyjnej. Czasem powstają, gdy opalamy się biorąc jakieś leki.

Zniszczony może być każdy typ cery, gdy zadziałają szkodliwe czynniki. Czasem jest to choroba

lub przepracowanie. Często jednak na taką cerę pracujemy wystawiając ją intensywnie na słońce lub lampy w solarium, nie dosypiając, jedząc byle co, biorąc na siebie zbyt wiele. Ale jeśli o siebie zadbamy i sięgniemy po wyspecjalizowane kosmetyki można skórę zregenerować. Świetne są zabiegi złuszczające w gabinetach dermatologii estetycznej. We współpracy z lekarzem można to także zrobić w domu, np. używając pilingu kosmetycznego z kwasem glikolowym Glyco-A Isispharma Laboratoires. Bardzo dobrze na szarą, zniszczoną cerę działa kuracja wit. C, np. ampułkami Cosmesotherapie MesC Filorgi albo kremem Active C XL La Roche Posay. Można też sięgnąć po krem dotleniający Chiroxy Auriga czy zmniejszający rogowacenie, a tym samym dodający skórze blasku Xerialine SVR. Do likwidacji przebarwień przyda się Melaclear Auriga z wit. C, kwasem fitowym oraz polifenolami, krem Homogene Plante System z zieloną herbatą, wyciągiem z rokitnika i drzewa oliwnego lub Melascreen Ducray z kwasem azelainowym.