

Nawilżaj skórę przez cały rok

data aktualizacji: 2021.01.11



Nawilżanie skóry jest podstawowym zabiegiem pielęgnacyjnym, niezależnie od pory roku. Zimą kosmetyki nawilżające należy uzupełnić kremami natłuszczającymi.

Każdy rodzaj cery, niezależnie od pory roku, wymaga intensywnego nawilżenia. Należy jednak pamiętać o dostosowaniu odpowiedniego kremu do sezonu i pory dnia. Inne produkty stosujemy wiosną i latem, a inne gdy skóra wymaga ochrony przed zimnem i wiatrem.

Wiosną i latem cera wymaga głównie nawilżenia, zarówno w dzień, jak i w nocy. – *To czas regeneracji po trudnym okresie zimowym, przygotowania na produkcję witaminy D wytwarzanej pod wpływem promieni słonecznych. Skóra musi uzupełniać naturalne składniki nawilżające, które dostarczą i zwiążą wilgoć w warstwie rogowej naskórka* – mówi **Karolina Drabkowska**, specjalistka ds. marketingu w Laboratorium Kosmetycznym Floslek. Dodaje, że tłuste, obciążające kremy nie są w tym okresie pożądane.

Inaczej jest zimą. Wówczas nie możemy zapomnieć dodatkowo o natłuszczeniu skóry w ciągu dnia. Trzeba zadbać o jej ochronę przed działaniem mroźnego wiatru oraz niskich temperatur. Nie oznacza to jednak, że zimą skóra nie potrzebuje nawilżenia. Przeciwnie – w tym okresie jest ono bardzo ważne, ze względu na przyspieszone odparowywanie wody pod wpływem centralnego ogrzewania oraz zimnego, suchego, zimowego powietrza. Naturalna bariera ochronna skóry – płaszcz hydrolipidowy – codziennie poddawana jest niekorzystnym warunkom atmosferycznym.

– *Dlatego w tym okresie warto stosować kosmetyki, których zadaniem jest odbudowa tej bariery, między innymi dzięki składnikom nawilżającym i delikatnie natłuszczającym. Chronimy w dzień,*

nawilżamy nocą - podpowiada Karolina Drabkowska.

Składniki nawilżające w kosmetykach można podzielić na dwie grupy:

hydrofilowe - przyciągają oraz wiążą wodę. Jedne działają głównie na granicy naskórkowej, inne wnikają do głębszych warstw naskórka.

hydrofobowe - tworzą warstwę okluzyjną na powierzchni skóry, zmniejszając ucieczkę wody z naskórka

Warto polecać!

Sprawdzone i skuteczne składniki o udowodnionym działaniu nawilżającym, które nie tracą swojej atrakcyjności od lat, a konsumenci je cenią. Należą do nich:

* **pantenol** (prowitamina B5) - poprawia barierę hydrolipidową naskórka, bardzo silnie nawilża, regeneruje, łagodzi, nadaje miękkość i elastyczność. Bardzo często wykorzystywany w preparatach do pielęgnacji skóry suchej i podrażnionej.

* **poli-, bio- i oligo- sacharydy** - o działaniu multifunkcyjnym - szybko i długotrwale nawilżającym, filmotwórczym, regenerującym i łagodzącym. O dodatkowych właściwościach przeciwmarszczkowych oraz restrukturyzujących.

* **sok z aloesu** - posiada cenne składniki, takie jak witaminy, aminokwasy, sole mineralne i enzymy. Silnie nawilża, regeneruje skórę oraz działa kojąco.

* **kwasy hialuronowe** - jest składnikiem cementu międzykomórkowego naskórka. Charakteryzuje się też dużą zdolnością do wiązania cząsteczek wody, przez co odgrywa bardzo dużą rolę w nawilżaniu skóry i jest bardzo częstym składnikiem produktów nawilżających i uelastyczniających. Zatrzymuje wodę, intensywnie nawilża oraz uelastycznia naskórek.

* **gliceryna** - wnika w głąb naskórka, dzięki czemu pełni rolę promotora przenikania, ułatwia transport innych substancji skóry. Jest silną substancją higroskopijną tzn. bardzo dobrze wiąże wodę. Humektant.

* **głębina woda morską** - bogactwo minerałów, które są podstawowym budulcem skóry i ciała. Biorą one udział w procesach nawilżania, detoksykacji skóry czy biosyntezy protein

Rytuał pielęgnacyjny dla skóry suchej

Aby skóra była odpowiednio nawilżona, trzeba wypijać odpowiednią ilość wody dziennie. Pomaga to w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii oraz toksyn, a także poprawia nawilżenie skóry oraz nadaje jej młody wygląd. Aby utrzymać odpowiednie nawilżenie skóry, zalecane jest stosowanie zabiegów pielęgnacyjnych m.in.:

1. *regularne, dokładne oczyszczanie skóry z zastosowaniem łagodnych środków myjących (mleczko, płyn micelarny),*
2. *systematyczne usuwanie martwych komórek naskórka (peeling enzymatyczny),*
3. *tonizowanie skóry w celu utrzymania jej optymalnego poziomu pH (tonik),*
4. *aplikacja odpowiednich kosmetyków, takich jak intensywnie nawilżający żel, serum, maseczka, bądź kremów zawierających substancje wiążące wodę, które przywracają suchej cerze naturalny wygląd i blask oraz preparatów kosmetycznych utrzymujących nawilżenie, zapobiegających utracie wody z głębszych warstw naskórka.*

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/nawilzaj-skore-przez-caly-rok,66719>