

Rodzaje cer, charakterystyka i pielęgnacja

Cera to potoczne określenie powierzchni skóry twarzy i jej cech. Rodzaj cery zależy od takich czynników, jak:

- dziedziczność, np. tendencja do nadmiernego przesuszania lub do występowania trądziku młodzieńczego ma podłoże genetyczne
- klimat, np. niskie temperatury i obniżona wilgotność powietrza powodują przesuszenie i podrażnienie skóry
- rasa, np. skóra osób rasy czarnej jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne;
- płeć, np. skóra mężczyźni jest o 25% grubsza od skóry kobiet
- stan zdrowia, np. choroby przewlekłe i nadmierny stres przyspieszają proces starzenia skóry
- tryb życia, np. prowadzenie niehigienicznego trybu życia oraz przyjmowanie używek (np. nikotyny) ma negatywny wpływ na kondycję skóry
- sposób pielęgnacji, np. stosowanie agresywnych i wysuszających środków na bazie alkoholu pogarsza znacznie stan cery.

Rodzaj cery zależy również od rozmieszczenia gruczołów łojowych w skórze, ich czynności, a w konsekwencji od ich działania. Nie wszystkie gruczoły wykazują taką samą aktywność. Najbardziej nasilone wydzielanie występuje w okolicach czoła i nosa, a znacznie mniejsze – na brodzie.

Produkcja łoju uzależniona jest od:

- wieku, np. wydzielanie gruczołów łojowych wzrasta w okresie dojrzewania
- unaczynienia skóry, np. niedostateczne ukrwienie pobudza gruczoły łojowe
- wpływu hormonów, np. androgeny i progesteron oddziałują negatywnie, a estrogeny pozytywnie
- temperatury zewnętrznej, np. niska temperatura nasila wydzielanie łoju.

Cera normalna

Skóra jasna o jednolitym lekko różowym zabarwieniu, gładka, promienna, dobrze napięta, odżywiona i jędrna. Niewidoczne są rozszerzone pory, naczynia krwionośne ani przebarwienia. Skóra nie przejawia tendencji do łuszczenia się ani występowania krostek. Jest prawidłowo nawilżona i natłuszczona. Dobrze reaguje na warunki atmosferyczne oraz dobrze toleruje preparaty kosmetyczne.

Ten rodzaj cery występuje najczęściej u dzieci do okresu pokwitania.

Pielęgnacja domowa

Najważniejsze jest prawidłowe mycie skóry twarzy. Zaleca się używanie delikatnych środków myjących, mogą to być preparaty do mycia dla niemowląt i dzieci. Przed nałożeniem kremu należy przemyć cerę tonikiem bezalkoholowym, aby utrzymać odpowiednie pH skóry. Dla tego rodzaju cery idealny będzie lekki krem nawilżający, na dzień koniecznie z filtrem UV. Nie należy przesadzać z nadmierną pielęgnacją, zbyt ciężkie maseczki bądź mocne peelingi mogą doprowadzić do przewrażliwienia skóry – to zjawisko polegające na przejściu skóry w inny typ cery, najczęściej wrażliwej.

Pielęgnacja gabinetowa

Cery tej nie trzeba zbyt często pielęgnować w gabinecie kosmetycznym. Jeśli jednak zachodzi taka potrzeba, proponujemy zabieg nawilżający na twarz i szyję. Składa się on z delikatnego peelingu enzymatycznego, masażu oraz nawilżającej maseczki, np. algowej. Na zakończenie kosmetyczka aplikuje lekki krem nawilżający pod oczy oraz na twarz.

Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery normalnej

NMF (naturalny czynnik nawilżający)

Wygląd skóry zależy od zatrzymania wody przez warstwę rogową naskórka. W otoczeniu kerneocytu, czyli komórek tworzących warstwę rogową, znajdują się różne substancje, spośród których na szczególną

uwagę zasługuje NMF. To swoista mieszanina substancji higroskopijnych, która umożliwia kerneocytom wiązanie wody w skórze. NMF zawiera: wolne aminokwasy, mocznik, mleczany, składniki mineralne takie, jak magnez, sód, wapń, potas oraz cukry. Naturalne substancje wchodzące w skład NMF powstają na skutek procesów metabolicznych zachodzących w skórze, np. rogowacenia skóry, pocenia itd. Biorą udział w wiązaniu wody w warstwie rogowej naskórka. NMF często występuje w kosmetykach nawilżających przeznaczonych nie tylko do skóry normalnej, ale również do innych typów cer.

Kwas hialuronowy

Jest to organiczny związek chemiczny, ma właściwości silnie nawilżające.

Mocznik

Odpowiada za regulację gospodarki wodno-elektrolitowej skóry, wiąże wodę w skórze, co wpływa na odpowiednie jej nawilżenie.

Lipidy

Są głównymi komponentami kosmetyków nawilżających, odpowiadają za regulację gospodarki wodno-tłuszczowej skóry.

Cera sucha

Cera sucha ma jasny kolor, jest mało elastyczna, mogą na niej występować przebarwienia, pojawia się sieć rozszerzonych naczyń krwionośnych, może się łuszczyć, reaguje zaczerwienienie na mydło, wodę i warunki atmosferyczne. Cera taka szybko się starzeje a pielęgnowana niewłaściwie staje się cerą starczą. Około 20 roku życia zaczynają się pojawiać pierwsze zmarszczki wokół oczu, ust i na szyi. Należy podjąć działania ratunkowe od początku występowania pierwszych objawów starzenia, gdyż już w młodym wieku taka skóra staje się coraz cieńsza (pergaminowa).

Duży wpływ na funkcjonowanie cery suchej ma pora roku. W zimie oddaje ona więcej wilgoci do otoczenia, do czego przyczynia się powietrze wysuszone przez grzejniki. Natomiast latem skóra jest wysuszona przez promieniowanie słoneczne. Czynniki te powodują załamanie się bariery ochronnej jaką jest płaszcz lipidowy oraz zanik wody w skórze. Cera sucha sprawia wrażenie bardzo delikatnej, łatwo się łuszczy, jest bardzo wrażliwa na czynniki pogodowe, występują na niej miejscowe zaczerwienienia oraz widoczne naczynia krwionośne na policzkach.

Głównym problemem dotyczącym tej cery jest trudność w wyprodukowaniu odpowiedniej ilości naturalnych tłuszczów przez skórę. Jest to związane z pracą gruczołów łojowych, które wytwarzają zbyt mało tłuszczu, koniecznego to utrzymania skóry w stanie wymaganej elastyczności. W związku z tym niedobór tłuszczu przyczynia się do odwodnienia skóry, ponieważ jest ona niedostatecznie osłonięta i stale traci wodę. Z wiekiem proces ten się nasila i skóra staje się coraz bardziej wiotka. Częsty błąd popełniany przy pielęgnacji wynika z przekonania, że wystarczy dostarczyć jej wody z zewnątrz. W przypadku takiego jednostronnego postępowania wytwarzanie tłuszczu staje się jeszcze bardziej ograniczone, a skóra ulega dalszemu wysuszeniu.

Pielęgnacja cery suchej polega na kuracji wyrównawczej, stosowaniu emulsji typu woda w oleju (w/o). Na nawodnienie skóry mają wpływ m.in. **ceramidy, witaminy, NMF, kwas hialuronowy, panthenol, masło shea.**

W nowoczesnej kosmetyce zaleca się preparaty kosmetyczne zawierające substancje nawilżające, mające zdolność nawadniania skóry i utrzymania tego stanu przez dłuższy czas.

Hydrofobowe substancje błonotwórcze

- **Węglowodory** (wazelina, olej wazelinowy, parafiny, ozokeryt - wosk ziemny, cerezyna - rafinowany wosk ziemny, skwalen, skwalan)
- **Woski** (wosk pszczelej, wosk Carnauba z liści kopernicji, wosk Candelilla z liści wilczomleczka, estry wyższych kwasów tłuszczowych, syntetyczne substytuty wosków)
- **Alkohole tłuszczowe** (alkohol cetylowy, alkohol stearynowy, alkohol cetylostearylowy)
- **Płynne i syntetyczne estry kwasów tłuszczowych** (mirystynian izopropylu, palmitynian izopropylu, olej jojoba - ciekły wosk z nasion krzewu jojoba)
- **Silikony**

Hydrofilowe substancje błonotwórcze

- **Makrocząsteczki biologiczne** (kolagen, kwas hialuronowy, glikozoaminoglikany – GAG, chitozan)
- **Substancje hydrofilowe tworzące żele** (karbopol, CMC – karboksymetyloceluloza, HEC – hydroksyetyloceluloza, żel z aloesu z miąższu liścia aloesu, żele z galaktomannanów z owoców drzewa tara)

Niskocząsteczkowe substancje nawilżające. Substancje higroskopijne

- **Humektanty** (gliceryna, sorbitol)
- **Składniki NMF** (mleczan sodu lub amonu, mocznik, mieszanina kwasu mlekowego i mocznika, mieszaniny aminokwasów, kompleksy nawilżające)
- **Glikol propylenowy**

Regulatory lipidowego cementu międzykomórkowego

- **Ceramidy**
- **Fosfolipidy**
- **Lanolina**
- **Wielonasycone kwasy tłuszczowe (WNNKT)**
- **α-hydroksykwasy (AHA)** – mlekowy, glikolowy, jabłkowy, cytrynowy i inne
- **Ceramidy + WNNKT + cholesterol** (tworzą mieszaninę bardzo zbliżoną do lipidów cementu międzykomórkowego)

Do pielęgnacji cery suchej stosuje się zabiegi ujędrniające, odżywcze, dotleniające i nawilżające. W zależności od stanu skóry można przeprowadzić serię zabiegów dotleniających, zabiegi na podłożu alg morskich oraz zabiegi głęboko nawilżające.

Cera tłusta

Powierzchnia cery tłustej jest błyszcząca, bardzo często ma ziemisty kolor, mogą być na niej widoczne ujścia gruczołów łojowych w postaci rozszerzonych porów i zaskórników. Jest słabo ukrwiona, a łój skórny (wydzielina gruczołów łojowych) jest wydzielany w nadmiernej ilości. Dobrze reaguje na czynniki atmosferyczne, takie jak wiatr, zimno i słońce, oraz na wodę i mydło. Na ogół bardzo słaby wpływ na cerę tłustą mają bodźce zewnętrzne, dużo silniejszy zaś wewnętrzne takie jak stres, zaburzenia hormonalne, napięcia nerwowe i zaburzenia układu trawiennego. Stosunkowo późno rozpoczyna się proces jej starzenia. Zaletą cery tłustej jest również to, że w wieku starczym nie ulega patologicznemu przesuszeniu. Wada natomiast są dosyć częste powikłania trądzikowe i skłonność do tworzenia zmian zastoinowych oraz nieestetyczny wygląd spowodowany błyszczeniem. Bardzo często wygląd skóry poprawia się w miesiącach letnich. Następuje wtedy upłynnienie łaju pod wpływem ciepła, dzięki czemu ma on łatwiejszą drogę wydostania się na zewnątrz, równomiernie pokrywa skórę i nie blokuje porów. Cera tłusta nie występuje w dzieciństwie. Pojawia się dopiero po okresie pokwitania, ok. 12 roku życia, co jest związane ze wzmożoną stymulacją hormonalną gruczołów płciowych i gruczołów łojowych.

Przy pielęgnacji tego rodzaju cery należy zwracać szczególną uwagę na zmniejszenie grubości warstwy rogowej, regulację wydzielniczą gruczołów łojowych oraz poprawę ukrwienia skóry. Należy unikać środków pielęgnacyjnych działających agresywnie, które mogłyby naruszyć naturalną florę bakteryjną skóry, przyczynić się do naruszenia kwaśnego odczynu skóry, nadmiernie ją odtłuścić. Jeżeli wystąpiłoby zachwianie płaszcza lipidowego skóry – sebum, to mogłaby się zmienić w tak zwana skórę tłusta pozornie suchą.

Podstawowymi zasadami w pielęgnacji domowej cery tłustej jest:

- dokładne, codzienne jej mycie rano i wieczorem
- Działanie sebostatyczne - preparaty zawierające witaminę B6, retinoidy, kwas azelainowy, związki cynku
- Nawilżanie! – kwas hialuronowy, panthenol, sorbitol
- Działanie antybakteryjne – kwas azelainowy, glikolowy, salicylowy, olejek z drzewa herbacianego, związki siarki
- Łagodzenie podrażnień – azulen, alantoina, flawonoidy
- Działanie keratolityczne – złuszczone – kwasy AHA, kwas salicylowy, kwas azelainowy, mocznik

Pielęgnacja gabinetowa dla cery tłustej

- Manualne oczyszczanie skóry z zaskórników
- Zabiegi regulujące pracę gruczołów łojowych
- Zabiegi nawilżające
- Zabiegi dotleniające
- Zabiegi poprawiające mikrokrążenie w skórze
- Zabieg złuszczenia

Składniki aktywne w pielęgnacji cery tłustej

Koalin (glinka biała)

Ma właściwości ściągające, zmniejsza rozszerzone pory, łagodzi podrażnienia, oczyszcza i osusza skórę z nadmiaru łoju.

Glinka zielona

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, odżywia i regeneruje.

Doskonale sprawdzi się jako maska na zakończenie zabiegu manualnego oczyszczania twarzy.

Miedź

Reguluje wydzielanie łoju.

Cynk

Wpływa na oczyszczanie porów, przywraca odpowiednie pH skóry, ma silne właściwości przeciwzapalne i gojące.

α - i β -hydroksykwasy

Złuszczają warstwę rogową naskórka, udrożniają ujścia mieszków włosowych.

Olej z drzewka herbacianego

Zawiera liczne terpenowe związki bakteriobójcze i przeciwgrzybicze, przez co zaburza funkcjonowanie drobnoustrojów chorobotwórczych.

Bisabolol

Składnik olejku rumiankowego, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, łagodzi podrażnienia.

Srebro

Reguluje pracę gruczołów łojowych, przyspiesza gojenie się ran, ma silne działanie antybakteryjne i przeciwzapalne.

Cera mieszana

Cera mieszana posiada cechy dwóch rodzajów skóry: jedne partie są suche lub normalne inne zaś tłuste. Najczęściej partia tłustą jest środkowy pas : czoło, nos, broda (tzw. strefa T). Partie boczne natomiast są normalne bądź suche, choć czasami można spotkać się z sytuacją odwrotną. Pielęgnacja tego typu cery jest trudna i pracochłonna, ponieważ należy postępować tak, jak z dwoma rodzajami cery. W przypadku cery mieszanej występują jednocześnie skłonność do łojotoku oraz reakcja na wodę i mydło objawiająca się podrażnieniem, zaczerwienieniem, uczuciem pieczenia i napięcia skóry. Stan ten, po przekroczeniu granicy fizjologii, nazywa się *łojotokowym zapaleniem skóry*. Cera ta zazwyczaj źle reaguje na wszelkie środki kosmetyczne, dlatego muszą one być używane z olbrzymią ostrożnością.

Pielęgnacja domowa cery mieszanej

Na miejsca objęte strefą T należy stosować kosmetyki, których zadaniem jest utrzymywanie odpowiedniej ilości wody w skórze np. kremu na bazie kwasu hialuronowego czy gliceryny. Ponadto bardzo korzystne będą również kremy z zawartością witamin i cennych dla skóry antyoksydantów. Tłuste kremy zalecane są z kolei porą jesienno- zimową i wyłącznie na okolice skóry suchej.

Warto również pamiętać o złuszczeniu naskórka i wykonywania peelingów skóry. W przypadku cery mieszanej bardzo dobrze sprawdzą się peelings typu peel-off oraz peelings drobnoziarniste i enzymatyczne. Regularne ich stosowanie nadaje skórze efekt odświeżenia i wygładzenia skóry.

W pielęgnacji cery mieszanej nie powinno zabraknąć również wykonywania maseczek. Najlepszym w tym przypadku jest maska nawilżająca, stosowana na całą okolice twarzy oraz maski o działaniu ściągającym np. z zawartością glinki zielonej, nakładane tylko w strefie T.

Zabiegi kosmetyczne dla cery mieszanej

- peelings chemiczne, które hamują nadmierne wydzielanie się sebum, zwężają pory skórne oraz oczyszczają ją
- mikrodermabrazja
- peeling kawitacyjny (wraz z wyżej wymienioną mikrodermabrazją, oba peelings doskonale stymulują komórki skóry do produkcji nowych oraz usuwają martwe, zalegające na jej powierzchni)
- zabiegi wykorzystujące działanie alg, kwasu hialuronowego, które będą zapewniać właściwy poziom nawilżenia skóry

Cera naczyńkowa

Cera naczyńkowa jest bardzo cienka, delikatna i wrażliwa, a przez to podatna na wszelkiego rodzaju uszkodzenia. Naczynia krwionośne są położone płytko pod skórą, dlatego gwałtownie reagują na działania czynników zewnętrznych. Pielęgnacja cery naczyńkowej polega na jej wzmocnieniu i zapewnieniu ochrony.

Cera naczyńkowa zwykle jest uwarunkowana genetycznie. Częściej pojawia się u osób z jasną karnacją, blond włosami i niebieskimi lub zielonymi oczami. Na nadmierne rozluźnienie naczyń krwionośnych i pojawienie się objawów cery naczyńkowej może wpłynąć również zwiększony poziom estrogenów. Dolegliwość ponadto nasila szereg czynników zewnętrznych.

Cera naczyńkowa charakteryzuje się mało elastycznymi, rozszerzonymi i umieszczonymi płytko pod skórą naczyniami krwionośnymi. Jest ona nie tylko bardzo cienka i delikatna, ale również problematyczna, ponieważ gwałtownie reaguje na działanie czynników zewnętrznych – temperaturę, kosmetyki, suche powietrze, ostre jedzenie, alkohol i silne emocje. Charakterystyczne dla cery naczyńkowej jest występowanie objawów zlokalizowanych przede wszystkim w okolicy policzków, nosa, czoła i brody. Zwykle jako pierwsze pojawiają się czerwone plamy lub rumień, któremu towarzyszy nadmierne uczucie ściągnięcia, pieczenie i świąd. Skóra jest także podatna na podrażnienia i uszkodzenia. Niekiedy dochodzi do trwałego poszerzenia lub pęknięcia naczyń krwionośnych. Są one wówczas widoczne na skórze w postaci tzw. pajęczków. Kruchość i nadwrażliwość naczyń krwionośnych jest jednym z czynników przyczyniających się do powstawania trądziku różowatego.

Rozszerzone naczynia mogą powstać przy każdym typie cery, ale najbardziej narażona na te dolegliwość jest skóra delikatna, cienka i wrażliwa, nie bez znaczenia jest też głębokość unaczynienia skóry.

Pielęgnacja skóry ze zmianami naczyniowymi jest podobna do pielęgnacji skóry wrażliwej, czyli niezwykle ważną rolę odgrywają tu profilaktyka uszkodzeń bariery naskórkowej oraz stosowanie preparatów wpływających na uszczelnienie naczyń krwionośnych za pomocą witaminy C, rutyny, arniki, hammamelisu czy kasztanowca.

Odpowiednio dobrane wyciągi z ziół wpływają na poprawę przepływu krwi w tkankach, dzięki czemu komórki są lepiej odżywione.

Regularne stosowanie tych preparatów przyczynia się do regulacji obiegu krwi a jednocześnie do wzmocnienia ścian naczyń krwionośnych. Wiosną (przed nastaniem dni słonecznych) zaleca się przeprowadzenie w gabinecie kosmetycznym serii zabiegów galwanizacji lub jonoforezy z witaminą C, wapniem lub wyciągiem z rutyny. Pielęgnacja cery z problemem naczyniowym odpowiednio dobranymi preparatami likwiduje nie tylko problem naczyniowy, lecz także zapewnia ochronę przed wolnymi rodnikami, nawilża, odżywia, łagodzi przesuszenie i łuszczenie się skóry oraz nieprzyjemne uczucie pieczenia i ściągnięcia.

Pielęgnacja domowa cery naczyniowej

Oczyszczanie cery naczynkowej odbywa się rano i wieczorem. Proces ten musi być bardzo delikatny – przy użyciu letniej lub chłodnej wody, odpowiednio dobranych kosmetyków, bez szorstkich gąbek i szczoteczek. Na umytą i osuszoną skórę nakłada się balsam lub krem nawilżający. Produkty te można przechowywać w lodówce. Osoby z cerą naczynkową muszą zrezygnować z peelingów mechanicznych, ponieważ podrażniają one skórę.

Kosmetyki do pielęgnacji powinny być delikatne. Składniki aktywne dla cery naczynkowej to przede wszystkim witaminy K, C i E, pantenol, gliceryna, oleje roślinne (z awokado i orzechów makadamia) oraz wyciąg z kasztanowca. Należy unikać kosmetyków z alkoholem etylowym i mocnymi substancjami zapachowymi. Przy cerze naczynkowej można stosować pianki i emulsje do mycia, kremy i balsamy nawilżające oraz maseczki na twarz.

Jak dbać o cerę naczynkową latem?

Cera naczynkowa latem jest narażona na działanie wielu czynników zewnętrznych. Aby zapobiegać zaostrzeniu się objawów, należy:

- codziennie nakładać krem z filtrem (SPF minimum 30);
- unikać długotrwałej ekspozycji na słońce, gwałtownych zmian temperatur, intensywnego chłodzenia się klimatyzacją i chlorowanej wody;
- dbać o odpowiednie nawilżenie skóry;
- spożywać minimum 2 litry wody dziennie.

Cera naczynkowa zimą

Cera naczynkowa zimą także może sprawiać problemy i łatwo ulegać podrażnieniom. Z tego powodu należy chronić ją przed działaniem szkodliwych czynników, głównie niskiej temperatury, mroźnego wiatru i suchego powietrza. Późną jesienią i zimą należy:

- stosować kremy ochronne;
- zadbać o odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu;
- zrezygnować z długich, gorących kąpeli;
- unikać bardzo gorących napojów i posiłków;
- zrezygnować z opalania się w solarium.

Dieta przy cerze naczynekowej

Dieta przy cerze naczynekowej opiera się na ogólnych zasadach zdrowego odżywiania. Należy spożywać dużo świeżych warzyw i owoców, ponieważ są one źródłem witamin i substancji odżywczych wpływających na stan skóry oraz wzmacniających naczynia krwionośne. Konieczne jest wyeliminowanie z jadłospisu ostrych przypraw, produktów wysokoprzetworzonych, alkoholu, mocnej kawy i herbaty, jak również napojów energetycznych.

Składniki aktywne w pielęgnacji cery naczyniowej

Miłorząb japoński

Uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, usprawnia krążenie w naczyniach włosowatych.

Krwawnik pospolity

Zawiera azulen, flawonoidy, garbniki, cynk, które działają przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo.

Arnika górska

Wzmacnia ściany naczyń włosowatych, redukuje obrzęki, rozjaśnia zasinienia.

Kasztanowiec zwyczajny

Zawiera glikozydy usprawniające przepływ krwi w naczyniach, wzmacnia naczynka.

Olejki eteryczne

Są to przede wszystkim: olejek cyprysowy, neroli czy sandałowy. Wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, przez co zmniejszają skłonność do ich pęknięcia, wpływają łagodząco i kojąco.

Rutyna

Uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych, szczególnie polecana przy częstych wylewach podskórnych, jak siniaki czy krwiaki.

Witamina K

Reguluje proces krzepnięcia krwi, zapobiega powstawaniu teleangiektazji.

Witamina PP

Wzmacnia kruche naczynia krwionośne.

Cera wrażliwa

Cera wrażliwa jest pojęciem ogólnym, określającym zmiany, które są sumą działania wielu czynników subiektywnych i obiektywnych. Wyróżnia się skórę wrażliwą nabytą lub uwarunkowaną genetycznie. Często występuje ona u kobiet, których reakcje skórne zależą od cyklu miesięczkowego i stanu emocjonalnego. Jest bardzo trudna w pielęgnacji i często występuje w powiązaniu z cerą suchą, alergiczną, płytko unaczynioną, jednak każdy typ cery może być równocześnie cera wrażliwą. W przypadku skóry wrażliwej nierzadko pojawia się uczucie pieczenia, mrowienia, ściągnięcia, świądu, który nasila się po umyciu wodą lub po zastosowaniu niektórych kosmetyków. Ten rodzaj cery spotyka się coraz częściej. Wiąże się to przede wszystkim z zanieczyszczeniami środowiska naturalnego i z nieodpowiednią pielęgnacją, ze stosowaniem kosmetyków o wysokim stopniu aktywności, często niewłaściwych dla danego typu cery i wieku. Ogromny wpływ na uwrażliwienie mają nadmierna ilość promieniowania ultrafioletowego, nie tylko naturalnego ale także sztucznego (solaria), przegrzanie i suchość pomieszczeń oraz stres. Spośród czynników środowiska naturalnego nie tylko toksyny mają negatywny wpływ na cerę. Są to również zanieczyszczenia kurzem i pyłem, niewłaściwe odżywianie czy brak ruchu. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do ubytku ze skóry wilgoci i warstwy ochronnej tłuszczu.

Podczas pielęgnacji cery wrażliwej w gabinecie kosmetycznym należy uwzględnić wszystkie omówione czynniki, przeprowadzić wywiad z klientem i ustalić konieczny sposób pielęgnacji. Trzeba także dokładnie omówić stan skóry i pielęgnację domową odpowiednio dobranymi preparatami oraz zwrócić uwagę klienta na sposób oczyszczania skóry, skutki nieodpowiedniego mycia, używania wody i mydła, by nie doprowadzić już w pierwszym etapie pielęgnacji do zaburzeń funkcjonowania skóry. Błędów popełnionych w pierwszym etapie pielęgnacji nie można zniwelować nawet za pomocą bardzo dobrych kremów.

Podczas pielęgnacji należy unikać silnie pieniących się środków, zastępuje się je śmietankami czy lotionami oczyszczającymi. Zaleca się stosowanie kosmetyków o sprawdzonej tolerancji, pozbawionych konserwantów oraz takich, które w swym składzie nie mają sztucznych barwników ani środków zapachowych. Kąpiele słoneczne powinny być umiarkowane (nie w godzinach największego nasłonecznienia), konieczne z użyciem filtrów słonecznych. Okres letni wiąże się także z korzystaniem z kąpeli w basenie czy otwartych akwenach. Po kąpeli należy starannie opłukać ciało pod prysznicem i osuszyć ręcznikiem oraz użyć kremu lub olejku pielęgnacyjnego. Konsekwentna ochrona skóry i delikatna pielęgnacja od wczesnej młodości, bardzo dobrymi i odpowiednio dobranymi preparatami, gwarantują skuteczne zapobieganie przedwczesnemu starzeniu się skóry, zwłaszcza wrażliwej.

Cera dojrzała

Przyjmuje się, że skórę dojrzałą mają osoby w wieku okołomenopauzalnym. Trzeba zdawać sobie sprawę, że proces starzenia obejmuje nie tylko naskórek, charakteryzujący się chropowatością i szorstkością wyczuwalną przy dotyku. Symptomy starzenia się skóry występują zarówno na powierzchni jak i w warstwach leżących głębiej. Główne zmiany powstają w skórze właściwej. Polegają one na degradacji włókien kolagenowych i sprężystych. Występuje wówczas regres tkanki tłuszczowej, co prowadzi do powstania zmarszczek. Lipidy substancji międzykomórkowej (kwasy, tłuszcze i ceramidy) utleniają się i proces wytwarzania naturalnego czynnika nawilżającego (NMF) zostaje zakłócony. W efekcie skóra staje się bardziej sucha, powstają zmarszczki i pojawia się nadmiar skóry. Na skutek działania złożonego mechanizmu starzenia genetycznego zanika rozrodcza żywa warstwa naskórka i maleje liczba podziałów komórkowych. W wyniku działania promieniowania UV zewnętrzna martwa warstwa naskórka staje się niespójna i cienka. Efektem starzenia się skóry jest to, że staje się ona sucha, pobrużdżona, mało elastyczna, chropowata, pokryta zmarszczkami a z wiekiem zaczynają się pojawiać przebarwienia i odbarwienia, naczyniaki, plamy soczewicowate, brodawki, łojotokowe zmiany zastoinowe jak również nadmierne rogowacenie.

Pielęgnacja takiej cery wymaga od kosmetyczki dużego doświadczenia. W zależności od stanu chorobowego można zalecić różne formy kuracji.

Zabiegi w gabinecie są skoncentrowane przede wszystkim na niwelowaniu oznak starzenia się skóry, polegają na wygładzeniu zmarszczek i ujędrnieniu skóry. Na szczególną pielęgnację zasługuje skóra pod oczami oraz na szyi i dekolcie. Dlatego zabiegi dla cery dojrzałej powinny łączyć pielęgnację twarzy, szyi i dekolту.

Wśród zabiegów dla cery dojrzałej można wymienić:

- zabieg liftingująco-modelujący, np. z falami radiowymi;
- zabieg regenerująco-odżywczy, np. z zastosowaniem ultradźwięków;
- zabiegi pielęgnacyjne:
 - metodą manualną z maskami i masażem,
 - z zastosowaniem urządzeń, np. IPL, fal radiowych, elektroporacji (mezoterapia bezigłowa), ultradźwięków, prądu (elektrostymulacja)
 - z zastosowaniem igieł lub głowic z igłami (mezoterapia mikroigłowa);
- zabieg eksfoliacji kwasami, silnie złuszcający i nawilżający,
- masaż twarzy, szyi i dekolту.

Poza tymi propozycjami dobrze sprawdzają się także zabiegi przeznaczone dla cery suchej i wrażliwej.

Składniki aktywne w pielęgnacji cery dojrzałej

Ceramidy

Wypełniają ubytki w cemencie międzykomórkowym naskórka.

Koenzym Q10

Jest związkami o podobnych właściwościach do witaminy E: zwiększa odporność komórek i pobudza je do wytwarzania energii, np. do niwelowania procesów starzenia się; jest silnym przeciwutleniaczem, wychwytuje i niweluje wolne rodniki.

Kolagen

Wykazuje działanie przeciwzmarszczkowe, nawilżające, filmotwórcze, uelastycznia skórę; sprawdza się jako preparat do podnoszenia owalu twarzy; utrzymuje wilgotność skóry.

Witamina A

Wielofunkcyjna substancja aktywna zaliczana do witamin młodości, oprócz witaminy C i E. Ma właściwości stymulujące odbudowę komórek, neutralizuje wolne rodniki, neutralizuje zmiany wywołane procesem fotostarzenia się skóry.

Witamina E

Wykazuje dużą zdolność do wychwytywania wolnych rodników, co zapobiega procesom starzenia się skóry. Tokoferol to najczęściej stosowana aktywna forma witaminy E, ma właściwości napinające skórę oraz poprawiające jej nawilżenie.

Witamina C

Silny antyutleniacz, wychwytuje wolne rodniki, uszczelnia ściany naczyń.

Lipidy

Zmiękczejają i wygładzają skórę, nawilżają i pozwalają utrzymać odpowiedni poziom wody w skórze.

Fitohormony

Mają silne właściwości przeciwutleniające, zapobiegają uszkodzeniom i utlenianiu błon komórkowych, zwalczają wolne rodniki. Pozwalają utrzymać odpowiedni poziom wody w skórze, niwelują stany zapalne doprowadzające do destrukcji tkanek i naczyń.

Algi morskie

Wpływają na poprawę elastyczności oraz jędrności skóry.

Złoto

Ma właściwości ujędrniające i uelastyczniające, powoduje efekt rozświetlenia i odżywienia skóry.

Kwas mlekowy

Działa silnie złuszczejająco, co pozwala na usuwanie martwych komórek naskórka. Wykazuje także działanie nawilżające. Pobudza produkcję ceramidów, dzięki czemu wpływa na uszczelnienie bariery wodno-lipidowej naskórka.

Żeń-szeń

Źródło witaminy C oraz cennych mikro- i makroelementów. Ma właściwości regeneracyjne, odmładzające, przywraca skórze blask i zdrowy kolor.

Cera atroficzna

Atrofia (zanik) skóry występuje w wielu dermatozach. Fizjologicznie jest ona związana z procesem starzenia się, którego tempo zależy od czynników genetycznych.

Zewnętrzne starzenie się skóry występuje wtedy, gdy skóra jest narażona na kontakt z czynnikami zaburzającymi jej normalne funkcjonowanie – głównie ze słońcem.

Symptomy starzenia pojawiają się zarówno na powierzchni skóry, jak i w warstwach położonych głębiej. Około 30 r. ż. Zmarszczki mimiczne zaczynają powoli przechodzić w trwałe widoczne nawet przy całkowitym spokoju mięśni twarzy. Po 40 r.ż. pojawiają się zmarszczki promieniste nad górną wargą. Początkowo są one nikłe, w miarę upływu czasu zaś coraz głębsze. Do ich powstawania przyczyniają się: częste palenie papierosów, ściąganie mimiczne ust, ubytki uzębienia i nadmierne opalanie. Starzenie się skóry jest wynikiem zaniku włókien elastycznych, zmniejszenia się naturalnego nawilżania, przebarwień pigmentacyjnych i zaniku płaszcza hydrolipidowego.

Następuje powolna degradacja naczyń krwionośnych, które dostarczają skórze składników odżywczych. Na proces starzenia się skóry ogromny wpływ mają zmiany hormonalne, szczególnie w okresie menopauzy, kiedy to, oprócz zaniku hormonów, występuje często osłabienie stanu psychicznego, co bardzo uwidacznia się na twarzy. Owal twarzy staje się nieregularny, fałdy linii smutku pogłębiają się, opadają policzki, widoczne zmarszczki pojawiają się na czole, nasadzie nosa, szyi i dekolcie. Bardzo niekorzystny wpływ mają papierosy, nikotyna bowiem przyczynia się do skurczu naczyń krwionośnych, a więc do gorszego odżywienia. Wygląd skóry osób palących różni się od niepalących, to znaczy występuje na niej dużo więcej zmarszczek, ma kolor ziemisty i często pojawiają się na niej rozszerzone naczynia krwionośne.

Skóra atroficzna robi się coraz cieńsza, traci rozciągliwość i elastyczność, następuje regres tkanki tłuszczowej, zanik przydatków skóry, powstają głębokie zmarszczki i występują zwyrodnienia tkanki łącznej, dochodzi do zaniku włókien sprężystych i kolagenowych. Jedną z metod postępowania z cerą atroficzna jest mezoterapia. W przypadku cery atroficznej stosuje się implanty kolagenu, wstrzykiwane w celu powiększenia tkanki miękkiej w zmarszczce. Wskazaniami do iniekcji kolagenowej są zmarszczki i fałdy w kącikach ust, tego typu zabiegi może wykonywać tylko lekarz.

Cera palacza

Osoby palące papierosy bardzo łatwo rozpoznać po wyglądzie skóry. Zwykle jest ona szara i ziemista, a z upływem czasu pojawiają się na niej liczne bruzdy, przebarwienia oraz zmarszczki. Skóra palacza jest również sucha i niedotleniona. Wszystko poprzez uszkodzenie struktury włókien kolagenowych spowodowane bardzo dużą ilością substancji znajdujących się w dymie papierosowym. Szczególnie nikotyna negatywnie wpływa na układ krążenia, co z kolei przekłada się na opóźnianie fizjologicznych procesów regeneracji naskórka. Do jednych z najbardziej charakterystycznych cech skóry palacza są zmarszczki zlokalizowane w obrębie ust nazywanymi powszechnie zmarszczkami palacza. Zdecydowanie bardziej widoczne są one u kobiet, ponieważ dym papierosowy oddziałuje na ich układ hormonalny. Tego rodzaju zmarszczki są wynikiem ciągle powtarzającego się ruchu wkładania papierosa do ust i zaciągania się dymem papierosowym. To z kolei prowadzi do zwężenia ścian naczyń krwionośnych, niedotlenienia tkanek skóry oraz niszczenia włókien kolagenowych w obrębie czerwieni wargowej. Są to typowe zmarszczki mimiczne, jednak niemożliwe do zlikwidowania zabiegami z wykorzystaniem Botoxu.

Ważną cechą skóry palacza jest jej odnowa. Nowo powstałe komórki naskórka z biegiem czasu obumierają i złuszczają się tworząc tzw. warstwę rogową. Ich miejsce natomiast zajmują nowe komórki. Jednak proces ten zostaje zaburzony w wyniku palenia papierosów. Skóra szybko się starzeje. Szybkiemu rozpadowi ulega również kwas hialuronowy, który zatrzymuje w niej wodę. Z kolei jego procesy odbudowy są silnie uszkodzane.

Cera palacza jest pozbawiona blasku i jędrności. Jeśli dodatkowo występują błędy w codziennym żywieniu (często zdarza się, że osoba paląca zastępuje posiłek papierosem), powodujące niedobory witamin, minerałów to jeszcze bardziej dochodzi do upośledzenia jej odnowy. Z kolei zbyt gruba warstwa rogowa naskórka stanowi dodatkową barierę dla składników aktywnych, aby mogły przeniknąć w głąb skóry.

Oczywiście biorąc pod uwagę skórę kilku osób palących papierosy, każda będzie nieco różnić się od siebie. Stopień zmian danej cery zależy od czasu palenia, ekspozycji skóry na słońce oraz od istniejących w organizmie niedoborów pokarmowych.

Pielęgnacja skóry osób palących nie należy do najłatwiejszych. Warto zaznaczyć, że większość występujących zmian nie da się odwrócić bez ingerencji kosmetologa czy lekarza medycyny estetycznej.

1. Pielęgnacja domowa.

Warto przede wszystkim zadbać, aby jak najszybciej rzucić palenie papierosów, co na pewno nie będzie proste. Jeśli jednak chcemy skutecznie poprawić jakość skóry, żadna terapia nie będzie skuteczna przy jednoczesnym jej zatrutowaniu. W pielęgnacji domowej dobrze sprawdzą się kosmetyki z zawartością kolagenu, kwasu hialuronowego, koenzymu Q10 oraz witaminy A, witaminy C i witaminy E. Warto wprowadzić maseczki na bazie olejku arganowego. Cenne dla skóry będą również ćwiczenia mięśni twarzy oraz kilkuminutowy masaż skóry poprawiający jej krążenie oraz jędrność.

2. Pielęgnacja profesjonalna.

Jeśli zmiany w wyglądzie skóry w wyniku palenia papierosów zaszły tak daleko, że nie jesteśmy w stanie zniwelować ich domowymi sposobami, na pomoc przychodzi pielęgnacja profesjonalna wykonywana przez kosmetologów lub lekarzy medycyny estetycznej. Takim klientom najczęściej zalecane są zabiegi mezoterapii igłowej, które skutecznie radzą sobie z poszarzałą i niedotlenioną skórą. Ponadto chętnie wykonywana jest oxybrazja, a więc rodzaj mikrodermabrazji wykorzystującej działanie czystego tlenu i soli fizjologicznej. Zadaniem zabiegu jest nadanie skórze świeżości i naturalnego blasku.

W przypadku zmian jakimi są zmarszczki palacza problem jest nieco trudniejszy do zlikwidowania. Dlatego stosuje się tu metody mieszane np. wykorzystujące działanie mezoterapii, a następnie lasera frakcyjnego. Dopełnieniem tego rodzaju terapii jest wykorzystanie wypełniaczy np. kwasu hialuronowego.

Cera odwodniona

Skóra odwodniona to taka, u której (zwykle na skutek nieodpowiedniej pielęgnacji) doszło do naruszenia naturalnej bariery ochronnej. Tymczasem skóra sucha z natury ma niewystarczająco mocny płaszcz hydrolipidowy. Naturalna bariera ochronna skóry jest zbudowana między innymi z ceramidów i kwasów tłuszczowych.

Skóra odwodniona a skóra sucha

- Skóra sucha to skóra z zaburzoną ilością lipidów
- Skóra odwodniona to skóra z zaburzeniami w utrzymaniu prawidłowej ilości wody w naskórku powodują jej odwodnienie.

Skóra odwodniona jest mało elastyczna i mało sprężysta, traci napięcie i jędrność. Może mieć tendencje do przetłuszczania lub do przesuszania. Podobnie jak skóra sucha daje poczucie dyskomfortu związanego z uczuciem ściągnięcia, nawet wtedy gdy skóra wydaje się tłusta. Może być osłabiona i nadwrażliwa. Odwodnienie może towarzyszyć wszystkim typom skóry (normalnej, tłustej, mieszanej i suchej). Niski poziom wilgoci w skórze powoduje m.in. degenerację struktur kolagenowych i elastynowych, co w efekcie prowadzi do jej zwiotczenia i powstawania zmarszczek oraz przyśpieszenia starzenia się skóry.

Aby przeciwdziałać odwodnieniu skóry, w kosmetykach nawilżających należy szukać substancji, które mają budowę chemiczną taką samą lub zbliżoną do występujących w skórze, a także o właściwościach zmniejszających przetranskórkową utratę wody. Należy pamiętać, że oprócz substancji aktywnych zawartych w preparacie do pielęgnacji skóry odwodnionej ważną rolę odgrywa jego konsystencja. Przy skórze odwodnionej skłonnej do przetłuszczania się, lepiej sprawdzać się będą lekkie emulsje, a w przypadku, kiedy skóra ma cechy suchości, skuteczniej zadziałają preparaty nieco tłustsze.

Pielęgnacja skóry męskiej

Współcześnie wielu mężczyzn korzysta z zabiegów wykonywanych w gabinetach kosmetycznych. Pielęgnacja skóry męskiej różni się od pielęgnacji skóry kobiecej. Ta pierwsza pozostaje bowiem pod wpływem działania androgenów, które znacznie zwiększają aktywność gruczołów łojowych.

Skóra męska jest grubsza o ponad 20% i mniej delikatna niż kobieca. Jest za to bardziej tłusta i narażona na zanieczyszczenia. Wolniej się starzeje, ale jej starzenie jest bardziej spektakularne – zmarszczki i bruzdy są głębsze. Męski hormon testosteron zwiększa łojotok i łupież, przyspiesza wzrost włosów na nogach i klatce piersiowej, a także wytwarza pot o ostrym zapachu. Wiele problemów wynika też z codziennego golenia. Skóra męska jest przez to podrażniona i przesuszona, bywa też kaleczona.

Skóra kobiet	Skóra mężczyzn
Jaśniejsza karnacja, mniej barwnika	Ciemniejsza karnacja, więcej barwnika (hormony)
Cieńszy naskórek (14 do 20 warstw komórek)	Grubszy – około 30 warstw komórek
Skóra bardziej sucha z powodu mniejszego wydzielania łoju, trądzik młodzieńczy przebiega łagodniej	Skóra bardziej tłusta, silniejsze wydzielanie łoju (androgeny), zazwyczaj ostrzejszy przebieg trądziku młodzieńczego
Zmarszczki powstają wcześniej, ale są płytsze	Późniejsze powstanie zmarszczek, są głębsze
Cieńsza skóra właściwa, więcej włókien sprężystych, ale słabsza sieć łącznotkankowa (rozstępy występują często)	Grubsza skóra właściwa o innej strukturze splotu włókien, jest mocniejsza i zwarta (rozstępy występują rzadko)
Więcej tłuszczowej tkanki podskórnej, luźno ułożone włókna tkanki łącznej	Mniej tłuszczowej tkanki podskórnej, mocniejsza tkanka łączna
Mniejsze wydzielanie potu (mniejsza liczba gruczołów ekrynowych)	Więcej gruczołów ekrynowych więc większa potliwość
Owłosienie skąpe	Bujniejsze owłosienie (androgeny stymulują mieszki włosowe)
Włosy wypadają rzadko (zazwyczaj nie obserwuje się też całkowitego wyłysienia)	Łysienie androgenowe jest częste (androgeny powodują zanik mieszków włosowych i wypadanie włosów)

Co powinna zawierać męska kosmetyczka?

- Żel oczyszczający do twarzy – testosteron sprawia, iż mężczyźni mają więcej gruczołów łojowych, dlatego tak istotne jest dogłębne, codzienne oczyszczanie skóry za pomocą specjalnych Żeli. Jednak nie mogą to być bardzo mocne środki, zdecydowanie bez SLS, SLES, by nie przesuszyć skóry, a w efekcie doprowadzić do większej produkcji sebum
- Maszynki do golenia, przy których trzeba mocno zaznaczyć, iż jednorazowa maszynka naprawdę powinna być stosowana tylko raz! Jest to nie tylko siedlisko bakterii, które sprzyjają stanom zapalnym czy zakażeniom. Użyta raz maszynka ma stępione ostrza, dlatego golenie się nią po raz kolejny jest nie tylko trudniejsze, ale na pewno pozostawi więcej podrażnień, a także wrastających włosów. Jeśli zaś do golenia używane są golarki, koniecznością jest jej odkażenie przed i po goleniu
- Pianka do golenia – Pianka pozwala łatwo pozbyć się zarostu pozostawiając gładką skórę. Ma właściwości zmiękczające włosy, dzięki czemu twarz nie jest podrażniona
- Krem nawilżający
- Peeling (maksymalnie 2 razy w tygodniu) – zbawienie przy wrastającym zarostie. Nie tylko temu zapobiega, ale także pomaga „uwolnić” już wrośnięte włoski.

Jak wiadomo w przypadku mężczyzn łatwo o podrażnienia po goleniu, bądź wrastające włoski, które zmieniają się w intensywne stany zapalne. Warto by w pielęgnacji uwzględnić kwas salicylowy, który ma właściwości oczyszczające gruczoły łojowe z zaskórników i zapobiega tworzeniu wszelkich wyprysków. Przyspiesza proces gojenia stanów zapalnych i podrażnień oraz zapobiega wrastaniu włosów. Dużą jego zaletą jest to, że nie wysusza skóry. Może być składnikiem żelu do mycia twarzy czy toniku, który będzie zastosowany na przykład po goleniu, czy też po prostu przed aplikacją kremu.

Jeśli skóra nie należy do problematycznych, wystarczy następnie zastosować krem nawilżający, zdecydowanie z ochroną UV, pomimo, że męska skóra jest bardziej odporna na promieniowanie UV.

Kosmetyki z kwasem glikolowym możemy włączyć jeśli chcemy zadziałać już przeciwstarzeniowo. Męska skóra starzeje się później, bo po 30 roku życia, ale bardziej gwałtownie i skokowo z efektem głębszych zmarszczek. W przypadkach skór problematycznych, zwykle to skóry tłuste i trądzikowe, trzeba zadziałać na wyregulowanie wydzielania sebum.