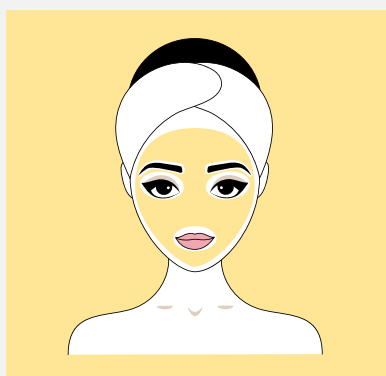
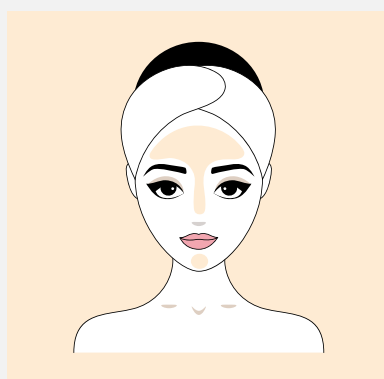




TYPY CERY

Każdy typ cery
zasługuje na uwagę.
Różne potrzeby,
ta sama troska.



Każdy z nas ma inny rodzaj cery – to fakt. Jedni zmagają się z nadmiarem sebum i nieestetycznym błyszczeniem, inni z nieprzyjemnym uczuciem ściągnięcia i przesuszenia. Są osoby, które próbują zapanować nad kapryśną cerą mieszaną, a niektórzy z nostalgią wspominają czasy, gdy ich skóra była „normalna”. Każdy z tych typów ma swoje potrzeby, wrażliwości i specyfikę. A skoro każda skóra jest inna – wymaga też indywidualnego podejścia w codziennej pielęgnacji i w doborze składników zawartych w stosowanych kosmetykach.

Kluczowe znaczenie ma tu słowo „**codziennie**” – rano i wieczorem. To właśnie konsekwencja, a nie jednorazowy „zryw” pielęgnacyjny, prowadzi do realnej poprawy kondycji skóry. To, co naprawdę robi różnicę, to regularność. Nawet najlepszy krem nie pomoże, jeśli sięgniesz po niego raz na tydzień. Dbanie o skórę musi być częścią codziennego rytmu – jak mycie zębów czy poranna kawa. To właśnie systematyczne działanie przynosi widoczne rezultaty.



Codzienna pielęgnacja to rytuał, z którego rodzi się piękno.

Wyobraź sobie, że Twoja cera to ogród. Żeby rozkwitał – potrzebuje regularnego podlewania, światła, dobrego podłoża i troski. Jedno pominięcie nie zrujnuje wszystkiego, ale brak systematyczności sprawia, że nie zobaczysz efektów, na które liczysz.

Właśnie dlatego codzienna pielęgnacja – poranna i wieczorna – powinna być dla Ciebie czymś więcej niż obowiązkiem. To osobisty rytuał. Chwila dla siebie. Dbanie o skórę nie wymaga luksusu – tylko świadomego wyboru i odrobiny zaangażowania.

Czy możesz samodzielnie zadbać o swoją skórę w profesjonalny sposób?
Czy jesteś w stanie widocznie poprawić jej kondycję?

Zdecydowanie tak!
Potrzebujesz tylko wiedzy, kilku mądrych wskazówek i dobrej rutyny.



Skóra to nie tylko lustro pielęgnacji, ale też odbicie Twojego stylu życia.

Odpowiednia pielęgnacja to fundament. Ale żeby naprawdę zadbać o swoją cerę, trzeba spojrzeć na nią szerzej – jak na odbicie tego, co dzieje się w całym organizmie. Warto zdać sobie sprawę z dwóch istotnych kwestii:

1. DIETA MA ZNACZENIE – I TO OGROMNE

To, co ląduje na Twoim talerzu, prędzej czy później odbije się na Twojej skórze. Dosłownie. Nie bez przyczyny mówi się: „*Jesteś tym, co jesz.*”

Jeśli Twoja dieta obfituje w cukry proste, produkty wysoko przetworzone, żywność o wysokim indeksie glikemicznym (IG) czy nadmiar laktozy, Twoja skóra może zareagować szybciej, niż się spodziewasz. Pogorszenie kolorytu, nadmierne przetłuszczanie się, przesuszenia, a nawet stany zapalne – wszystko to może być sygnałem, że organizm nie czuje się najlepiej z tym, co mu serwujesz.

Pielęgnacja zewnętrzna zadziała skutecznie dopiero wtedy, gdy będzie wsparta świadomym odżywianiem. To duet, który naprawdę robi różnicę.

2. SUPLEMENTACJA – WSPARCIE OD WEWNĄTRZ

Nawet najlepiej dobrane kosmetyki i idealnie zbilansowana dieta mogą nie wystarczyć, jeśli Twój organizm zmaga się z niedoborami. Witaminy, minerały i inne składniki odżywcze są absolutnie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego ciała – a skóra, jako największy organ, bardzo szybko pokazuje, gdy czegoś jej brakuje. Matowość, szorstkość, utrata blasku czy zwiększona skłonność do podrażnień to często sygnały, że czegoś brakuje w środku. Dlatego warto rozważyć odpowiednią suplementację – oczywiście po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem – jako wsparcie dla codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

Wśród składników, które szczególnie wspierają kondycję skóry, warto zwrócić uwagę na:

- witaminę A (dla regeneracji i elastyczności),
- witaminę D3 (wspiera odporność skóry),
- witaminę C (działa przeciwzapalnie i wspomaga produkcję kolagenu),
- witaminę E (neutralizuje wolne rodniki),
- cynk (reguluje wydzielanie sebum),
- kwasy omega-3 (działają przeciwzapalnie i wspomagają nawilżenie od środka),
- biotynę (dla zdrowej skóry, włosów i paznokci).

Kiedy już zadbasz o zdrową dietę i celowaną suplementację, możesz zająć się kolejnym, równie ważnym krokiem – ułożeniem świadomej i skutecznej pielęgnacji codziennej. Tylko połączenie troski „od środka” z właściwą rutyną pielęgnacyjną przyniesie efekty, których naprawdę oczekujesz. Aby jednak dobrać odpowiednie kosmetyki i zbudować program dopasowany do Ciebie – trzeba najpierw dobrze poznać swoją cerę.



PAMIĘTAJ! To nie wiek definiuje typ Twojej cery.

Choć utarło się, że dojrzała skóra to automatycznie skóra sucha, rzeczywistość często przeczy temu mitowi. Nierzadko spotyka się osoby w wieku 50+, a nawet 60+, które mają cerę tłustą lub mieszaną, z wyraźnie aktywną pracą gruczołów łojowych.

To, co naprawdę ma znaczenie, to tempo degradacji kolagenu i elastyczności skóry – a ten proces przebiega bardzo indywidualnie. Zależy nie tylko od genów, ale też od stylu życia, ekspozycji na promieniowanie UV, stresu, diety czy pielęgnacji na przestrzeni lat.

**Aby łatwiej było Ci określić, jaką masz cerę,
przyjrzyjmy się bliżej poszczególnym jej typom.**

Zrozumienie specyfiki każdego z nich to pierwszy krok do świadomego dbania o skórę – z uwzględnieniem jej rzeczywistych potrzeb.



SUCHA



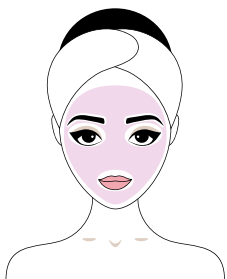
MIESZANA



TŁUSTA



NORMALNA



CERA SUCHA

DELIKATNA I WYMAGAJĄCA

W strefie T (czoło, nos, broda) występuje mocne przesuszenie, czasem widoczne jest łuszczenie skóry. Po oczyszczaniu (myciu wodą i produktem myjącym) pojawia się wyraźne uczucie ściągnięcia. Skóra sucha jest zazwyczaj matowa, cienka, nie posiada rozszerzonych porów – to efekt niskiej aktywności gruczołów łojowych i małej ilości sebum. Rzadko pojawiają się na niej wypryski, ale mogą być widoczne naczynka. Skóra sucha może mieć przebarwienia, ale pamiętaj: przebarwienia nie są zarezerwowane tylko dla tego typu cery – mogą towarzyszyć wszystkim i nasilają się z wiekiem oraz ekspozycją na promieniowanie UV. Przebarwienia mogą też być efektem zapalenia skóry – np. po trądziku lub w związku z zaburzeniami pracy jelit (o jelitach mówi się, że to nasz drugi układ odpornościowy).



Sucha skóra to delikatna struktura – potrzebuje łagodnej troski.

Skóra sucha szybciej traci jędrność i ma tendencję do wcześniej zarysowujących się zmarszczek. Tempo ich powstawania zależy oczywiście także od ilości tkanki tłuszczowej u danej osoby.

Ten typ cery jest bardzo wrażliwy na: działanie silnych detergentów i wody, niekorzystne warunki atmosferyczne, ekspozycję na słońce, niską wilgotność powietrza, a także na stres, przemęczenie, stosowanie kosmetyków o niewłaściwym składzie, diety odchudzające i wiele innych bodźców zewnętrznych oraz wewnętrznych. Może reagować szybciej i z większą intensywnością na wszystkie te czynniki ze względu na zaburzoną kondycję płaszcza hydro-lipidowego, który powinien ją chronić.

**Sucha skóra potrzebuje nawilżenia
i delikatnego traktowania — nie silnych preparatów.**



CERA MIESZANA

SKÓRA O DWÓCH OBLICZACH



To bardzo częsty typ cery – szczególnie między 20. a 40. rokiem życia, ale nie jest wykluczony także po 50., a nawet 60. roku życia.

Charakteryzuje się szybko przetłuszczającą się strefą T (czyli czoło, nos i broda) oraz zanikiem pracy gruczołów łojowych na obszarze policzków, co powoduje często uczucie przesuszenia skóry w tych obszarach twarzy.

Cera mieszana może też mieć skłonność do rumienia, rozszerzonych naczynek, a w zimie lub pod wpływem stresu mogą pojawiać się przemijające zaczerwienienia (rumień napadowy).

W takim przypadku mówimy o **cerze mieszanej-naczynkowej**.



**Cera mieszana wymaga równowagi:
nie jednej drogi, lecz dwóch ścieżek naraz.**

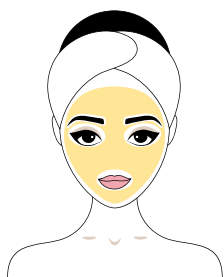
To typ skóry, który łączy w sobie cechy cery suchej i tłustej, dlatego jej pielęgnacja może być sporym wyzwaniem. W strefie T możesz zauważyć liczne stany zapalne, nadmierne wydzielanie sebum, rolowanie się makijażu w ciągu dnia. Na policzkach natomiast: uczucie ściągnięcia, zaczerwienienia, rozszerzone naczynka.

Cera mieszana reaguje szczególnie źle na: stosowanie kosmetyków silnie wysuszających i tych o zbyt bogatym składzie (np. bardzo tłuste kremy), a także na stres, zmiany temperatury, słońce i wiele innych czynników zewnętrznych.

W pielęgnacji cery mieszanej warto stosować różne produkty na różne partie twarzy.

To tzw. metoda multimaskingu lub punktowej pielęgnacji, w której stosuje się odżywczy krem na policzki i regulujący (np. matujący lub oczyszczający) na strefę T.





CERA TŁUSTA

WIĘCEJ SEBUM, WIĘCEJ WYZWAŃ

To typ cery, który intensywnie produkuje sebum (łój skórny), co może prowadzić do licznych problemów skórnych, takich jak np. trądzik, ponieważ bakterie mają dogodne warunki do namnażania się w środowisku bogatym w łój.

Bardzo charakterystyczną cechą jest także tendencja do nadmiernego błyszczenia się skóry oraz występowania zamkniętych lub otwartych zaskórników (komedonów), powstających na skutek nadmiaru sebum i niedostatecznego złuszczenia martwego naskórka.

Cera tłusta ma zazwyczaj nierówny kolor, ziemistą, żółtawą lub szaro-ziemistą barwę oraz widocznie rozszerzone pory.



Cera tłusta często wygląda na odporną – ale to pozory.

Może sprawiać wrażenie mniej wrażliwej na czynniki zewnętrzne z racji swojej grubości i słabego unaczynienia. Faktycznie dość dobrze radzi sobie z takimi czynnikami jak zmienne warunki atmosferyczne, woda i mydło, za to bardzo duży wpływ wywierają na nią stres, zaburzenia hormonalne, niewłaściwa dieta i problemy układu pokarmowego.

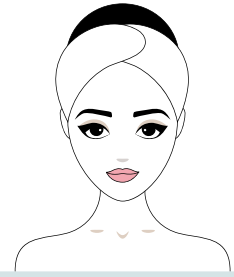
Ma naturalną ochronę przed starzeniem się – zmarszczki pojawiają się później niż w przypadku skóry suchej. Jednak codzienna walka z błyszczeniem się skóry i zanieczyszczonymi porami może być frustrująca.

W pielęgnacji cery tłustej nie chodzi o walkę z sebum, tylko o przywrócenie równowagi.



CERA NORMALNA

RZADKI SKARB



Krótko mówiąc: to **cera bezproblemowa**. To typ cery, którego struktura jest jednolita, dobrze napięta i elastyczna. Skóra wygląda zdrowo, ma równomierny kolor, jest odpowiednio nawodniona, a praca gruczołów łojowych – idealnie zrównoważona.

Ale... ilu z nas naprawdę może o sobie powiedzieć, że ma taką cerę? To raczej wspomnienie z dzieciństwa – u dorosłych występuje niezwykle rzadko.

Znacznie częściej mamy do czynienia z cerą, która chwilowo zachowuje się „normalnie”, czyli wykazuje przejściowe wyrównanie procesów biologicznych. To złudzenie równowagi może trwać kilka dni lub tygodni, ale zwykle nie oznacza trwałego typu skóry.

Nie jest to więc „cera normalna” w klasycznym rozumieniu!

To raczej stan przejściowy – rezultat dobrze dobranej pielęgnacji, diety i stylu życia, a nie cecha stała naszej skóry.



WARTO WIEDZIEĆ

Wbrew pozorom, osoby z cerą normalną również nie mogą rezygnować z pielęgnacji. Kluczem jest łagodne wspieranie naturalnych mechanizmów skóry i zapobieganie zaburzeniom tej subtelnej równowagi.





WAŻNE

Każdy typ cery – nawet ta najbardziej odporna – może stać się cerą wrażliwą, jeśli zostanie wystawiona na działanie niewłaściwych kosmetyków.

Zbyt silne substancje aktywne, nieodpowiedni skład, drażniące detergenty czy zbyt częste eksperymenty z nowymi produktami mogą zaburzyć naturalną barierę ochronną skóry. Efekt? Zaczzerwienienie, pieczenie, suchość i skłonność do podrażnień – czyli objawy typowe dla skóry nadreaktywnej.

Dlatego tak ważne jest świadome dobieranie kosmetyków do swojego aktualnego typu cery i jej potrzeb, a nie pod wpływem chwilowych trendów czy obietnic reklamowych.

Znasz już charakterystykę poszczególnych typów cery.

To dobry punkt wyjścia do samodzielnej oceny potrzeb swojej skóry.

Wiedza o tym, czym się charakteryzuje skóra sucha, mieszana, tłusta czy wrażliwa, pozwala Ci uważniej przyjrzeć się własnej cerze i zauważyć sygnały, które wcześniej mogły umykać. Aby lepiej zorientować się, do którego typu jest Ci najbliższej, warto wykonać prosty test.

To, jak szybko Twoja skóra odzyskuje nawilżenie po oczyszczeniu, oraz gdzie i w jakiej ilości pojawia się sebum – to ważne informacje, które pomogą Ci w rozpoznaniu typu cery.

Ten krótki test to łatwy i praktyczny sposób, który daje pierwszą, całkiem trafną wskazówkę. Oczywiście nie zastępuje on profesjonalnej diagnozy kosmetycznej, ale będzie świetnym punktem wyjścia do dalszego planowania pielęgnacji.



**PRZEJDŹMY ZATEM DO PROSTEGO TESTU DIAGNOSTYCZNEGO,
KTÓRY POMOŻE CI LEPIEJ POZNAĆ TWOJĄ CERĘ.**

ZACZYNAMY TEST

Krok 1

Umyj twarz letnią wodą z produktem oczyszczającym (np. żelem lub mydłem do twarzy).
Delikatnie osusz twarz ręcznikiem (najlepiej papierowym).

Krok 2

Odczekaj 30 minut.
Nie nakładaj niczego na skórę.

Krok 3

Obserwuj uważnie, jak zachowuje się Twoja skóra od momentu jej umycia. Jakie masz odczucia?
Jak szybko wraca do pierwotnego kształtu, kiedy dociśniesz palec i szybko zabierzesz je z jej powierzchni?

ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

- Czy odczuwasz pieczenie lub swędzenie skóry po umyciu twarzy produktem myjącym?
- Czy w ciągu dnia masz odczucie ściągnięcia lub wysuszenia skóry nawet po użyciu kosmetyków pielęgnacyjnych?
- Czy zdarza się, że Twoja skóra łuszczy się w różnych strefach twarzy, w szczególności w okolicach nosa, czoła (miedzy brwiami), w okolicach ust?
- Czy Twoja cera ma blady i szarawy odcień?

Jeżeli tak, Twoja cera może być sucha.

- Czy skóra szybko się czerwieni po dotyku czy przetarciu?
- Czy na jej powierzchni zauważalne są naczynka?
- Czy odczuwalne jest wyraźne ściągnięcie skóry twarzy tylko w rejonie policzków?
- Czy w strefie T (czoło, nos, broda) zauważasz szybkie rolowanie się kosmetyków kolorowych, którymi na co dzień wykonujesz makijaż?
- Czy stany zapalne występujące na Twojej skórze układają się właśnie w strefę T?

Jeżeli tak, to może być cera mieszana-naczynkowa.

- Może po umyciu nie odczuwasz znaczących różnic w kondycji Twojej cery?
- Nie jest ani za bardzo wysuszona ani za bardzo przetłuszczona lub zaraz po umyciu szybko wraca na jej powierzchni tój skórný?
- Czy zauważasz występowanie zaskórników na całej powierzchni Twojej skóry twarzy?
- Czy masz tendencje do zmian zapalnych na skórze twarzy?

Jeżeli tak, możesz mieć cerę typu tłustego.



PAMIĘTAJ

Po oczyszczaniu każdy typ cery może odczuwać chwilowe ściągnięcie – to naturalna reakcja skóry na kontakt z wodą i detergentem. Dlatego przy ocenie typu cery nie kieruj się tylko tym jednym odczuciem. Aby właściwie rozpoznać swoją skórę, zwróć uwagę na cały zestaw cech, o których przeczytałaś w opisach poszczególnych typów. Ich połączenie daje znacznie pełniejszy obraz.

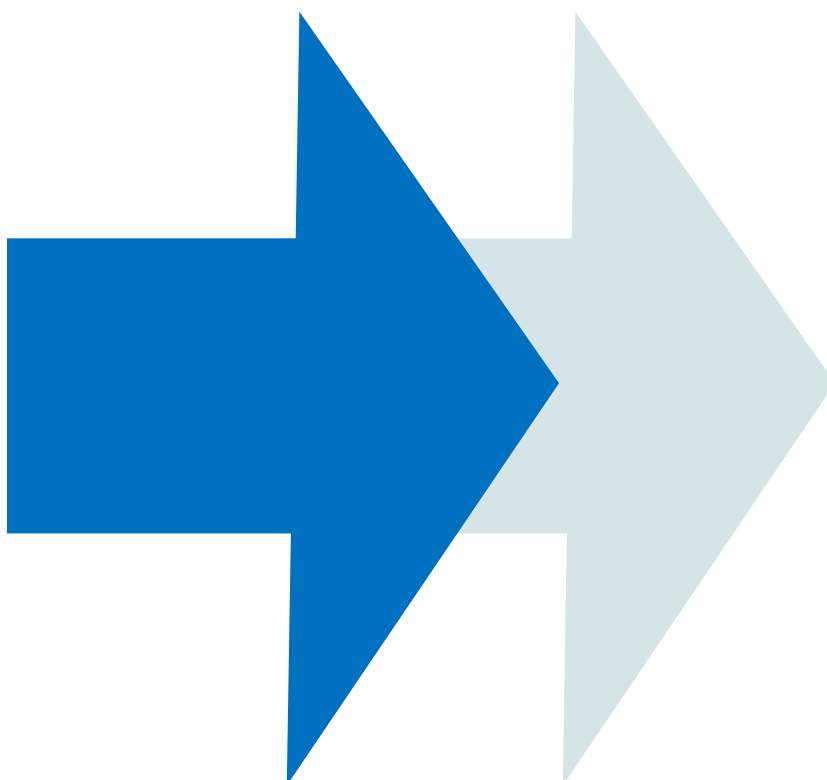
Test to jedynie pierwszy krok.

Aby dobrze poznać swoją cerę, obserwuj ją uważnie w różnych sytuacjach – rano i wieczorem, po demakijażu, po długim dniu, latem i zimą. Reakcje skóry mówią wiele – trzeba tylko dać im przestrzeń, by je zauważyć.

Teraz, kiedy wiesz już, z jakim typem cery masz do czynienia, pora na kolejny etap: wybór odpowiednich kosmetyków do codziennej pielęgnacji.

W pierwszej kolejności skupimy się na tym, czego unikać. Bo zanim zaczniesz szukać idealnych składników aktywnych, musisz wiedzieć, jakich substancji zdecydowanie nie chcesz wprowadzać na swoją skórę – niezależnie od typu cery. To właśnie one mogą zaburzać jej równowagę, przesuszać, zapychać lub podrażniać.

SPRAWDŹ, CZEGO WARTO UNIKAĆ W SKŁADZIE KOSMETYKÓW I DLACZEGO.



TE SKŁADNIKI MOGĄ POGORSZYĆ STAN SKÓRY SUCHEJ

- 
- **Alkohol** – działa silnie wysuszająco, może prowadzić do pęknięcia naskórka i poważnych stanów zapalnych.
 - **Kwasy AHA, BHA** – zbyt mocno złuszczą, przez co nasilają uczucie suchości i ściągnięcia.
 - **Wyciągi roślinne o działaniu ściągającym i wysuszającym**, polecane do innych typów cery, np.: tymianek, rozmaryn, oczar wirginijski.
 - **Gliceryna w stężeniu powyżej 25%** – zamiast nawilżać, może odwadniać skórę i zbyt silnie ją wysuszać
 - **DMDM Hydantoina, Quaternium-15** – to substancje konserwujące, które mogą wywoływać reakcje alergiczne i podrażnienia!

TE SKŁADNIKI MOGĄ POGORSZYĆ STAN SKÓRY MIESZANEJ

- 
- **Kwasy AHA, BHA** – choć często polecane, mogą podrażniać skórę problematyczną, z aktywnymi stanami zapalnymi.
 - **Parafina** – składnik tłusty, jest mieszaniną węglowodorów raczej nie mających właściwości pielęgnacyjnych, może sprzyjać rozwojowi bakterii na Twojej skórze i zatykać ujścia gruczołów łojowych nasilając zmiany skórne.
 - **Związki rozszerzające naczynia krwionośne**, np. ekstrakt z kawy, kurkumina.

TE SKŁADNIKI MOGĄ POGORSZYĆ STAN SKÓRY TŁUSTEJ

- 
- **Wazelina** – ciężki tłuszcz, podobnie jak parafina zatyka pory i utrudnia „oddychanie” skóry.
 - **Cynk** – choć w umiarkowanych ilościach pomaga regulować wydzielanie sebum, nadmiar może prowadzić do przesuszenia skóry i zaburzenia jej naturalnej bariery ochronnej, co w konsekwencji może nasilać produkcję sebum i zaostrzać problemy skórne.
 - **Fenole** – łączą się z białkami skóry i mogą zaburzać jej naturalne procesy ochronne.

**TERAZ, GDY WIESZ JUŻ, KTÓRE SUBSTANCJE MOGĄ SZKODZIĆ TWOJEJ SKÓRZE,
SPRAWDŹ, CO NAPRAWDĘ JEJ SŁUŻY.**

**W KOLEJNEJ CZĘŚCI ZNAJDZIESZ ZESTAWIENIE SKŁADNIKÓW PIELĘGNACYJNYCH,
KTÓRE DZIAŁAJĄ WSPIERAJĄCO I SKUTECZNIE – ZGODNIE Z POTRZEBAMI TWOJEJ CERY.**

CZEGO POTRZEBUJE CERA SUCHA?



Pielęgnacja skóry suchej opiera się na wyrównywaniu niedoborów i stosowaniu kosmetyków o bogatszym składzie – co wcale nie musi oznaczać ciężkiej, tłustej konsystencji! Ten typ cery szczególnie dobrze reaguje na składniki, które intensywnie nawilżają, wzmacniają barierę ochronną, regenerują oraz chronią skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych.

POLECANE SKŁADNIKI

- **Peelingi enzymatyczne z delikatnymi owocowymi enzymami**, takimi jak np. papaina, bromelina, subtylizyna – złuszczyjącymi naskórek i działającymi nawilżająco. Wyraźnie wygładzają i przywracają skórze zdrowy kolor. Ułatwiają wnikanie substancji aktywnych w głąb skóry.
- **Arbutyna** – w postaci naturalnego wyciągu z mącznicy lekarskiej, ma silne właściwości rozświetlające i niwelujące przebarwienia cery. Działa antymelaninowo, wyrównuje kolor skóry, działa kojąco i antybakteryjnie w przypadku pojawiających się stanów zapalnych.
- **Ceramidy** – naturalny składnik lipidów skóry. Wspierają prawidłową odbudowę naskórka, dzięki czemu przywracają funkcję naturalnej bariery ochronnej skóry.
- **Kwas hialuronowy (mukopolisacharydy)** – silnie nawilża i zmniejsza wrażliwość na podrażnienia i uczulenia, zwiększa odporność skóry na czynniki zewnętrzne.
- **Witamina E (tokoferol)** – silny antyoksydant o działaniu przeciwzmarszczkowym, wygładza, ujędnia, natłuszcza i nawilża skórę, przeciwdziałając w ten sposób procesom starzenia. Wykazuje zdolność do wychwytywania i wiązania wolnych rodników powstających w wyniku promieniowania UV.
- **Kolagen** – w formie kolagenowych peptydów i aminokwasów wykazuje silne działanie anti-aging, tj. przeciwstarzeniowe i ujędniające.
- **Nano złoto koloidalne** – stymuluje proces oczyszczania organizmu drogą skórą. Działa kojąco, antybakteryjnie i biostymulująco, zapobiega przebarwieniom.
- **D-pantenol (prowitamina B5)** – przyspiesza procesy regeneracji naskórka.
- **Macerat kwiatów nagietka** lekarskiego (*Calendula officinalis*) – bogate źródło karotenu, wykazuje właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przyspieszające gojenie się ran oraz regenerujące. Zalecany jest do skóry wrażliwej i alergicznej.
- **Koenzym Q10 (ubichinon)** – silny antyoksydant, dostarcza energii do każdej komórki skóry. Działa przeciwstarzeniowo, chroni skórę przed promieniowaniem UVA.
- **Oleje: awokado, jojoba, marula, makadamia, kokosowy, ze słodkich migdałów, z konopi** – zawierające bogactwo witamin. Działają silnie regenerująco, nawilżająco i odżywiająco na skórę. Nie obciążają jej jednak i wykazują się doskonałą wchłanianością.
- **Skwalan** – składnik pozyskiwany z oliwek, który znajduje się naturalnie również w ludzkim sebum. Wykazuje szerokie spektrum działania: wygładza, nawilża, zmiękcza, stabilizuje strukturę lipidów skórnych. Zaliczany jest do tzw. suchych olejów – łatwo wnika w skórę, pomagając w ten sposób w przenoszeniu substancji aktywnych w głąb tkanki.

CZEGO POTRZEBUJE CERA MIESZANA?

Cera mieszana wymaga indywidualnego podejścia – jej pielęgnacja powinna być dostosowana do potrzeb różnych partii twarzy. Świetnie sprawdza się tu model azjatycki, czyli stosowanie różnych kosmetyków na strefę T i na policzki. Ten typ cery potrzebuje składników, które wzmacniają i chronią naczynia krwionośne, redukują zaczerwienienia, działają kojąco, a jednocześnie wzmacniają barierę hydrolipidową skóry.



POLECANE SKŁADNIKI

- **Peelingi enzymatyczne (z subtylizyną, bromeliną, papainą), z kwasem kojowym i droбноziarniste** – usuwają martwy naskórek i wyrównują koloryt.
- **Skwalan** – wygładza, nawilża, zmiękcza, reguluje poziom sebum, działa jak „suchy olej”.
- **Ekstrakt z zielonej herbaty** – spowalnia procesy starzenia, ponieważ zawiera polifenole o silnym działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i fotoprotekcyjnym.
- **Aloes** – bogactwo witamin i składników odżywczych dla Twojej skóry. Aloes wykazuje właściwości łagodzące, bakteriobójcze i przeciwzapalne. Działa lekko ściągająco na skórę.
- **Jagody acai** – to przede wszystkim bardzo silny antyoksydant, który skutecznie chroni skórę przed działaniem wolnych rodników. Bogate źródło polifenoli, witamin: C, E, z grupy B (B1, B2, B3) i minerałów (fosfor, wapń, potas, żelazo), wspomaga syntezę kolagenu.
- **Witamina C** – powszechnie nazywana „witaminą młodości”, chroni przed działaniem wolnych rodników, doskonale rozświetla skórę. Ma właściwości złuszczone, przeciwzapalne i antybakteryjne.
- **Olej z rokitnika (*Hippophae rhamnoides*) lub z pestek winogron** – wyjątkowe bomby witaminowe polecane do skóry wrażliwej oraz naczynekowej. Dzięki biologicznie czynnym składnikom poprawiają mikrokążenie krwi, odżywiają i dotleniają komórki skóry. Wpływają na zmniejszenie widoczności blizn i przywracają skórze naturalny koloryt.
- **Kwas mlekowy** – pobudza komórki do wytwarzania cennych ceramidów, utrzymujących wodę w skórze. Dodatkowo posiada właściwości wygładzające zrogowaciały naskórek. Dzięki temu doskonale rozjaśnia skórę, zapewnia jej równomierny koloryt i promienny wygląd.
- **Rutyna** – to naturalny związek pochodzenia roślinnego, pozyskiwany z kwiatów perełkowca japońskiego lub ziela gryki. Likwiduje obrzęki, uszczelnia naczynia krwionośne, zapobiega powstawaniu „pajęczków”, działa antyoksydacyjnie.
- **Wyciąg z kasztanowca** – zawiera bogactwo drogocennych składników wspomagających krążenie, redukujących obrzęki, hamujących rozwój stanów zapalnych, działających przeciwwysiękowo i ściągająco. Escyna działa antyoksydacyjnie i uszczelnia naczynia krwionośne.
- **Wąkrota azjatyckia (gotu kola)** – wzmacnia naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie ran, działa bakteriobójczo. W badaniach odnotowano jej pozytywny wpływ na rozwój fibroblastów, a tym samym produkcję kolagenu.
- **Witaminy z grupy B** – wspierają funkcje ochronne skóry i uszczelniają naczynia krwionośne.
- **Kłosowiec meksykański i alantoina** – łagodzą podrażnienia, wyciszają nadreaktywną skórę
- **Ekstrakt z bławatka (*Centaurea cyanus*)** – o właściwościach łagodzących podrażnienia i delikatnie rozjaśniających skórę.

CZEGO POTRZEBUJE CERA TŁUSTA?



W przypadku skóry tłustej kluczowe jest unikanie agresywnych środków odtłuszczających oraz kosmetyków o wysokiej zawartości tłuszczu (na bazie olejów).

W codziennej pielęgnacji warto sięgać po lekkie formuły na bazie roślinnych ekstraktów, hydrolatów, esencji i naparów. Tego typu preparaty nie tylko działają łagodząco i antybakteryjnie, ale także wspierają walkę ze stanami zapalnymi, zwiężają pory i zapewniają odpowiedni poziom nawilżenia.

POLECANE SKŁADNIKI

- **Aloes** – bogactwo witamin i składników odżywczych. Działa kojąco, przeciwzapalnie, bakteriobójczo i lekko ściągająco.
- **Ekstrakt z zielonej herbaty** – spowalnia procesy starzenia, ponieważ zawiera polifenole o silnym działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i fotoprotekcyjnym.
- **Rozmaryn lekarski** (*Rosmarinus officinalis*) – idealnie nadaje się zarówno do pielęgnacji skóry tłustej, trądzikowej i podrażnionej – ze względu na działanie bakteriobójcze i odkażające, jak i do pielęgnacji skóry dojrzałej – ze względu na właściwości ujędrniające, antyoksydacyjne i przeciwzmarszczkowe.
- **Ekstrakt z kłączy ostryżu** (*Curcuma longa*) – stanowi doskonałe źródło silnych antyoksydantów, m.in. kurkuminy. Idealnie nadaje się do pielęgnacji cery trądzikowej i skłonnej do wyprysków ze względu na działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz regulujące pracę gruczołów łojowych.
- **Ekstrakt z bławatka** (*Centaurea cyanus*) – łagodzi podrażnienia i delikatnie rozjaśnia skórę.
- **Olej z wiesiołka dwuletniego** (*Oenothera biennis*) – ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych zapobiega utracie wody przez zewnętrzne warstwy skóry i utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia skóry, co pomaga utrzymać jej jędrność i elastyczność.
- **D-pantenol (prowitamina B5)** – przyspiesza procesy regeneracji naskórka, koi podrażnienia.
- **Witamina B3**, znana także pod nazwą **witamina PP, niacynamidu** oraz **niacyny** – to silny antyoksydant. Zapobiega tworzeniu się zmarszczek oraz reguluje wilgotność skóry i jej złuszczenie się. Działa także przeciwzapalnie, reguluje wydzielanie sebum i rozjaśnia przebarwienia.
- **Witamina C** – chroni przed działaniem wolnych rodników. Powszechnie nazywana „witaminą młodości” sprawia, że skóra jest rozświetlona. Ma właściwości złuszczone, przeciwzapalne i antybakteryjne.
- **Nano srebro** – ma silne działanie bakterio-, wiruso- i grzybobójcze. Pomaga w zapobieganiu rozwoju infekcji skórnych.





To właśnie składniki aktywne zawarte w kosmetykach pielęgnacyjnych pozwalają skutecznie zadbać o skórę i przywrócić jej zdrowy, promienny wygląd.

Wiesz już, które z nich najlepiej odpowiadają konkretnym typom cery – ale warto też zauważyć, że wiele substancji (jak m.in. aloes, skwalan, witamina C, kolagen, peptydy) działa wszechstronnie i z powodzeniem może być stosowanych niezależnie od rodzaju skóry.

Aby ułatwić Ci wdrożenie tej wiedzy w praktyce, przygotowaliśmy zestawienie produktów COLWAY, które najlepiej odpowiadają na potrzeby każdego typu cery. To kosmetyki, które można potraktować jako bazę codziennej pielęgnacji – swoiste „must-have”, jeśli chcesz wspierać skórę mądrze i skutecznie.

Wiele z tych kosmetyków zawiera dokładnie te dobroczynne składniki, o których była mowa wcześniej. Ich starannie dobrane formuły nawilżają, regenerują, łagodzą, wyrównują koloryt i wzmacniają barierę ochronną – często działając wielokierunkowo, niezależnie od typu skóry.

Szczególne miejsce zajmuje tu nasz sztandarowy produkt – **Kolagen Naturalny Platinum** – nie ma go w propozycjach, bo to najbardziej oczywisty wybór dla każdej skóry :) To bioaktywny preparat, który wspiera odbudowę skóry na poziomie komórkowym i może być fundamentem każdej pielęgnacji, niezależnie od typu cery czy wieku. Podobnie Kolagenowy Żel do Mycia – łagodny, ale skuteczny, sprawdzi się u każdego, bo oczyszczanie to absolutna podstawa zdrowej skóry.



To właśnie synergia składników i ich biologiczna aktywność sprawiają, że produkty COLWAY nie tylko odpowiadają na konkretne potrzeby, ale też przywracają skórze naturalną równowagę, komfort i zdrowy wygląd.



PROPOZYCJA PRODUKTÓW PIELĘGNACYJNYCH DO CERY SUCHEJ



KOLAGENOWY ŻEL DO MYCIA

Delikatnie lecz skutecznie oczyszcza skórę, nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej. Roślinne składniki bioaktywne łagodzą podrażnienia, zmiękczej i nawilżają skórę.



ATEOPLYN DO DEMAKIJAŻU

Delikatnie, ale skutecznie usuwa makijaż, jednocześnie intensywnie nawilżając i odżywiając skórę dzięki zawartości aloesu i kolagenu.



ATEOKOLAGEN ZŁOTY

Luksusowy preparat o działaniu liftingującym i ujędrniającym, poprawia strukturę skóry, zapewnia gładkość i promienny wygląd, przeciwdziała przyczynom starzenia się skóry



KREM BLUE DIAMOND

Krem o bogatej i innowacyjnej formule, silnie nawilża, wspomaga regenerację i poprawia kondycję skóry suchej i dojrzałej, nadając jej zdrowy blask. Chroni przed stresem oksydacyjnym i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych

Sucha



ATEŁOWODA KOMÓRKOWA

Intensywnie nawilża i odżywia skórę, dzięki zawartości jonów minerałów, pierwiastków śladowych oraz naturalnej witaminy C z ekstraktu śliwki kakadu. Jej lekka formuła przywraca komfort i elastyczność przesuszonej cerze.



SERUM DIAMENTOWE

Luksusowe serum, które intensywnie nawilża i wygładza skórę, nadając jej promienny wygląd. Idealne dla cery suchej i odwodnionej. Zawarte w nim składniki aktywne, takie jak kolagen i peptydy, wspierają regenerację, poprawiają elastyczność i wzmacniają barierę ochronną skóry.



ATEŁOMASKA NA NOC

Intensywnie nawilża i odżywia skórę podczas snu, dzięki zawartości masła shea, kwasu hialuronowego i kolagenu. Jej bogata formuła przywraca komfort i elastyczność przesuszonej cerze.



PROPOZYCJA PRODUKTÓW PIELĘGNACYJNYCH DO CERY MIESZANEJ



KOLAGENOWY ŻEL DO MYCIA

Równoważy potrzeby różnych partii twarzy – oczyszcza strefę T, nie przesuszając suchych obszarów, dzięki łagodnej formule z kolagenem i ekstraktami roślinnymi.



PEELING BLUE DIAMOND

Dzięki połączeniu pyłu diamentowego i enzymów, peeling skutecznie oczyszcza strefę T, nie przesuszając suchych partii twarzy. Pomaga zrównoważyć potrzeby różnych obszarów skóry, poprawiając jej strukturę i koloryt.



ATELOPŁYN DO DEMAKIJAŻU

Równoważy potrzeby różnych partii twarzy – oczyszcza strefę T, nie przesuszając suchych obszarów, dzięki łagodnej formule z hydrolatem z róży damasceńskiej.

Mieszana



ATELOMASKA NA NOC

Dzięki synergii składników aktywnych, pomaga zrównoważyć potrzeby różnych partii twarzy, nawilżając suche obszary i regulując pracę gruczołów łojowych w strefie T. Może być stosowana zarówno jako krem, jak i maska.



ATELOSERUM

Zawarte w nim peptydy i atelokolagen wspierają regenerację i poprawiają strukturę skóry. Serum doskonale nawilża i wygładza, zapewniając idealny balans cerze mieszanej.



KOLAGEN DIAMENTOWY

Nawilża suche partie skóry, nie obciążając strefy T, a dzięki zawartości peptydów i kolagenu wspiera regenerację, poprawia elastyczność i działa wygładzająco oraz odmładzająco.



ATELOKREM MC²

Skutecznie nawilża i wygładza skórę, wspierając jej regenerację. Dzięki biomimetycznej formule dopasowuje się do zróżnicowanych potrzeb cery mieszanej i zapewnia jej komfort przez całą dobę.



ATELOWODA KOMÓRKOWA

Dzięki synergii składników aktywnych pomaga zrównoważyć potrzeby różnych partii twarzy, nawilżając suche obszary i odświeżając strefę T. Idealna jako baza pod dalszą pielęgnację.

PROPOZYCJA PRODUKTÓW PIELĘGNACYJNYCH DO CERY TŁUSTEJ



KOLAGENOWY ŻEL DO MYCIA

Efektywnie usuwa nadmiar sebum i zanieczyszczenia, nie naruszając naturalnej bariery ochronnej skóry, pomaga utrzymać jej równowagę.



ATELOPŁYN DO DEMAKIJAŻU

Efektywnie usuwa nadmiar sebum i makijaż, nie naruszając naturalnej bariery ochronnej skóry, a zawarte w nim składniki aktywne pomagają utrzymać jej równowagę.



KOLAGEN VEGE

Innowacyjna, roślinna formuła z fitokolagenem doskonale sprawdza się w pielęgnacji skóry tłustej i problematycznej – reguluje wydzielanie sebum, wspiera regenerację i łagodzi stany zapalne, nie obciążając skóry.



PEELING BLUE DIAMOND

Delikatnie złuszcza martwy naskórek, odblokowując pory i redukując niedoskonałości. Zawarte w nim składniki aktywne działają antybakteryjnie i rozjaśniająco, przywracając skórze świeżość i matowy wygląd.

Tłusta



KREM WHITE DIAMOND

Innowacyjny, niezwykle lekki krem o bogatej formule, który nawilża, odżywia i regeneruje skórę bez obciążania. Wygładza, rozświetla i przywraca jej zdrowy wygląd i równowagę.



ATELOMASKA NA NOC

Działa odświeżająco i regenerująco, redukując oznaki zmęczenia. Zawarte w niej składniki aktywne, takie jak probiotyczny kompleks ProBioBalance i ekstrakt z żeń-szenia, wspomagają walkę z niedoskonałościami i przywracają skórze zdrowy blask.



ATELOSERUM

Lekka formuła skutecznie nawilża i koi skórę, działa wygładzająco i wspomaga jej równowagę skóry dzięki połączeniu kolagenu i zaawansowanych składników aktywnych.



ATELOWODA KOMÓRKOWA

Działa odświeżająco i energetyzująco, redukując oznaki zmęczenia. Zawarta w niej witamina C oraz dysmutaza ponadtlenkowa przeciwdziałają stresowi oksydacyjnemu, wspomagając walkę z niedoskonałościami i przywracając skórze zdrowy blask.

Teraz masz już wiedzę, która pozwoli Ci podejmować świadome decyzje i zbudować pielęgnację dopasowaną do Twojej skóry – jej typu, rytmu i aktualnych potrzeb.

Prawdziwa pielęgnacja to nie chwilowy trend, lecz codzienny rytuał troski — o siebie, o swoje samopoczucie, o zdrowy wygląd.

Nie potrzebujesz perfekcji. Potrzebujesz świadomości, uważności i... odrobiny systematyczności.

Zadbaj o swoją cerę tak, jak na to zasługuje — a ona odwdzieczy Ci się każdego dnia.

**Niech Twoja cera będzie
nawilżona, zrównoważona,
zdrowa i promienna!
Taka, o jakiej marzysz.**

WWW.COLWAY.PL

