



DOMOWE SPOSOBY PIELĘGNACJI

*Suche skórki na twarzy.
Jak sobie poradzić?*



Suche, odstające skórki na twarzy są zmurą wielu kobiet.

Niezależnie od wieku. Klientki przychodzą i mówią, że borykają się z nadmierną suchością, pytają czym to jest spowodowane i jak sobie z tym radzić.

Przygotowaliśmy 6 wskazówek, które pomogą Ci uporać się z tym problemem.

- 1. Nie myjemy skóry mydłem, ponieważ mydła zawierają substancje pogłębiające problem. Stosujemy wtedy żele lub pianki dla cery suchej lub wrażliwej.**
- 2. Nie myjemy twarzy wodą z kranu. Chlor podrażnia skórę. Przygotuj wystudzoną wodę przegotowaną.**
- 3. Nie stosuj podkładów matujących.**
- 4. Sprawdź skład swoich kosmetyków. Nie stosuj tych, w których składzie znajdziesz alkohol, ponieważ działa on wysuszająco**
- 5. Często nawilżaj skórę. Twój krem powinien zawierać m. in. substancje tj. ceramidy, witaminy A plus E, kwas hialuronowy, olejki np. jojoba i różany.**
- 6. Pomocna będzie też dieta. Pij co najmniej 2 litry wody dziennie. Do jednego z posiłków dołóż 2 łyżki oleju lnianego. Unikaj spożywania alkoholu. Wzbogacaj swoje posiłki o orzechy włoskie, awokado, ryby, siemię lniane.**

Poradę przygotowała Agnieszka

