



Kosmetyki do twarzy przy cerze trądzikowej

data aktualizacji: 2020.11.16



Cera trądzikowa to utrapienie nastolatków, lecz również osób dojrzałych. Charakteryzuje się nadmiernym wydzielaniem sebum, za co odpowiedzialna jest nadczynność gruczołów łojowych. Objawia się tłustą skórą, powstawaniem czarnych, nieestetycznych zaskórników, a także ropnymi wykwitami.

Pielęgnacja cery trądzikowej

Powszechnie stosowanym błędem pielęgnacyjnym jest stosowanie kosmetyków wysuszających. Przesuszenie cery powoduje nadmierne wytwarzanie sebum i w efekcie - dalsze pogorszenie stanu ceru. Nie jest właściwe również stosowanie kremów tłustych, które zatykają poszerzone zazwyczaj pory skóry i są przyczyną zaskórników, a także ropnych wykwitów.

Najlepiej wskazane jest kompleksowe dbanie o cerę, czyli stosowanie całych serii kosmetycznych przeznaczonych do pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej kosmetyków. Podstawowe czynności w pielęgnacji cery trądzikowej to: mycie, oczyszczenie, nawilżanie, a także odpowiednia dieta.

W opisie składu kremy i balsamy powinny zawierać słowo niekomedogenne, czyli niezapychające porów skóry, niepowodujące trądziku. Należy również unikać kosmetyków silnie perfumowanych.

Niezbędne kosmetyki pielęgnacyjne

Mycie twarzy to podstawowa czynność, należy jednak pamiętać, że woda i mydło wysuszają. Nie powinno się myć twarzy zbyt często, najlepiej tę czynność powtarzać dwa razy dziennie, a do odświeżania twarzy w ciągu dnia warto używać specjalnych chusteczek wchłaniających sebum i matujących skórę. Do mycia cery tłustej i trądzikowej najlepiej używać specjalnych, delikatnych pianek i toników micelarnych. Zamiast mydła najlepiej stosować kostkę dermatologiczną lub mydło siarkowe. To ostatnie ma właściwości przeciwtrądzikowe i antybakteryjne. Siarka jest od dawna stosowana w pielęgnacji cer tłustych.

Warto również zwrócić uwagę na szampony do włosów. Nadmierne wydzielanie łoju powoduje szybkie przetłuszczanie się włosów i nasilenie tłustego łupieżu. Łój skóry głowy pogarsza stan cery na twarzy, szczególnie u nasady włosów. Do pielęgnacji skóry głowy należy używać odpowiednich szamponów.

Krem pielęgnacyjny powinny być dwa - na dzień matujący i antybakteryjny, na noc antybakteryjny. W składzie kremów powinien znaleźć się cynk lub siarka oraz zioła, np. rumianek lub liście manuka.

Oczyszczanie cery trądzikowej jest bardzo ważne. Jednak tzw. wyciskanie zaskórników tworzy często ropne grudki. Nie są wskazane również peelingi mechaniczne, najlepiej stosować chemiczne, odpowiednie dla cery tłustej. Najlepiej stosować je raz w tygodniu.

Można też stosować maseczki przeznaczone specjalnie dla cer trądzikowych, z zawartością cynku, siarki, wchłaniające sebum. Co kilkanaście dni można nakładać na twarz papkę z namoczonych płatków owsianych i zaparzonego rumianku. Płatki wchłaniają sebum, a rumianek działa przeciwbakteryjnie.

Kolorowe [kosmetyki do twarzy](https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62828-kosmetyki-do-twarzy-przy-cerze-tradzikowej) pogarszają stan cery trądzikowej, więc należy je stosować oszczędnie z uwzględnieniem ich składu.

Dieta przeciwtrądzikowa.

Niezbędnym warunkiem właściwej pielęgnacji cery tłustej jest odpowiednia dieta. Powinna się składać z dużej ilości warzyw i owoców oraz nieprzetworzonej żywności. Unikać należy potraw słodkich, tłustych, smażonych oraz ostrych przypraw.

Na cerę tłustą dobrze działają spacerzy na świeżym powietrzu, przy odpowiedniej ochronie UV. Nie należy zapominać o piciu 2 litrów wody dziennie.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62828-kosmetyki-do-twarzy-przy-cerze-tradzikowej>