

## CERA TŁUSTA

Cera tłusta występuje najczęściej w okresie dojrzewania, ale pojawia się również u osób dorosłych. Gruczolę w czasie od dojrzewania do menopauzy są stymulowane działaniem hormonów, dlatego produkują więcej łoju.

### CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

#### WYGLĄD

- ☞ ma charakterystyczny połysk, czasami się świeci
- ☞ jest w dotyku zatłuszczona, szczególnie na nosie, czole i podbródku
- ☞ ogólny koloryt skóry jest ziemisty
- ☞ często brak jej świeżości
- ☞ jest gruba, najmniej wrażliwa
- ☞ cera matowa, rzadko się czerwieni

#### ZMARSZCZKI

- ☞ ma mniej zmarszczek niż inne rodzaje cery

#### BRODAWKI ŁOJOTOKOWE

- ☞ objawem w starszym wieku mogą być brodawki łojotokowe na twarzy i tułowiu (szarobrunatne naważstwienia tłuszczu i rogoważenia)

#### GRUCZOŁY ŁOJOWE

- ☞ nie należy jej zbyt często myć w ciągu dnia, bo pobudza to pracę gruczolęw łojoych

#### PORY

- ☞ pory rozszerzone
- ☞ chłonie kurz i zanieczyszczenia, które zatykają pory: wtedy pojawiają się czarne zaskórniki (wągry)

#### PRYSZCZE

- ☞ ma rozszerzone pory oraz zaskórniki otwarte i zamknięte

- ☞ zaskórniki występują regularnie na całej twarzy
- ☞ trądzik pojawia się częściej niż na pozostałych rodzajach skóry
- ☞ częste wypryski
- ☞ nawet u kobiet dojrzalęch, szczególnie przed miesiączką, pojawiają się na skórze zapalne grudki (pryszczę)

#### KARNACJA

- ☞ karnacja ciemna lub średnio jasna

#### NAWILŻENIE

- ☞ może być przesuszona przez czynniki zewnętrzne (mydła, toniki alkoholowe, zimno, wiatr)

#### POGODA

- ☞ dobrze znosi zimno i wiatr
- ☞ ciepła pogoda sprawia, że błyszczą się od łoju
- ☞ najskuteczniej broni się przed słońcem, złymi warunkami atmosferycznymi i starzeniem
- ☞ opalenizna bez poparzeń

#### KOSMETYKI

- ☞ emulsje i kremy nawilżające wchłaniają się powoli
- ☞ po godzinie od umycia czoło i nos zaczynają się błyszczyć

#### MAKIAŻ

- ☞ podkład znika po godzinie.

# PROBLEMY ZE SKÓRĄ

## CELLULITIS

Występuje przede wszystkim u kobiet, jest związany z odmienną strukturą tkanki tłuszczowej. Przyczyna to nadmierne nagromadzenie płynów i toksyn w ustroju i osłabienie tkanki łącznej tuż pod powierzchnią skóry. Cellulitis może występować zarówno u osób otyłych, jak i szczupłych. Zwykle najbardziej widoczny jest na udach i pośladkach.

Żeby się przekonać, czy masz cellulitis, ścisnij palcami jednej dłoni skórę w górnej okolicy uda; jeżeli przypomina ona „skórkę pomarańczową”, oznacza to, że w twoim organizmie doszło do procesu zatrzymania wody i cierpisz na cellulitis.

Nie ma środka usuwającego cellulitis, można jedynie sprawić, że skóra stanie się bardziej elastyczna i jędrna. Można to osiągnąć, stosując się do poniższych rad i zaleceń.

## ZALECENIA OGÓLNE

NALEŻY:	NIE NALEŻY:
<ul style="list-style-type: none"><li>• stosować aktywność fizyczną, np. skoki na minitrampolinie lub uprawiać sport</li><li>• ćwiczyć jogę</li><li>• jeżeli cierpimy na otyłość, stopniowo się odchudzać</li><li>• stosować kremy i balsamy z kasztanowca oraz zawierające kofeinę (rozkłada i usuwa tłuszcz) i witaminy z grupy B – dwa razy dziennie, przez co najmniej dwa miesiące</li><li>• wykonywać, specjalną szczotką, masaż poprawiający krążenie krwi i limfy</li><li>• wykonywać masaże olejkami eterycznymi z cyprysu, cytryny, czarnego pieprzu, brzozy, geranium.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nosić obcisłych ubrań i bielizny</li><li>• narażać się na wysoką temperaturę, np. w saunie</li><li>• zakładać nogi na nogę</li><li>• prowadzić siedzącego trybu życia.</li></ul> 

## ODŻYWIANIE OSÓB CIERPIĄCYCH NA CELLULITIS

### Produkty zalecane:

- ➔ woda
- ➔ węglowodany złożone: fasola, soczewica, ryż, owoce, warzywa – przyspieszają przemianę materii, zmniejszają ryzyko odkładania toksyn

# MASAŻ TWARZY

Masaż twarzy relaksuje i wygładza skórę, pobudza krążenie krwi, otwiera pory. Warto wykonywać go codziennie, najlepiej przed pójściem spać. Wykonujemy go czystymi, umyтыми dłońmi, z odrobiną kremu lub olejku.

## ETAPY MASAŻU:

### CZOŁO

1. Opuszkami palców wskazujących uciskamy łuki brwiowe i kilka razy przesuwamy nimi tam i z powrotem.
2. Opuszki palców przesuwamy od nasady nosa, nad brwiami aż do skroni. Następnie ściskamy skronie tuż nad kącikami oczu. Rozchmurzymy czoło.

### OCZY

3. Pod dolnymi powiekami wklepujemy krem ruchem w kierunku nasady nosa, a potem pod łukiem brwiowym od nasady nosa do zewnętrznego kącika oka.

### POLICZKI

4. Masujemy twarz ruchem od brody ku skroniom, a następnie policzki od nosa, pod kośćmi policzkowymi do skroni.

**Etap 1.**

**Etap 2.**

**Etap 3.**

**Etap 4.**

