



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment materiału kursu kosmetycznego online.

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online/

Treść z prawami autorskimi. Nie kopiuj!

RODZAJE CER I ICH PIELEGNACJA

Znajomość swojego rodzaju cery jest niezbędna do właściwego doboru kosmetyków. Wybór preparatów kosmetycznych nieodpowiednich do skóry może być przyczyną zaburzeń w jej funkcjonowaniu i nadawać jej niezdrowy wygląd. Poniższe informacje pomogą Ci rozpoznać Twój typ cery i właściwie ją pielęgnować.

Wyróżnia się kilka podstawowych typów cer. Każda z nich wymaga innego rodzaju pielęgnacji.

Charakterystyka cery normalnej:

- występuje zwykle u dzieci do czasu pokwitania. U dorosłych jest rzadko spotykana;
- jest miękka i aksamitna,
- ma kolor biało-różowy lub biały,
- jest matowa, gładka i jędrna, bez widocznych defektów,
- nie ma skłonności do łuszczenia się, naczyńka krwionośne są niewidoczne,
- jest odporna na czynniki atmosferyczne i inne.

Pielęgnacja cery normalnej:

- do tej cery stosuj mydła natuszczające i regenerujące. Unikaj mydeł antyseptycznych i zapachowych;
- odpowiednie do mycia tego typu skóry są też żele z naturalnymi składnikami,
- dla cery normalnej odpowiednie są kremy nawilżające lub półtłuste, a zimą ochronne,
- skórę tę warto dodatkowo pielęgnować maseczkami witaminowymi.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Charakterystyka cery suchej:

- jest delikatna, przezroczysta, cienka i matowa; może być szorstka;
- ma kolor różowy,
- to skóra skłonna do łuszczenia się i występowania przedwczesnych zmarszczek,
- często ma widoczne, poszerzone naczynka,
- pory są niewidoczne,
- zaskórniki występują rzadko,
- skłonna do podrażnień i zaczerwieniania się, które występuje zwłaszcza po narażeniu jej na słońce, wiatr i zimno,
- często bywa wrażliwa i podatna na uszkodzenia.

Pielęgnacja cery suchej:

- do oczyszczania tej cery nie powinno się używać mydeł,
- do zmywania należy stosować śmietanki lub mleczka,
- niezbędne jest tu używanie kremów bezalkoholowych, nawilżających, regenerujących, odżywczych lub półtłustych, a zimą ochronnych,
- mając cerę suchą należy unikać nadmiernej ekspozycji na słońce, silnie chlorowanej wody oraz maseczek ściągających,
- w związku z tym, że skóra ta szybko się starzeje, warto temu przeciwdziałać wcześniej stosując kremy i maski kolagenowe.,
- peelingi jedynie enzymatyczne,
- jeśli masz skórę suchą, stosuj kosmetyki wzbogacone o substancje takie, jak: aloes, olejek jojoba, masło kakaowe i witamina E.

Charakterystyka cery tłustej:

- jest gruba i szorstka,
- obficie wydziela łój, może więc się błyszczyć,
- w dotyku jest wilgotna i tłusta,
- kolor ma ziemisty lub żółtawy,
- jest odporna na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych i dobrze reaguje na mydło,
- zmarszczki na tej skórze pojawiają się później,
- ma rozszerzone pory oraz skłonność do wyprysków i zaskórników.

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Pielęgnacja cery tłustej:

- do oczyszczania tego typu cery należy stosować mydła lub żele przeciwtrądzikowe i regulujące wydzielanie się sebum,
- na dzień można stosować kremy matujące, a na noc odżywcze,
- warto unikać nadmiaru słońca oraz tłustych i półtłustych kremów,
- korzystne jest dla tej skóry stosowanie masek oczyszczających i ściągających,
- ważne jest je odpowiednie nawilżanie,
- aby nie pobudzać dodatkowo i tak nadmiernie aktywnych gruczołów łojowych, radzi się unikać zbędnego dotykania tej skóry,
- dla jej dobra może okazać się niezbędna rezygnacja z używek.

Charakterystyka cery mieszanej:

- to jedna z bardziej problematycznych cer. Wymaga stosowania różnego rodzaju kosmetyków;
- strefa T jest tłusta i błyszcząca, policzki i skronie mogą być suche,
- w części środkowej twarzy są widoczne rozszerzone pory i zaskórniki.

Pielęgnacja cery mieszanej:

- należy stosować mydła nawilżające lub
- mleczka i żele do skóry mieszanej,
- do pielęgnacji – kremy nawilżające i odżywcze.

Charakterystyka cery odwodnionej:

- jest sucha i szorstka,
- cechuje ją zmniejszona elastyczność.

Pielęgnacja cery odwodnionej:

- należy unikać mydeł,
- warto stosować kremy i maseczki regenerujące, odżywcze i silnie nawilżające,
- do jej oczyszczania nadają się śmietanki i mleczka.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Charakterystyka cery wrażliwej:

- jest cienka i sucha,
- bardzo podatna na działanie czynników zewnętrznych,
- może łuszczyć się i ma skłonność do zaczerwieniania się,
- napięta i podrażniona,
- może swędzieć.

Pielęgnacja cery wrażliwej:

- w przypadku tej cery należy używać środków lekkich i o jak najprostszym składzie. Celem tego działania jest unikanie podrażnień.
- warto unikać kawy, gorących potraw, ostrych przypraw i stosować techniki uwalniające od stresu,
- peeling jedynie enzymatyczny,
- jeśli masz cerę wrażliwą, stosuj kosmetyki hipoalergiczne, bez sztucznych barwników i środków zapachowych. Warto, by zawierały one naturalne substancje łagodzące, jak na przykład wyciąg z rumianku.

Charakterystyka cery naczyniowej:

- jest wrażliwa i cienka,
- widać na niej poszerzone naczynka krwionośne,
- naczynia krwionośne mogą być kruche i pękać,
- skóra ta łatwo się rumieni, może swędzieć i piec,

Pielęgnacja skóry naczyniowej:

- podobna, jak w przypadku cery wrażliwej,
- warto stosować preparaty, które zawierają substancje wzmacniające naczynia krwionośne.

Charakterystyka cery trądzikowej:

- jest tłusta i ma skłonność do zaskórników i wyprysków



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Pielęgnacja cery trądzikowej:

- niezwykle ważna jest higiena tej cery. Nie może być myta rzadziej, niż dwa razy dziennie, ani częściej, niż trzy razy dziennie.
- do osuszania tej skóry należy używać jednorazowych chusteczek lub ręczników papierowych. Pozostawiony w ciepłej łaźience wilgotny ręcznik tekstylny to siedlisko bakterii.
- osuszanie skóry powinno być bardzo delikatne. Nie należy jej pocierać, a jedynie delikatnie przyciskać chusteczkę lub ręcznik do skóry.
- do oczyszczania warto stosować żele antybakteryjne,
- ponadto należy używać antybakteryjnych toników i kremów,
- nie wolno wyciskać wągrów ani pryszczy,
- dobrze jest unikać niepotrzebnego dotykania tej skóry,
- warto zrezygnować ze stosowania fluidów i podkładów. Są one zwykle tłuste i blokują pory.

Charakterystyka cery dojrzałej:

- to skóra po 30 roku życia,
- jest sucha i cienka,
- ma mało tkanki tłuszczowej,
- widać na niej pierwsze drobne zmarszczki,
- powoli traci jędrność i elastyczność.

Pielęgnacja cery dojrzałej:

- należy wybierać preparaty nawilżające, odżywcze i regenerujące,
- warto zacząć stosować środki z kolagenem i przeciwzmarszczkowe.

Charakterystyka cery starszej:

- włókna kolagenowe i elastynowe ulegają zniszczeniu, skóra ta traci więc jędrność i elastyczność,
- jest gruba, sucha i ma wiele zmarszczek,
- mogą na niej występować miejscowe zrogowacenia i odbarwienia lub plamy,

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- ma bardzo niewielką warstwę lipidową.

Pielęgnacja cery starczej:

- powinna zacząć się dużo wcześniej, gdyż wówczas jest możliwość zmniejszenia tempa starzenia się skóry,
- warto stosować środki, które stymulują produkcję kolagenu i elastyny oraz uzupełniają ich zapasy,
- niezbędne są też preparaty głęboko odżywiające i regenerujące.

Wiesz już, jaki masz typ skóry. Aby utrzymać jej zdrowie i dobry wygląd, stosuj działania opisane w kolejnej lekcji.