Warszawa, 23.02.2024

**Skuteczna pielęgnacja w domowym SPA**

**Jak aplikować kremy do twarzy?**

**Staranny rytuał pielęgnacyjny to klucz do pięknej, zdrowej i młodo wyglądającej cery. Jednym z jego mocnych filarów jest aplikacja kremu do twarzy. Jak wybrać ten właściwy i o czym warto pamiętać podczas nakładania kosmetyku? Czego należy unikać w domowym SPA dla cery? Poznaj 4 rady kosmetologa.**

Kremy do twarzy królują na naszych kosmetycznych półkach od dekad. Jeśli miałybyśmy wymienić jeden produkt, który jest absolutnym must-have… prawdopodobnie byłby to krem. I słusznie, ponieważ dobrze dobrany do naszej cery krem skutecznie wychodzi naprzeciw jej potrzebom – nawilża, regeneruje, normalizuje lub działa przeciwstarzeniowo. **Kosmetolodzy podpowiadają, jak zwiększyć efektywność działania kosmetyków i wskazują na „wielką czwórkę”.**

**Po pierwsze: poznaj skórę i dobierz kosmetyk**

Stosowanie „jakiegoś kremu nawilżającego” (znamy to hasło z dzieciństwa, prawda?) to – na szczęście pieśń dalekiej przeszłości. Pierwszym krokiem do odpowiedniej pielęgnacji skóry za pomocą kremu jest rozpoznanie typu swojej cery i jej potrzeb. Jeśli znamy charakterystykę skóry – to dobór kremu będzie „bułką z masłem”. Jeśli diagnoza typu skóry stanowi dla nas wyzwanie, warto sięgnąć po poradę kosmetologa.

Kolejny krok to wybór właściwych składników aktywnych. Jeśli wiemy, czy mamy cerę suchą, trądzikową, ze skłonnością do utraty jędrności czy normalną, z łatwością sięgniemy po właściwy krem. Przykład: ekstrakty kwiatowe. Czy wiesz, że róża wpływa na elastyczność skóry, fiołki normalizują cerę trądzikową, maki nawilżają i łagodzą, a konwalie regenerują?

– *Skóra wymagająca ujędrnienia, z objawami starzenia świetnie zareaguje na krem zawierający ekstrakty z róży, który będzie działał przeciwzmarszczkowo – np. Krem Na górze Róże marki Sielanka. Co istotne, kosmetyk zwiera także masło Shea, dzięki czemu silnie odżywia cerę* – **mówi Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki Sielanka.** – *Dla skóry suchej, z osłabioną barierą hydro-lipidową, warto wybrać krem z ekstraktem z konwalii, która – w połączeniu z niacynamidem i olejem z czarnuszki – wykazuje działanie silnie odżywcze i przywraca komfort cerze* – **dodaje.**

**Po drugie: przed aplikacją dokładnie oczyść cerę**

Zasada numer dwa dotycząca stosowania kremów do twarzy to: zawsze aplikuj je na oczyszczoną i stonizowaną skórę. Co to oznacza? Po pierwsze, codzienny rytuał pielęgnacyjny rozpocznij od oczyszczenia cery płynem micelarnym. Kolejny krok to mycie odpowiednim, delikatnym żelem. Klucz do efe oczyszczenia to micele.

– *Micele to małe cząstki zbudowane z cząstek lipofilowych (tłuszczowych) i hydrofilowych (wodnych). Cząstki lipofilowe łączą się z sebum i resztkami makijażu, a cząstki hydrofilowe z kolei wchłaniają zanieczyszczenia, jakie osiadają na skórze – np. kurz –* **mówi Agnieszka Kowalska**. *– Płyn oparty na bazie miceli niczym gąbka wchłania zanieczyszczenia, które osadzają się na naszej skórze. Na tak oczyszczoną cenę należy nanieść tonik lub hydrolat tonizujący, a następnie zaaplikować krem* – **dodaje.**

**Po trzecie: aplikuj delikatnie!**

Trzecia zasada, która dotyczy nie tylko aplikacji kremu, ale całego codziennego rytuału pielęgnacyjnego, to delikatność. O tym, że nasza skóra zdecydowanie „nie lubi” gwałtownego postępowania, wie większość z nas. Nie używamy zatem do mycia bardzo gorącej lub ekstremalnie zimnej wody, unikamy mocnego pocierania skóry wacikiem i nie trzemy ciała ręcznikiem. To jasne. Nie zawsze jednak pamiętamy o tym, że aplikacja kremu także powinna być synonimem delikatności. – *Krem obowiązkowo należy nakładać delikatnie, wklepując go w poszczególne partie twarzy. Unikamy mocnego wcierania i gwałtownych ruchów, które mogłyby powodować mikrouszkodzenia naskórka –* **mówi Agnieszka Kowalska.** *– Aplikację zaczynamy od czoła, a następnie stopniowo kierujemy się w stronę niższych partii twarzy. Omijamy bliskie okolice oczu. Czasem, o ile nie mamy na skórze aktywnych zmian zapalnych, możemy pozwolić sobie na krótki masaż, który dodatkowo przyniesie nam chwilę relaksu* – **dodaje.**

**Po czwarte: bądź systematyczna**

Skuteczna rutyna pielęgnacyjna to ta, którą stosujemy codziennie. Nasza skóra potrzebuje tej regularności, by odpowiednio wchłonąć i wykorzystać składniki aktywne, które jej dostarczamy. Jak często stosować krem do twarzy? Eksperci podpowiadają, że optymalna częstotliwość to dwa razy dziennie – podczas porannej i wieczornej pielęgnacji. Dodatkowo, jeśli w ciągu dnia bierzemy prysznic, korzystamy z basenu lub zmywamy makijaż – obdarujmy naszą skórę dodatkową porcją nawilżenia, stosując odpowiednio dobrany krem.

**Krem do twarzy przeciwzmarszczkowy**

**Sielanka Na górze róże**

Krem dedykowany skórze dojrzałej i wiotkiej. Zawiera ekstrakt z róży o działaniu przeciwzmarszczkowym i wpływającym na poprawę elastyczności skóry. Ponadto, dzięki wykorzystaniu drogocennych właściwości masła shea, silnie odżywia. Aksamitna konsystencja i subtelny kwiatowy zapach otulają skórę i relaksują zmysły.

Pojemność: 50 ml

Cena: 12 zł

**Krem do twarzy regenerujący do skóry suchej**

**Sielanka Konwalia majowa**

Krem zaprojektowany z myślą o skórze suchej, z osłabioną barierą hydro-lipidową. Formuła bogata w ekstrakt z konwalii, olej z czarnuszki oraz niacynamid wykazuje działanie silnie odżywcze i przywracające komfort skórze. Ponadto wzmacnia i kondycjonuje cerę, dzięki czemu odzyskuje ona blask i witalność. Gęsta konsystencja delikatnie natłuszcza skórę, a wiosenny, konwaliowy zapach przywodzi na myśl wiosenną aurę.

Pojemność: 50 ml

Cena: 12 zł

**Kontakt dla mediów:**

Agnieszka Nowakowska-Twardowska

Manager PR

e-mail: agnieszka.nowakowska@festcom.pl

mob: 660777909

###

Sielanka to polska marka, która śmiało czerpie to, co najlepsze z natury i tradycji. Każda z serii „utkana została” z inspiracji cennym, naturalnym składnikiem m.in. maliną, jeżyną oraz mlekiem i miodem. W skład linii wchodzą kosmetyki do oczyszczania i pielęgnacji włosów i ciała m.in. płyny micelarne, masła do ciała, szampony i maski do włosów 2 w 1 – zawierające do 95 proc. składników naturalnych. Za innowacyjnością produktów marki Sielanka stoi ponad dekada doświadczenia jej twórców. Za markę Sielanka odpowiada Empire Pharma, która jest polskim producentem wpisanym do wykazu Zakładów Wytwarzających Kosmetyki pod numerem HŻ/1434/K/011. Przedsiębiorstwo posiada wdrożone systemy jakości ISO 22716:2007 (good manufacturing practice).

<https://sielanka-kosmetyki.pl/>