



PROBLEM NACZYNNKOWY

Chłód, wiatr i zmiany temperatur to dla skóry test wytrzymałości.

Zimą pojawiają się na niej rumieńce, pajęczki i rozszerzone naczynka.

Skąd ten problem i jak mu zapobiegać, tłumaczy dr Anna Płatkowska, specjalista dermatolog i założycielka kliniki Anclara w Warszawie. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

lekarz dermatolog i wenerolog, specjalista medycyny estetycznej, Klinika Anclara H&A, Warszawa, ul. Puławska 136 lok. 61 (www.anclara.pl).

Zimą cera staje się zaczerwieniona.

Dlaczego ta pora roku jest tak trudna dla skóry naczyniowej?

To połączenie kilku czynników. Zimne powietrze na zewnątrz i suche, ogrzane w pomieszczeniach powodują gwałtowne skurcze i rozszerzanie się naczyń krwionośnych. Efekt? Te kruche naczynka po prostu tego nie wytrzymują. Ich ściany stają się mniej elastyczne, dają o sobie znać mikropęknięcia – w postaci charakterystycznych czerwonych pajęczków. Do tego zimą zaostroża się trądzik różowaty, dlatego odpowiednia pielęgnacja jest bardzo ważna.

To problem estetyczny czy także zdrowotny?

To nie tylko kwestia wyglądu. Pękające naczynka mogą być początkiem trwałego rumienia, ale też oznaką trądziku różowatego,

czyli schorzenia wymagającego leczenia dermatologicznego. Warto reagować wcześniej, bo im szybciej wyleczymy stan zapalny, wzmocnimy ściany naczyń i ograniczymy ich rozszerzanie, tym większa szansa, że nie dojdzie do trwałych zmian.

Jak zatem dbać o skórę naczyniową zimą?

Przede wszystkim chronić ją przed gwałtownymi różnicami temperatur. Lepiej nie wychodzić od razu z ciepłego domu na mroź. Druga rzecz to odpowiednia pielęgnacja. Pomocne będą kosmetyki z rutyną, witaminą C, arniką, escyną, które wzmacniają naczynia krwionośne. Warto też unikać silnych peelingów i kosmetyków z alkoholem.

A co z opinią, że zimą skóra nie potrzebuje ochrony przeciwsłonecznej?

To mit, który warto obalić raz na zawsze. Promieniowanie UV działa cały rok, a zimą odbija się od śniegu i potrafi dotrzeć głęboko w skórę. Dla cery naczyniowej to dodatkowe ryzyko podrażnienia. Dlatego krem z filtrem SPF 30 lub SPF 50 powinien być stałym elementem pielęgnacji, niezależnie od pory roku.

Czy dieta i suplementacja mogą pomóc wzmocnić naczynka od wewnątrz?

Zdecydowanie tak. Warto zadbać o produkty bogate w witaminę C, bioflawonoidy, cynki i kwasy omega-3. Stan cery naczyniowej pogarsza nadmiar ostrych przypraw, alkohol i gorące napoje.

Agdy pajęczki już są? Jakie zabiegi dermatologiczne mogą pomóc?

Najskuteczniejsze są zabiegi z użyciem lasera naczyniowego lub technologii IPL. Skupione światło zamyka poszerzone naczynko bez uszkodzenia skóry, a efekt widać już po pierwszym zabiegu. W zależności od nasilenia zmian zalecamy serię 2–4 powtórzeń co kilka tygodni.

Czy te zabiegi można wykonywać zimą?

Właśnie zimą jest na nie najlepszy moment, bo skóra nie jest narażona na silne promieniowanie UV i ryzyko przebarwień jest minimalne.

Jak powinna wyglądać pielęgnacja skóry po laserowym zamykaniu naczynek?

Musi być delikatna, łagodząca i bezpieczna. Przez kilka dni należy unikać gorących kąpieli, sauny i intensywnych ćwiczeń. W pielęgnacji domowej sprawdzą się kremy z pantenolem, aloesem, wodą termalną, kosmetyki wspomagające mikrobiom skóry. Warto również pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej, nawet w pochmurne dni. ●

DUET NA MEDAL

Witaminy K i C działają jak plaster na podrażnioną cerę, K uszczelnia i wzmacnia kruche naczynka, a C poprawia elastyczność skóry i wyrównuje koloryt. Wspólnie rozjaśniają rumień, nadając cerze świeżość i zdrowy blask.



1. CZERWONY ALARM?

Kiedy naczynka zaczynają pękać, ten krem działa jak chłodzący opatrunek. Ekologiczna formuła z ekstraktem z cyprysu, kasztanowca i lipy drobnolistnej wzmacnia ścianki naczyń, łagodzi zaczerwienienia i przynosi ukojenie. Cera staje się gładka, nawilżona i jednolita. Idealny również dla kobiet w ciąży.

Apis Couperose Stop, łagodny tonik do cery naczynkowej, 300 ml, 35,99 zł, 100 ml = 12,00 zł

2. WZMACNIA NACZYNNIA

Zastrzyk witaminy C w najczystszej formie. Wyciągi z aceroli, dzięki róż i stabilna witamina C wzmacniają kruche naczynka, wygładzają cerę i przywracają jej elastyczność. Ten tonik działa jak delikatny kompres – koi, nawilża i chroni skórę przed zaczerwienieniem. Lekki, odświeżający, a przy tym niezwykle skuteczny.

Bandi Professional Veno Care, krem redukujący zaczerwienienia do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

3. POTRÓJNA MOC ROZŚWIELENIA

To serum jest jak witaminowa eksplozja dla zmęczonej, zaczerwienionej i pozbawionej blasku skóry. Kompleks trzech form witaminy C działa antyoksydacyjnie, rozjaśnia, wygładza i neutralizuje wolne rodniki. Cera promienieje świeżością, a koloryt staje się jednolity.

Mesoblast Vitamin C, serum do twarzy z 15% witaminą C, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł

4. DLA CERY, KTÓRA PRAGNIE SPOKOJU

Ten krem daje skórze ukojenie i miękkość dzięki zawartości kwasu laktobionowego i mocznika, które intensywnie nawilżają, wspierają regenerację bariery hydrolipidowej i chronią cerę naczynkową przed przesuszeniem. Idealny na każdy dzień – z troską o wrażliwą cerę i profesjonalnym rodowodem.

Bandi Professional Pro Care, krem z kwasem laktobionowym i mocznikiem do cery naczynkowej, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

5. MIEDŹ, PEPTYDY I LIFTING BEZ SKALPELA

Zaawansowana pielęgnacja, która przywraca twarzy młodzieńczą sprężystość. Zawarty w kremie peptyd miedziowy stymuluje odbudowę kolagenu, czynniki wzrostu regenerują komórki, a kwas hialuronowy dba o długotrwałe nawilżenie. Ten krem jest jak poranny trening dla skóry – napina, modeluje i rozświetla.

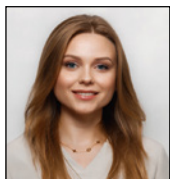
Yasumi Expert Copper Peptide+EGF, liftingujący krem z peptydem miedziowym i czynnikami wzrostu do twarzy na dzień, 50 ml, 159,99 zł, 100 ml = 319,98 zł



TLEN, DLA SKÓRY

Kiedy twarz wydaje się zmęczona, warto sięgnąć po zabieg, który zadziała natychmiast, bez bólu i bez konieczności rekonwalescencji. Infuzja tlenowa to idealny sposób na błyskawiczne dotlenienie cery przed randką lub wielkim wyjściem. Jak działa i jak wspierać jej efekty – wyjaśnia kosmetolog Katarzyna Cuch-Oncu z kliniki Anclara w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska





Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU

kosmetolog, Klinika Anclara H&A, Warszawa
ul. Puławska 136 lok. 61 (www.anclara.pl)

Czym jest infuzja tlenowa?

To zabieg, który polega na wtłaczaniu w głąb naskórka skoncentrowanego tlenu pod ciśnieniem, często w połączeniu z serum bogatym w składniki aktywne – kwas hialuronowy, witaminy, peptydy, antyoksydanty, substancje rozluźniające zmarszczki. Infuzja wspomaga wchłanianie substancji odżywczych, więc efekt jest natychmiastowy – cera wygląda świeżo, promiennie i zdrowo. To tak zwany zabieg bankietowy – daje widoczny rezultat od razu, bez żadnego okresu rekonwalescencji.

Czyli to zabieg, który warto wykonać „na ostatnią chwilę” przed wyjściem?

Dokładnie tak. Infuzja tlenowa to idealny wybór, gdy skóra potrzebuje błyskawicznego odświeżenia – przed ważnym wydarzeniem, sesją zdjęciową, wieczornym balem. Po zabiegu nie ma zaczerwienień ani podrażnień, makijaż można wykonać od razu. Efekt rozświetlenia i napięcia utrzymuje się kilka dni.

Jak przebiega zabieg? Czy jest w jakikolwiek sposób nieprzyjemny?

Wprost przeciwnie, to jeden z najbardziej relaksujących zabiegów gabinetowych. Skóra jest najpierw dokładnie oczyszczana i tonizowana, a następnie kosmetolog za pomocą specjalnego aplikatora rozprawdza serum i wtłacza je w skórę strumieniem czystego tlenu pod ciśnieniem. Nie ma żadnego kon-

taktu ze skórą w sensie mechanicznym. Wyczuwalny jest jedynie delikatny chłodny podmuch, który wiele osób określa jako przyjemny i odświeżający.

A jakich efektów można się spodziewać po infuzji tlenowej?

Natychmiastowego wygładzenia i rozświetlenia skóry, która staje się napięta, gładka i wygląda młodziej, jak po długim urlopie. Regularne wykonywanie zabiegu poprawia dotlenienie komórek, przyspiesza regenerację i może delikatnie spłycać drobne zmarszczki.

Czy są jakieś przeciwwskazania?

Infuzja tlenowa jest bardzo bezpieczna, ale jak przy każdym zabiegu kosmetycznym istnieją pewne ograniczenia. Nie wykonujemy jej na skórze z aktywnym stanem zapalnym, opryszczką, świeżymi ranami, po intensywnym złuszczeniu. Posiadaczki wrażliwej cery powinny skonsultować się z kosmetologiem, by dobrać odpowiednie serum.

Jak często wykonywać infuzję, by podtrzymać efekt?

Jednorazowo, gdy chcemy błyskawicznie poprawić wygląd, lub w serii, na przykład co 2–3 tygodnie, jeśli zależy nam na długofalowym efekcie nawilżenia i regeneracji. Wiele kobiet powtarza zabieg regularnie, bo zauważa, że skóra staje się jędrna i elastyczna.

A co z pielęgnacją po zabiegu?

Jak przedłużyć jego efekt w domu?

Skóra po infuzji jest doskonale przygotowana do wchłaniania składników aktywnych, więc warto sięgnąć po lekkie, dobrze nawilżające kosmetyki, np. serum z kwasem hialuronowym, krem z ceramidami, kosmetyki z witaminą C. Świetnie sprawdzają się też mgiełki tlenowe i spraye na bazie wody termalnej, które można stosować w ciągu dnia. Najważniejsze jest to, by nie obciążać skóry i nie zapominać o filtrze SPF – dotleniona cera jest bardziej wrażliwa na promieniowanie UV. ●



1. **LUMENE** Nordic Hydra, dotleniający lekki krem z SPF 30 do twarzy, 50 ml, 109,99 zł, 100 ml = 219,98 zł
2. **MEDITY+** Regeneracja, serum naprawczo-regenerujące po zabiegu, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
3. **NACOMI** Meso Therapy, regenerująca maska do twarzy po zabiegach, 50 ml, 27,99 zł, 100 ml = 55,98 zł
4. **APIS** DermoSoft, kojący żel po zabiegach, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
5. **OXYGENETIC** Energyze Vitamin C, nawilżająco-dotleniający sorbet do mycia twarzy, 75 ml, 37,99 zł, 100 ml = 50,65 zł
6. **ZIAJA MED** Kuracja po Zabiegach, ultraodżywczy krem do twarzy, 50 ml, 16,99 zł, 100 ml = 33,98 zł