

# Przed, w trakcie i potem!

Pielęgnacja stanowi uzupełnienie medycyny estetycznej. Aby efekty były jak najlepsze, skórę **należy odpowiednio przygotować do zabiegu, a potem dbać o nią szczególnie. Czyli?**

**MÓWY SIĘ, ŻE MEDYCYNA ESTETYCZNA PRZEZNACZONA JEST DLA ZDROWYCH LUDZI,** i coś w tym jest! Wystarczy popatrzeć na przeciwwskazania do większości, nawet najprostszych zabiegów – wyklucza je choćby opryszczka. Choć coraz częściej łączy się też uciążliwe terapie lecznicze (np. na trądzik) z procedurami estetycznymi – tak aby pacjent szybko widział całocisową poprawę swojego wizerunku (świetna motywacja!). Pamiętajmy także, że dziś w medycynie nie chodzi tylko o prasowanie zmarszczek. Młody wygląd zależy w dużej mierze od stanu skóry, jej kolorytu, jakości, tego, jaka jest w dotyku. Zmarszczki nierzadko schodzą na

drugi plan, zresztą – pozbyć się ich jest o niebo łatwiej i szybciej, niż poprawić stan skóry. Warto również pamiętać o tym, że to od nas samych, pacjentów, w dużej mierze zależy trwałość i jakość efektów uzyskiwanych w gabinecie.

## Codzienna pielęgnacja

Jest niezwykle ważna, a podstawowym zaleceniem dla każdego rodzaju cery (także tłustej) jest nawilżanie. Kluczem do sukcesu jest tutaj odpowiedni dobór kosmetyków, również tych „bazowych” – nieodpowiednie mogą wręcz zaszkodzić twojej skórze! Masz z tym problem? Poradzi się kosmetykolog lub dermatolog – on

**Wkurzając anti-aging**

Dzięki nim efekty zabiegów będą jeszcze lepsze!



1. Serum CE Ferulic, SkinCeuticals, 530 zł
2. LPG Anti-Aging Renewal Serum, LPG, 350 zł
3. Serum Reti Age z retinolem, Soderma, 199,50 zł
4. Krem Energy C, Mesoestetic, 200 zł
5. Time-Control Recovery A Cream, Minus417, 289 zł ([www.sephora.pl](http://www.sephora.pl))
6. Youth Serum, IS Clinical, 560 zł
7. Age Defying Serum, Elizabeth Arden Pro, 320 zł
8. Professional-C Serum z 10% witaminą C, Obagi, 389 zł

## Makijaż po zabiegach

Wybieraj kosmetyki łagodne dla skóry, zdolne zamaskować np. siniaki, o regenerujących i antyoksydacyjnych formułach.



1. Dermacolor Camouflage Creme, Kryolan, 52 zł ([www.kryolan.pl](http://www.kryolan.pl))
2. Rôt mineralny, Annabelle Minerals, 39,90 zł ([www.annabelleminerals.pl](http://www.annabelleminerals.pl))
3. Podkład Chubby in the Nude, Clinique, 129 zł ([www.clinique.com.pl](http://www.clinique.com.pl))
4. Podkład City Radiance SPF 30, chroni skórę przed zanieczyszczeniami, Bourjois, 54,99 zł
5. Podkład anti-aging Cover Blend SPF 20, Euxivance, ok. 120 zł
6. Podkład korygujący we fluidzie Couvrance, Avène, ok. 94 zł
7. Intensywnie kojący preparat Sensifine do oczyszczania skóry i demakijażu, SVR, 45 zł
8. Fluid ochronno-korygujący łagodzący podrażnienia SPF 50+