

# Kosmetyka naszych czasów

**Anna Kołodziejczyk z Pabianic jest kosmetyczką od dwóch lat. Miała kłopoty z cerą. Kosmetyczka, do której trafiła, nie potrafiła pomóc. Nie znalazła przyczyny problemów, zaleciła złe kosmetyki, niewłaściwie leczyła skórę. Anna wzięła sprawy w swoje ręce. Kupowała profesjonalne pisma i książki. Kiedy sama pozbyła się trądziku, poczuła ogromną satysfakcję. Poszła do szkoły kosmetycznej. Dziś pomaga tym, którzy chcą mieć piękną cerę.**

**- Co zrobić, aby mieć zdrową cerę?**

- Kiedyś codziennie nakładaliśmy na twarz krem, a raz w tygodniu maseczkę. Na zabieg oczyszczania chodziliśmy raz na trzy miesiące. To wystarczyło. Te czasy minęły. Teraz potrzeba więcej starań i wysiłku.

**- Dlaczego?**

- Na wygląd skóry ma wpływ wiele czynników. Nieodpowiednia dieta, chemia spożywcza, przyjmowane leki, zanieczyszczenie środowiska, stres, brak ruchu - to tylko kilka najważniejszych rzeczy. Kremy nie pomogą. Musimy zadbać o skórę „od wewnątrz”.

**- To znaczy jak?**

- Przez odpowiednią dietę. Powinniśmy jeść 4-5 razy dziennie. Małe porcje, bogate w warzywa i owoce.

Należy ograniczyć spożywanie mięsa, ostrych potraw, jasnego pieczywa oraz słodczy, przede wszystkim czekolady. Czekolada i pikantne jedzenie pobudzają pracę gruczołów łojowych. Te produkują więcej łoju (sebum), który zanieczyszcza naszą skórę.

**- Jak na skórę działa spożywanie mięsa?**

- Razem z mięsem zjadamy hormony i sterydy, których nie oszczędza się w hodowli przemysłowej. To wpływa na gospodarkę hormonalną, a przez to na cerę. Coraz częściej przychodzą do mnie kilkuletnie dziewczynki z trądzikiem. To skutek zaburzonej ilości hormonów.

**- Czy jedzenie ciemnego pieczywa może pomóc naszej cerze?**

- Ciemne pieczywo jest bogate w błonnik. To peeling dla naszych jelit. Bardzo ważne jest, aby usunąć toksyny z jelit. Inaczej zatrują one organizm i źle wpływają na kondycję skóry.

**- Na co jeszcze należy zwrócić uwagę?**

- Na suplementy. Polecam Alveo.

Odkąd mama (Marzena Lewandowska) pokazała mi ten preparat, mam nowe „narzędzie pracy”. Alveo oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn. Dostarcza witamin i minerałów. To niezastąpiony „kosmetyk”. Nie można mieć pięknej, zdrowej cery bez oczyszczenia i odżywienia organizmu. Tłumaczę to moim klientkom. Zabiegi w gabinecie to dopiero pierwszy krok, o resztę muszą zadbać same.

**- Jaki wpływ na wygląd skóry ma stres?**

- W trakcie stresującej sytuacji nasze gruczoły łojowe aktywniej pracują - cera się zanieczyszcza, powstają stany ropne i zaskórniki. Stres wywołuje rozwój utlenia-



czy (wolnych rodników) w organizmie, które przyspieszają procesy starzenia. Procesu uwalniania wolnych rodników nie można zatrzymać. Gdy się denerwujemy jest już za późno. Dlatego, w tro-



sce o naszą skórę, musimy unikać stresujących sytuacji. I dostarczać do organizmu odpowiednią ilość antyoksydantów.

**- Czyli?**

- Antyutleniaczy. Tu możemy liczyć na Alveo - posiada ogromną ilość bioflawonoidów. Mają one właściwości antyutleniające, chronią nas przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.

**- Jak jeszcze możemy zadbać o naszą skórę „od wewnątrz”?**

- Bardzo ważny jest sen. Musimy zapewnić skórze odpoczynek. Inaczej cera będzie szara, oczy podkrążone. Zасыpiajmy przed północą, wtedy organizm regeneruje się najszybciej. Optymalna ilość to około ośmiu godzin snu. Pijąc Alveo wysypiamy się lepiej. Nasza skóra wówczas odpoczywa.

**- Powinniśmy pewnie pić dużo wody. Jakiej?**

- Wody mineralnej niegazowanej. W dużych ilościach. Woda paruje przez wszystkie warstwy naskórka i nawilża skórę od wewnątrz. Żaden krem nie wnika w skórę tak głęboko jak woda, którą pijemy. Chcąc nawilżyć skórę, zamiast kremu kupmy butelkę wody mi-

neralnej niegazowanej. Pomogą nam ona usunąć toksyny z organizmu. Wypłukuje je i usuwa z potem, z moczem, przez skórę. Kiedy połączymy działanie wody i Alveo, organizm oczyści się szybciej. Nasza skóra będzie nawilżona i zdrowa. Jeżeli odwodnimy organizm, skóra straci jędrność i elastyczność. Włókna kolagenowe i elastynowe nie będą sprężyste. Pojawiają się zmarszczki. To są procesy, których nie da się odwrócić całkowicie. Nawet przy użyciu najlepszych kremów.

- **Alveo też wpływa na elastyczność skóry?**  
- Tak. Każdy z nas ma w sobie naturalny kosmetyk - koenzym Q10. Po 25 roku życia jego produkcja w organizmie spada. Po czterdziestce ten spadek bardzo się nasi-

la. *Zalecam* moim klientkom dwie miarki Alveo dziennie. Już po kilku tygodniach same zauważą różnicę. Produkcja koenzymu Q10 znacznie wzrasta. Skóra jest jędrna i sprężysta.

**- Jak pielęgnować skórę twarzy?**

- Mycie twarzy wodą z mydłem

wysusza skórę - kremy nie chcą się wchłonać. Gdy cera nie ma problemów, myjemy ją mleczkiem i tonikiem. Cerę z trądzikiem - żelem antybakteryjnym i przegotowaną wodą, a naparami z rumianku, szalwii lub jałowca - cerę z ciężkimi dolegliwościami. Najlepiej udać się do kosmetyczki lub dermatologa. Oni polecą preparaty odpowiednie dla naszej cery. Nie wybierajmy kosmetyków na podstawie reklam. Możemy jeszcze bardziej zaszkodzić skórze. Radzę unikać słońca. Teoria, że trądzik należy zasużyć na słońcu albo w solarium pokutuje do dziś. Skóra (zdrowa i z problemami) musi mieć odpowiedni poziom nawilżenia i natłuszczenia. Kiedy ją wysuszymy, zacznie produkować więcej łoju. Problem powraca. Pamiętajmy o złuszczeniu martwego naskórka, raz-dwa razy w tygodniu. Odpowiedni krem do twarzy, balsam do ciała. Nie przesadzajmy z ilością kosmetyków. Nie obciążajmy skóry kremami ani przesadnym makijażem. Skóra musi oddychać.



Ania z mamą Marzeną Lewandowską

**- A jeżeli nie mamy żadnych problemów z cerą, powinniśmy sięgać po Alveo?**

- Alveo pomoże nam utrzymać ten stan. Zapewni nam zdrową, piękną skórę. Nawilżoną, odżywną i oczyszczoną na długie lata. Bez zmarszczek i cellulitu. Alveo powinno być naszym podstawowym kosmetykiem. Żaden krem nie przenika do krwiobiegu, nie oczyszcza organizmu. A witaminy zawarte w kremach powinny być przede wszystkim dostarczane do organizmu w czystej, naturalnej postaci. Np. w postaci Alveo.

**- Jak pielęgnować skórę twarzy?**

- Mycie twarzy wodą z mydłem

Katarzyna Mazur