



CERA NACZYNKOWA



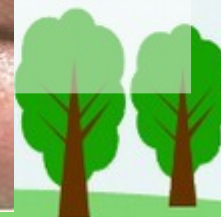
Holistyczne podejście

www.elaskowska.pl



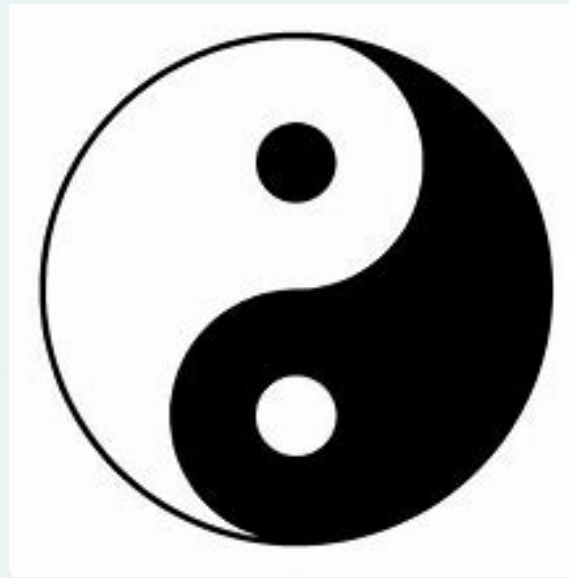
CHARAKTERYSTYKA

- Występuje zaburzenie krążenia,
- Nadwrażliwa na czynniki zewnętrzne i wewnętrzne,
- Ostre jedzenie, temperaturę, alkohol, stres
- Rozszerzone naczynka krwionośne, głównie policzki, nos, broda i dekolt
- Z czasem zmiany pękają i tworzą się teleangiektazje
- Towarzyszy uczucie ściągnięcia, mrowienia, pieczenia i świądu
- Może mieć podłoże genetyczne



Holistyczne podejście

HOMEOSTAZA ORGANIZMU – wszystkie układy narządów współdziałają ze sobą i tworzą spójną całość





Holistyczne podejście

- PROFILAKTYCZNE
BADANIA:

- Dowiemy się czy poziom hormonów i elementów morfotycznych krwi jest prawidłowy

- AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA:

- Regularne treningi jako wsparcie dla układu krążenia, każda komórka zaopatrzona w tlen i składniki odżywcze





Holistyczne podejście

- ODŻYWIANIE
 - Zbilansowana dieta dostarczy mnóstwa witamin i minerałów
 - Witaminy: C, K,PP, B1, B2
- NAWODNIENIE
 - Skóra jędrna i odporna na działanie czynników zewnętrznych

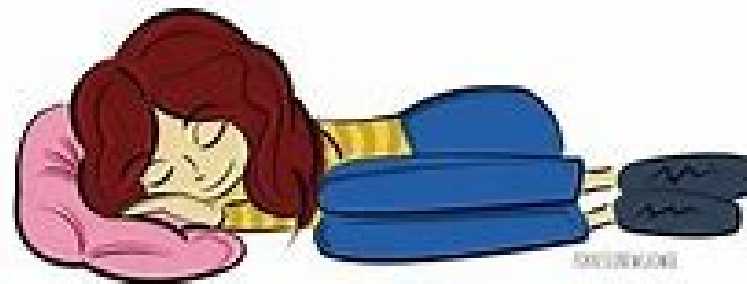




HOLISTYCZNE PODEJŚCIE

- SEN, REGENERACJA, UNIKANIE STRESU
-skóra odbudowuje się, wchłania najwięcej składników odżywczych, dzięki regeneracji-
nabieramy więcej sił

TO WY DALEJ RÓBCIE SWOJE,
A JA SOBIE TU CICHUTKO ZASNĘ NA CHWILKĘ





HOLISTYCZNE PODEJŚCIE

- **HIGIENA I ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA:**

1. Prawidłowe oczyszczanie z delikatnymi środkami myjącymi, naturalnymi

2. Stosowanie produktów nie naruszających bariery hydro – lipidowej - **CERAMIDY**

3. Zmiana ręczników i pościeli!!

4. Rośliny i substancje pochodzenia naturalnego: oczar wirginijski, miłorząb japoński, ekstrakt z kasztanowca, arnika górską, nagietek, fiołek trójbarwny, nostrzyk żółty, zielona herbata, woda termalna, masło shea, awokado, algi morskie i kwas hialuronowy

5. **FILTRY PRZECIWSŁONECZNE**(MIN.30 spf)

6. Peelingi enzymatyczne /chemiczne





HOLISTYCZNE PODEJŚCIE

• REKOMENDUJE:

1. Krem z ceramidami
2. Krem z witaminą K
3. Serum z witaminą C
4. Serum z retinalem
5. Ochrona SPF

6. Maska nawilżająca
7. Maska odżywcza z algami

www.elaskowska.pl



