

1. Monoderma, skoncentrowana wit. C. *wirtualnaklinika.pl* 2. Derma Eco Woman, organiczny kosmetyk z olejkami; 3. Allies of Skin, krem – maska z wit. B3; *warsztatpiekna.pl* 4. Avene, balsam wygładzająco-regenerujący. 5. Neauvia, serum z wit. C. 6. Obagi, krem z wit. C. 1. Monoderma, concentrated vitamin C. *wirtualnaklinika.pl* 2. Derma Eco Woman, organic cosmetic with oils. 3. Allies of Skin, cream mask with vitamin B3; *warsztatpiekna.pl* 4. Avene, a soothing regeneration lotion. 5. Neauvia, serum with vitamin C. 6. Obagi, cream with vitamin C.



**Witaminowe zabiegi | Vitamin treatments**

Wykorzystuje je większość salonów kosmetycznych. Nam podoba się Thalgo M-Ceotic (Instytut Urody New Look) z patentem wykorzystującym 34 poliodzzywczwe składniki, w tym rzadkie formy witaminy B, B2 i B3, które potrafią przyspieszać metabolizm komórek skóry. Witaminy warto wtlaczać w skóre za pomocą ultradźwięków oraz urządzeń dotleniających skóre. Takim zabiegiem jest np. Geneo (dostępny w Klinice Elite), w trakcie którego retinol wprowadzany jest do naskórka głowicą, na którą nakłada się specjalną „tabletkę”. W kontakcie ze skóre ta musująca pastylka rozpuszcza się, wytwarzając CO<sub>2</sub> i dotleniając naskórek. Jeśli zdecydujesz się na mezoterapię, warto, by była wielowitaminowa, np. Up Grade marki Croma (oferowany w Princess Academy), czyli miks witamin C, B i D, który pomaga utrzymać właściwy poziom glutationu chroniącego komórki przed uszkodzeniami. ■

These are available in most beauty salons. We particularly enjoyed the Thalgo M-Ceotic (Instytut New Look), which has a patent that uses 34 poly-nourishing ingredients, including rare forms of vitamins B, B2 and B3. They speed up the metabolism of skin cells. It is best to apply vitamins to the skin using ultrasound and oxygenating devices. In the Geneo treatment (Elite Clinic). Retinol is introduced into the epidermis with a head on which a special tablet is placed. Upon contact with the skin, the tablet turns into fizzy mousse, produces CO<sub>2</sub> and oxygenates the epidermis. If you opt for mesotherapy, pick a multi-vitamin treatment, e.g. Up Grade from Croma (Princess Academy). This is a mix of vitamins C, B and D that helps maintain the right level of glutathione, which protects the cells from being damaged. ■

zawsze znajdziesz ją w kremach na przebarwienia. Poprawia koloryt i „wymazuje” ze skóry oznaki zmęczenia. **Witamina D** – jej kariera w kosmetyce jest krótka – niedawno pojawiła się w kremach jako dodatkowa ochrona cery przed słońcem. **Witamina E** – jej starsza, doświadczona siostra to silny antyoksydant o właściwościach łagodzących. Przynosi skóre ulgę np. po dniu spędzonym na wietrze, mrozie lub słońcu. **Witamina K** słynie zaś ze wzmacniania naczynek krwionośnych.

**JAK TRAKTUJE JE SKÓRA**

Najsprytniejszym sposobem podania ich skóre jest serum w fiolkach z ciemnego szkła. W przypadku witaminy C możesz spodziewać się też formy proszku mieszanego z płynem z krótkim terminem użycia. Sprytnym rozwiązaniem są monodozy, czyli kapsułki z pojedynczą dawką witaminy do wcie-rania w naskórek. Witaminy lubią pracę zespołową – jeśli się je łączy, zwiększa się moc każdej z nich. Inteligentnym sposobem podania witamin skóre jest mezoterapia, czyli wstrzyknięcie w głębsze warstwy skóry. Tak zaaplikowane np. witaminy C i B3 działają bezpośrednio na fibroblasty, „popędzając” je do szybszej produkcji nowych włókien skóry. ■

experienced sister, is a powerful antioxidant with soothing properties. It offers relief to the skin after a day spent outside in the wind, frost or sun. Vitamin K is famous for its ability to tighten the capillaries.

**HOW DOES THE SKIN "TAKE" THEM?**

Vitamins are very transient in nature. The smartest way of administering them into the skin is via a serum stored in vials made of dark glass. Vitamin C also comes in the form of a powder combined with a liquid with a short expiry date (as an antibiotic). The best option are monodoses, i.e. capsules with a single serving of the vitamins to be rubbed into the skin. Vitamins like group work and their effects are stronger when combined. One intelligent means of administering them to the skin is mesotherapy, or injections into the deeper layers of the skin. Vitamins C and B3 applied this way have a direct effect on the fibroblasts, accelerating the production of new skin fibres. ■



Korres, rozświetlający olejek do twarzy ■ Korres, brightening face oil.