Besplatan primerak edukativnog štiva

Vodič kroz kućnu negu

autor:
Ženja Trbojević

SOŽE
BEAUTY



Da se upoznamo

Ja sam **Ženja Trbojević**.
Po zanimanju sam fizioterapeut i kozmetičar, a ovim poslom bavim se čitavu deceniju.
Kao tinejdžerka imala sam velikih problem sa kožom lica.

Koža mi je masna, pore su bile izrazito proširene, a upalni procesi konstantni.
U periodu od šestog razreda, pa do druge godine studija,
ne sećam se perioda u kom sam bila bez upala. Naravno, brada i obrazi bili su najgori.

Godine rada na njoj, isprobavanja različitih kozmetičkih tretmana i preparata, kao i puno strpljenja doveli su do trenutnog stanja, koje je odlično. Nije savršeno, ali je zaista odlično. Pronašla sam joj caku kako da se što manje masti, koji tretmani joj prijaju, kako da prepoznam početak upale i odmah ih saniram.

U mom slučaju i ishrana igra veliku ulogu, što sam zaista dosta kasno shvatila.
Kako bih vam pomogla da se rešite nesavršenosti koje primećujete na svom licu,
pomoću tehnika i preparata koji su vam dostupni u kućnim uslovima,
pripemila sam za vas mali vodič kroz kućnu negu.

Cilj ovog vodiča je da vam pokaže pravi put kada je o nezi lica reč, te da vam pomogne da održite vitalnost i zdravlje vaše kože. Pa da počnemo od početka.

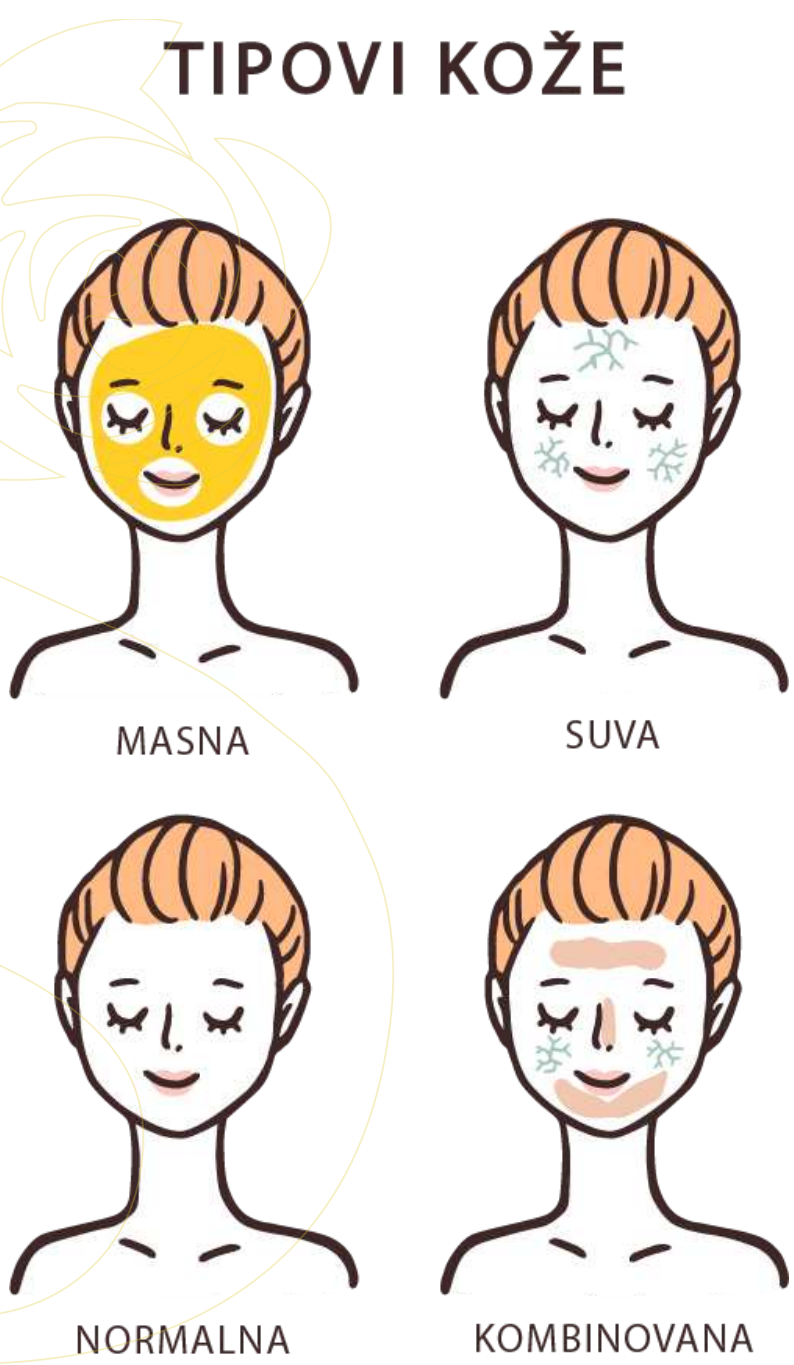
Koji je tip **Vaše kože?**

Tipovi kože dele se na:

- **Masnu** – karakteriše je povećano lučenje sebuma kao i izražene pore.
- **Suvu** – odlikuje je smanjeno lučenje sebuma, nedostatak izraženih pora i tanka struktura.
- **Kombinovanu** – poznata je po masnoj T zoni (čelo, nos, brada) i suvljim obrazima.
- **Normalnu ili eudermičnu kožu** - koju krasi potpuno izbalansirano stanje svih faktora.

Veoma je važno da umete da prepoznate koji je vaš tip kože, pre svega zbog nege i ophođenja prema samoj koži. Nisu svi proizvodi namenjeni svim tipovima. Stvar koja me prilično nervira jeste kad na kremi vidim napomenu, za sve tipove kože, to je nemoguće. Nemoguće je da zadovoljava potrebe baš svakog tipa. Možda neće napraviti iritaciju ili zamastiti kožu, ali da bude izbor na duže staze, jako teško.

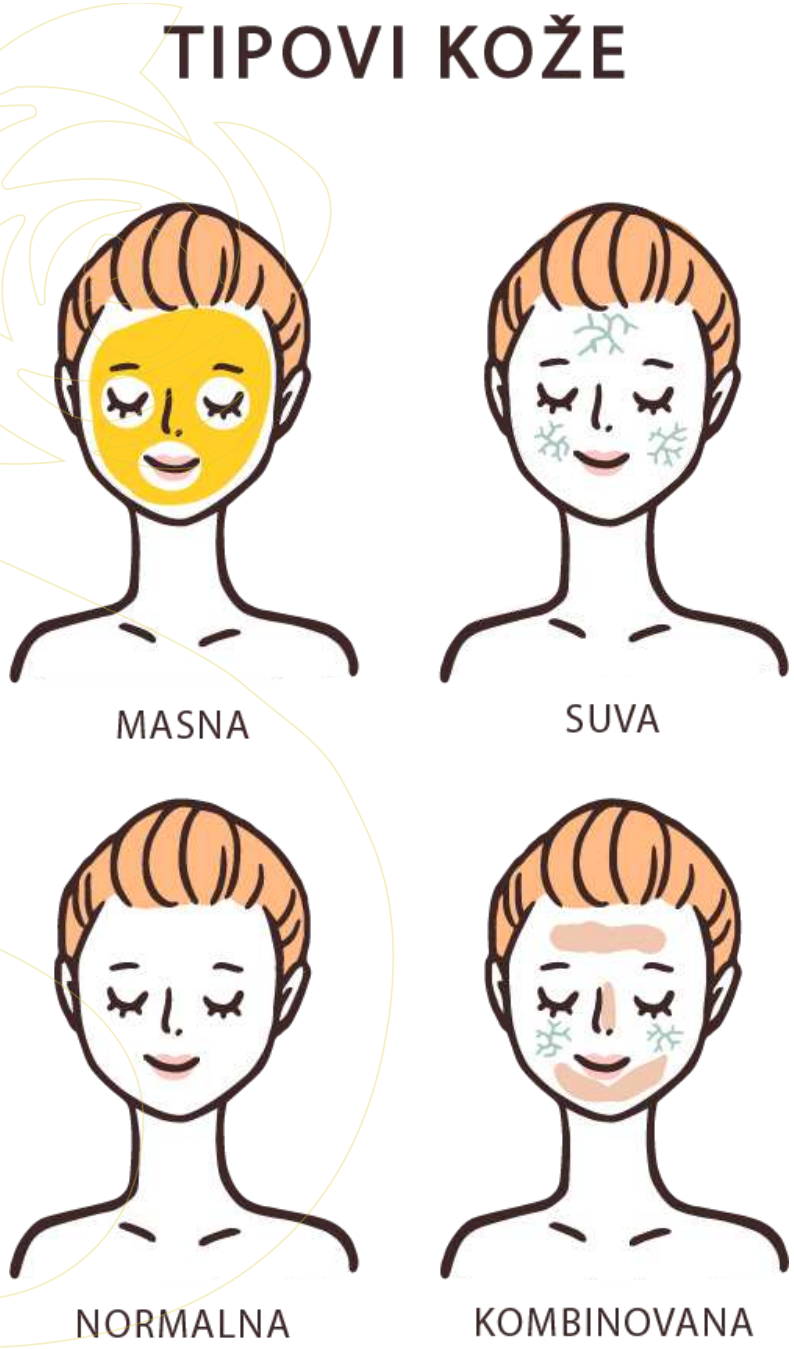
Sada kada znamo koji je tip vaše kože možemo da popričamo o stanju u kom se nalazi.
Koža je živ organ i kao takva ona reaguje na unutrašnje i spoljašnje stimulanse. Ono što se često javlja je dehidrirana koža koja ne dobija dovoljnu količinu vlage, ali ljudi najčešće pogrešno povezuju ovu pojavu sa suvoćom kože, pa između ova dva pojma stavljaju znak jednakosti.



Koji je tip **Vaše kože?**

Dok obično dođe do zabune kada neko ima masnu kožu, a dehidriranu. To je najčešća pojava, jer se ljudi sa masnom kožom usled neznanja trude da je isuše, te tako prelaze u sasvim drugu krajnost. Tu treba biti oprezan. Vaša koža nije suva, ona je i dalje masna, ali dehidrirana. Dakle, treba joj voda. Odnosno preparati koji su bogati vodom, ne mastima. Najbolji odabir će biti preparati na bazi hijaluronske kiseline.

Pored dehidriranosti, koža može da izgleda i beživotno što može biti uzrok nedovoljne nege, neadekvatne nege, smanjenog unosa tečnosti i dugog korišćenja istih proizvoda. Neophodno je znati da svaka koža zahteva pravilnu i adekvatnu negu. A kada govorimo o nezi, neophodno je početi od čišćenja lica.



Čišćenje lica



Kako bismo uklonili sve nečistoće sa kože, kako bismo je pripremili za druge hranljive sastojke moramo je najpre dobro očistiti. Skoro sam pročitala podatak da 8 od 10 žena koristi šminku svakodnevno, a samo 2 znaju kako se šminka pravilno skida. 95% žena ne zna pravilno da ukloni šminku sa lica. Ovaj podatak je dosta zabrinjavajući, ako polazimo od toga da je pravilno čišćenje kože osnovno i neophodno za zdravu kožu lica.

Postoje različiti čistači - **mleka, gelovi, pene, ulja, enzimi,** pa spram stanja kože biramo odgovarajući.
Što se tiče sapuna, njega ne bih preporučila, jer isušuje kožu tako što joj narušava ph vrednost. Pored toga, samo će isušiti površinski sloj, a neće adekvatno ukloniti ostatke make upa. Ista priča je i sa micelarnom vodom. Micelarna nije dobar izbor, jer nema snagu da dovoljno dobro ukloni nečistoće sa lica.

Ovim preparatom ćete samo razmazati nečistoće i delimično ih ukloniti. Maramice, takođe. Uglavnom sadrže dosta alkohola i apsolutno ne mogu dovoljno dobro da očiste lice, a mogu prilično da ga iziritiraju.

Ako je koža mešovita ili masna najpre će vam prijati gelovi, enzimski čistači ili dvofazno čišćenje.
Opet, ako je koža suvlja možda biste pre mogli da razmislite o upotrebi pene ili ulja.

Čišćenje lica



Lično ja, koristim kombinaciju ***hidrofilnog ulja*** i ***enzimski čistač*** uveče, a ujutru samo ***enzimski čistač***.
Probala sam dosta različitih kombinacija, ali sam se na ovoj najduže zadržala, jer nemam osećaj da mi je koža isušena, nije masna, a kada pređem tonikom, uverim se da su sve nečistoće zaista uklonjene.
Mleko za umivanje kao opcija, je odlična stvar kod mešovite i suvlje kože. Lično nisam fan mleka, ali to je moj lični dojam.
Kada govorimo o čišćenju lica, često se postavlja pitanje upotrebe pomoćnih četkica, sunđera i slično. Ne smatram da vam je potreban ovakav vid pomagala, pre svega što je u kućnim uslovima jako teško održavati higijenu istih.

Ako se operu i ostave na toplom **nije** dobro, jer vlažna i topla sredina idealna je za razvijanje bakterija. Ukoliko baš imate potrebu da koristite nešto od toga, onda je najbolje izabrati aparate sa *gumenim četkicama*, koje ćete nakon korišćenja detaljno oprati vašim čistačem lica, a pre upotrebe obrisati dezinfekcionim sredstvom.
Ako ćete poslušati stručno mišljenje, bolje uložite u dobar čistač lica i manite se četkica, rukavica i sunđera.

Nakon umivanja, lice je potrebno prebrisati peškirom. Važno je da to bude pamučni peškir, da koristite jedan peškir samo za lice i da ga menjate svaki ili svaki drugi dan. Kada lice brišete peškirom možete to jedan dan uraditi blagim tapkanjem, a jedan dan istrljati kako biste uradili blagi piling. Ako je koža suva i tanka, svaki put nakon umivanja brišite kožu blagim tapkanjem.

Redosled nanošenja kozmetičkih preparata



SOŽE BEAUTY

Tonik i antirid



Kada ste je obrisali, preporučuje se korišćenje ***tonika***.
Gledajte da tonik bude što hranljiviji, sa što manje alkohola.
Pogotovo kod suve i osetljive kože.

Tonik služi da pokupi ostatke vode, kamenca i nečistoća sa lica, da vrati ph vrednost kože koja se spustila samim umivanjem i omogući koži da što bolje upija sve što na nju naneste nakon toga.

Često se postavlja pitanje da li mi je tonik zaista neophodan?! Pa, ako mene pitate, da. Kad preskočim tonik osećam se kao da se nisam ni umila.
Smatrajte da ste tonikom zatvorili jedan krug čišćenja.

Posle tonika na lice se stavlja ***antirid***. Antirid je krema za negu regije oko očiju.
Bitno je na vreme krenuti sa korišćenjem antirida, već od ***24 - 25***. godine iz razloga što je koža u tom delu tanka, mimika je jaka, mišići su tanki i brzo se prave borice.

Antirid se nanosi tako što se stavi na domali prst i blago se umasira na deo ispod oka, od unutra ka spolja, ali i na deo kapaka.

Na taj način deluje se na sprečavanje opuštanja kapaka. Bitno je da su proizvodi oftalmološki testirani kako ne bi iritirali oko.
Antirid će usporiti nastanak bora, usporiće produbljivanje bora, ali umanjiće i problem sa podočnjacima, ko im je sklon.

Krema

Nakon toga nanosi se ***krema***. Najbolje je špatulicom uzeti kremu, dovoljna količina je veličina lešnika, i umasirati je na celo lice, vrat i dekolte.

Neophodno je kada se tretira koža lica da se uvek tretira i koža vrata i dekoltea, kako bismo sprečili gubitak vlage i usporili starenje i tih regija. Kada birate ***kremu***, birajte je spram svog tipa kože.

Nemojte se voditi preporukama na slepo, u smislu da poslušate savet drugarice ili nekog ko je oduševljen određenim proizvodom, jer to ne mora da znači da će ista krema svima odgovarati.

Ono što vam je najsigurnije je da se konsultujete sa svojim kozmetičarom ili dermatologom.
Oni će najbolje sagledati vašu problematiku i realno stanje, pa spram toga usmeriti i kreirati vašu negu.



Kako izabrati odgovarajuću kremu za lice?

Evo par smernica koje će sigurno pomoći da znate da ste na dobrom putu.
Ako je koža **masnija**, birajte laganije teksture, na bazi vode, **hijaluronske kiseline**, C vitamina, peptida za dan.
Kod masne kože savet je da koristite odvojeno dnevnu i noćnu kremu kako biste uveče mogli dodatno da je nahranite.

Nemojte birati masne kreme, jer će vam zapušavati pore.
Birajte kreme bogate vitaminima, eventualno arganovim uljem, uljem od smilja, divlje ruže.
Ulja i masti generalno treba da bude u manjim procentima.

Što se tiče **suve** kože, tu prednost imaju kreme bogate **uljima, mastima ali i vodom**.
Kod suve kože, možete istu kremu koristi i i za dan i za noć, ali nećete pogrešiti ako budete imali i odvojenu kremu za dan i kremu za noć.

Kod **mešovite** kože najteže je izabrati adekvatnu kremu iz razloga što su njoj potrebni i **voda i lipidi**.
Potrebna je i regulacija sebuma i dobra hidratacija. Tu će dobar izbor biti kreme namenjene baš mesovitoj koži, ili možete kao kod masne kože izabrati laganiju varijantu za dan, a hranljiviju za noć.

Što se **normalne** kože tiče, njoj je najvažnija **hidratacija**.
Iskustveno mi se pokazalo da sa njom, nakon četrdesete imamo najviše problema.
Uglavnom, u mladosti ona ne zahteva neku posebnu negu, pa se često desi da je zanemarite.

To kasnije dovodi do brže pojave borica, beživotnog i umornog izgleda kože.
Takođe, ona ne zahteva specijalnu negu, ali nemojte joj testirati granice.
Nemojte stavljati na nju sve što vam padne pod ruku.



Kako izabrati odgovarajuću kremu za lice?

Kada birate kremu najvažnije je da vas ona ne pecka, da ne izaziva **svrab i crvenilo**.

Da biste znali da li vam krema odgovara, nakon nanošenja treba da imate osećaj kao da ništa niste ni stavili, kao da je to prirodno stanje kože. Ako želite da kupite neku kremu, uvek uzmite **prvo tester**.

Nećete videti velike efekte tog proizvoda nakon dve upotrebe, ali svakako možete ustanoviti da li će vam određena krema odgovarati i da li ćete imati neku reakciju.

Reakcija na proizvod javlja se u **roku od 12 sati**. Ali imajte u vidu sledeće – kako biste videli efekte nekih preparata neophodno je da ih koristite pet do šest meseci u kontinuitetu, nemojte očekivati da će se rezultati pokazati preko noći.
Koža se najpre navikava na određene preparate, navikava se na to da je hranite, zatim prihvata sastojke koje joj dajete i tek potom počinje da reaguje.

Svakako, jako je važno da imate **realna očekivanja** od kozmetičkih preparata. Ne smatrajte ih magičnim i čarobnim. Kozmetički preparati mogu da doprinesu da vaša koža izgleda bolje, da bude sjajnija, da se ne peruta, da vam bore budu pliće, ali ne može da promeni vaš lični opis.

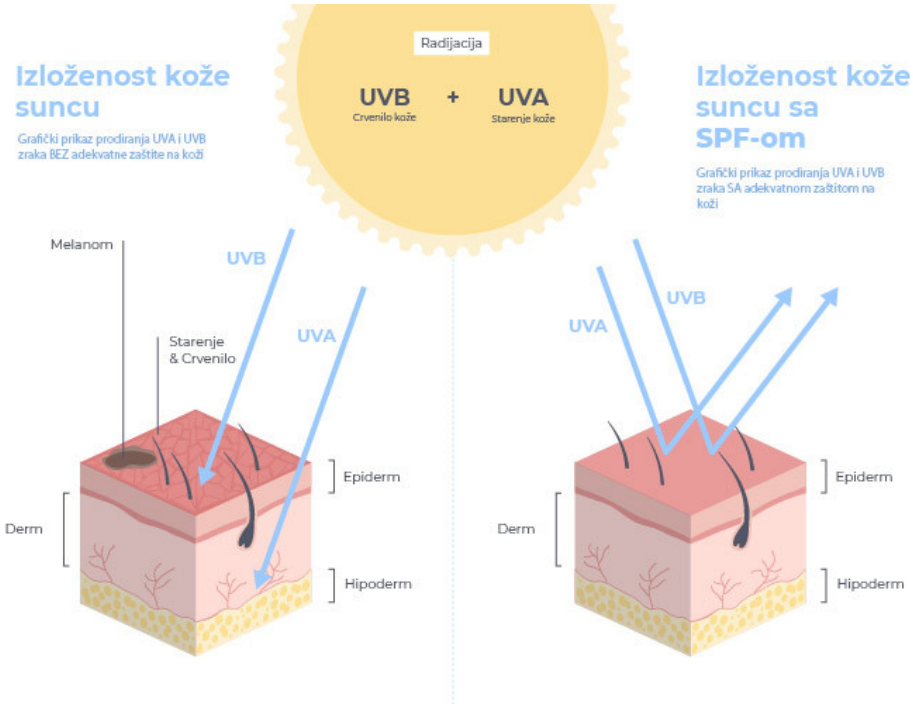
Takođe kada bora već nastane, ni jedan proizvod, koliko god ga platili, neće učiniti da ta bora iščezne. **Kozmetički proizvodi nisu vremeplov** i ne možete nikad imati kožu malog deteta, ali možete zadržati svežinu i sjaj. Možete dostojanstveno da starite, što je zaista privilegija, ako mene pitate.

Skoro sam imala situaciju, gde mi je klijentkinja rekla, pa naravno ako idem kod kozmetičara i koristim proizvode da imam očekivanja, slažem se sa tim, ali očekivanja moraju biti realna.



Zaštitni faktor je must have!

Ajde prvo da naučimo šta je **SPF**. To je laboratorijska mera zaštite od UV zraka. Oznake na njima govore koliko dugo smete da ostanete na suncu, bez opekotina. Dakle npr, sa faktorom **15**, bezbedni ste da na suncu ostanete, bez posledica, nekih **150 minuta**. Svakako nemojte se strogo držati ovih računica, nego na svaka **dva-tri sata dodajte kremu**.



Ono što bih navela kao sada već neophodno, jeste svakodnevno korišćenje kreme sa zaštitnim faktorom. Ove kreme sprečiće UV zrake da deluju na propadanje kože, uništavanje kolagena i smanjenje elastičnosti. Takođe, **UV zraci** dovode do raznih iritacija, alergija, keratoza, pa i do **raka kože**.
Kreme sa zaštitnim faktorom **NE** koriste se **samo na plaži**!
Ne, nju je potrebno koristiti svakodnevno, i leti i zimi, u jesen i proleće, uvek. **95%** sunčevih zraka probija se kroz oblake, dakle, nema dileme, **SPF se koristi i kad je oblačno**.

Možete koristiti dnevne kreme koje u sebi sadrže zaštitni faktor, pudere i tonirane kreme koje sadrže faktor, ili odvojeno kreme i balzame sa zaštitnim faktorom.

Kada birate kreme sa zaštitnim faktorom, gledajte da budu namenjene baš za lice i da imaju što laganiju teksturu. Jer često se desi da su upravo te kreme, usled činjenice da su izrazito masne, razlog nastajanja bubuljica i akni.

Odabir SPF-a - spram situacije i kože



Ako ste na suncu duže vremena, na plaži, izletu, i nemate šminku na licu, neophodno je da svaka tri sata dodajte kremu sa zaštitnim faktorom na lice. Na plaži je to obavezno.



Prosto nakon kupanja umijete kožu i stavite kremicu. Nisam pobornik prepržene kože lica, iz razloga što kako god je negovali, ta koža će mnogo brže da stari.



Ako je koža svetla, osetljiva i sklona pigmentaciji odnosno flekama, bolje je koristiti jači zaštitni faktor. Ako ipak volite da dobijete boju u licu možete smanjiti jačinu faktora, ali ga koristite.

Kada govorimo o jačini SPF-a, ja lično uvek koristim faktor 50. Možete koristiti i slabije faktore, ali sve zavisi od tena.

Vreme je za piling!



Što se tiče **dodatne nege** lica, bilo bi jako dobro jednom nedeljno raditi **piling**.
Kod masne kože može i dva puta, ali jednom je obavezno.
Piling će omogućiti uklanjanje izumrlih ćelija kože i bolje upijanje svih aktivnih sastojaka iz preparata.
Smanjiće se punjenje pora, omogućiti pokretanje mikrocirkulacije i na taj način, pokrenuti revitalizacija kože.

Piling možete raditi jagodicama prstiju, blagom masažom **dva do tri minuta**.
Opet nikako nemojte izostaviti vrat i dekolte.
Najbolje je koristiti gotove **mehaničke pilinge spram tipa kože**.
Piling kreme možete praviti i kod kuće, ali vodite računa da ne budu previše abrazivne,
da ne iziritirate dodatno kožu.

Kada birate pilinge za **tanku, suvu i osetljivu** kožu gledajte da je što **blaži**,
što manje abrazivan kako ne bi povredio kožu.
Nije poenta da ogulite i oštetite površinski sloj, nego da pokrenete cirkulaciju i
uklonite nagomilane izumrle ćelije. Koža nakon pilinga treba da bude glatka i mekana.

Kada radite piling postupak je sledeći: umivanje, tonik, piling, tonik, antirid, krema.

Što se tiče **hemijskih pilinga** odnosno pilinga sa voćnim kiselinama,
AHA ili **BHA** kiselinama, budite zaista oprezni.
Ono što bih ja preporučila, ako već želite da se upustite u takvo tretiranje kože kod kuće,
birajte pilinge sa **manjim procentom** voćnih kiselina i **višom** ph vrednosti,
kako biste bili sigurni da nećete napraviti nikakav problem.
Hemijski pilinzi za razliku od mehaničkih deluju na dublje slojeve kože.
Na taj način mogu da deluju na ublažavanje ožiljaka, umanjivanje pigmentacije, ublažavanje postojećih bora.
Imajte u vidu da nisu svi preparati koji su u prodaji bezbedni,
tako da ako imate neki od navedenih problema,
najbolje bi bilo da se najpre konsultujete sa vašim dermatologom ili kozmetičarom.
Upotreba agresivnih hemijskih pilinga može uništiti vašu kožu, uz samo malu nepažnju.

Budite oprezni!

Dopunska nega

Volela bih da se osvrnem i na **dopunsku negu kože**. Ona podrazumeva nešto što ne morate da radite svaki dan, svaki mesec, ali što će poboljšati teksturu kože i njenu elastičnost, bolje je hidrirati i usporiti starenje.

Tu spadaju **serumi, ampule i maske**.



Dopunska nega

Što se tiče **seruma i ampula** oni podrazumevaju proizvode sa visokom koncentracijom aktivnih supstanci koje će uticati na određeni problem na licu.
To mogu da budu serumi/ampule za **hidrataciju**, za ublažavanje postojećih **bora**, za **elastičnost** kože, za **izbeljivanje** kože, **umanjivanje** neravnina, smanjivanje **ožiljaka**...
Iako ovi preparati mogu biti više nego blagotvorni, bitno je da ne preterate sa njihovom primenom.
Opet, najbolje je da vam **vaš kozmetičar** pomogne da odaberete **adekvatne proizvode** i napravi **plan nege**.

S'obzirom na zagađenje, kao i na stil života većine, koža bi vam bila zahvalna kada bi **serum** postao deo rutine. Koncentrovaniji je od kreme, pa će koži pružiti veću **zaštitu, hidrataciju i regeneraciju**.

Daću primer za dva tipa kože:

Ako imate **masnu kožu** kojoj treba sjaj i hidratacija, tu može da se kombinuje **serum ferulinske kiseline** ili C vitamina ujutru, a **hijaluronski serum** uveče.





Ako imate **suvu kožu** koja je izgubila sjaj i na kojoj se sve više pojavljuju bore možete kombinovati **serum sa hijaluronom** ujutru, a uveče recimo **ampule sa peptidima, faktorima rasta ili stem ćelijama**.

Kada stavljate ampule ili serum **redosled** je sledeći: **umivanje, tonik, ampula ili serum, antirid, krema**. Ali **nemojte** koristiti i ampulu i serum. Nemojte opterećivati kožu sa velikim brojem proizvoda kako biste mogli da ustanovite šta je to što joj prija.

Na tržištu je veliki izbor različitih seruma. Ne znači da vam je svaki potreban. Serume i ampule, kao i sve drugo birate spram stanja i potreba kože.

Serumi i maske



Retinol je, na primer, sada veoma popularan. Ja sam recimo prvi put ove godine istrajala da ga koristim i jako sam zadovoljna. Zašto kažem istrajala, zato što se pre svega **postepeno uvodi u negu** (a ja sam užasno nestrpljiva).
Drugo zato što u procesu navikavanja, **često** izaziva bubuljice, kakve ne možete da zamislite.
Bubuljica koja je želela u dvadesetoj da mi izađe, pa se predomislila, sad je ugledala svetlost dana. :)
Retinol nije za nestrpljive, retinol nije za one koji žele rezultat preko noći, retinol nije za igranje.
Takođe, **nije baš svima potreban**. Odličan je sastojak za **ujednačavanje tena**, za **smanjivanje dubine bora**, za aknozne i **problematične kože**, za **ožiljke**. Nije sastojak koji ćete na svoju ruku uvesti i koristiti kako vam je volja. Mora pažljivo da se iskombinuje sa vašom kućnom negom, sa navikama i tretmanima koje radite.
Rezultati korišćenja su **neverovatno glatka**, ujednačena i mnogo čvršća koža i vredi svake muke, ali ponoviću još jednom, **sa retinolom vrlo oprezno**!

Maske, moja omiljena tema. Maske shvatite kao dodatnu negu, **kao dohranu kože**, ali i kao deo nege koji će zaista dosta doprineti kvalitetu vaše kože. Maske se koriste **jednom nedeljno ili jednom u deset dana**.
Nema potrebe da ih koristite svako malo, jer ako ih često koristite, neki problem u rutini postoji. Maske shvatite kao potporu koži. Ja imam rutinu da subotom radim piling, nedeljom stavljam masku. I koža mi ponedeljkom **sija**.
Takođe, pred neki bitan događaj možete da primenite taj mali trik, da je dobro ispilingujete i nahranite, kako biste prvo izgledali svežije, a i kako bi vam šminka bolje stajala. Pored toga, kad vam dođu oni neki dani, kad baš niste okej sa onim likom u ogledalu, **maska spašava situaciju**.
Kada stavljate maske, tu imate opciju da birate kremaste maske, "**peel-off"** maske, "**sheet**" maske ili "**overnight**" maske.
Masku je takođe potrebno birati spram stanja i potreba kože. **Nije svaka maska za svakog**.





Kada stavljate kremastu masku, ona uglavnom stoji **10-20** minuta nakon čega se uklanja vodom. "Sheet" maske se ne umivaju. Budući da su obično u vidu natopljene maramice potrebno je prvo da ih skinete i da odmah potom umasirate sadržaj maske, te stavite kremicu. Nakon "**peel-off**" maski uglavnom je dovoljno samo da tonikom pređete lice kako bi uklonili ostatke, a "overnight" maske najbolje je naneti nakon tonika, u tankom sloju, i umiti kožu tek sutra ujutru. Redosled je sledeći: **umivanje, tonik, maska, tonik, antirid, krema**.
Moja preporuka je da jednom nedeljno ili jednom u dve nedelje uradite mini tretman. To podrazumeva da uradite **piling**, nakon **umivanja**, zatim pređete lice **tonikom**, stavite **masku**, nakon toga **ampulu** i na kraju **kremicu**. Na taj način daćete koži lica sve što joj je potrebno. Ako stavljate "overnight" ili "sheet" masku, nakon pilinga pređite lice tonikom, stavite ampulu, pa preko toga nanesite masku.



Odabir preparata

U ovom poslednjem, ali ništa manje važnom poglavlju, preći ćemo na **odabir preparata za kućnu negu**.

Ono što je **moja preporuka** uvek, jeste da pre svega svi proizvodi koje koristite budu iz **iste linije, od istog brenda**. Na taj način ćete biti sigurni da ste **maksimalno** iskoristili aktivne sastojke tih proizvoda i da neće doći do negativnih reakcija jednog na drugi proizvod.

Kada govorimo o kozmetici koju je potrebno da izaberete, ja uvek prednost dajem **medicinskoj ili profesionalnoj kozmetici**.
Takvi proizvodi su bogati aktivnim supstancama i sastoje se od pažljivo odabranih sastojaka. Ako ste u nedoumici šta je najbolje koristiti, a nemate odabranog kozmetičara, odlučite se za **medicinsku kozmetiku**.

Potrebno je samo da znate **koji vam je tip kože** i da na osnovu toga odaberete **adekvatne proizvode**.
Ipak, ono sa čim **nema greške** jeste **profesionalna kozmetika** koju ćete uzeti kod vašeg kozmeticara.

Zašto?

Zato što su ti proizvodi **mnogo koncentrovaniji**, dakle samim tim davaće bolje rezultate, i druga stvar je zato što ćete kod kozmetičara, spram stanja vaše kože, dobiti odgovarajuću, **proverenu negu** koja se već potvrdila kao uspešna kod situacija ili problema sa kojim se vi suočavate.
Naravno, može i tu da se zalomi greška, jer ne prija svima sve, ali mnogo ređe nego kada sami birate proizvode.

Što se tiče **organske kozmetike**, ja obožavam sve što je prirodno. Ali ono što je mana organskih proizvoda jeste to što će **mnogo sporije** rešiti određeni problem, i to što mogu mnogo češće da izazovu **alergijsku reakciju**.

Pogotovo kod ljudi koji su skloni alergijama. Kod **aknoznih koža**, prirodni sastojak može da **umiri problem, ali i da izazove burnu reakciju**. Šanse su 50:50. Stvar je u tome da možete biti alergični na samo jedan sastojak neke kreme, a da to **ni ne znate**.



Odabir preparata

Kada pak govorimo o **komercijalnim proizvodima**, tu zaista treba biti pažljiv.
Treba dobro **čitati deklaracije** i gledati **sastav proizvoda**.
Veliki broj drogerijskih proizvoda, na primer,
ima u sebi **mineralna ulja** koje su satkana od
velikih molekula koji ne mogu da prođu u dublji sloj kože,
pa zapravo prave ***efekat plastične kese - koža ne diše***,
procesi se ne odvijaju uravnoteženo i dolazi do
zapušavanja pora i stvaranja upalnih procesa, mitisera i komedona.
Alkohol takođe može da bude loš u smislu da može isušivati kožu,
može je iritirati, povećavati crvenilo, itd.
Pogotovo kod **osetljive kože** nije pogodno da proizvodi imaju alkohol.

Uglavnom **komercijalni proizvodi imaju slabiju** koncentraciju aktivnih supstanci, pa se ne može ni očekivati veliki benefit od njih.
Takođe, postoji niz drugih **negativnih sastojaka** koje imaju komercijalni proizvodi, ali o njima nekom drugom prilikom.

Za kraj, da **razrešimo dilemu** koja mnoge muči,
a odnosi se na **organsku i svu drugu kozmetiku**.
Proizvodi koji imaju **laboratorijski dobijene supstance** su testirani i prolaze niz provera.

To što je u njima supstanca koja je laboratorijski
dobijena **ne znači** da su loši ili otrovni.
Ta supstanca je napravljena tako da može da pokrene određene procese u koži i da doprinese što boljem efektu.
Ona je **pojačana** i prilagođena samim procesima koji se odvijaju u koži.
Ista stvar je i sa **izbegavanjem parabena**.
Slažem se, bolje da ih nema, ali **parabeni su konzervansi**.
Oni održavaju proizvode **svežim** i produžavaju **vek trajanja**, što slažete se, svima nama jeste **bitno**.
Ako su pažljivo odabrani i **nisu kancerogeni**,
mnogo su bolji proizvodi koji ih sadrže u određenom procentu,
nego **mineralna ulja** koja će vam sigurno napraviti **problem**.

Sumiranje i

Zaključak

Potrudila sam se da sumiram neke važne stvari koje će unaprediti i poboljšati vašu rutinu.

Trudila sam se da vas ne udavim nebitnim stvarima, ali i da ih napišem tako da ih svi razumete.

Pošto sam veliki zaljubljenik u negu lica, mogla bih da pišem i objašnjavam vam u nedogled, ali hajde da sazidamo temelj, pa ćemo lako to sve podići na viši nivo.

Bitno je da znate da imamo jednu kožu i da je jako važno kako je negujemo.

Način na koji će naša koža da stari, način na koji ćemo i koliko brzo rešiti određeni problem, zaista je jednim delom i do nas samih.

Kozmetički tretmani, estetske procedure, sve to daje određene rezultate, ali ako ih ne podržimo kućnom negom, teško ćemo zadržati ono najvažnije, a to je zdravlje i sjaj kože.

Hvala vam što ste izdvojili vreme i pročitali ovaj priručnik.
Volela bih da dobijem povratne informacije, da li vam se dopalo, da li vam je bilo korisno ili vas je zbunilo.

Sigurna sam da će biti nastavak ovog vodiča, neka malo šira verzija, a do tada uživajte u ovim osnovama.



Besplatan primerak edukativnog štiva

Hvala na pažnji

SOŽE
BEAUTY

