

*Besplatan primerak
edukativnog štiva*

Vodič kroz kućnu negu

-prvi deo-

autor:
Ženja Trbojević



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,
pripremila 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 помогне да одрžите
vitalnost i zdravlje vaše kože. Pa da počnemo od početka.

Koji je tip Vaše kože?

TIPOVI 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 prepoznete koji je vaš tip kože, pre svega zbog nege i ophodenja 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.

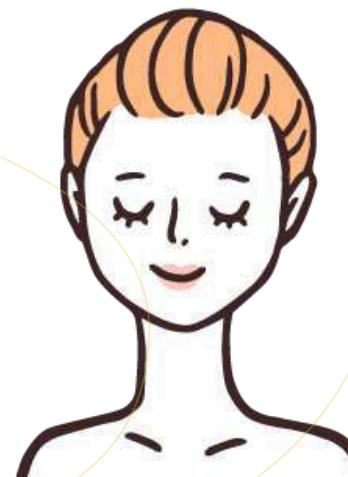
Koža je živ organ i kao takva ona reaguje na unutrašnje i spoljašnje stimulanse. Ono što se često javlja je dehidrirana koža koja ne dobija dovoljnu količinu vlage, ali ljudi najčešće pogrešno povezuju ovu pojavu sa suvoćom kože, pa između ova dva pojma stavljaju znak jednakosti.



MASNA



SUVA



NORMALNA



KOMBINOVANA

Koji je tip Vaše kože?

TIPOVI KOŽE

Dok obično dode 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.



MASNA



SUVA



NORMALNA



KOMBINOVANA

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 predem tonikom, uverim se da su sve nečistoće zaista uklonjene.

Mleko za umivanje kao opcija, je odlična stvar kod mešovite i suvле kože. Lično nisam fan mleka, ali to je moj lični dojam. Kada govorimo o čišćenju lica, često se postavlja pitanje upotrebe pomoćnih četkica, sundera 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 toploj **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 sundera.

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



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 osjetljive 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 antrida, 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.

Antrid 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 irritirali oko.

Antrid 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.



Kompletan "Vodič kroz kućnu negu" iz dva dela

Drugi deo:

Kako izabрати
odgovarajuću kremu
za lice?

Uskoro