



## Savjeti za njegu lica & proizvodi za njegu kože iz kućne radinosti

Temeljito čišćenje prvi je korak prema pravilnoj i djelotvornoj njezi kože. Čišćenjem se uklanja prljavština, masnoća, znoj i šminka, a koža postaje spremna za pravilnu njegu. Za čišćenje upotrebljavajte gel ili micelarnu vodu. Ako se koža temeljito ne očisti, ne može upiti sve blagotvorne učinke kreme i seruma.

### Čišćenje lica tonikom

U rutini temeljitog čišćenja potrebno je poduzeti dva ključna koraka: Koristite se mlijekom ili gelom za čišćenje prije nanošenja tonika. Ako imate šminku oko očiju, preporuča se da se koristite posebnim sredstvom za uklanjanje šminke oko tog područja. Samo čišćenje važno je za kožu sklonu aknama jer pomaže u održavanju prirodne ravnoteže i u postupku prirodnog obnavljanja.

Lice se ne može očistiti samo vodom. Potreban je medij za koji će se vezati prljavština kako biste je nježno uklonili s kože.

Odaberite nježno sredstvo koje ne isušuje kožu, odgovara vašem posebnom tipu kože i/ili problemu te je dermatološki ispitano i prikladno za osjetljivu kožu.

Prilikom biranja između mlijeka ili gela opće je pravilo da je mlijeko prikladnije za čišćenje kože koja je sklona isušivanju. Gelovi za čišćenje prikladniji su za normalni i miješani tip kože.

Tonik se na licu prvenstveno upotrebljava za uklanjanje svih nečistoća koje nije uklonilo sredstvo za njegu lica. Tonik također osvježava i učvršćuje kožu te joj vraća pH-ravnotežu.



Ako vam je ponestalo tonika ili ga još niste upotrebljavali, slijedi recept za tonik koji možete napraviti kod kuće!

#### **Sastojci:**

- 60 ml jakog zelenog čaja (najbolje je upotrijebiti tri vrećice)
- 30 ml jabučnog octa
- 15 ml ekstrakta vještice lijeske
- 10 ml limunova soka
- 1 – 2 kapi bademova ulja
- 1 – 3 kapi eteričnog ulja čajevca (*Melaleuca alternifolia*)
- Plastična bočica za čuvanje tonika

#### **Priprema:**

1. U pripremljeni i ohlađeni čaj dodajte jabučni ocat (ako imate suhu kožu, dodajte više zelenog čaja, a ako imate masnu kožu, dodajte više jabučnog octa).
2. Dodajte limunov sok i ekstrakt vještice lijeske.
3. Dodajte bademovo ulje i ulje čajevca (ako vam je koža sklona crvenilu, dodajte više obaju ulja).
4. Ulijte tekućinu u bočicu i čuvajte u hladnjaku. Protresite je prije svake uporabe.

### **Kako odabrati pravo sredstvo za njegu vaše kože**

Sredstvo treba odgovarati vašem posebnom tipu kože te bi trebalo popraviti sve probleme koje imate s kožom. Sredstvo možete birati prema sezoni (na primjer, neki ljudi upotrebljavaju laganu tekućinu tijekom toplijih dana i bogatije sredstvo tijekom zime).

#### **Dnevna i noćna njega kože**

Mnogi proizvodi za njegu kože mogu se upotrebljavati ujutro i poslijepodne, dok se drugi upotrebljavaju samo po danu ili po noći:

- Jutro: neke hidratantne kreme imaju faktor zaštite od sunca (SPF). Zato ih je bolje upotrebljavati danju, a ne noću. Druga sredstva za čišćenje s pigmentom (na primjer, sredstva koja liječe crvenilo ili akne) treba upotrebljavati samo danju.
- Večer: koža se preko noći regenerira. Noćne kreme hidratiziraju kožu i imaju sastojke koji potiču obnavljanje stanica. Nemaju SPF ni pigmente.

#### **Njega kože oko očiju**

Koža oko očiju posebno je tanka i osjetljivija od ostatka lica, pa joj je zato potrebno posebno sredstvo za to ciljano područje koje treba pažljivo upotrebljavati.



## Proizvodi za njegu kože iz kućne radinosti

### Maska za lice od banane

Očuvajte mladolik izgled vaše kože s ovim jednostavnim receptom:

#### Sastojci:

- 1 banana
- 2 jušne žlice punomasnog vrhnja
- 1 jušna žlica meda
- 1 jušna žlica brašna
- voda

#### Postupak:

Pomiješajte sve sastojke s malo vode. Nanesite masku na lice i ostavite da djeluje 30 minuta. Zatim očistite kožu vodom.

### Čudesni pripravak za njegu kože oko očiju

#### Sastojci:

- 2 jušne žlice sitno nasjeckanog krumpira

#### Postupak:

Rasporedite nasjeckani krumpir na dvije blazinice (jedna gaza po oku) i stavite ih na kožu oko očiju. Ostavite da djeluju 20 do 30 minuta.

### Piling za lice od kokosa

#### Sastojci:

- 1 jušna žlica kokosova ulja
- 1 jušna žlica meda
- 1 jušna žlica šećera

#### Postupak:

Pomiješajte sve sastojke. Kružnim pokretima nanesite mješavinu na lice, a zatim isperite mlakom vodom. Ako nemate osjetljivu kožu ili kožu koja je sklona aknama, možete laganim pritiskanjem čistog ručnika ukloniti vodu s lica.

**Naša preporuka:** Piling je najbolje napraviti navečer kako bi koža imala dovoljno vremena za regeneraciju, pa sljedeći dan možete započeti uz blistavu i osvježenu kožu.