

Kako negovati osjetljivu kožu?



Osjetljiva koža je najčešće jako **suha koža** sklona **raznim reakcijama** poput **pustila** (žučkaste, gnojem ispunjene otekline), malih **nepravilnosti** i **prištića** te ima tendenciju crvenila. Iznimno suha koža nije u mogućnosti zaštititi završetke živaca stoga dolazi do raznih osjetljivih reakcija.

Osim problema suhoće, osjetljiva koža može imati i **kožna oboljenja** poput **alergijskih reakcija, ekcema, rozacee** ili **dermatitisa**. Preveliko izlaganje **vanjskim okolišnim faktorima** kao što su: sunce, vjetar ili hladnoća mogu izazvati reakcija na osjetljivoj koži. Osim vanjskih faktora, veliku ulogu ima i **genetika** koja je preduvjet za pojačanu osjetljivost.

Osjetljiva koža loše reagira na sunce, kemikalije u proizvodima, pretjeranu količinu make-up i dehidraciju. Sklona je suhoći, svrbežu i crvenilu. Razina osjetljivosti varira od osobe do osobe.

S obzirom da je osjetljiva koža iznimno reaktivna i delikatna, zahtijeva posebnu brigu i pomno odabrane proizvode. Potrebno je pronaći odgovarajuće proizvode koji će vam omogućiti zdravu i sjajnu kožu.

10 savjeta kako na prirodni način postići lijepu kožu

Konsumiranje vode s limunom

Osobe s osjetljivom kožom trebale bi svoj dan započeti s **časom vode s limunom**.

Vitamin C kao i ostali antioksidansi u limunu pomažu u borbi protiv slobodnih radikala. Kombinacija limuna i vode osigurava **čišćenje toksina** iz tijela što pomaže u održavanju **zdravog izgleda kože** bez akni, prištića i drugih kožnih nepravilnosti.

Da biste napravili vodu s limunom, iscijedite pola limuna u mlaku vodu, dodajte malo meda i popijte na prazan želudac svako jutro. Nakon toga pričekajte minimalno 30 minuta prije doručka. Kroz dan konzumirajte dovoljnu količinu vode.



Kreme sa zaštitnim faktorom

Krema sa zaštitnim faktorom je vrlo važan korak u njezi osjetljive kože tijekom cijele godine, ne samo u ljetnim mjesecima. Pošto većina krema sadrži toksične ili endokrine sastojke koje mogu naštetiti osjetljivoj koži koristite krema za sunčanje sa sastojcima poput **cink oksida** i **titan dioksida**. Ovi sastojci pružaju zaštitu širokog spektra bez ikakvih nuspojava. Preporuča se upotreba krema s minimalno **zaštitnim faktorom 30** koji blokira **97% UV zraka**.

Izbjegavajte biti vani tijelom sredine dana, kad su sunčeve zrake najjače, nosite šešire i ostalu zaštitnu odjeću.

Odabir odgovarajućih proizvoda za njegu lica

Bilo da je riječ o sredstvu za čišćenje lica, kremi, sapunu **izbjegavajte** kozmetičke proizvode koji sadrže **alkohol, oštre eksfoliante, natrijev lauril sulfat, sredstva za bojenje i sintetske mirise**. Umjesto toga izaberite proizvode koji su snažni antioksidansi npr. bijeli čaj, zeleni čaj, aloe vera, kamilica, neven, zob i sl. Proizvodi koji imaju manje sastojaka bolji su za osjetljivu kožu. Ukoliko imate problema u pronalaženju prave vrste kozmetike pokušajte pronaći proizvode koji su deklarirani kao **anti-alergijski i bez mirisa**.

Prije korištenja proizvoda uvijek napravite test na jednom dijelu kože kako biste testirali ili potražite savjet stručnjaka.

Smanjite upotrebu dekorativne kozmetike

Ljudi koji imaju problem osjetljive kože moraju pripaziti kod korištenja dekorativne kozmetike. Koristite puder koji sadrži malo konzervansa, pazite na rok trajanja jednom kad otvorite proizvod, bacajte stare proizvode, nemojte dijeliti svoje proizvode s drugim ljudima, izbjegavajte korištenje vodootporne maskare i složenih anti-age proizvoda.

Nahranite kožu kokosovim uljem

Extra djevičansko kokosovo ulje je odličan prirodni ovlaživač kože koji ima dobru količinu masnih kiselina koje pomažu održati kožu nahranjenom i spriječiti isušivanje. Dobro je za tretiranje stanja kao što su: **psorijaza, dermatitis i ekceme** zbog svojih antiupalnih svojstva. Prije spavanja namažite cijelo svoje tijelo malom količinom ulja kako biste zadržali glatku i meku kožu.

Očistite lice mlijekom

Sirovo mlijeko odlično je za osjetljivu kožu. Ima umirujuća svojstva koja pomažu kod suhe kože sklone **svrbežu**. Umočite blazinicu u mlijeko i utapkajte na lice ili tijelo. Ostavite 5-15 minuta i zatim isperite mlakom vodom.

Ružina vodica

Ružina vodica ima **protuupalna i antioksidativna svojstva**. Ona pomaže uravnotežiti pH vrijednost. Redovitom upotrebom ružine vodice kao tonika možete ostvariti blistav ten i **spriječiti nastanak novih bora**.

Zeleni čaj



Konzumiranje zelenog čaja štiti kožu osiguravajući zdrav izgled. Nekoliko šalica **zelenog čaja dnevno** pomaže u borbi protiv **znakova starenja i smanjenja oštećenja kože od sunca**. Zeleni čaj možete koristiti i kao hladnu oblogu. Dobra alternativa su preparati kojima je glavni sastojak zeleni čaj.

Piling

Piling je važan za sve tipove kože. Na taj način **uklanjaju se mrtve stanice na površini kože, ubrzava proces obnove i poboljšava struktura kože**.

On smanjuje pojavu mitesera i akni. Upotreba redovitog pilinga omogućuje bolje upijanje seruma i krema. Pripazite da ne pretjerate s učestalosti pilinga, jednom tjedno je sasvim dovoljno.