

Prirodno smanjenje pora na licu



Pore su male rupice koje služe kako bi koža mogla disati. Svi ih imaju, ali kod nekih osoba mogu biti povećane. Proširene pore mogu biti vrlo upečatljive na licu, čime, između ostaloga, otežavaju i nanošenje šminke na lice. Najčešće su najviše vidljive kod osoba s masnijim tipom kože.

Nažalost, nije moguće fizički smanjiti pore, ali moguće je **smanjiti izgled pora**. Kako to napraviti prirodnim putem saznat ćete u nastavku teksta.

Savjeti za prirodno smanjenje pora na licu

Postoje brojni proizvodi koji mogu kratkotrajno smanjiti izgled pora na licu. Ali ako želite dugotrajnije smanjiti izgled pora, morate u vaš

život uvesti neke navike koje će tomu doprinijeti.

Pore se najčešće **prošire jer u njih uđu prljavština, ulje i bakterije**, ali to možete vrlo lako promijeniti. U nastavku se nalaze savjeti kojih se nastojte redovito pridržavati ako želite smanjiti pore:

- **Redovito čistite lice** – svako jutro i/ili večer čistite lice blagim gelom za čišćenje lica. Uz to možete koristiti i [četkicu za čišćenje lica](#) kako biste što bolje očistili pore. Time ćete ukloniti prljavštinu s lica i pora i vizualno smanjiti pore. Pore koje sadrže prljavštinu mogu izgledati veće.
- **Koristite piling barem jednom tjedno** – piling će vam omogućiti dubinsko čišćenje kože (a time i pora) i uklanjanje mrtvih stanica kože. Koristite nježni piling dva puta tjedno. Umasirajte ga laganim kružnim pokretima i nemojte biti grubi prema koži jer u suprotnom možete oštetiti pore i time ih učiniti većima.
- **Njeguajte lice** – uz redovito čišćenje lica ne zaboravite ga i njegovati. Lice može početi proizvoditi višak ulja ako redovito ne nanosite kremu, što posljedično začepљуje pore i čini ih većima. Zato je važno da svaki dan nanosite kvalitetnu i hidratantnu kremu na lice koja odgovara vašem tipu kože.
- **Koristite masku za lice** – određene vrste maski za lice mogu umanjiti izgled pora. **Maske od ugljena i gline** najbolji su odabir za osobe s proširenim porama jer izvlače ulje iz pora i time ih smanjuju.
- **Koristite SPF zaštitu za lice** – vrlo je važno redovito nanositi zaštitu za sunce, pogotovo u ljetnim danima. UV zrake „razbijaju“ kolagen i elastin čime se pore povećavaju, a to možete prevenirati nanošenjem kreme sa SPF faktorom.
- **Pijte vodu i zdravo se hranite** – dovoljna količina vode je nužna kako bi koža izgledala zdravo, a time i pore mogu izgledati manje. Isto tako vrlo je važno pridržavati se zdrave i balansirane prehrane. Neki od vitamina na koje posebno trebate obratiti pozornost jer su vrlo važi za kožu i proizvodnju kolagena su vitamin A, vitamini B i vitamin C.



Foto: Photo Secrets

Ne savjetujemo vam da stavljate hladne obloge i kockice leda na pore jer to najčešće samo privremeno smanjuje pore uslijed promjene temperature i nije dugotrajnije rješenje.

Prirodni pripravci za smanjenje pora na licu

U nastavku ćete saznati neke prirodne pripravke koji vam mogu pomoći kod umanjenja pora. Odaberite pripravak koji najviše paše vama i vašoj koži i nanosite ga na tjednoj bazi prema uputama.

Maska od krastavca i limuna

Osim što smanjuje pore, ova maska umiruje kožu i poboljšava njezinu teksturu. Također, krastavac usporava starenje kože čime koža izgleda mladoliko i zdravo.

Sastojci

- 4 - 5 kriški **krastavca**
(po mogućnosti hladne kriške),
- 2 jušne žlice **limunovog soka**.

Primjena

- Izblendajte krastavac s limunovim sokom.
- Nanesite masku na lice i ostavite da djeluje 15 minuta.
- Isperite masku hladnom vodom.
- Masku nanosite 2 - 3 puta tjedno.



Foto: Photo Secrets

Pasta od sode bikarbone

Soda bikarbona ima antibakterijsko djelovanje i pomaže uklanjanju mrtvih stanica kože što sve doprinosi smanjivanju pora. Ovu masku koristite 1 – 2 puta u tjednu (ne više). Ne preporučuje se upotreba sode bikarbone na licu ako imate osjetljivu kožu.

Sastojci

- 2 jušne žlice **sode**

bikarbonate,

- 2 jušne žlice **vode**.

Primjena

- Pomiješajte sodu bikarbonu i vodu dok ne dobijete pastu.
- Nanesite na lice u kružnim pokretima. Masirajte kožu pastom oko 30 sekundi.
- Isperite pastu s lica hladnom vodom.

Maska od jogurta

Jogurt sadrži mliječnu kiselinu koja pomaže otklanjanju bakterija i u borbi protiv akni, kada se nanese na lice kao maska može pomoći smanjenju vidljivosti pora.

Za ovu masku potrebno je samo nanijeti tanki sloj običnog jogurta na lice i ostaviti ga 5 - 10 minuta (ne duže jer može iritirati kožu). Nakon toga isperite lice mlakom vodom. Ovu masku koristite samo jednom tjedno.

Aloe vera gel

[Aloe vera](#) gel njeguje lice, a istodobno uklanja ulje i prljavštinu iz začepljenih pora. Time smanjuje izgled pora i njeguje kožu u isto vrijeme.

Primjena

- Masirajte aloe vera gel (najbolje svježi gel iz biljke) na licu nekoliko minuta.
- Ostavite da djeluje na koži 10 minuta pa isperite hladnom vodom.
- Gel možete nanositi svaki dan.



Tretmani za smanjenje pora na licu

Ako prirodne metode nisu dostatne za smanjenje vaših pora, možete isprobati neke od sljedećih tretmana:

- **Tretman laserom** – ovaj tretman potiče proizvodnju kolagena čime doprinosi uklanjanju ožiljaka od akni i smanjivanju pora. Temelji se na proizvodnji svjetlosti koja se pretvara u toplinu, čime uklanja površinski sloj kože.
- **Kemijski piling** – kod ovog tretmana koriste se AHA i BHA kiseline kako bi se pore dubinski očistile. Ako se odlučite na ovaj tretman kao način smanjivanja pora, preporučuje se odlazak na tretman svakih 4 do 6 tjedana. Više o tretmanu možete saznati [ovdje](#).