

Riješite se akni zauvijek uz pomoć prirode



Akne su jedna od najčešćih kožnih bolesti. To stanje kože nastaje pri začepljenju žlijezda lojnica na licu sebumom (masnom supstancom koju stvaraju lojne žlijezde). Ukoliko imate masnu kožu, sklonu aknama, potrebna joj je posebna njega, posebno u ljetnim mjesecima, kada se koža znoji i sklona je iritacijama. Donosimo vam provjerene savjete koji pomažu u liječenju akni.

Koristite prirodnu kozmetiku

Koža sklona aknama posebno je osjetljiva, stoga je dobro koristiti kozmetiku na prirodnoj bazi, bez parabena i drugih "sumnjivih" konzervanasa, parfema i alkohola. Preparati na bazi čajevca, lavande, mentola i crnog kima idealni su za njegu kože sklone aknama, kao i ulje divlje ruže (više o ovom eliksiru ljepote pročitajte ovdje: [Ulje divlje ruže protiv strija, bora i akni](#)).

[Eterično ulje čajevca](#) i [lavande](#) možete nanijeti direktno na problematičnu kožu (dovoljna je samo jedna kap).

Napomena: eterična ulja čajevca i lavande jedina su koja možete nanijeti direktno na kožu, druga eterična ulja potrebno je prije upotrebe razrijediti u biljnim uljima.

Cinkova mast za isušivanje akni

Za isušivanje akni učinkovita je cinkova mast (koja je vrlo jeftina i može se pronaći u svakoj ljekarni). Nikako nije preporučljivo istiskivati prištiće (to je dozvoljeno samo kozmetičaru!).

Redovite posjećujte kozmetičara

Tretman čišćenja lica je obavezan, ukoliko je vaša koža sklona aknama. Ovaj tretman pomoći će u čišćenju pora lica i spriječiti nastanak novih akni. Za ovaj tretman posjetite kozmetički salon sa dobrom reputacijom ili dermatološku službu u najbližoj medicinskoj ustanovi.

Maske od zelene gline

[Zelena glina](#) prirodan je preparat zlata vrijedan za masnu kožu. Nakon apliciranja maske od zelene gline, koža neće imati masni odsjaj, a pore lica očistit će od suvišnih masnoća (što će umanjiti nastanak novih akni). Ovu masku koristite 2-3 puta tjedno. Prirodna zelena glina lako je dostupna za kupiti, a masku možete napraviti i sami (pomiješajte zelenu glinu sa vodom ili sa medom).

Pročitajte više: [Zelena glina za kožu i akne- upotreba, djelovanje i iskustva](#)

Za vrijeme ljetnih mjeseci koristite talk

Talk je idealno sredstvo za kožu lica za vrijeme ljetnih vrućina, budući da umanjuje znojenje i neutralizira masni odsjaj na koži. Koristite ga više puta na dan-svaki dan, da biste spriječili iritaciju kože usljed znojenja.

Više o tome zašto koristiti talk pročitajte ovdje: [Talk \(baby puder\) za kožu sklonu znojenju i iritacijama](#)

Tekući puder zamijenite obojanom kremom

Obojena krema je lagana i ne zatvara pore, poput većine tekućih ili kamenih pudera, tako da će vaša koža istovremeno biti lijepo tonirana i moći će "disati".

Čaj od koprive za detoksikaciju

Čaj od koprive saveznik je ženske ljepote (pomaže u reduciranju celulita i detoksikaciji organizma, jača korijen kose i sprječava opadanje kose). Svakodnevno konzumiranje

čaja od koprive pomoći će uklanjanju toksina, što će rezultirati blistavom, čišćom i sjajnijom kožom.

Kozmetika na bazi crnog kima

[Crni kim](#) se tisućama godina koristio u službi ljepote, još od doba starih Egipćana. Kreme na bazi crnog kima pomažu bržem zacijeljivanju ožiljaka i liječenju akni. Njih je potrebno nanijeti u debelom sloju i ostaviti da djeluju barem jedan sat (ovaj tretman poželjno je ponoviti nekoliko puta tjedno). Kožu lica možete njegovati i uljem crnog kima (nekoliko puta na dan, aplicirajte ovo ulje na problematičnu kožu).

Miran um - lijepa koža

Čaj od lavande i valerijane umirit će vaš um, a to će se pozitivno odraziti i na vašu kožu. Stanje naše kože usko je vezano za naše emocije. Stres, usljed hormonskih promjena koje izaziva u organizmu, podstiče nastanak novih akni, stoga je preporučljivo da se bavite nekom opсутajućom aktivnošću, poput joge, pilatesa, tai-chija, vježbi disanja.

S razlogom se kaže da prava ljepota dolazi iznutra.