

## Kako se riješiti mitesera prirodnim putem?



**Miteseri** nastaju kao posljedica **pretjeranog lučenja sebuma** lojnih žlijezda u kombinaciji s **bakterijama**, prašinom i ostalim nečistoćama. Oni se najčešće nalaze **na području nosa, brade i čela**, no mogu se javiti i na ostalim dijelovima tijela za koja je karakteristično pojačano lučenje sebuma.

U normalnim okolnostima, sebum **štiti** našu kožu od isušivanja, no na putu do površine kože može ostati zarobljen te uzrokovati **zatvaranje pora** i nastanak mitesera.

### **Njega suhe kože lica u šest koraka!**

Jednom kada se pojave, miteseri se **teško mogu trajno ukloniti** bez pomoći dermatologa. No, uz pomoć nekoliko **prirodnih pripravaka** moguće je postići zadovoljavajuće učinke kod njihovog uklanjanja i **sprječavanja** ponovnog nastanka.



## Limun i limeta

[Limunov sok](#) se često koristi kao efikasan kućni pripravak u borbi protiv mitesera s obzirom na to da djeluje na **sužavanje pora**, a osim toga čisti, dezinficira i **uklanja** mrtve stanice kože. Nanesite **svježe iscijeđen sok limuna** na lice i ostavite ga da djeluje preko noći. Ujutro **isperite lice** mlakom vodom.

Ako imate **osjetljivu kožu** lica ili osjetite produljeno **peckanje**, kožu **odmah isperite**. Pripazite i na direktno izlaganje suncu jer limun čini kožu **fotoosjetljivom**, tj. podložnom opeklinama.

### [Kako negovati kožu sklonu miteserima?](#)

Osim toga, limun možete pomiješati s [medom](#) te tako napraviti efikasan [piling](#). Za izrazito **masnu kožu** možete dodati i žličicu jogurta. Dobivenom smjesom nježno **masirajte** kožu desetak minuta te potom isperite lice.

### Recept: Maska za lice s aktivnim ugljenom protiv mitesera

[Aktivni ugljen](#) se u medicini koristi prilikom trovanja hranom, ali fantastično djeluje i kao magnet za nečistoće iz pora. Za ovaj recept koji će vam dati zavidan ten potrebne su:

- 3 tablete aktivnog ugljena (možete ih kupiti u ljekarni po cijeni od 23 kune)
- žličica soka [aloe vere](#), a ako je nemate možete je zamijeniti s limunom.
- žličica meda
- pola žličice vode

Kada budete miješali sastojke, **nemojte koristiti metalne žličice** ili posudice jer aktivni ugljen izvlači toksine iz njih. Ugljen je najbolje smrviti kuhačom i zatim sve skupa pomiješati.

Masku je potrebno držati **10-15 minuta**, a zatim je toplom vodom i kružnim pokretima isprati s lica. Nakon toga možete dodati **piling** za lice koji i inače koristite. Nakon pilinga dobro nahranite svoju kožu **hidratantnom kremom**. Već sljedećeg dana očekuje vas novo čišćenje lica, jer će sve ono što se dugo skrivalo pod vašom kožom izaći van.



## Zobena kaša

[Zobena kaša](#) je vrlo efikasan pripravak u borbi protiv mitesera s obzirom na to da može izvući velik broj **masnoća** i ulja duboko iz **kože lica**. Skuhajte kašu kao kad je pripremate za jelo i potom ju ostavite da se ohladi. U toplu kašu dodajte **med** te ju nanesite na **čistu kožu**. Ostavite ju da djeluje **10 minuta** i potom isperite.

## [Osjetljiva koža lica - kako ju negovati?](#)

Ako ovaj tretman ponavljate redovito, ubrzo biste trebali vidjeti rezultate. Umjesto meda, možete napraviti masku od **zobene kaše i jogurta**. Pomiješajte **3 žlice jogurta** i **2 žlice zobenih pahuljica** te potom dodajte žličicu soka od limuna. Nanesite dobivenu masku na lice i ostavite ju da djeluje **desetak minuta**. Nakon toga isperite lice toplom vodom. Ovaj tretman ne preporučuje se koristiti više od dva puta tjedno.

## **Crni papar i skuta**

Maska od [crnog papra](#) i skute vrlo je učinkovita u uklanjanju i **sprječavanju nastanka** mitesera. Sve što trebate učiniti je promiješati žličicu crnog papra i skute te potom dobivenu smjesu nanijeti na područje prekriveno miteserima. Nakon nekoliko minuta, kada se smjesa osuši, isperite lice toplom vodom.

## **Recept: Maska protiv mitesera na nosu**

Za ovaj recept će vam biti potrebna:

- 1 i pol žličica želatine
- pola žličice + 2 žlice vode odvojeno
- 1 žličica zobenih pahuljica
- 1 žličica sirovog meda

1. Dodajte u želatinu 2 žlice filtrirane vode, ostavite da odstoji **3 minute**.
2. Zob usitnite u blenderu i zatim pomiješajte s **pola šalice vode** i medom, zatim to miješajte na srednje jakoj vatri sve dok smjesa ne postane gusta poput kaše.
3. Zatim u smjesu dodajte želatinu i miješajte sve dok se želatine ne "stisne".
4. Masku možete nanijeti na lice tek kada padne na temperaturu tijela.
5. Masku ostavite da djeluje 15-20 minuta, a zatim isperite toplom vodom. Smjesu možete čuvati u hladnjaku i svaki puta zagrijavati prije uklanjanja mitesera na nosu.



## Bjelanjci iz jajeta

Bjelanjci su  **bogati proteinima**  te mogu pomoći u  **obnavljanju**  vaše kože i  **liječenju mitesera** . Također, oni mogu pomoći pri  **apsorpciji viška ulja**  iz vaše kože.

Istucite bjelanjke te ih nakon što se pretvore u pjenu nanesite na lice. Nakon  **petnaest minuta**  isperite lice toplom vodom. Zbog isušujućeg djelovanja, ovaj tretman koristite  **najviše jednom tjedno** .

## Krastavac

**Krastavac**  je vrlo učinkovit  **protu-upalni sastojak**  koji vam može pomoći kod uklanjanja mitesera i  [akni](#) . Ogulite krastavce i stavite ih u blender kako bi dobili  **pastu**  koja će vam poslužiti kao maska. Nanesite dobivenu smjesu na lice, te ju isperite toplom vodom nakon deset minuta.

Vaša koža će biti svježija i čista, što bi trebalo pomoći u uklanjanju mitesera. Postupak

možete ponavljati **2-3 puta tjedno** za najbolje rezultate.

### **Recept za piling protiv mitesera na licu**

- 1 žličica sode bikarbone
- ½ žličice meda
- 1 žličica maslinovog ulja

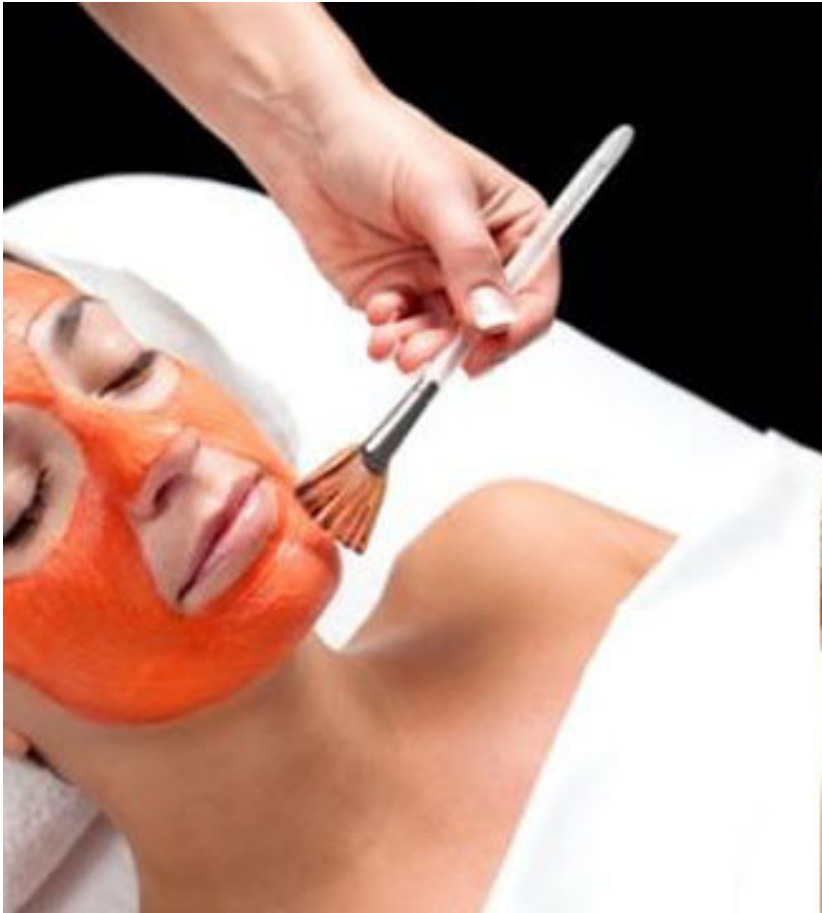
Sve sastojke pomiješajte i nanesite na područje s **miteserima**. Umasirajte u kožu kružnim pokretima. Ostavite da djeluje **5-10 minuta**, a zatim isperite mlakom vodom.

Ponavljajte ovaj postupak svaki dan i za **7 dana** ćete primijetiti da se miteseri polako smanjuju, a koža postaje vrlo glatka i nahranjena.

### **Krumpir**

**Krumpirova maska** može biti vrlo učinkovita kod **uklanjanja dubinskih mitesera**. Nastružite oguljeni krumpir u posudu te dodajte malo vode.

Dobivena smjesa treba biti dovoljno gusta da ju nanesete na lice i ostavite da stoji **deset minuta**. Nakon toga, lice isperite toplom vodom.



## Rajčica

Rajčice su efikasne kod **neutraliziranja masne kože**. One sadrže razne hranjive tvari kao što su **magnezij, kalcij i kalij** koji će vašu kožu učiniti zdravijom. Rajčicu možete koristiti tako da ju **prepolovite** i njome **masirate lice** 5- 10 minuta.

Osim toga, rajčicu možete **iscijediti** te pomiješati s medom ili limunovim sokom. Dobivenu smjesu nanosite na lice te ostavite da djeluje **dvadesetak minuta**.

## Menta

Menta je učinkovit pripravak u borbi protiv mitesera s obzirom na to da sadrži **prirodni analgetik s anti-upalnim svojstvima**. Usitnjeno lišće utrljajte na kožu i ostavite ga da djeluje pet do deset minuta.

## Aloe vera

Aloe vera se odavno koristi kao **tretman za opekline**, suhu kožu i ubode insekata, a može biti vrlo učinkovita i kod uklanjanja mitesera s obzirom na to da **hladi kožu** i sadrži **prirodni antibiotik** koji čisti kožu i djeluje **antibakterijski**.

Gel aloe vere možete primijeniti **izravno na kožu**, izbjegavajući područje oko očiju.

## **Soda bikarbona**

Ovaj sastojak se često koristi u borbi protiv mitesera. Zbog svoje mogućnosti **detoksikacije** efikasno **uklanja nečistoće iz pora**. Pomiješajte dvije žlice sode bikarbone i tri šalice kuhane vode. Prelijte sodu bikarbonu vodom i pustite da se potpuno otopi.

Držite ručnik **iznad pare** tako da zadrži potrebnu količinu sode bikarbone koju ćete potom nanijeti na lice. Koristite ručnik tako da prekrijete lice i držite ga tako **desetak minuta**. Ako se ručnik osuši, ponovite postupak nekoliko puta.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Hycku3Ejuc>

## **Kako pravilno istisnuti mitesere?**

Svjedoci smo prizora u kojima ljudi naše svakodnevce hodaju s flasterima na licu nakon što su oštetili i iskopali pola svojeg lica radi jednog mitesera na koji većina nas nije obraćala pažnju. Miteseri na bradi također nisu rijetkost i predstavljaju osim estetskog i vrlo bolan problem. Kako biste što pravilnije istisnuli miteser, donosimo vam nekoliko korisnih **savjeta**.

- Prije svega dobro očistite kožu, uklonite šminku i kožu očistite sapunom.
- Napravite piling kože, koji će potpuno otkloniti nečistoće s lica.
- Omekšajte kožu parom tako što ćete desetak minuta držati svoje lice pod parom.
- Prije istiskivanja mitesera prekrijte svoje prste rukavicama ili tupferima.
- Istisnite samo one mitesere koji su "zreli", ostatak kože nemojte dodatno maltretirati.
- Ako imate veće mitesere - obratite se dermatologu kako biste izbjegli mogućnost nastanka ožiljaka.

***Kako biste zadržali mitesere što dalje od vaše kože vodite računa o zdravlju vaše kože.***

- Izbjegavajte debele slojeve pudera i šminke jer tako doprinosite začepljenju pora.



- Uvijek dobro uklonite šminku te potom nahranite vašu kožu hidratantnim sredstvom.
- Redovit piling uklonit će mrtve stanice kože, a kože će poprimiti njegovaniji izgled.
- Izbjegavajte pušenje i konzumaciju alkohola, jer zapamtite svi štetni sastojci iz vašeg tijela - apsorbiraju se i putem kože.
- Ako je potrebno, barem jednom mjesečno posjetite kozmetički salon i odaberite neki od programa za njegu lica ili jednostavno dopustite da vam kozmetičarka ovisno o vašem stanju predloži ono što je najbolje za Vas.

### **Kako negovati osjetljivu kožu?**