

## ÍGY SZABADULJ MEG A MITESSZEREKTŐL ÉS A PATTANÁSOKTÓL!

Elmúltál már 20, vagy akár 30 éves is, mégis megkeserítik a mindennapjaidat?



**STOP BŐRHIBÁK!**

**OLVASS TOVÁBB ÉS KÉZZELFOGHATÓ SEGÍTSÉGET KAPSZ!**

Elmagyarázom mi okozza a mitesszereket és a pattanásokat,  
Megtudhatod, hogyan lehet megakadályozni a kialakulásukat,  
És hogyan érheted el az egészséges és szép bőrt!

## MI OKOZZA A MITESSZEREKET ÉS A PATTANÁSOKAT?

A kiváltó okok között találunk genetikai hajlamot, hormonális ingadozást, életmódhoz köthető okokat pl. ételallergiát/intoleranciát, és a nem megfelelő arcápolási szokások is ludasak lehetnek a mitesszerek és pattanások kialakulásában.

Zsírosodásra hajlamos bőr esetén még nagyobb az esély a kialakulásukra. A folyamatot megértve könnyebb a probléma megoldása is.

A probléma forrása a pórusainkban gyökerezik. Ezek az apró kis csatornák átszövik a bőrt. A pórusokba ürül a faggyú és a verejték, amit a mirigyek termelnek, és természetes velejárói a bőr működésének. A pórusok azonban könnyen eltömődhetnek. A zsírosodásra hajlamos bőr gyakran nemcsak faggyúból termel túl sokat, de a bőr szarurétegének megvastagodására is hajlamos. Vagyis a bőrfelszínen lévő elhalt szarulemezek nem tudnak megfelelő ütemben leválni, így a bőrfelszínen maradnak, és felhalmozódnak.

Ezek az elhalt hámsejtek, a faggyú, a verejték, és a bőrfelszínre kerülő egyéb szennyeződések összekeveredve könnyen eltömítik a pórusokat, amelyekben kialakul egy ún. faggyúdugasz, vagy mitesszer. A mitesszerek alatt pedig kiváló táptalaj alakul ki azoknak a baktériumoknak az elszaporodására, amelyek a pattanások kialakulásáért felelnek.

## MI A MEGOLDÁS?

A pórusok tisztántartása, és a pattanások kialakulásának megakadályozása.

**Ehhez 3 dologra van szükség:**

- **Rendszeresen, vagyis reggel és este is meg kell tisztítani a bőrt** a szennyeződésektől és a felesleges faggyútól, verejtéktől, méreganyagoktól. Figyelem! Nem szabad túltisztítani, túlszáritani a bőrt pl. szappanos arcmosással, mert így csak még fokozottabb faggyútermelésre ösztönözzük. A bőröd természetes védelmében fontos szerepe van a faggyúnak.
- **Segítsünk az elhalt hámsejtek eltávolításában**, és biztosítsuk a pórusok természetes tisztulását. Figyelem! Ezt NE szemcsés bőrradírral végezd! A szemcsés bőrradírok még gyengédnek mondott szemcsék esetén is irritálhatják a bőrt, és mikrosérüléseket ejthetnek rajta. Pattanások esetén pedig szigorúan tilos szemcsés radírokat használni! Ilyen esetben a bőr dörzsölése a gyulladás és a pattanások tovább terjedéséhez is vezethet. Ehelyett kíméletes hámlasztó anyagok használatát javaslom pl. kémiai hámlasztókat (AHA, PHA, BHA), retinol tartalmú készítményeket, enzimes peelinget.
- **Megfelelő hatóanyagokkal megelőzhetjük a pattanások kialakulásáért felelős baktériumok elszaporodását**, valamint csökkenthetjük a meglévő gyulladást. Például a szalicilsav (BHA), képes megakadályozni a baktériumok elszaporodását, csökkenti a gyulladást, de a pórusok tisztántartásában is hasznát vehetjük. Ilyen összetevő még a tengeri alga és a cink-szulfát is.

## MI LEGYEN A PATTANÁSOK UTÁN MARADT FOLTOKKAL, ÉS HEGEKKEL?

A foltok és hegek halványításában a retinol vagy növényi alternatívája, a bakuchiol, valamint a niacinamid (B3-vitamin) szintén segíthet. Fontos azonban, hogy türelmesek legyünk, mert rendszeres használat mellett is szükség van 2-3 hónapra, mire az eredmény szemmel láthatóvá válik. Nem tökéletessé, csak szemmel láthatóan szebbé. De mi ez a pár hónap, egy évek óta fennálló problémához képest, ugye?

### Fényvédelem

A fényvédelemre minden évszakban érdemes ügyelni, hogy a bőrhibák számát ne gyarapítsuk. Fokozottan ügyelj rá tavasztól-őszig, különösen AHA tartalmú kémiai hámlasztó készítmény, vagy retinol használata mellett!

**A bőrápolási rutint zsíros-mitesszeres-pattanásos problémák esetén a fenti szempontok figyelembevételével szoktam összeállítani. Túlságosan bonyolultnak tűnik?**

Ne aggódj, szerencsére léteznek olyan sokoldalú és rendkívül hatásos összetevők természetes formában is, amik erősítik egymás hatását, így elegendő néhány jól megválasztott kozmetikum a siker eléréséhez.

3-4 termékből már egy teljesértékű problémamegoldó bőrápolási rutint össze tudunk állítani magas hatóanyagtartalmú, káros anyagoktól mentes kozmetikumokból.

## KONCENTRÁLJ A KÖVETKEZŐ 3 HATÓANYAGRA!



	<b>BHA</b> (SZALICILSAV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pórusok tisztántartása</li> <li>• mitesszerek, pattanások megszüntetése</li> <li>• gyulladáscsökkentés</li> </ul>
<b>ZSÍROS</b> <b>MITESSZERES</b> <b>PATTANÁSOS</b> <b>BŐR</b>	<b>RETINOL</b> VAGY <b>BAKUCHIOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sejtmegújítás</li> <li>• faggyúszabályozás</li> <li>• hámlasztás</li> <li>• foltihalványítás</li> </ul>
	<b>NIACINAMID</b> (B3 VITAMIN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faggyúszabályozás</li> <li>• gyulladáscsökkentés</li> <li>• foltihalványítás</li> </ul>

www.mikellabornek.hu

## PÉLDA BŐRÁPOLÁSI RUTINRA (3 hónapos időszakra)

### NAPPAL

<b>Kíméletes arctisztító</b>	Arctej, vagy géles, de nem habzó lemosó, vagy micellás víz.	Mindegyiket mosd le vízzel, vagy töröld át a bőröd a készítmény használata után nedves vattakoronggal.
<b>Problémamegoldó szérum</b>	Szalicilsav (BHA) tartalmú szérum <i>felváltva</i> Niacinamid tartalmú szérum.	A szalicilsav kezdetben fokozhatja a pattanásos tüneteket, ahogyan a bőr fokozatosan tisztul. Elegendő hetente 3 alkalommal használni, nem szükséges minden nap.
<b>Hidratáló, fényvédő készítmény</b>	Könnyű hidratáló krém, vagy gélkrém, majd egy fényvédő készítmény.	Fényvédő tartalmú arckrém is választhatsz, azonban figyelj rá, ha több időt töltesz a szabadban, vagy vízparton, mindenképpen használj a krém fölé egy fényvédőt is.

### ÉJSZAKA

<b>Kíméletes arctisztító</b>	Arctej, vagy géles, de nem habzó arclemosó.	Ha sminket is viseltél napközben, akkor két lépésben tisztítsd meg a bőröd. 1. lépés, a smink nagy részét távolítsd el arctejjel, majd 2. lépésben tisztítsd meg a bőröd a szokásos módon például egy géles lemosóval, vagy micellás vízzel. Végül öblítsd le vízzel a bőröd.
<b>Problémamegoldó szérum</b>	Retinol vagy bakuchiol tartalmú szérum. <i>felváltva</i> Niacinamid tartalmú szérum.	Eleinte lassan szoktasd a bőröd a retinolhoz. Hetente 2x használd csak, majd lassan emelheted a gyakoriságot, de mindig figyeld a bőröd jelzéseire! Érzékeny bőr esetén válassz inkább bakuchiol tartalmú készítményt, illetve terhesség, szoptatás idején se használj retinolt!
<b>Hidratáló, tápláló készítmény</b>	Könnyű hidratáló krém, vagy gélkrém.	Évszaknak és bőrtípusnak megfelelően a készítmény nyáron lehet gélkrém, télen pedig egy táplálóbb krém.

Figyelem! A fenti példák általános jellegűek, csupán iránymutatásra szolgálnak.