



11 PREPOSTIH KORAKOV do obraza brez aken

Ste si vedno želeli in nikoli uspeli?

POVZETEK

Ste dovolj pogumni in vztrajni, da storite sami prvi korak v boju proti aknam?

Danijela Cerovak

Kazalo vsebine

Končno sem lahko brez aken	1
Z nekaj preprostimi koraki do lepše kože	2
1. Rekreativna	2
2. Umazane roke in akne	3
3. Higiena je navada	4
4. Prehrana in akne	4
5. Spanje in popoldanski počitek	5
6. Voda	5
7. Vsakdanji stres	6
8. Postanimo gospodar svojega poklica	7
9. Ženske in ličila	7
10. Sonce je nevarno za našo kožo	8
11. Babica nam svetuje	9
Kako si lahko pomagata sami?	10
Domači piling	10
Eterična olja	11
Tonik	11
Vlaga v koži	12
Hitro z masko na obraz	12
In kdaj v kozmetični salon?	13

Splošne določbe zaščite avtorskega dela

E knjiga 11 preprostih korakov do obraza brez aken je avtorsko delo avtorice Danijela Cerovak in je zaščiten pod zakonom o avtorskih delih. Vsako nadaljnjo kopiranje in distribuiranje e knjige za namene prodaje, objave brez privolitve avtorja je prepovedana, razen za lastne potrebe kot priročnik za pomoč, ki ga navaja naslov te e knjige.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Cerovak', with a long, sweeping underline.

Že dolgo več ne veljajo pravila, ki so nas jih učile babice, da je za nastanek naših aken kriv umazan obraz ali čokolada, vemo pa, da lahko umazanija pripomore k temu, da prihaja do dodatnega vnetja na koži, draženja in razvoja bakterij. Težavo z aknami lahko krotimo in odstranimo, če vpeljemo nekaj sprememb v svoj ritem vsakodnevnega življenja in tako končno dosežemo cilj zdravega obraza brez aken.

Zato smo tukaj, kajne?

Z nekaj preprostimi koraki do lepše kože

V nadaljevanju vam predstavim 11 preprostih korakov, ki vam bodo zagotovo spremenili življenje na lepše.

1. Rekreativna

Rekreativna oz. športna aktivnost, takšna ali drugačna je resnično prvi korak k zmanjšanju vaše težave v boju proti aknam.

»No ja, mogoče je voda na prvem mestu.«

Namreč, športna aktivnost dokazano zmanjšuje nivo stresnega hormona kortizola v telesu in tako preprečujemo prekomerno izločanje maščobe v našem podkožju.

Zmotno je namreč prepričanje, da se s potenjem količina aken poveča.

Samo potenje ni problematično, problematični so rezultati kot posledica potenja kjer se iz znoja in umazanije razvijejo bakterije in te lahko nato vstopijo v odprte pore tam pa pride do razvoja podkožnega vnetja.



Poizkusite rekreacijo izvajati 3-4x tedensko vsaj 30 minut, če je možno več bo super. To bo prvi korak, ki bo pripomogel k zmanjšanju aken po obrazu, hrbtu, prsih in nogah. Ne hecam se, sedaj ste vi na vrsti.

2. Umazane roke in akne

Kaj imajo sedaj umazane roke z aknami? Veliko.

Vsi imamo to močno navado, da se z našimi rokami neprestano dotikamo svojega obraza. Predvsem je treba biti pazljiv na praskanje in ustvarjanje ranic in nezavednega stiskanja aken. Zato takoj vzemite pod kontrolo vaše roke, saj umazane roke in grobo ravnanje z vašim obrazom (nekontrolirano stiskanje aken, praskanje) samo dodatno odpira možnosti za razvoj bakterij, vnetja in podkožnih ali povrhnjih aken.

Se še spomnite svoje mame in njenih vzklikov?

»Dej roke dol iz obraza!«

No, sedaj to resnično pride v poštev. Večkrat se spomnite svoje mame.

3. Higiena je navada

Čista koža pomaga pri zmanjševanju oziroma odstranjevanju viška maščobe na koži, istočasno odstranjujemo bakterije iz kože in odmrlo kožo. Seveda je potrebno uporabljati tudi nežne gele za telo in šampone, ki odstranjuje maščobo iz vaših las. Vedno upoštevajte, da je potrebno po vsaki športni aktivnosti stopiti pod tuš, saj sem že večkrat povedala v mojih člankih na blogu, da športna aktivnost ne ustvarja aken vendar znoj na koži, ki ga ne odstranimo privede do tega, da bakterijam ponudimo idealno okolje za razvoj.

Poizkusite higieno vzeti kot navado in ne kot nujo.

4. Prehrana in akne

Čeprav je bilo že velikokrat rečeno in napisano, da hrana ne vpliva na nastanek aken, pa vendar vsi vemo, da je zdrav način prehranjevanja predpogoj zdravega načina življenja in posledično seveda naše kože.



Sadje, zelenjava, polnovredne žitarice in ribe so samo del prehranske piramide, ki jo lahko k zdravju in preprečevanju nastanka težav s kožo vnašamo v svoj

prehranjevalni način življenja. Predelana in procesirana hrana, hrana, ki vsebuje preveč sladkorjev »tihi ubijalec« so pač na temni strani koristi v kolikor želimo živeti dolgo in zdravo brez aken. Zato le posezite po nekoliko bolj zdravem načinu prehranjevanja, če želite odstraniti težavo z aknami.

5. Spanje in popoldanski počitek

Tukaj vsi pademo na izpitu. Premalo spanja je »bolezen« današnjega hitrega tempa življenja. Zagotovo ste že vsi slišali za »lepotni spanec« in to ni izmišljotina, ki bi zrasla na zelniku naših babic. Vedno več mednarodnih študij govori o koristi spanja ¹za naše zdravje in posledično na lepšo kožo, kožo brez aken, brez gubic in utrujene kože.

Že vidite koristi?

Če telesu privoščimo dovolj spanca naredimo sebi in koži ogromno korist, saj se telo preko noči zagotovo dovolj spočije in odstrani toksične snovi iz telesa. Premalo spanja in že ste vaši koži onemogočili čas, da se obnovi oziroma ustvari nove kožne celice. Poizkusite se navaditi, da vsak dan hodite v posteljo ob isti uri in telesu omogočite osem urni počitek. Ob 22h je idealen trenutek, da skočite v posteljo.

6. Voda

Tukaj je brez pomena izgubljati preveč besed. Voda in še enkrat voda.

Če želite sijočo in napeto kožo potem je voda prva zadeva po kateri morate poseči. Prosim, ne mešajte uživanje sladkih pijač z vodo. Voda

¹ Koristi spanja; <http://www.sleepdex.org/beautysleep.htm>



pomeni čista voda brez okusa in vonja, tista, ki priteče iz naših pip. Če raje vidite neoporečno vodo brez klora pa posezite po ustekleničeni vodi (ampak brez okusa seveda).

Voda ni samo za pranje rok in tuširanje kot mnogokrat slišimo med prijatelji. Voda skrbi, da ima naše telo sposobnost odstranjevati strupe iz telesa kar pa je pogoj, če želimo imeti čisto kri in našo kožo brez aken.

Koliko vode je dovolj?

Težko boste popili preveč vode zato brez skrbi posezite po vodi in jo tekom dneva užijte 3 ali več litre.

[Nekaj o vodi še iz mojega bloga](#)

7. Vsakdanji stres

Problem številka 1 sodobnega časa je stres. Danes je tempo življenja prišel do točke, ko vsem po vrsti zmanjkuje časa, so in smo pod stresom in vse prevečkrat utrujeni, slabe volje in razdražljivi.

In da, tudi stres je eden od krivcev nastanka aken po telesu. Poizkusite se opazovati in si beležite kdaj vam akne izbruhnejo? Visok nivo stresa v telesu dviguje proizvodnjo sebuma (maščobe) pod kožo zato boste naredili sebi in koži veliko uslugo, če si boste vzeli čas in si privoščili čas zase, čas za meditacijo in sproščanje v kopalni kadi.

Dovolj bo že 10-20 minut dnevno, da v tišini in miru posvetite telesu ponovni zagon. Ne pozabite na kakšno knjigo za osebno rast. Že vidite prve spremembe na svoji koži?

8. Postanimo gospodar svojega okolja

Pralni stroj. Kaj pa ima sedaj pralni stroj pri težavah z aknami?

Verjetno na vse drugo prej pomislimo kot na vzglavnike, posteljnino, prevleke, spodnje perilo, itn... namreč vso posteljnino, ki je v stiku s kožo je potrebno vsaj enkrat tedensko peljati na sprehod v pralni stroj, saj v nasprotnem primeru vse preveč odmrle kože, znoja, prahu in ostale umazanije poleg pršic ostaja na vzglavnikih in prevlekah in tako bakterijam nevede omogočamo idealno okolje za njihov razvoj.

In kdaj so umazana oblačila preveč umazana za kožo z aknami?

Enostavnega odgovora ni. Poizkusite najti pravo mero higijene in pralnega praška za oblačila pri vašem problemu s kožo. Seveda pa ne smemo pozabiti pri pranju perila in ostalih prevlek, ki so v stiku z našo kožo, da uporabimo nežna čistila, ki so koži prijazna in dodatno ne obremenjujejo kože po nepotrebnem. Nekateri prisegajo na ekološka čistilna sredstva, spet drugi na milejšo obliko praškov in gelov, ki so namenjena pranju oblačil za dojenčke. Poizkusite najti sebi primeren izdelek.

9. Ženske in ličila

Kaj pa ličila?

Ali so ali niso ličila za našo kožo, če imamo akne?

Redka so dekleta, ki ne uporabljajo ličil, mnogo deklet izmed nas pa vsakodnevno uporabljamo pudre, maskare, šminke oziroma iz hiše ne gremo brez ličil.

Če ste ena izmed srečnic, ki ličil ne želite oziroma ne uporabljate boste koži in aknam naredili uslugo, za vse tiste, ki pa težko stopijo iz hiše brez ličil bodite previdne kaj uporabljate oziroma kaj nanašate na obraz.



Nikoli, nikoli, nikoli ne smete pozabiti na odstranjevanje ličil iz svojega obraza pred spanjem oziroma, ko je le to mogoče.

Danes je na tržišču že veliko izdelkov, ki so tako imenovani aknam prijazen »make up« in na vaši koži ne delajo oziroma delajo minimalno škodo.

Tukaj lahko mogoče izpostavim mineralna ličila, ki so trenutno najbolj prijazna vaši koži.

Če se le da uporabite podlogo pod ličili in se izogibajte nošenju ličil tekom celega dneva ne glede na kvaliteto.

10. Sonce je nevarno za našo kožo

To ste že slišali, vprašanje pa je ali to upoštevate? Vsi se moramo zavedati, da je sonce iz leta v leto močnejši in koži manj prijazen. Namreč, če se izpostavljamu soncu in imamo istočasno probleme z aknami je potrebna toliko večja previdnost in zaščita kože.

Zato naj velja, za normalno kožo ali kožo z aknami, na sonce nikoli brez zaščite.

Ultravijolični žarki so nasprotnik številka ena mladostne kože. Seveda se tudi vsi zavedamo, da je sonce povzročitelj poškodb na celični ravni in nastanka kožnega raka. Sonce je potrebno vzeti skrajno resno, če želimo imeti zdravo in lepo kožo.

Izpostavljenost kože sončnim žarkom UVA in UVB pušča na koži posledice kot so pigmentacija, opekline, izsušenost kože, razdražljivost kože, srbečico in še bi lahko naštevala.



In vsi, ki se spopadate z aknami se lahko na teh mestih pojavijo madeži kot poškodba od sonca in bakterijskega vnetja.

Sonce ni nevaren samo za kožo z aknami vendar je sonce eden od večjih krivcev za gubice in madeže na našem obrazu. Krema z zaščitnim faktorjem UVA/UVB je »nujna« če želimo imeti zdravo in mladostno kožo brez gubic še dolgo

v starost. Pregovor lepo pravi »lepe in dolgo v starost z zaščitnim faktorjem vsak dan«. Vsekakor pa vzemite na znanje, izogibajte se močnemu soncu in postanite prijatelji s senco in pokrivali.

11. Babica nam svetuje

Ste vedeli, da nekateri še vedno prisegajo na tako imenovane domače recepte naših babic. Pozabite na limono, pasto za zobe in ostale domače izdelke proti aknam, ki so nekoč veljali za rešitelje. Pasta za zobe, limona ali soda bikarbena niso za obraz in pika.

»Ne poslušajte svojih babic s takšnimi nasveti.«

Ne dovolite si, da vas prijatelji prepričujejo nasprotno. Prav tako izdelki, ki vsebujejo alkohol niso za vašo kožo. Vse te sestavine bodo vašo kožo na obrazu prekomerno izsušile v kolikor jih uporabljate nepazljivo in prepogosto. Bodite razumni in se raje posvetujte s svojo kozmetičarko o negi vašega obraza in

telesa, samo tako boste za svojo kožo naredili največ in najhitreje povrnili koži sijaj brez aken. Verjemite mi, ne bo vam žal.

Kako si lahko pomagate sami?

Nekaj možnosti vendarle imate.

Vsaj dvakrat dnevno si očistite obraz s čistilnim mlekom, ki je primeren za vaš tip kože. Ne veste kakšen je vaš tip kože? Povprašajte svojo kozmetičarko. Dnevna rutina vam bo pomagala vzpostaviti pravo vrednost pH-ja na koži in tako onemogočila razvoj aken na vašem obrazu. Ne dovolite si iskati izgovore v obliki; nimam časa, pozabila sem, zaspala sem, itn... saj vam čiščenje obraza ne vzame več kot nekaj minut.

Menim, da je vloženi čas in trud vreden vašega cilja, če se želite znebiti aken. Enako velja za ostale dele telesa kot so hrbet, rame, prsa in noge. Ne pozabite na njih. Najhuje za svojo kožo pa lahko storite je, da odidete v posteljo z ličili. Če želite sprožiti vojno stanje na vašem obrazu potem kar v posteljo z ličili in zjutraj se boste zbudili z akno ali dvema več na vašem obrazu. Ličila pred spanjem nujno odstranite iz svojega obraza, za odstranjevanje uporabite čistilno mleko ali peno na vodni osnovi.

Domači piling

Zakaj pa ne? Piling je naši koži nadvse dobrodošla pomoč, ko želimo odstraniti odmrlo (odvečno) kožo in dati novi koži prostor.

a) Zmešajte zmlete ovsene kosmiče z medom, dodajte toliko vode, da pridobite lepo tekočo maso in nato nanesite na obraz ter nežno drgnite po obrazu 2-3 minute in na koncu sperite z veliko količino mlačne vode.

To velja za tiste, ki imate problem ogrcev.

b) Za domačo masko pa nanesite tanek sloj domačega medu na vaš obraz, pustite učinkovati 30 minut, nato rahlo zdrgnite in sperite z veliko količino mlačne vode.

Če boste posegli po izdelkih iz specializiranih trgovin sami se osredotočite na izdelke, ki vsebujejo BHA kisline (najboljši izdelki za akne), ki so vrednosti PH 3-4. BHA kisline so prekrasen dodatek kozmetičnim izdelkom saj odstranjujejo odmrlo kožo in istočasno omogočajo, da se tvorijo nove kožne celice ter istočasno delujejo antibakterijsko in antimikrobno.

Eterična olja

Pomoč si lahko nudite tudi z uporabo eteričnih olj Neem ali Tea Tree olja, vendar s previdnostjo. Eterično olje nanašajte direktno in samo na vaša vnetja oziroma akne. Poprej se prepričajte, da eterično olje ni premočno za vaš obraz saj v nasprotnem primeru lahko vašo kožo na obrazu preveč izsušite kar za posledice naredi vašo kožo še bolj občutljivo. Oba olja sta antimikrobna in antibakterijska kar je ugodno za vašo aknasto kožo. Vendar še enkrat, previdno.

Tonik

Verjetno ste že slišali, da je priporočljivo uporabljati tonik pri negi obraza. Pa veste zakaj?

Nekaj sem na to temo že pisala na svojem blogu in si več o tem lahko [preberete tukaj](#), če pa na kratko povzamem, tonik bo vzpostavil pH v vaših koži, pripravil bo vašo kožo na obrazu, da se bo lažje in globlje aplicirala vsaka krema ob nadaljnji negi.

Zato nikar brez tonika pri vaši negi obraza in boju proti aknam.

ps. že večkrat sem slišala, da si uporabniki tonika le tega odstranijo iz obraza po nekaj minutah, češ da je tako pravilno. Ne, tonik je potrebno pustiti na koži saj nam s svojim ...

Vlaga v koži

V poletnih časih je potrebno mastno kožo dodatno vlažiti in jo istočasno ščititi pred UVA in UVB žarki. Poizkusite poiskati vlažilni losjon z zaščitnim faktorjem SPF 25 ali 30. V zimskem času pa je potrebno uporabljati bogatejše kreme za regeneracijo kože, ki ščitijo pred mrazom.

Hitro z masko na obraz

Se spomnite vseh groznih slik, ko imajo ženske na obrazu masko? Saj ste že slišali za obrazne maske, kajne?



Če je vaša koža na obrazu občutljiva in v kolikor se spopadate z aknami je še toliko pomembneje, da uporabljate obrazne maske, seveda primerne vašemu tipu kože in problemu. Obrazna maska bo vašo kožo pomirila in se istočasno spopadla z bakterijami. Obrazne maske lahko uporabljate 2-3 krat tedensko za 15-20 min vendar je to zopet odvisno od vašega tipa kože in v kakšnem stanju je ta.

Stopite do najbližje kozmetičnega salona kjer vam bodo prijazne kozmetičarke svetovale na podlagi vašega problema kakšna maska je primerna za vas. Če pa radi sami postorite kakšno norčijo pa se le lotite izdelave maske za obraz doma.

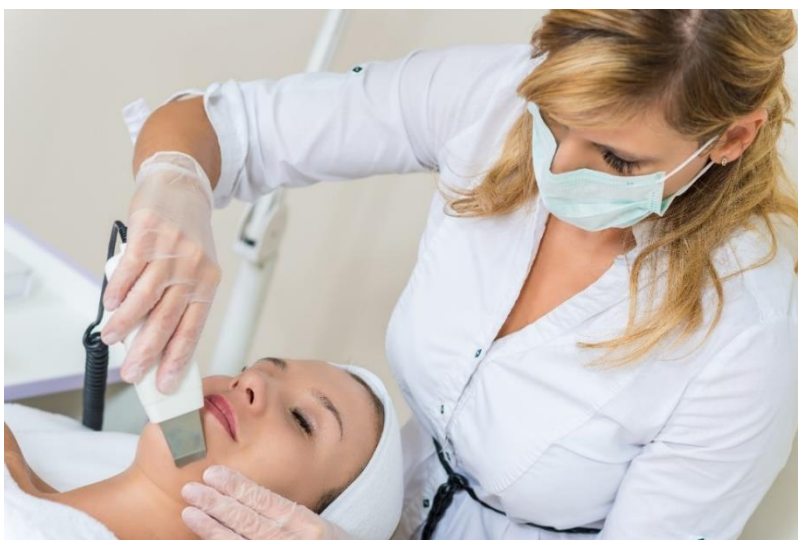
Kako?

Z ročnim mešalnikom zmešajte ovsene kosmiče in svežo kumarico dokler se ne tvori primerno gosta pasta. Kumarice so idealne v boju proti vnetjem na koži medtem, ko vam bodo ovseni kosmiči pomagali do bolj gladkega in mladostnega obraza.

In kdaj v kozmetični salon?

1 Nega obraza v kozmetičnem salonu oziroma pri vaši najljubši kozmetičarki je ena od osnovnih opravil katero morate vzeti v zakup v kolikor se spopadate z aknami.

Danes je na razpolago veliko število kozmetičnih salonov, ki so razpršeni po celi Sloveniji. Prav tako danes ni več strahu pred bolečim stiskanjem aken oziroma čiščenjem obraza saj današnja tehnologija, ki je na visoki ravni,



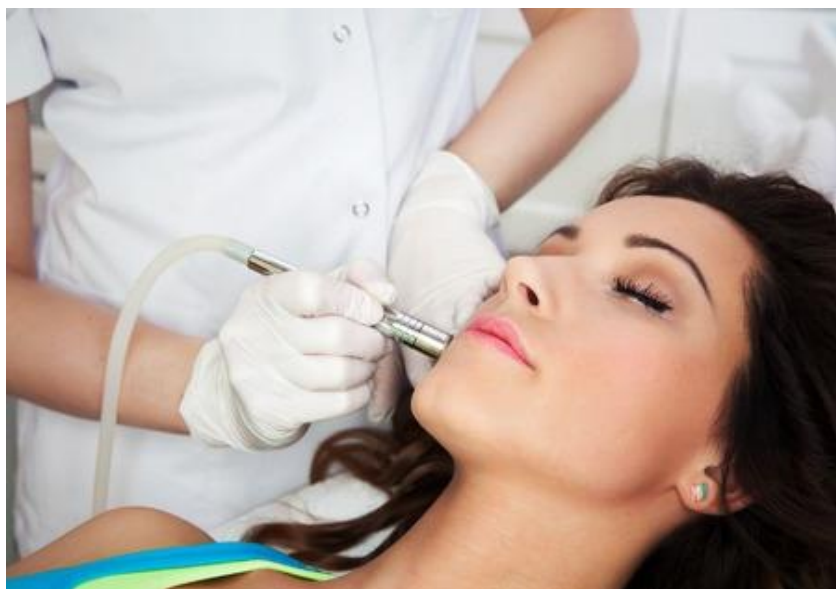
omogoča kozmetičarkam brez boleče čiščenje vaše kože, le povprašajte jo po ultrazvočnem čistilcu kože.

Z redno mesečno nego obraza pri kozmetičarki boste dobro očistili obraz in odstranili vnetja ter obraz nahranili z vsemi

prepotrebnimi snovmi, ki jih razdražena koža še kako potrebuje. Seveda pa

enkrat mesečni obisk pri kozmetičarki ne bo naredil čarovnije, tudi sami se morate trdno odločiti, da želite temu narediti konec in za nego obraza vsakodnevno skrbeti doma. Tukaj vam bo nasvet kozmetičarke kako nego aknaste kože vzdrževati doma še kako prav prišel.

2 Mikrodermobrazija je postopek kjer s kontroliranim in varnim načinom odstranjujemo vašo kožo in tako sprožamo nastanek nove. Mikrodermobrazija se opravlja v času od jeseni do pozne pomladi, ko sonce še ni premočno. Tretmaji so tedenski in po navadi je potrebno obiskati salon 6 do 8 krat, seveda odvisno od vašega problema oziroma stanja kože.



3 Piling je primeren, če je vaš obraz brez vnetih aken (velja za ogrce) saj v nasprotnem primeru na koži ne smemo uporabljati dražečih pilingov in grobega ravnanja s kožo. S profesionalnim pilingom v kozmetičnem salonu bomo odstranili staro kožo in jo istočasno razmastili. Z redno uporabo pilinga pa bomo koži pomagali do regeneracije in odprave ogrcev.

4 Na prvem mestu je lasersko odstranjevanje aken kot »top« ponudba kozmetičnih salonov v boju proti aknam. Z laserjem imamo kozmetičarke možnost napasti bakterije znotraj vaše kože na vsakem vnetem delu ločeno kjer se napade preveč aktivno korenino. Le pojdite na laser terapijo za uničevanje vaših aken. Veliko kozmetičnih salonov zdaj ponuja laserske storitve v boju proti preveč aktivnim aknam kjerkoli na telesu. Ta poseg je lahko rahlo boleč, ampak zagotovo manj kot klasično (staro) ročno stiskanje vendar je zagotovljeno zmanjšanje obsega aken za 50 ali več odstotkov. Vredno je izkoristiti tehnologijo.

Tako, prišli smo do zaključka. Če na kratko povzamem kako stopiti v boj proti aknam se lahko držite teh nekaj glavnih točk. Bolj kot trenutna navdušenost je pomembna vztrajnost in doslednost. Žal za vsakim velikim uspehom stoji velika borba, vendar verjamem, da jo lahko zmagate.

- 1- redno čiščenje obraza
- 2- nanos vlažilnih krem
- 3- nanos zaščitnega faktorja UVA/UVB
- 4- zdrava prehrana
- 5- športna aktivnost
- 6- higiena
- 7- počitek
- 8- obisk kozmetičnega salona

Z vsem srcem želim, da zmagate v boju proti aknam.
Vaša kozmetičarka Danijela Cerovak iz Neguj.se

e. danijela@neguj.se
m. 031-406-338
fb. facebook.com/negujse



KOZMETIČNI SALON
NEGUJ.SE 
KJER SE LEPOTA IN ZDRAVJE SREČATA