

# NASVETI za nego kože z aknami

## 1.) UMIVANJE

Koža, na kateri se zadržuje odvečni sebum, bakterije in mrtve kožne celice, je ugodna podlaga za nastanek komedonov (rdečih mozoljev, ogrcev, belih mozoljev..).

Umivanje 2x dnevno z mlačno vodo bo ohranilo čiste kožne pore in preprečilo nalaganje nečistoč in razvoj bakterij.

Če je možno, uporabite antibakterijski čistilni gel ali cleanser za mastno in nečisto kožo, ki vsebuje tudi razkuževane sestavine in preprečijo nadaljno mašitev por.



## 2.) PILING

Piling ali luščilni gel še temeljiteje očisto kožo odmrlih celic. Uporabite ga 1-2 tedensko. Izberite takega, ki nima preveč agresivnih (grobih) abrazivnih delčkov, lahko tudi encimski piling, ki nečistoče raztopi in odstrani iz por.

Dobro očiščena koža je pogoj, da se izognete mašitvi por in nastanku komedonov, vendar s pilingom ne pretiravajte.

## 3.) MAGNEZIJ

(več na [www.bi-mag.net](http://www.bi-mag.net))

**Hrbet** namažite s približno 1 jedilno žlico magnezijevega gela ali približno 15 poprški magnezijevega olja in dobro vmasirajte v kožo. Pustite delovati vsaj 20-30 minut, nato po želji izperite s tekočo vodo.

Za **obraz**, uporabite približno 1 espresso žličko magnezijevega gela ali olja, ki ga vmešate v vašo običajno vlažilno- ali drugo nevtralno kremo. Pustite delovati 15-20 minut in nato izperite z mlačno vodo.

Telo boste učinkovito oskrbeli z magnezijem, kar bo pomirilo kožna vnetja, blagodejno vplivalo na stresne hormone, aktiviralo vitamin D in imelo razstrupljevalni učinek na telo in kožo.

biomag pure magnesium



## 4.) KREMA

Nanesite katero od krem za nego nečiste in aknaste kože. Vsebuje naj salicilno kislino, olje čajevca, vitamin A, jojobino olje, cink...

Ne pozabite na vlaženje kože. Aknasta koža je običajno zelo potrebna vlage. Izberite vlažilno kremo z antioksidanti (vitamini A, B3, , likopen, vlažilna olja- jojoba, argan.)