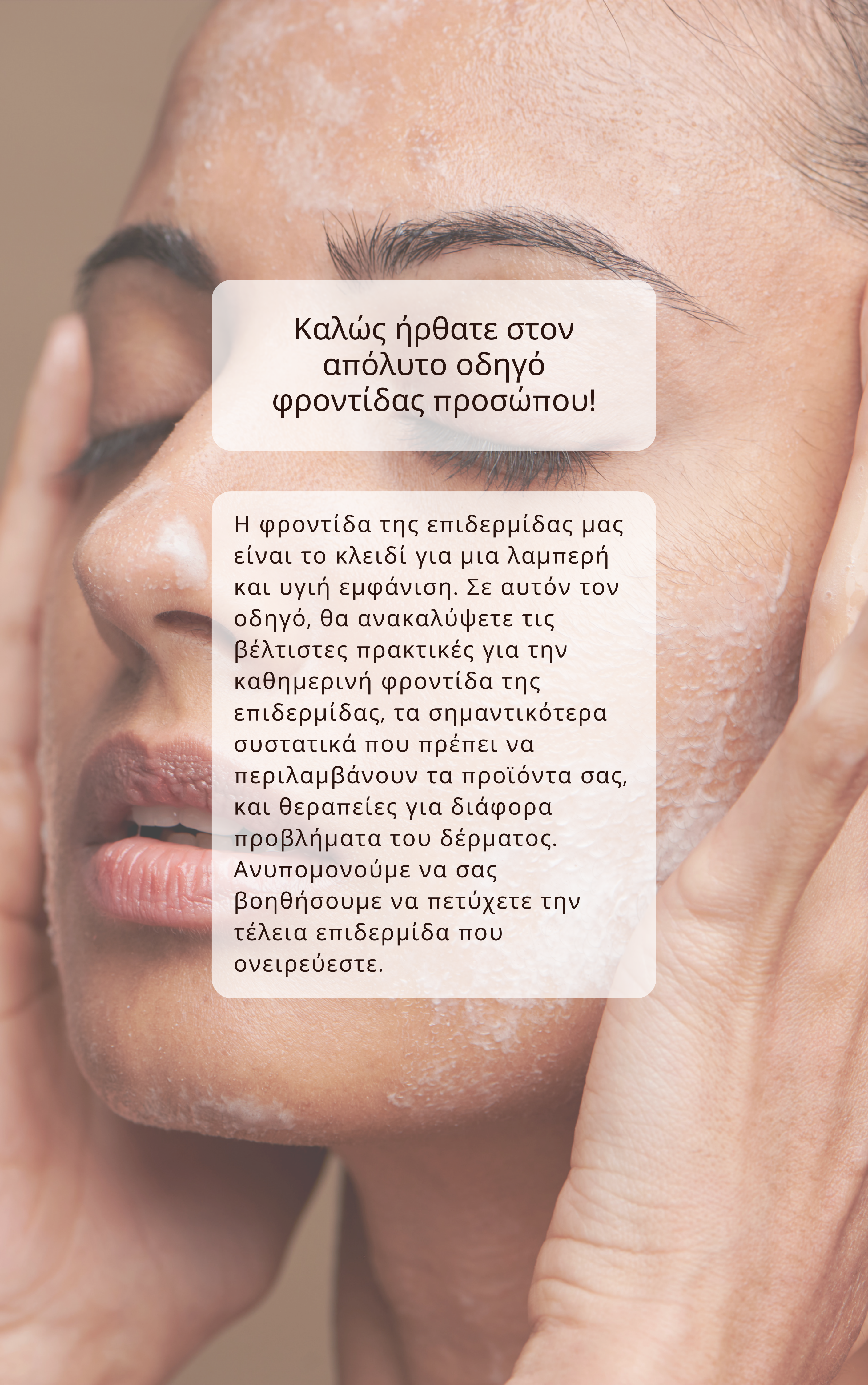


Το μυστικό για μια λαμπερή επιδερμίδα

ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



www.amalakto.gr



Καλώς ήρθατε στον απόλυτο οδηγό φροντίδας προσώπου!

Η φροντίδα της επιδερμίδας μας είναι το κλειδί για μια λαμπερή και υγιή εμφάνιση. Σε αυτόν τον οδηγό, θα ανακαλύψετε τις βέλτιστες πρακτικές για την καθημερινή φροντίδα της επιδερμίδας, τα σημαντικότερα συστατικά που πρέπει να περιλαμβάνουν τα προϊόντα σας, και θεραπείες για διάφορα προβλήματα του δέρματος. Ανυπομονούμε να σας βοηθήσουμε να πετύχετε την τέλεια επιδερμίδα που ονειρεύεστε.

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για μια τέλεια ρουτίνα φροντίδας



01.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Ξεκινήστε την ημέρα σας με έναν καθαρό καμβά. Επιλέξτε ένα απαλό καθαριστικό που ταιριάζει στον τύπο της επιδερμίδας σας. Για παράδειγμα, για λιπαρή επιδερμίδα, προτιμήστε ένα καθαριστικό με εκχύλισμα αμαμελίδας, ενώ για ξηρή επιδερμίδα, ένα κρεμώδες καθαριστικό θα ήταν ιδανικό. Ο καθαρισμός απομακρύνει τους ρύπους, το μακιγιάζ και το περιττό σμήγμα που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

02.

ΤΟΝΩΣΗ

Μετά τον καθαρισμό, χρησιμοποιήστε έναν τονωτικό για να απομακρύνετε τα υπολείμματα και να επαναφέρετε το φυσικό pH της επιδερμίδας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα προϊόν καθαρισμού που να παρέχει και τόνωση. τόνωση μπορεί να προσφέρουν συστατικά όπως, η αλόη βέρα και τα εκχυλίσματα βοτάνων, που καταπραΰνουν και τονώνουν το δέρμα.

03.

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Εδώ είναι το σημαντικό βήμα! Χρησιμοποιήστε μερικές σταγόνες σέρουμ και απλώστε το ομοιόμορφα σε όλο το πρόσωπό σας. Η ένταξη ενός σέρουμ προσώπου στην καθημερινή σας ρουτίνα ομορφιάς μπορεί να απογειώσει την υγεία και την εμφάνιση της επιδερμίδας σας.

04.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Ενυδατώστε την επιδερμίδα σας με μια κρέμα που ταιριάζει στον τύπο της. Επιλέξτε ενυδατικά προϊόντα που περιέχουν ελίχρυσο, υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη ή φυσικά έλαια, όπως το έλαιο μακαντάμια ή το χοχόμπα. Η ενυδάτωση βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας και της απαλότητας της επιδερμίδας.

05.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Μην ξεχνάτε το αντηλιακό. Η προστασία από τις βλαβερές ακτίνες UV είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης και των ηλιακών κηλίδων. Επιλέξτε ένα αντηλιακό με ευρύ φάσμα προστασίας και SPF 30 ή υψηλότερο και εφαρμόστε το καθημερινά. Κατά του χειμερινούς μήνες ή εάν δεν εκτίθεστε στον ήλιο συχνά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κρέμα προσώπου που να περιλαμβάνει και αντηλιακή προστασία.



Αναζητήστε τα εξής συστατικά στα
προϊόντα σας



01.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Έχει αντιοξειδωτική δράση και βοηθά στην φωτεινότητα της επιδερμίδας. Βοηθά στη μείωση των καφέ κηλίδων και την ομοιόμορφη χροιά του δέρματος. Επιπλέον, προάγει τη σύνθεση κολλαγόνου, συμβάλλοντας στη σφριγηλότητα του δέρματος. Να προτιμάτε προϊόντα με σταθεροποιημένη βιταμίνη C η οποία είναι ανθεκτική στο φώς.

02.

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

Προσφέρει εντατική ενυδάτωση και απαλότητα. Έχει την ικανότητα να κρατάει έως και 1000 φορές το βάρος του σε νερό, γεγονός που το καθιστά ιδανικό για τη διατήρηση της υγρασίας στο δέρμα και τη μείωση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων.

03.

ΡΕΤΙΝΟΛΗ

Ενισχύει την αναγέννηση των κυττάρων και μειώνει τις ρυτίδες. Η ρετινόλη, ένα παράγωγο της βιταμίνης A, διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και μειώνει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων, βελτιώνοντας την υφή του δέρματος.

04.

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΤΡΟΥΦΑΣ

Μειώνει την ερυθρότητα και βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας. Επιπλέον, ρυθμίζει την παραγωγή σμήγματος, βοηθώντας στη μείωση των πόρων και των ατελειών. Συμβάλλει στη μείωση των λεπτών γραμμών και ρυτίδων, ενισχύοντας τη σφριγηλότητα και την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Είναι επίσης γνωστή για τις καταπραϋντικές της ιδιότητες

05.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΚΑΝΤΑΜΙΑ

Το έλαιο μακαντάμια προσφέρει βαθιά ενυδάτωση στο δέρμα, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε λιπαρά οξέα όπως το ελαϊκό και το λινολεϊκό οξύ. Περιέχει βιταμίνες A, B1, B2, B3, C και E, καθώς και αντιοξειδωτικά που δίνουν λάμψη στο δέρμα και βοηθούν στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών και στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης



Προβλήματα και Αντιμετώπιση

Ακμή

Χρησιμοποιήστε προϊόντα με κολλαγόνο θαλάσσιας προέλευσης ή αμαμελίδα, που βοηθούν στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και την πρόληψη των φραγμένων πόρων. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε μάσκες με άργιλο για να απορροφήσουν το υπερβολικό σμήγμα

Ξηρότητα

Επιλέξτε προϊόντα με φυτικά έλαια προβιοτικά και βούτυρα, που ενισχύουν τον επιδερμικό φραγμό και διατηρούν την υγρασία στο δέρμα. Για επιπλέον ενυδάτωση, χρησιμοποιήστε ενυδατικές μάσκες και σέρουμ με υαλουρονικό οξύ.

Λιπαρότητα

Αναζητήστε προϊόντα με ματ φινίρισμα και ρυθμιστικά λιπαρότητας, όπως το έλαιο χοχομπα, το κολλαγόνο θαλάσσιας προέλευσης και η αμαμελίδα. Οι ματ ενυδατικές κρέμες βοηθούν στον έλεγχο της γυαλάδας και των πόρων, ενώ οι κρέμες με οξέα φρούτων βοηθούν στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.

Ρυτίδες

Επιλέξτε προϊόντα με ρετινόλη, εκχύλισμα τρούφας και πεπτίδια, που προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου και βελτιώνουν την ελαστικότητα του δέρματος. Επίσης, χρησιμοποιήστε αντιγηραντικούς ορούς και κρέμες ματιών που περιέχουν συστατικά όπως ο ελίχρυσος, το υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη C.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

1

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πίνετε αρκετό νερό και καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, όπως φρούτα και λαχανικά. Οι αντιοξειδωτικές τροφές βοηθούν στην προστασία του δέρματος από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν γήρανση.

2

ΥΠΝΟΣ

Κοιμηθείτε τουλάχιστον 7-8 ώρες τη νύχτα για να ανανεωθεί η επιδερμίδα σας. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα αναζωογονείται και τα κύτταρα του δέρματος ανανεώνονται, βοηθώντας στην αποκατάσταση και την αναγέννηση του δέρματος.

3

ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα καταστρέφει το κολλαγόνο και προκαλεί πρόωρη γήρανση. Το δέρμα των καπνιστών τείνει να είναι πιο ξηρό, ρυτιδωμένο και να χάνει τη φυσική του λάμψη. Αποφύγετε το κάπνισμα για να διατηρήσετε την υγεία και την εμφάνιση του δέρματός σας.

4

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Βρείτε τρόπους να χαλαρώνετε και να μειώσετε το άγχος στην καθημερινή σας ζωή. Η γιόγκα, ο διαλογισμός και οι τεχνικές αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους.

