

Arcápolás könyvedén

Útmutató a hatékony hétköznapi arcápoláshoz

Tartalomjegyzék

Bevezető	3. oldal
Bőrállapotok	5. oldal
Bőrápolási rutin	9. oldal
Ajánlott készítmények bőrállapotok szerint	15. oldal
Normál bőr	15. oldal
Száraz bőr	17. oldal
Száraz és érzékeny bőr	20. oldal
Száraz és extra érzékeny bőr	22. oldal
Vízhiányos bőr	23. oldal
Érett bőr	25. oldal
Zsíros, pattanásos bőr	28. oldal
Zsíros, aknés, gyulladt bőr	30. oldal
Kombinált, kevert bőr	32. oldal
Érzékeny, irritált bőr	34. oldal
Minden bőrállapotra	36. oldal
Férfiak számára	38. oldal

Bőrünk a legnagyobb testrészünk, így ápolása ugyanolyan fontos, mint a többi szervünké: ha elhanyagoljuk, nem figyelünk rá, nem tápláljuk, akkor annak bizony meg lesz a következménye.

Nőként különösen fontos a lelkünknek is a magunkkal való törődés. Biztosan volt már Neked is olyan időszakod, amikor kicsit elhanyagoltad magad...ez mindannyiunkkal előfordul. Amikor azonban újra magunkra találunk és rájövünk, hogy akár már egy jól megválasztott krém is szinte újjávarázsolja a fakó bőrünket, akkor a jókedv és a boldogság kiül az arcunkra, máris szebbnek érezzük magunkat – és azok is vagyunk!

Figyeljünk tehát oda magunkra, akár csak minden reggel és este néhány perc erejéig és meg lesz a jutalma!

Azért állítottuk össze ezt a rövid kis útmutatót, mert évekkel ezelőtt szembesültünk mi is azzal, hogy milyen keveset is tudunk az arcápolásról, és hogy mennyire rendszertelenül használjuk a saját kozmetikumainkat, arcápolóinkat. Így tehát kénytelenek voltunk beleásni magunkat ebbe a témakörbe és most tömören, lényegre törően átadjuk Nektek a tudásunkat!

Ha egy kicsit belemélyedünk a bőrápolás témakörébe, hamar feltűnik, hogy a nagy múltú, több évtizedes tapasztalattal rendelkező gyártók mind egy véleményen vannak: **nincsenek bőrtípusok, csak bőrállapotok.**

A kettő közötti különbség nagyon lényeges: a bőrtípus szerinti besorolás statikusságot feltételez, azaz mindenkiről megmondja, hogy száraz, zsíros vagy normál bőrű és itt véget is ér a „tudománya”, nem veszi figyelembe az életkort, az adott élethelyzetet (pl. terhesség vagy jelentős stressz), a táplálkozásbéli szokásokat, a betegségeket stb.

Ezzel szemben létezik azoknak a köre, akik bőrállapotról beszélnek, egy folyamatosan változó tényezőről, amelyet számtalan dolog befolyásol:

- életkor,
- élethelyzet (terhesség, szoptatás, stressz, rossz életkörülmények, dohányzás stb.),
- táplálkozási szokások, diéták,
- tartós vagy átmeneti betegségek, gyógyszeresedés,
- évszakok, időjárás befolyásoló tényezői,
- munkakörülmények (pl. jelentős porral, szennyezéssel járó foglalkozások).

Gondoljunk csak bele, hogy a zsíros, pattanásos bőr például nem tekinthető általános, életünk végéig tartónak, legtöbbször ez a tinédzser évekre jellemző, majd szépen fokozatosan megszűnik és újabb állapotba kerül a bőrünk. Persze vannak, akiknél

felőttkorban is jellemzők ezek a tünetek, azonban egészen más okból vannak jelen az arcon ilyenkor már a pattanások és másként is kell kezelni azokat.

Ez egyúttal még egy dolgot jelent: **folyamatosan figyelmet kell szentelnünk a bőrünknek, amennyiben változást érzünk, ne féljünk váltani a készítmények között!** (Pl. ha megoldjuk a száraz bőr problémát kozmetikumokkal, étrenddel, folyadék fogyasztással stb., akkor a továbbiakban nem biztos, hogy szükségünk lesz a kifejezetten száraz bőrűeknek készített kozmetikumokra, elképzelhető, hogy válthatunk egy normál bőrre való hidratálóra, tonikra stb.)

A bőrápolásban tehát alapvetően két rendkívül fontos dolgot kell figyelembe venni:

- először meg kell állapítanunk az aktuális bőr állapotunkat,
- majd be kell vezetnünk azt a bőrápolási rutint, amellyel támogatjuk az állapot fenntartásában vagy javításában.

Még egy fontos megjegyzést kell tennünk: amikor az arcunkról beszélünk, akkor tulajdonképpen nemcsak a szószoros értelemben vett arcunkat, hanem a nyakunkat és a dekoltázs bőrét is ide értjük, ne hagyjuk ki tehát ezeket a területeket sem az ápolásból.

Bőrállapotok

Lássuk tehát, milyen bőrállapotok létezhetnek!

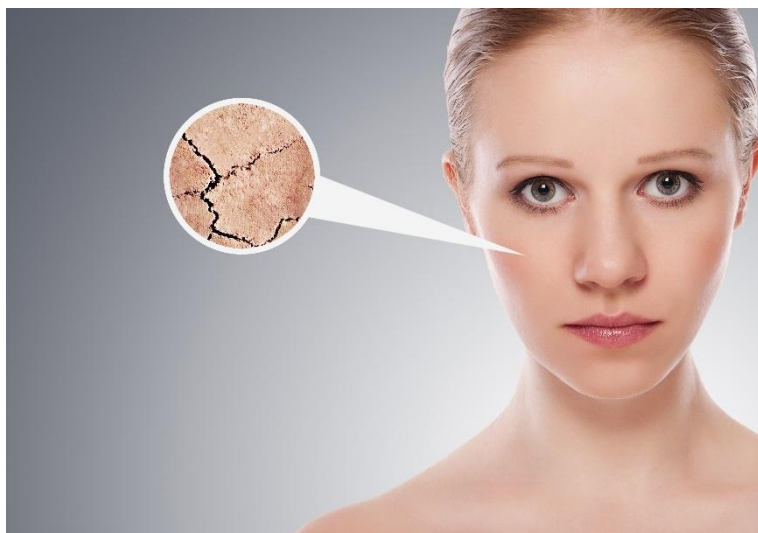
(A kategóriák természetesen nem különíthetők el élesen, de a nagy többség bőrállapota valamelyikbe besorolható, és vannak természetesen, akik két állapot közötti határvonalon fogják megtalálni a sajátjukat.)

Normál bőrállapot jellemzői:

A bőrfelszín zsír- és víztartalma megfelelő, a pórusok zártak, az arc bőr friss, üde, tompa fényű, tiszta és bársonyos tapintású. Rugalmas, jó tartással rendelkezik és nem érzékeny.

Normál bőrrel napjainkban kevesen rendelkeznek, „köszönhetően” többek között a levegő minőségének, a táplálkozási szokásoknak és a nem megfelelő minőségű kozmetikumok használatának.

Amennyiben úgy látod, hogy azon szerencsések közé tartozol, akiknek normál bőrük van, akkor a legfontosabb feladatod az állapotának megőrzése, fenntartása: ezt megfelelő tisztítással és hidratálással érheted el elsősorban.



Száraz bőrállapot jellemzői:

Nem zsíros, sőt, alacsony a bőr zsírtartalma, felszíne száraz, a pórusai zártak és jellemző rá az idő előtti ráncosodás. Gyakran feszül, viszket, színtelen, fakó, hajlamos a sápadtságra.

Felszíne nemcsak száraz, de hámló is lehet, gyakran pikkelyesedik, érdes.

Kifejezetten magas zsírtartalmú készítményeket igényel.

Száraz és érzékeny bőrállapot jellemzői:

Ezt a bőrállapotot az különbözteti meg az előzőtől, hogy a szárazság kifejezett érzékenységgel párosul, azaz hajlamos a kipirosodásra, kisebb gyulladásokra. A száraz bőrállapotnál fokozottabb odafigyelést igényel.

Száraz és extra érzékeny bőrállapot jellemzői:

A száraz és extra érzékeny bőr nehezen viseli a változásokat, itt különösen az évszakok változásaira, vagy az időjárásra gondolunk. Megviseli a szeles, hűvös idő és az erős napsütés is.

Nagyon száraz a bőr felszíne, erős az idő előtti ráncosodásra, kivörösödéssre, gyulladásra és ekcémára való hajlam, sokszor feszül, különleges ápolást igényel.

Vízhiányos bőrállapot jellemzői:

A vízhiányos bőr a száraz bőrhöz hasonló tüneteket produkál, de itt kifejezetten – ahogyan a nevében is benne van – nedvességihiányról van szó, nagyon fontos tehát a megfelelő folyadékfogyasztás és az erősen hidratáló készítmények használata.

Könnyen összetéveszthető a száraz és a vízhiányos bőrtípus, az elsónél azonban zsírhányról van szó, a másodiknál pedig a nedvesség hiányzik a bőrből.

A vízhiányos bőr is hajlamos az idő előtti ráncosodásra, feszül, sápadt és fakó, hiányzik az üdesége.

Érett bőrállapot jellemzői:

Az érett bőr normális állapot, tulajdonképpen nevezhetnénk 40 éves kor feletti normál bőrnek is.

Ebben a korban már természetéből adódóan csökken a bőr rugalmassága, megjelennek az első ráncok, ami a genetikai hajlamtól függ, hogy kisebbek vagy nagyobbak.



Mivel a szervezet általánosságban veszít a nedvességéből, így a bőr esetében is növekszik a szárazságra való hajlam, előfordulhat állandó jellegű kivörösödés az arc és az orr területén.

A változásokat az érett bőr már nehezebben viseli, legyen az az időjárásból fakadó vagy akár egy arckrém-váltás. A klimax és a menopauza következtében pigmentációk alakulhatnak ki, illetve ún. öregségi foltok jelenhetnek meg rajta.

Zsíros, pattanásos bőrállapot jellemzői:

A zsíros, pattanásos bőrt szinte mindenki ismeri: tág pórusú, hamar zsírossá válik, ún. tisztátalanságok, azaz pattanások és mitesszerek tarkítják.

Jellemző a tinédzser évekre, de sokaknál még felnőtt korban is megmarad kisebb-nagyobb mértékben.

Nagyon fontos a megfelelő és alapos arctisztítás ennél a bőrtípusnál, amellyel sokkal szebbé tehetjük a bőrünket, megelőzhetjük a gyulladásokat.



Zsíros, gyulladt, aknés bőrállapot jellemzői:

Amikor a tág pórusú, zsíros bőrön már komolyabb gyulladások, aknék is megjelennek, akkor sok esetben kozmetikus szakember segítségére is szükség lehet.

Ezeket a gyulladásokat kár otthon, házilag, mechanikus úton „kezelnünk”, sajnos sokszor csak még nagyobb gyulladást érünk el vele. Fontos azonban az otthoni fokozott arctisztítás, hisz minden nap nem látogathatjuk a kozmetikust.

Kombinált/kevert bőrállapot jellemzői:

A kombinált, vagy kevert, illetve vegyes bőrön gyakoriak a tisztátalanságok, pattanások, mitesszerek elsősorban a T-vonalban, azaz a homlokon, orron és állon. Az arc többi része akár száraz is lehet, a T-vonal azonban jellemzően zsíros és tág pórusú. Tinédzser korban ez is gyakori bőrállapot.

Ennél a bőrtípusnál fontos a bőr kiegyensúlyozása, a zsíros részek csökkentése, a száraz részek hidratálása.

Érzékeny, irritált bőrállapot
jellemzői:

Az érzékeny, irritált bőrt a kivörösödés, piros foltok, viszketés és hámlás jellemzi, számára egyáltalán nem mindegy, milyen kozmetikummal kezeljük. A kifejezetten allergénmentes, illetve erre a bőrtípusra készült természetes kozmetikumok védik és kímélik a bőrt, így mindenképpen érdemes ezek közül választani.



Bőrápolási rutin

A bőrápolási rutin mindennapokba való beépülése már a kamaszkortól rendkívül fontos, azonban a harmincas éveinkre ennek döntő jelentőse van: talán ez az utolsó időpontunk arra, hogy az öregedés közelgő jeleit késleltessük.

Senkinek nem kell megrettennie, szó sincs arról, hogy minden nap órákig kéne álldogálni a tükör előtt – valljuk be, erre fiatalon azért nincs időnk, mert folyton rohanunk valahova, programunk van, gyerekvállalás után pedig azért...

Reggelente néhány perc, este néhány perc és hetente-kéthetente 5-10 perc már rengeteget számít, ezt saját tapasztalatból tudjuk!

Amit semmiképp nem hagynánk ki, az az arctisztítás és a hidratálás, ezek – véleményünk szerint – létfontosságúak a szép és egészséges bőr megőrzése érdekében.

Nézzük, milyen feladataink vannak a bőrünk ápolása során:

Napi feladatok:

1. Tisztítás:

Minden reggel és este alaposan tisztítsuk meg az arc bőrünket!

Reggel ezzel felfrissítjük a bőrünket, felpezsdítjük a vérkeringést, este pedig lemossuk róla a sminket, illetve a napközben ráakódott szennyeződések.

Fontos, hogy a tisztítás ne maradjon ki, ezzel az egy lépéssel már sokat tehetünk bőrünk üdeségének megőrzéséért. Hogy miért? Mert nem hagyjuk a szennyeződések „beépülni”, a pórusokat eltömíteni.



Válasszunk gyengéd arctisztítót és kerüljük a durva, dörzsölő készítményeket, hiszen ezek mikroméretű sérüléseket okozhatnak a bőr felszínén.

Ha egyáltalán nincs időnk, akkor a tiszta víz is megteszi tisztítás gyanánt, de mi azért a kimondott arctisztítókat ajánljuk, ezek egyúttal táplálják is a bőrt.

2. Tonizálás:

A tonizálás feladata a bőr erősítése, extra táplálása, nem utolsó sorban pedig ezek a készítmények segítenek a tisztítás után maradt szennyeződések eltávolításában. Ezzel párhuzamosan előkészítik a bőrt a további ápolásra, azaz a hidratáló krémek használatára.

3. Hidratálás:

Nappal a bőrnek olyan készítményekre van szüksége, amelyek egyrészt védik a külső hatásoktól, másrészt tartósan hidratálják, hogy a nedvességtartalma egész nap megmaradjon.

Erre kétféle készítményt is alkalmazhatunk: egyik a nappali arckrém, másik pedig az extra táplálást nyújtó szérum.



Az arckrémeink között is válasszuk a bőrállapotunknak megfelelőt, de ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, akkor vásároljunk először próbakiszsereléseket, erre rengeteg márka esetében van lehetőségünk (pl. Dr. Hauschka, Nourish, Argital, Primavera). Kis mennyiséget masszírozzunk a bőrünkbe szép finoman, körkörösén, az arc belső feléről kifelé haladva. Idővel érezni fogjuk mekkora adagra van szükség, krémváltáskor előfordulhat, hogy először nagyobb mennyiség, majd fokozatosan kevesebb is elegendő lesz.

Szérumokat mindig az arckrémeink előtt használjunk, ezeket is finoman kenjük a bőrünkre. Ha kúraszerűen használjuk őket (pl. ősztől tavaszig a száraz bőr megelőzésére vagy kezelésére), akkor akár minden nap, szükség szerint reggel és este is alkalmazhatjuk, kiegészítő, extra ápolás esetén két-három naponta is elegendők.

Ne feledkezzünk el a szemkörnyékapólokról sem, amelyek főleg az érett bőr esetében már egyenesen kötelezőnek számítanak, azonban sokat javíthatnak például az érzékeny szem körüli bőr állapotán is.



A szemkörnyék bőrével bánjunk nagyon gyengéden, elegendő lehet egy csepp is akár a krémünkéből vagy a szérumunkból, amelyet vagy finom paskoló mozdulatokkal, vagy óvatos masszírozással juttassunk a bőrbe. A jó szemkörnyékápoló valóban segíthet a ráncok halványításában, az első ráncok szinte teljes eltüntetésében.

Itt kell megemlítenünk a BB krémeket, amelyek a hidratáló funkciójuk mellett enyhe színezőt is tartalmaznak, mint egy alapozó. Nem teljesen váltják ki a hidratáló krém – alapozó kombinációt, de könnyed viseletet jelentenek a bőrnek, elfedik az apróbb bőrhibákat, miközben táplálják is a bőrt.

Viszonylag ritkán és kevés szó esik a fényvédők használatáról, pedig rettentő fontos funkciót töltenek be: megóvják a bőrt a Nap káros sugaraitól, ezért késleltetik a bőr korai öregedését. Keressünk olyan krémeket, amelyeknek enyhe fényvédő funkciójuk is van, nyáron pedig ne sajnáljuk használni a napozókat az arcunkon is (ez nem azt jelenti, hogy nem fog barnulni a bőrünk, viszont a kellemetlen és esetenként súlyos következményektől megvédenek).

4. Éjszakai ápolás:

Éjszakai ápolásra a kevésbé problémás bőrnek általában nincs szüksége, de ha a bőrállapotunk megkívánja, mindenképp használjuk a kifejezett éjszakai ápolásra kifejlesztett készítményeket. Ilyen állapotok lehetnek a rendkívül száraz vagy irritált bőr, az érett bőr (amikor erőteljes ránctalanításra-hidratálásra szorul), vagy az extra zsíros, aknés bőr.

Az éjszakai ápolók között válasszunk olyat, amely nem tömíti el a pórusokat, nem terheli meg a bőrt, hiszen a bőrünk éjszaka szintén pihen, lélegzik, ne okozzunk felesleges károkat ezzel.

Kifejezetten éjszákára alkalmazható szérumok, kúrák léteznek, sőt jónéhány arckrém is alkalmas erre a feladatra.

Heti-havi feladatok:

1. Gyengéd arcradírozás – peeling, hámlasztás

Alapvetően elegendő hetente-kéthetente használni őket, így egy-egy tégely rettentő sokáig elegendő. Ne használjuk azonban gyakrabban, annyira gyorsan nem halnak el a hámsejtjeink. Az arcradírok sokat segíthetnek a bőr puhaságának, rugalmasságának javításában, fenntartásában. Eltávolítják az elhalt hámsejteket (alaposabban, mint az arctisztítók, épp ezért van szükség rájuk), felfrissítik a bőr vérkeringését, megújítják a bőrt.

Használatuk után a további ápolószerek könnyebben és mélyebbre tudnak behatolni a bőrbe!

Fontos, hogy ne dörzsöljük a bőrünket, és semmiképp ne válasszunk durva szemcsés radírt, ezek apró sérüléseket okozhatnak a bőrünkön, amelyeket szabad szemmel nem is láthatunk, de az arcunkon előbb-utóbb a hegek jelentkezni fognak.

2. Pakolások, maszkok használata

Mindig tiszta arcon használjuk, szükséges tehát előtte egy alapos arctisztítás, illetve aktuálisan arcradírozás is. A pakolások vagy maszkok lehetnek élénkítő, gyógyító, frissítő hatásúak, hidratáló, tisztító vagy hámlasztó maszkok.

A pakolások esetében is két nagyon fontos dolog van, amit szem előtt kell tartani: a bőrállapot és a mértékletesség. Mindig válasszunk a bőrünknek megfelelő maszkot és ne használjuk túlzott gyakorisággal az előírtnál.

Használatuk után a további ápolószerek könnyebben és mélyebbre tudnak behatolni a bőrbe!



Éves feladatok:

Bár nem tartozik szorosan az arcápoláshoz, de javasoljuk, hogy évente egyszer keresd fel a bőrgyógyászatot, és legalább az anyajegyeket vizsgáltsd meg vele. Ha bármi probléma van, ki tudja idejében szűrni, illetve segíteni tud ő is a bőrállapotod meghatározásában.

Mindent összevetve, ha minden arcápolási tanácsot megfogadsz, naponta reggel és este kb. 5-8 percet, hetente – kéthetente – havonta (bőrállapotodtól függően) további 15 percet kell rászánnod az ápolásra és hidd el, a bőröd meg fogja hálálni!

Sokan esnek abba a hibába, hogy például csak hidratáló krémet használnak. Ezzel nem helyettesíthetjük a tonik vagy a szérum hatásait, hiszen más és más a készítmények funkciója, másként hatnak a bőrünkre. Amennyiben több terméket is használunk, azok egymás hatásait erősítik, ráadásul csökken a felhasznált mennyiség is egy-egy arcápolóból.

Az alábbi képen összefoglaltuk az arcápolási rutint, kövesd Te is a ragyogó és üde arc bőröd érdekében!

Napi feladatok - 5-8 perc

Arctisztítás reggel és este

Tonizálás

Hidratálás

Fényvédelem

Szérumok

Heti/havi feladatok - 15 perc

Arccradírozás

Hámlasztás

Maszkok

Pakolások

Éves feladatok

Bőrgyógyászati vizsgálat

Ajánlott készítmények bőrállapotok szerint

Válaszd ki a bőrállapotodat a bal oldali oszlopban és mellette látni fogod, mely készítményeket ajánljuk Neked!

Normál bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Normál			Nourish Radiance hidratáló arckrém	Nourish Radiance szérum Nourish Radiance Feszítő arcolaj		
	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka Arcápoló tej	Dr. Hauschka Éjszakai szérum		Dr. Hauschka Krémpakolás
	Dr. Hauschka Tisztító tej		Dr. Hauschka Rózsakrém			Dr. Hauschka Rózsapakolás
			Dr. Hauschka Birskrém			
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
		Mádara Kiegyensúlyozó arctonik	Mádara Mélyhidratáló folyadék	Mádara Ragyogást és energiát adó organikus arcápoló olaj		
			Mádara Ránccsökkentő nappali fluid az első vonalakra			

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
		Mossa Aktív vitamin tonik természetes áfonya kivonattal	Mossa Hidratáló nappali arckrém áfonyával és E-vitaminnal			Mossa AHA hámlasztó maszk
			Mossa Regeneráló éjszakai krém szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal			
	Primavera Neroli-Cassis tisztítótej	Primavera Neroli-Cassis arcvíz/tonik	Primavera Neroli-Cassis hidratáló arckapszulák	Primavera Neroli-Cassis arcápoló olaj	Primavera Neroli-Cassis hűsítő szemkörnyékápoló roll-on	
			Primavera Neroli-Cassis hidratáló barnító arckapszulák	Primavera Neroli-Cassis hidratáló szérum		
			Primavera Neroli-Cassis hidratálókrém			
						Kaviczky Mélytisztító maszk Hévíz tőzegiszap

Száraz bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Száraz	Nourish Protect Frissítő arctisztító tej	Nourish Protect pumpás arctonik	Nourish Protect hidratáló arckrém	Nourish Protect szérum		
	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka Arcápoló tej			Dr. Hauschka Krémpakolás
	Dr. Hauschka Tisztító tej		Dr. Hauschka Rózsakrém			Dr. Hauschka Ampullakúra normalizáló
			Dr. Hauschka Könnyű rózsarém			Dr. Hauschka Rózsapakolás
			Dr. Hauschka Birskrém			
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
	Martina Gebhardt Rózsa arctisztító tej	Martina Gebhardt Rózsa tonik	Martina Gebhardt Rózsakrém		Martina Gebhardt Rózsa Szemkörnyékápoló Fluid	
			Martina Gebhardt Rózsa Arctej			
			Martina Gebhardt Rózsabalzsam			
	Mádara Arctisztító tej	Mádara Nyugtató arctonik	Mádara Mélyhidratáló krém	Mádara Nyugtató és hidratáló organikus arcápoló olaj		
		Mádara Ránccsökkentő nappali krém az első vonalakra				

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
			Mádara SOS Hydra regeneráló krém	Mádara SOS Hydra intenzív bőrmegújító szérum		Mádara SOS Hydra regeneráló maszk
		Mossa Nyugtató vitamin tonik tápláló törpemálna kivonattal	Mossa tápláló nappali krém törpemálnával és C-vitaminnal			
			Mossa Regeneráló éjszakai krém szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal			
	Primavera Kamilla-borágó arctisztító krém	Primavera Kamilla-borágó arctonik	Primavera Kamilla-borágó nyugtató arckrém	Primavera Kamilla-borágó nyugtató szemkörnyékápoló		
	Primavera Neroli-Cassis tisztítótej	Primavera Neroli-Cassis arcvíz/tonik	Primavera Neroli-Cassis hidratáló arckapszulák	Primavera Neroli-Cassis arcápoló olaj	Primavera Neroli-Cassis hűsítő szemkörnyékápoló roll-on	
			Primavera Neroli-Cassis hidratáló barnító arckapszulák	Primavera Neroli-Cassis hidratáló szérum		
			Primavera Neroli-Cassis hidratálókrém			
			Kaviczky Nappali hidratáló arckrém Calendula			Kaviczky Tápláló gabonamaszk Árpatej

Száraz és érzékeny bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Száraz és érzékeny		Nourish Relax pumpás arctonik	Nourish Relax hidratáló arckrém	Nourish Relax szérum		
	Dr. Hauschka Tisztító tej	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka MED Jeges kristályvirág arckrém			Dr. Hauschka Krémpakolás
			Dr. Hauschka Rózsakrém			Dr. Hauschka Rózsapakolás
			Dr. Hauschka Könnyű rózsarém			
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
	Martina Gebhardt Rózsa arctisztító tej	Martina Gebhardt Rózsa tonik	Martina Gebhardt Rózsakrém		Martina Gebhardt Rózsa Szemkörnyékápoló Fluid	
			Martina Gebhardt Rózsa Arctej			
			Martina Gebhardt Rózsabalzsam			
	Mádara Arctisztító tej	Mádara Nyugtató arctonik	Mádara Mélyhidratáló krém	Mádara Nyugtató és hidratáló organikus arcápoló olaj		
			Mádara Ránccsökkentő nappali krém az első vonalakra			

			Mádara SOS Hydra regeneráló krém	Mádara SOS Hydra intenzív bőrmegújító szérum		Mádara SOS Hydra regeneráló maszk
	Mossa Nyugtató vitamin tonik tápláló törpemálna kivonattal		Mossa tápláló nappali krém törpemálnával és C-vitaminnal			
			Mossa Regeneráló éjszakai krém szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal			
Primavera Kamilla-borágó arctisztító krém	Primavera Kamilla-borágó arctonik	Primavera Kamilla-borágó nyugtató arckrém	Primavera Kamilla-borágó nyugtató szemkörnyékápoló			
Kaviczky Arctej érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Arctonik érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Nappali védelmező arckrém Tara fa		Kaviczky Szemkontúr balzsam Jázmin		Kaviczky Cosmeceutical defenzív ápoló formula – liliom, növényi botox
		Kaviczky Éjszakai nyugtató arckrém Szőlőmag olaj				Kaviczky Tápláló gabonamaszk Árpatej

Száraz és extra érzékeny bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Száraz és extra érzékeny	Dr. Hauschka Tisztító tej	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka MED Jeges kristályvirág arckrém			Dr. Hauschka Krémpakolás
			Dr. Hauschka Rózsakrém			Dr. Hauschka Rózsapakolás
			Dr. Hauschka Könnyű rózsarém			
			Dr. Hauschka Briskrém			
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
	Martina Gebhardt Rózsa arctisztító tej	Martina Gebhardt Rózsa tonik	Martina Gebhardt Rózsakrém		Martina Gebhardt Rózsa Szemkörnyékápoló Fluid	
			Martina Gebhardt Rózsa Arctej			
			Martina Gebhardt Rózsabalzsam			
	Primavera Kamilla-borágó arctisztító krém	Primavera Kamilla-borágó arctonik	Primavera Kamilla-borágó nyugtató arckrém	Primavera Kamilla-borágó nyugtató szemkörnyékápoló		
	Kaviczky Arctej érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Arctonik érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Nappali védelmező arckrém Tara fa		Kaviczky Szemkontúr balzsam Jázmin	Kaviczky Cosmeceutical defenzív ápoló formula – liliom, növényi botox
		Kaviczky Éjszakai nyugtató arckrém Szőlőmag olaj			Kaviczky Tápláló gabonamaszk Árpatej	

Vízhiányos bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Vízhiányos	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka Arcápoló tej			Dr. Hauschka Rózsapakolás
	Dr. Hauschka Tisztító tej		Dr. Hauschka Könnyű rózsakrém			
			Dr. Hauschka Birskrém			
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
	Mádara Arctisztító tej	Mádara Nyugtató arctonik	Mádara Mélyhidratáló krém	Mádara Nyugtató és hidratáló organikus arcápoló olaj		
			Mádara SOS Hydra regeneráló krém	Mádara SOS Hydra intenzív bőrmegújító szérum		Mádara SOS Hydra regeneráló maszk
			Kaviczky Nappali hidratáló arckrém Calendula	Kaviczky Hidratáló szérum Árpatej		Kaviczky Cosmeceutical intenzív ápoló formula – orchidea, növényi botox
			Kaviczky Éjszakai energizáló arckrém Kukoricacsíra-olaj			

Érett bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Érett			Nourish Radiance hidratáló arckrém	Nourish Radiance szérum Nourish Radiance Feszessítő arcolaj		
			Argital Ránctalanító krém			
	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka Regeneráló nappali krém	Dr. Hauschka Regeneráló szérum	Dr. Hauschka Regeneráló szemkörnyékápoló	Dr. Hauschka intenzív kúra érett bőrre vagy változó korban
			Dr. Hauschka Regeneráló nyak-és dekoltázskrém			Dr. Hauschka Krémpakolás
			Dr. Hauschka Rózsakrém			Dr. Hauschka Rózsapakolás
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			
			Argital Ránctalanító krém Argital Rózsakrém	Argital Halványító arcolaj Argital Ránctalanító arcolaj		
	Martina Gebhardt Ginzeng arctisztító tej	Martina Gerbhardt Ginzeng tonik	Martina Gebhardt Ginzeng Arctej		Martina Gebhardt Szemránckrém	
			Martina Gebhardt Ginzeng Arckrém			

Martina Gebhardt Happy Aging arctisztító tej	Martina Gebhardt Happy Aging tonik	Martina Gebhardt Happy Aging Arctej			Martina Gebhardt Happy Aging Vitalmaszk
		Martina Gebhardt Happy Aging Arckrém			
		Martina Gebhardt Happy Aging Intenzív bőrpoló olajkapszulák			
		Martina Gebhardt Neroli krém			Martina Gebhardt 7 gyógynövényes maszk
		Mádara Time Miracle nappali arckrém	Mádara Bőrmegújító organikus arcápoló olaj	Mádara Time Miracle szemránckrém	
		Mádara Time Miracle éjszakai arckrém			
		Mádara Time Miracle arcfeszesítő lifting nappali krém	Mádara Time Miracle szérum		
	Mossa Aktív vitamin tonik természetes áfonya kivonattal	Mossa Intenzív bőröregedésgátló nappali arckrém feketebodzával			Mossa AHA hámlasztó maszk
	Mossa Nyugtató vitamin tonik tápláló törpemálna kivonattal	Mossa RánCFeltöltő nappali krém			

			Mossa Intenzív bőröregedésgátló éjszakai arckrém feketebodzával			
	Primavera Rózsa- gránátalma arctisztító tej	Primavera Rózsa- gránátalma arctonik	Primavera Rózsa- gránátalma intenzív ápoló krém	Primavera Rózsa- gránátalma intenzív Vital-szérum	Primavera Rózsa- gránátalma intenzív szemránckrém	Primavera Rózsa- gránátalma Olio - intenzív kapszulák
			Primavera Rózsa- gránátalma revitalizáló arckrém			Primavera Rózsa- gránátalma peeling
						Primavera Rózsa- gránátalma vitalizáló maszk
			Kaviczky Nappali tápláló arckrém Ginkgo	Kaviczky Vitalizáló Szérum Édesmandula tej		Kaviczky Cosmeceutical innovatív ápoló formula – hibiszkusz, növényi botox
			Kaviczky Éjszakai regeneráló arckrém Yam gyökér			Kaviczky Cosmeceutical intenzív ápoló formula – orchidea, növényi botox

Zsíros, pattanásos bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Zsíros, pattanásos	Dr. Hauschka Arcgőzölő	Dr. Hauschka Arctonik tisztátalan bőrre		Dr. Hauschka Arcápoló olaj		Dr. Hauschka Tisztító maszk
	Dr. Hauschka Mélytisztító					Dr. Hauschka Revitalizáló pakolás
						Dr. Hauschka Ampullakúra normalizáló
						Dr. Hauschka Arcgőzölő
						Dr. Hauschka Intenzív kúra tisztátalan bőrre 25 év alatt vagy felett
			Argital Kamilla krém			
			Argital Bojtorján krém			
			Argital Niaouli krém			
	Mádara Nyír és alga kiegyensúlyozó szappan	Mádara Tisztító arctonik	Mádara Mélyhidratáló gél			Mádara Mélytisztító maszk
	Martina Gerbhardt Zsálya arctisztító tej	Martina Gebhardt Zsálya tonik	Martina Gebhardt Zsálya Arctej			Martina Gebhardt Zsálya maszk
			Martina Gebhardt Zsályakrém			
Primavera Zsálya- szőlő tisztítógél	Primavera Zsálya- szőlő arctonik	Primavera Zsálya- szőlő krémes fluid			Primavera Zsálya- szőlő bőrtisztító peeling	

						Primavera Zsályaszőlő pattanás elleni aktív gél
			Kaviczky Nappali normalizáló arckrém Fűzfakéreg			
			Kaviczky Éjszakai szabályzó arckrém Tárnic			

Zsíros, aknés, gyulladt bőr

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Zsíros, gyulladt, aknés	Dr. Hauschka Arcgőzőlő	Dr. Hauschka Arctonik tisztátalan bőrre		Dr. Hauschka Arcápoló olaj		Dr. Hauschka Tisztító maszk
	Dr. Hauschka Mélytisztító					Dr. Hauschka Revitalizáló pakolás
						Dr. Hauschka Ampullakúra normalizáló
						Dr. Hauschka Arcgőzőlő
						Dr. Hauschka Intenzív kúra tisztátalan bőrre 25 év alatt vagy felett
			Argital Bojtorján krém			
			Argital Niaouli krém			
	Mádara Nyír és alga kiegyensúlyozó szappan	Mádara Tisztító arctonik	Mádara Mélyhidratáló gél			Mádara Mélytisztító maszk
	Martina Gerbhardt Zsálya arctisztító tej	Martina Gebhardt Zsálya tonik	Martina Gebhardt Zsálya Arctej			Martina Gebhardt Zsálya maszk
			Martina Gebhardt Zsályakrém			
			Martina Gebhardt Propolisz krém			
Primavera Zsálya-szőlő tisztítógél	Primavera Zsálya-szőlő arctonik	Primavera Zsálya-szőlő krémes fluid			Primavera Zsálya-szőlő bőrtisztító peeling	

Kombinált, kevert bőr

Bőr állapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Kombinált/kevert			Nourish Balance Hidratáló arckrém	Nourish Balance szérum		
	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik tisztátalan bőrre	Dr. Hauschka Citromfű krém	Dr. Hauschka Arcápoló olaj		Dr. Hauschka Tisztító maszk
						Dr. Hauschka Revitalizáló pakolás
	Martina Gebhardt Young&Active arctisztító tej	Martina Gebhardt Young&Active tonik	Martina Gebhardt Young&Active Arctej			
			Martina Gebhardt Young&Active Arckrém			
			Martina Gebhardt Citromfű krém			
	Mádara Nyírfa és Alga kiegyensúlyozó szappan arcra	Mádara Kiegyensúlyozó arctonik	Mádara Mélyhidratáló folyadék			Mádara Mélytisztító maszk
		Mádara Tisztító arctonik	Mádara Mélyhidratáló gél			
			Mádara Ránccsökkentő nappali fluid az első vonalakra			
		Mossa Aktív vitamin tonik természetes áfonya kivonattal	Mossa Hidratáló nappali arckrém áfonyával és E- vitaminnal			Mossa AHA hámlasztó maszk

			Mossa Regeneráló éjszakai krém szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal			
	Primavera Zsályaszőlő tisztítógél	Primavera Zsályaszőlő arctonik	Primavera Zsályaszőlő krémes fluid			Primavera Zsályaszőlő bőrtisztító peeling
						Primavera Zsályaszőlő pattanás elleni aktív gél
	Kaviczky Arctej kombinált bőrre Levendula		Kaviczky Nappali normalizáló arckrém Fűzfakéreg			
			Kaviczky Éjszakai szabályzó arckrém Tárnic			

Érzékeny, irritált bőr

Bőr állapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Érzékeny, irritált	Nourish Relax Nyugtató arctisztító tej	Nourish Relax pumpás arctonik	Nourish Relax Nyugtató archidratáló krém	Nourish Relax Hidratáló peptid szérum		
	Dr. Hauschka Tisztító tej	Dr. Hauschka Arctonik	Dr. Hauschka Könnyű rózsakrém			Dr. Hauschka Bőrnyugtató pakolás
			Dr. Hauschka Színezett arcápoló krém			Dr. Hauschka Ampullakúra érzékeny bőrre
						Dr. Hauschka Intenzív kúra érzékeny bőrre
	Argital Allergénmentes vadárvácska arctisztító tej	Argital Allergénmentes vadárvácska arctonik	Argital Allergénmentes vadárvácska arckrém	Argital Allergénmentes vadárvácska olajos kivonat		Argital Allergénmentes vadárvácska tisztító pakolás
			Argital Vadárvácska krém			
	Martina Gebhardt Rózsa arctisztító tej	Martina Gebhardt Rózsa tonik	Martina Gebhardt Rózsakrém		Martina Gebhardt Rózsa Szemkörnyékápoló Fluid	
			Martina Gebhardt Rózsa Arctej			
			Martina Gebhardt Rózsabalzsam			
	Martina Gebhardt Sheavaj arctisztító tej	Martina Gebhardt Sheavaj tonik	Martina Gebhardt Sheavaj Arctej			

			Martina Gebhardt Sheavaj Arckrém			
		Mádara Nyugtató arctonik		Mádara Nyugtató és hidratáló organikus arcápoló olaj		
		Mossa Nyugtató vitamin tonik tápláló törpemálna kivonattal	Mossa tápláló nappali krém törpemálnával és C- vitaminnal			
			Mossa Regeneráló éjszakai krém szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal			
Primavera Kamilla- borágó arctisztító krém	Primavera Kamilla- borágó arctonik	Primavera Kamilla- borágó nyugtató arckrém	Primavera Kamilla- borágó nyugtató szemkörnyékápoló			
Kaviczky Arctej érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Arctonik érzékeny bőrre Hársvirág	Kaviczky Nappali védelmező arckrém Tara fa		Kaviczky Szemkontúr balzsam Jázmin		Kaviczky Cosmeceutical defenzív ápoló formula – liliom, növényi botox
			Kaviczky Éjszakai nyugtató arckrém Szőlőmag olaj			

Minden bőrállapotra

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Valamennyi bőrtípusra használható készítmények	Nourish Kale 3D tápláló és feltöltő arctisztító				Nourish Kale Szemkörnyékápoló	Nourish Kale Enzimes hámlasztó
	Nourish Argan: Renew Arctisztító tej		Nourish Argan: Skin Renew hidratáló ránctalanító arckrém	Nourish Argan: Rescue arcszérum		
				Nourish Argan Kale: Öregedésgátló peptid szérum		
				Dr. Hauschka Éjszakai szérum	Dr. Hauschka Szemkörnyékápoló balzsam	Dr. Hauschka Tisztító maszk
					Dr. Hauschka Szemkörnyékápoló krém	
	Argital Arctisztító tej Argital Arctisztító krém	Argital Arctonik		Argital Hidratáló és bőrtápláló arckrém		Argital Argiltubo arc- és testpakolás
	Mádara Arctisztító tej		Mádara Regeneráló éjszakai arckrém		Mádara Ránccsökkentő szemkörnyékápoló az első vonalakra	Mádara Hámlasztó „oil-to-milk” arcradír
	Mádara Arctisztító hab				Mádara Szemkörnyékápoló (szemkontúrkrém)	Mádara AHA hámlasztó maszk
	Mádara Micellás arctisztító víz					

Mossa Micellás Arctisztító málnakivonattal és vitaminokkal		Mossa Intenzív hidratáló és energetizáló nappali krém	Mossa Bőrmegújító arcápoló olaj	Mossa Bőröregedésgátló szemkönyékápoló feketebodzával	Mossa AHA hámlasztó maszk
Mossa Arctisztító krémhab fehér ribizlivel és AHA gyümölcsavakkal		Mossa Matt színezett archidratáló BB krém		Mossa Regeneráló szemkönyékápoló szederrel és omega 3-6 zsírsavakkal	Mossa Multifunkciós vitamin maszk és éjszakai krém
YOSO Pro 3 lépéses mélytisztító rendszer					
YOSO Compact Hordozható arctisztító					
		Kaviczky Nappali feszesítő arckrém Karité	Kaviczky Feszesítő szérum Zabtej	Kaviczky Szemkontúr szérum Vadgesztenye	Kaviczky Cosmeceutical aktív ápoló formula – lilium, növényi botox
		Kaviczky Éjszakai feszesítő arckrém Búza protein			Kaviczky Enyhe mechanikai arcradír Olíva mag
					Kaviczky Gyengéd hámlasztó krém Ananász
					Kaviczky Regeneráló maszk Hévíz iszap – huminsav

Férfiak számára

Bőrállapot/Ápolás	Tisztítás	Tonizálás	Hidratálás	Szérum	Szemkörnyékápoló	Arcpakolás, maszk
Arcápolás férfiak számára		Martina Gebhardt Wild Utah Borotválkozás utáni arcvíz	Martina Gebhardt Wild Utah Arctej			
			Martina Gebhardt Wild Utah Arckrém			
	Dr. Hauschka Mélytisztító	Dr. Hauschka Arctonik tisztátalan bőrre	Dr. Hauschka Arcápoló tej		Dr. Hauschka Szemkörnyékápoló krém	
			Dr. Hauschka Birs nappali krém			
			Dr. Hauschka Citromfű nappali krém			

Jelen útmutató nem helyettesíti az egyes készítmények használati utasításán található előírásokat, amelyeket javasolunk betartani.

Az Arcápolási útmutató az Ökoázis Webáruház tulajdona, annak részben vagy egészben történő felhasználása, közzététele a tulajdonos előzetes engedélye nélkül tilos.

Amennyiben bármilyen kérdésed, észrevételed, véleményed van, várjuk szeretettel a vevoszolgalat@okoazis.hu e-mail címen.