



MIREILLE

**POST-SUMMER  
BODY SKINCARE**

VODIČ ZA NJEGU KOŽE NAKON LJETA

BESPLATAN E-BOOK



Dolaskom nižih temperatura nakon jednog od najtoplijih i najsuših ljeta ikada zabilježenih, često se zaboravljamo posvetiti njezi kože tijela.

Tijekom ljeta, velika većina nas posvećuje puno pažnje hidrataciji i zaštiti kože zbog izloženosti suncu, vrućini i morskoj soli. Međutim, čim temperature padnu, a sunčevi zraci postanu slabiji, skloniji smo zanemariti redovitu njegu.

Iako vremenske prognoze kažu kako nas čeka bablje ljeto; na kontinentu puno prije ćemo ući u hlače, tajice, trenirke i njegu tijelo ponovno do iza Nove godine zaboraviti.

Važno je nastaviti s redovitim pilingom kako bi se uklonile mrtve stanice kože, te

koristiti **bogatije kreme i losione koji će nadoknaditi izgubljenju vlagu**. Ne smijemo zaboraviti ni na njegu ruku i stopala, koja su posebno podložna isušivanju u hladnijim mjesecima.

---

**Hranjivi losioni i balzami s prirodnim uljima pomoći će zadržati elastičnost i mekoću kože.**

---

Njega kože tijela ne bi trebala biti rezervirana samo za ljetne dane; **pravilnom hidratacijom i zaštitom tijekom jeseni i zime osigurati ćemo da koža ostane zdrava, mekana i sjajna bez obzira na vremenske uvjete.**



### **Smanjena proizvodnja sebuma:**

Sebum, masnoća koju koža proizvodi, služi kao zaštitna barijera koja sprječava gubitak vlage. **S godinama se smanjuje proizvodnja sebuma**, što dovodi do suhoće kože, posebno u starijoj dobi.

**Dehidracija:** Koža sadrži vodu u svojim dubljim slojevima, a kada tijelo ne dobiva dovoljno hidratacije ili se suočava s vanjskim čimbenicima koji ubrzavaju gubitak vode (visoka temperatura, izloženost suncu), dolazi do dehidracije kože.

**Ekstremne temperature:** Ljeto i visoke temperature isušuju zrak i kožu.

**Neadekvatna njega kože:** Ako koža ne dobiva dovoljno hidratantnih proizvoda koji obnavljaju njezinu vlažnost i lipidnu barijeru, postaje suha, gruba i sklona pucanju. **Pretjerano korištenje gelova za pranje/tuširanje, također može poremetiti lipidnu barijeru** i dovesti do izuzetnog gubitka vode.

## Zašto koža postaje suha?

Koža postaje suha kada gubi previše vlage ili masnoće koja su ključna za održavanje njezine elastičnosti i zaštitne funkcije. Ovaj proces može biti posljedica nekoliko faktora.

Suha koža ne samo da je neugodna i može uzrokovati svrbež i iritacije, nego također može narušiti zaštitnu barijeru kože, čineći je sklonijom infekcijama i oštećenjima. Zato je važno redovito hidratizirati kožu i zaštititi je od vanjskih čimbenika koji mogu pridonijeti njezinoj suhoći.

# Nekoliko koraka kako kožu nakon ljeta vratiti na pravi put

Započnite put do oporavka nježnom rutinom čišćenja.

Uvedite tjedni piling kako biste nježno uklonili površinske mrtve slojeve kože i odčepili pore. Redovita eksfolijacija jedan je od najboljih načina da vaša koža ostane čista, zdrava i mlađeg izgleda. Zbog toga je redovita eksfolijacija važna, jer proces uklanja stanice koje se zadržavaju na površini, otkrivajući svježije i mlađe stanice kože ispod.



**Nakon što je ljeti bila isušena na suncu, važno je vratiti vlagu u kožu.**

Pojačajte razinu vlage u svojoj koži i popravite dehidracijska oštećenja uzrokovana suncem, solju i plivanjem. **Jesen je izvrsno vrijeme za oporavak kože i njeno hidratiziranje.**

Od maski i seruma do ulja i balzama, bez obzira na vašu preferenciju, postoji tretman koji će odgovarati potrebama vaše kože za vlagom.

Kako biste smanjili znakove oštećenja kože od sunca, **preporučujemo isprobati proizvode s vitaminom C**; vjerujete da i koža tijela, jako voli vitamin C. Koji ne samo da pruža snažnu antioksidativnu zaštitu, već i **poboljšava čvrstoću kože.**

Bogata hidratantna krema, korištena svakodnevno, obnovit će kožu i zaštititi je od nadolazećeg hladnog vremena.



## Pro savjet

**Serumi su idealni za dehidriranu ili oštećenu kožu jer pružaju snažniju dozu hidratacije i anti-age učinaka, budući da su laganiji i sadrže veću koncentraciju sastojaka.**

**Kombinirajte serum s hidratantnim uljem. Nanesite ulje nakon što se serum potpuno apsorbira ili umiješajte jednu do dvije kapi u serum kako biste ojačali kožu i povećali hidrataciju.**



**Koja biljna  
ulja možete  
kombinirati za  
njegu kože  
nakon ljeta?**





## Ulje sjemenki krastavca, hladno tiješteno

Iako sezona svježih krastavaca lagano prolazi; ulje njihovih sjemenki posebno nam je zanimljivo za suhu kožu, jer predstavlja pravo bogatstvo za njegu kože, zahvaljujući svojoj izuzetnoj sposobnosti da hidratizira, smiruje i obnavlja kožu.

Ovo lagano ulje bogato je esencijalnim masnim kiselinama, poput linolne i oleinske kiseline, koje pomažu u održavanju prirodne barijere kože, sprječavajući gubitak vlage i istovremeno poboljšavajući elastičnost kože.

Jedan od glavnih benefita ulja sjemenki

krastavca je njegov **umirujući učinak** na nadraženu kožu.

Zbog svojih antioksidativnih svojstava i visokog sadržaja vitamina E, ovo ulje **pomaže u smanjenju upala i crvenila, čineći ga idealnim za njegu osjetljive i suhe kože** sklone iritacijama.

Također je poznato po svojoj sposobnosti da poboljša izgled oštećene kože, smanjujući vidljivost ožiljaka, tamnih mrlja i finih linija.



Istraži proizvod  
na Mireille



Osim toga, **bogato je omega-7 masnim kiselinama**, koje su rijetke u prirodi, a ključne su za regeneraciju stanica i zacjeljivanje oštećene kože.

Ulje pulpe vučjeg trna posebno je korisno za suhu, osjetljivu i zrelu kožu jer **pruža dubinsku hidrataciju, smiruje upale i pomaže u smanjenju crvenila i iritacija**. Njegova regenerativna svojstva čine ga izvrsnim za tretiranje ožiljaka, akni i hiperpigmentacije, vraćajući koži zdrav i ujednačen ton.

Ovo ulje je također **izvrsno za zaštitu kože od štetnih vanjskih čimbenika poput UV zraka i zagađenja**, zahvaljujući antioksidansima koji štite kožu od slobodnih radikala i sprječavaju prijevremeno starenje.

Ulje vučjeg trna lako se upija u kožu, čineći je mekanom, glatkom i blistavom, bez masnog osjećaja, što ga čini idealnim za svakodnevnu upotrebu.

## Ulje pulpe vučjeg trna, hladno tiješteno

Ulje pulpe vučjeg trna, pravi je dragulj u svijetu prirodne njege kože. **Ovo bogato, zlatno-narančasto ulje sadrži visok udio vitamina, esencijalnih masnih kiselina i antioksidansa**, koji pružaju brojne prednosti za zdravlje i ljepotu kože.

Jedna od najvećih prednosti ulja vučjeg trna je njegova **spособnost intenzivne ishrane i obnavljanja kože**.

Zahvaljujući iznimno visokom sadržaju vitamina C i E, **potiče proizvodnju kolagena, poboljšava elastičnost kože pomaže u smanjenju vidljivosti bora i linija**.



# Ulje sjemenki nara, hladno tiješteno

Ulje sjemenki nara izuzetno je hranjivo i moćno ulje koje pruža brojne blagodati za njegu kože.

Dobiva se hladnim prešanjem sjemenki nara i bogato je antioksidansima, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama, posebno rijetkom omega-5 (punicinskom) kiselinom. Ovo ulje je pravi saveznik u borbi protiv starenja i regeneraciji kože.

Jedna od ključnih prednosti ulja sjemenki nara je sposobnost dubinske regeneracije kože i potiče obnovu stanica.

Zahvaljujući visokom sadržaju antioksidansa, pomaže u borbi protiv slobodnih radikala koji uzrokuju prijevremeno starenje kože. Redovitim korištenjem ovog ulja, koža postaje elastičnija, a fine linije i bore manje vidljive.

Ulje sjemenki nara ima snažna protuupalna svojstva, što ga čini idealnim za njegu osjetljive i upaljene kože, uključujući kožu sklonu ekcemima, psorijazi i aknama. Njegova sposobnost smirivanja iritacija i ubrzavanja zacjeljivanja čini ga izvrsnim izborom za sve tipove kože koji zahtijevaju dodatnu njegu i zaštitu.

Ovo ulje također podržava ravnotežu prirodne barijere kože, zadržavajući vlagu i štiteći kožu od isušivanja. Iako je bogato i hranjivo, ulje sjemenki nara lako se upija u kožu, ne ostavljajući masni trag, već pružajući koži dubinsku hidrataciju i prekrasan, zdrav sjaj. Idealan je za njegu suhe, zrele i osjetljive kože, ali i za sve koji žele kožu održati mladolikom i blistavom.



Istraži proizvod  
na Mireille





**Nemojte zaboraviti da ova ulja možete koristiti čista u obliku uljnog seruma.** Moja preporuka je da ga nanosite navečer i to kao zadnji korak u Vašoj beauty rutini, jer ćete na taj način zaključati vlagu u kožu.

# Hidratacija uz nekoliko zlatnih standarda

## Hijaluronska kiselina

Hijaluronska kiselina je jedan od **najmoćnijih sastojaka u njezi kože**, a razlikujemo visoko i nisko molekularnu hijaluronsku kiselinu, koje imaju različite učinke na kožu.

Visoko molekularna hijaluronska kiselina ima veću molekularnu težinu i ostaje na površini kože, djelujući kao **moćan hidratantni agent**. Ona formira zaštitni sloj na koži koji sprječava gubitak vlage, pružajući trenutni efekt zaglađivanja i učvršćivanja kože. **Ova vrsta hijaluronske kiseline idealna je za trenutno hidratiziranje i zaštitu, čineći kožu mekom, glatkom i punijom na dodir.**

S druge strane, **nisko molekularna hijaluronska kiselina ima manju molekularnu težinu, što joj omogućuje dublje prodiranje u slojeve kože.**

Zahvaljujući tome, ona **djeluje na dugoročnu hidrataciju, poboljšava elastičnost i potiče obnovu stanica.**

Ova hijaluronska kiselina potiče prirodnu proizvodnju kolagena i smanjuje pojavu

bora iznutra, pomažući koži da bude zdravija, čvršća i mladolikog izgleda.

**Kombinacija visoko i nisko molekularne hijaluronske kiseline osigurava sveobuhvatnu njegu kože – od površinskog učinka hidratacije i zaštite do dubinskog obnavljanja i jačanja strukture kože.**

Rezultat je koža koja je intenzivno hidratizirana, glatka i vidljivo mladolika.





Istraži proizvod  
na Mireille



## Alantoin

Alantoin je vrlo popularan sastojak u njezi kože zahvaljujući svojim **umirujućim, obnavljajućim i hidratantnim svojstvima**. Ovaj prirodni spoj dobiva se iz biljke gavez, ali se može proizvesti i sintetički.

Alantoin je poznat po svojoj sposobnosti **poticanja regeneracije stanica, ubrzava zacjeljivanje i pruža koži nježnu njegu**,

čineći ga idealnim za sve tipove kože, uključujući osjetljivu i nadraženu kožu.

Jedna od ključnih prednosti alantoina je njegova **sposobnost smirivanja iritacija i crvenila**. Djeluje kao **protuupalno sredstvo koje pomaže u umirivanju kože nakon izlaganja vanjskim stresorima**, poput sunca, vjetra ili hladnog zraka.

Alantoin **također pomaže omekšati grubu i ispucalu kožu**, pružajući dubinsku hidrataciju i potičući obnovu oštećenih stanica kože.

Osim što hidratizira i umiruje kožu, alantoin također pomaže u **uklanjanju mrtvih stanica kože, potičući prirodnu eksfolijaciju i omogućujući koži da diše te izgleda svježije i sjajnije**. Redovitom upotrebom, alantoin može pomoći u smanjenju pojave sitnih bora i ožiljaka, vraćajući koži njezinu elastičnost i mekoću.

Zbog svojih blagih, ali učinkovitih svojstava, **alantoin se često koristi u proizvodima za njegu kože namijenjenim osjetljivoj, suhoj ili oštećenoj koži, kao i u kremama nakon sunčanja, losionima za tijelo i proizvodima za njegu lica**.

Njegova svestranost i nježnost čine ga izuzetno korisnim sastojkom u svakodnevnoj njezi kože.

# Panthenol

Pantenol, također poznat kao provitamin B5, jedan je od najcjenjenijih sastojaka u njezi kože zbog svojih snažnih hidratantnih, umirujućih i regenerativnih svojstava.

Kada se nanese na kožu, pantenol se pretvara u pantotensku kiselinu, prirodni sastojak kože, što ga čini iznimno učinkovitom tvari za održavanje zdravlja i hidratacije kože.

Jedna od glavnih prednosti pantenola je njegova sposobnost dubinske hidratacije kože. Pantenol prodire u dublje slojeve kože, gdje zadržava vlagu, čime poboljšava elastičnost i čini kožu mekšom i glatkom. Zbog ovih hidratantnih svojstava, pantenol je idealan za njegu

suhe i oštećene kože te pomaže spriječiti perutanje i isušivanje.

Osim što intenzivno hidratizira, pantenol djeluje kao umirujuće sredstvo. Smiruje iritacije i crvenilo, čineći ga posebno korisnim za osjetljivu kožu sklonu alergijama ili oštećenjima od sunca.

Pantenol ubrzava proces zacjeljivanja kože, potičući regeneraciju stanica, pa se često koristi za njegu oštećene kože, opeklinā, ogrebotina i manjih rana.

Redovitom upotrebom pomaže koži u otpornosti na vanjske utjecaje, sprječavajući daljnja oštećenja i potičući zdrav, blistav izgled kože.

Zahvaljujući svojoj nježnosti i svestranosti, pantenol je ključni sastojak mnogih hidratantnih krema, losiona, balzama i seruma te je prikladan za sve tipove kože, uključujući osjetljivu i problematičnu kožu.



Istraži proizvod  
na Mireille



Želite li saznati kako na jednostavan način koristiti ove sastojke u formulacijama, kliknite na gumb ispod.

Pogledaj besplatnu video edukaciju na Mireille



MIREILLE

[www.mireillearomatherapy.com](http://www.mireillearomatherapy.com)