



# Arc- és bőrápoló kisokos

[www.medinatural.hu](http://www.medinatural.hu) ♥



# Arc-, és bőrápoló kisokos

**Bizonytalan vagy abban, hogy  
mi a legjobb a bőrodnek?  
Ne aggódj segítünk!**

Végigvezetünk a mindennapi arcápolási rutinon lépésről lépésre. Megmutatjuk melyek a bőrtípusodnak megfelelő termékek!

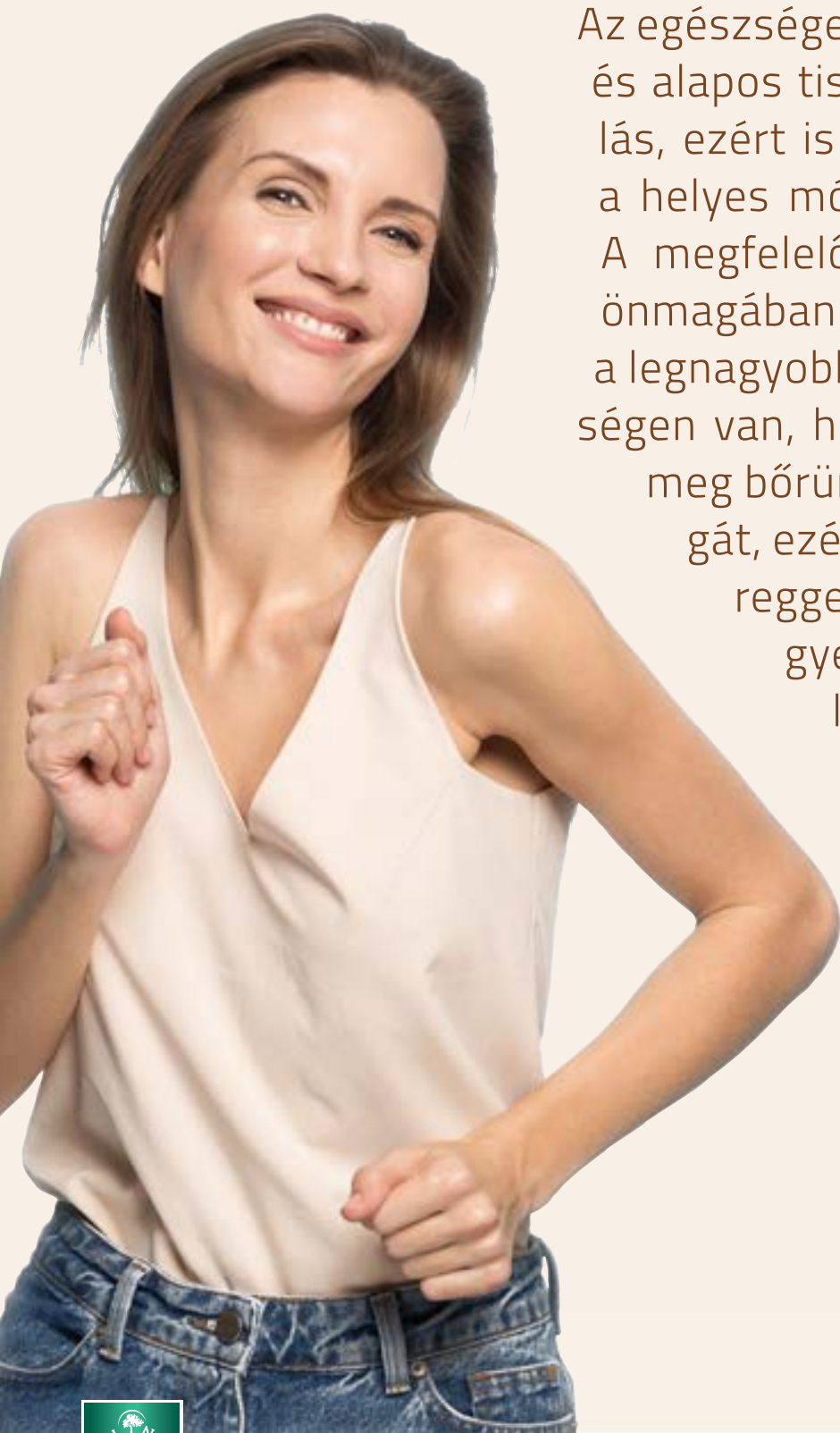
A bőrápoláshoz használt kozmetikumoknál a legfontosabb kritérium, hogy kizárólag bőrbarát, természetes alapanyagokat tartalmazzanak. Ezen kívül rövid- és hosszútávon is hatékonyak legyenek, hidratálják, táplálják, regenerálják a bőrt. A MediNatural kozmetikumok fejlesztése során ezek a szempontok elsődlegesek, így bátran használhatod a mindennapi bőrápolás során. Biztos lehetsz benne, hogy hozzájárulnak arc-  
bőrod egészségéhez és szépségéhez.

Minden bőrtípusnak mások a jellemzői. Segítünk a bőrtípusodnak megfelelően kiválasztani a hozzád illő arcápoló formulákat, és lépésről lépésre végigvezetünk a helyes használaton, hogy a végeredmény a lehető legtökéletesebb legyen.



# ÍGY LESZ GYÖNYÖRŰ A BŐRÖD!

## - A helyes arcápolás lépései



Az egészséges bőr alapja a rendszeres és alapos tisztítás, valamint hidratálás, ezért is fontos, hogy megtanuld a helyes módszereket és lépéseket! A megfelelő termékek kiválasztása önmagában nem elegendő, ugyanis a legnagyobb hangsúly a rendszereségen van, hiszen csak így őrizhetjük meg bőrünk szépségét és fiatalságát, ezért is kell naponta kétszer, reggel és este is fokozott figyelmet fordítanunk az ápolására. Végigvezetünk a mindennapi arcápolási rutinon lépésről lépésre. Megmutatjuk melyek a bőrtípusodnak megfelelő termékek!



# Otthoni alap arcápolási rutin

## REGGELI RUTIN

- Letisztítás
- Szemkörnyék ápolás
- Hidratáló arckrém

## ESTI RUTIN

- Letisztítás
- Szemkörnyék ápolás
- Hidratáló arckrém
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás

# Otthoni prémium arcápolás

## REGGELI RUTIN

- Letisztítás
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele
- Szemkörnyék ápolás
- Hidratáló arckrém (+ arcolaj)

## ESTI RUTIN

- Letisztítás
- PHA hámlasztó
- Szérum felvitele
- Hidratáló arckrém (+ arcolaj)
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás

# Napi arcápolási rutin MediNatural kozmetikumokkal



A bőrtípusodnak megfelelően választhatsz pénztárca kímélő alap rutinból vagy ha szereted a középutat választani a prémium rutin lesz számodra az ideális választás! Viszont ha Te egy vérbeli maximalista vagy a prémium plusz csomagot ajánljuk számodra!



# Normál bőr

A normál bőrön nincsenek elváltozások és mélyebb ráncok, nem alakulnak ki rajta mitesszerek, pattanások, kellően hidratált és feszes.

**Ápolása:** a fő cél az, hogy a bőr továbbra is problémamentes maradjon. Ezért könnyen felszívódó hidratáló és tápláló készítmények rendszeres használatával tudjuk megőrizni ezt az állapotot.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott MediNatural kozmetikumok normál bőrre: REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: C-vitaminos arctisztító gél
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele:  
Damaskuszi róza arcpermet / Hyaluron extra szérum,  
Aktív C-vitamin szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél,  
Peptides szemránckrém
- Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém,  
Niacinamidos hidratáló arckrém

## ESTI RUTIN

- Letisztítás este: C-vitaminos arctisztító gél
- PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- Szérum felvitele: Hyaluron extra szérum,  
Aktív C-vitamin szérum, Retinol szérum
- Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém,  
Niacinamidos hidratáló arckrém
- + extra arcolaj: Édesmandula, Sárgabarackmag
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás:  
Joghurtos krémpakolás aloe verával



## MediNatural ALAP | Arcápolási rutin NORMÁL BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Niacinamidós hidratáló arckrém



Alap  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin NORMÁL BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmal
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



Prémium  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin NORMÁL BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmal
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Retinol szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



Prémium+  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Száraz bőr (zsírhiány és vízhiány)

A bőr felszíne könnyen kiszárad, érdes tapintású, jellemző a húzódozó érzés, vizes lemosás és viszontagságos időjárás egyaránt megviseli. Érzékeny, ráncok kialakulására és gyulladásra hajlamos.

**Ápolása:** pótolni kell a hiányzó nedvességet, elengedhetetlen a bőr felszíni és mélyebb rétegeinek regenerálása. Hidratáló, nyugtató, bőrtápláló kozmetikumok alkalmazása javasolt.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott MediNatural kozmetikumok száraz bőrre:

### REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: C-vitaminos arctisztító gél
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele:  
Damascuszi rózsa arcpermet / Hyaluron extra szérum
- Szemkörnyék ápolás: Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém, Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém

### ESTI RUTIN

- Letisztítás este: C-vitaminos arctisztító gél
- PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel



- Szérum felvitele: Hyaluron extra szérum, Retinol szérum
  - Szemkörnyék ápolás: Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém, Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
  - Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém
  - + extra arcolaj: Q10 plusz Acemella olaj szérum, Argán, Illatos argán, Gránátalma, Zöld kávé, Csipkebogyó, Sárgabarackmag, Avokádó
- 
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás: C-vitaminos feszesítő krémpakolás, Peptides ránctalanító krémpakolás



## MediNatural ALAP | Arcápolási rutin SZÁRAZ BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



Alap  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin SZÁRAZ BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



Prémium  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin SZÁRAZ BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Retinol szérum
- ♥ Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém



Prémium+  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Zsíros bőr (olajos és korpás seborrhoea)

Kétfajta zsíros bőr létezik, az egyik olajosan fénylő, a másik kis-sé érdes, korpázóan hámló. Jellemzőek a tág pórusok, hajlamos mitesszerek és pattanások képződésére.

**Ápolása:** fontos az alapos tisztítás, hámlasztás, a bőr felszínének hidratálása és a faggyútermelés normalizálása.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott MediNatural kozmetikumok zsíros bőrre:

### REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: Teafaolaj arctej, C-vitaminos arctisztító gél
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele: Levendula arcpermet / Niacinamide szérum, Aktív C-vitamin szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: MediNatural Niacinamidos hidratáló arckrém

### ESTI RUTIN

- Letisztítás este: Teafaolaj arctej, C-vitaminos arctisztító gél
- PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- Szérum felvitele: Niacinamide szérum, Aktív C-vitamin szérum
- Arckrém: Niacinamidos hidratáló arckrém
- + extra arcolaj mitesszerek, pattanások kezelésére: Jojoba, Szőlőmag
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás: Teafaolajos krémpakolás



## MediNatural ALAP | Arcápolási rutin ZSÍROS BŐRRE

- ♥ Teafaolaj arctej
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém
- ♥ Teafaolajos krémpakolás



**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin ZSÍROS BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- ♥ Aktív C-vitamin szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém



**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin ZSÍROS BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- ♥ Aktív C-vitamin szérum
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém
- ♥ Teafaolajos krémpakolás



**INGYEN szállítjuk**



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Kombinált bőr

Leggyakoribb kombinációk:

**T-vonalban zsíros, máshol normál**

**T-vonalban zsíros, máshol száraz**

A bőr anatómiai felépítése mindenkinél egyforma. Mégis vannak egyéni eltérések, ami alapján alap bőrtípusokat tudunk meghatározni. Az emberek többségénél ezek keverednek, az arc különböző területei más-más bőrtípusba tartozhatnak, ezt hívjuk kombinált bőrnek. Itt az a fontos, hogy a domináns, a legnagyobb, illetve legproblémásabb területet érintő bőrtípust tekintsük kiindulópontnak.

**Ápolása:** alapos tisztítás után hidratáló, bőrműködést támogató és az arc különböző területeinek megfelelő hatóanyagok bőrbe juttatására kell törekedni.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott MediNatural kozmetikumok kombinált bőrre:

### REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: C-vitaminos arctisztító gél
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele: Levendula arcpermet/ Niacinamid szérum, Hyaluron extra szérum, Aktív C-vitamin szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: Niacinamidós hidratáló arckrém, C-vitaminos hidratáló arckrém



## ESTI RUTIN

- Letisztítás este: C-vitaminos arctisztító gél
- PHA hámlasztó gyümölcsenzimmal
- Szérum felvitele: Niacinamide szérum, Hyaluron extra szérum, Aktív C-vitamin szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: Niacinamidos hidratáló arckrém, C-vitaminos hidratáló arckrém
- + extra arcolaj: Édesmandula, Sárgabarackmag, Jojoba, Szőlőmag
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás: Teafaolajos krémpakolás, C-vitaminos feszesítő krémpakolás



# MediNatural arcápolási rutinok KOMBINÁLT BŐRRE

## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin T-VONALBAN ZSÍROS, MÁSHOL NORMÁL BŐRRE

Prémium  
Rutin

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Aktív C-vitamin szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém



INGYEN szállítjuk



## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin T-VONALBAN ZSÍROS, MÁSHOL NORMÁL BŐRRE

Prémium+  
Rutin

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Aktív C-vitamin szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém



INGYEN szállítjuk



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin T-VONALBAN ZSÍROS, MÁSHOL SZÁRAZ BŐRRE

Prémium  
Rutin

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



**INGYEN** szállítjuk



## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin T-VONALBAN ZSÍROS, MÁSHOL SZÁRAZ BŐRRE

Prémium+  
Rutin

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcsenzimmal
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ C-vitaminos hidratáló arckrém



**INGYEN** szállítjuk



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Érzékeny bőr

Könnyen kipirosodik, külső hatásokra fokozottan reagál, sokszor húzódik, viszket, esetleg rozaceás.

**Ápolása:** nyugtató, gyulladáscsökkentő hatóanyagokban gazdag termékekkel enyhíthetők a kellemetlen tünetek.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott Medinatural kozmetikumok érzékeny bőrre:

### REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: Teafaolaj arctej
- Könnyen felszívódó arcpermet/szérum felvitele: Damaszkuszi rózsa arcpermet, Levendula arcpermet / Niacinamide szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: Niacinamidos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém

### ESTI RUTIN

- Letisztítás este: Teafaolaj arctej
- Szérum felvitele: Niacinamide szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránchgél, Peptides szemránckrém
- Arckrém: Niacinamidos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém
- + extra arcolaj: Ligetszépe, Csipkebogyó, Édesmandula, Sárgabarackmag
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás: Joghurtos krémpakolás aloe verával, Peptides ránctalanító krémpakolás



# MediNatural arcápolási rutinok ÉRZÉKENY BŐRRE

## MediNatural bőrápoló rutin | ÉRZÉKENY, zsíros és kombinált BŐRRE

- ♥ Teafaolaj arctej
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Niacinamidos hidratáló arckrém



Alap  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



## MediNatural bőrápoló rutin | ÉRZÉKENY száraz BŐRRE

- ♥ Teafaolaj arctej
- ♥ Niacinamide szérum
- ♥ Hyaluron 3 + Ceramid  
hidratáló arckrém
- ♥ Ligetszépe bőrápoló olaj



Alap  
Rutin

**INGYEN szállítjuk**



(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Feszességét veszített bőr

Rugalmatlan, a bőr megereszkedett, mélyebb ráncok jellemzik, a felszíne száraz, az arcszín fakó.

**Ápolása:** feladat a bőr mélyebb rétegében található kollagén- és elasztintermelés stimulálása, valamint a megfelelő hidratálás.

## Otthoni arcápoláshoz ajánlott MediNatural kozmetikumok feszességét veszített bőrre:

### REGGELI RUTIN

- Letisztítás reggel: C-vitaminos arctisztító gél
- Könnyen felszívódó szérum felvitele: Hyaluron extra szérum
- Szemkörnyék ápolás: Peptides szemránckrém
- Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém

### ESTI RUTIN

- Letisztítás este: C-vitaminos arctisztító gél
- PHA hámlasztó gyümölcscsenzimmel
- Szérum felvitele: Hyaluron extra szérum, Retinol szérum
- Arckrém: C-vitaminos hidratáló arckrém, Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém
- + extra arcolaj: Q10 plusz Acmella olaj szérum, Argán bőrápoló olaj, Illatos argán, Gránátalma, Zöld kávé, Csipkebogyó, Sárgabarackmag, Avokádó
- Heti egy-két alkalommal az esti arctisztítás után pakolás: C-vitaminos feszesítő krémpakolás, Peptides ránctalanító krémpakolás



## MediNatural ALAP | Arcápolási rutin FESZESSÉGÉT VESZTETT BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém

**INGYEN szállítjuk**



Alap  
Rutin

## MediNatural PRÉMIUM | Arcápolási rutin FESZESSÉGÉT VESZTETT BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcscenzimmel
- ♥ Peptides szemránckrém
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém

**INGYEN szállítjuk**



Prémium  
Rutin

## MediNatural PRÉMIUM PLUSZ | Arcápolási rutin FESZESSÉGÉT VESZTETT BŐRRE

- ♥ C-vitaminos arctisztító gél
- ♥ PHA hámlasztó gyümölcscenzimmel
- ♥ Peptides szemránckrém
- ♥ Hyaluron extra szérum
- ♥ Retinol szérum
- ♥ Hyaluron 3 + Ceramid hidratáló arckrém
- ♥ Avokádó olaj

**INGYEN szállítjuk**



Prémium+  
Rutin

(Használati útmutatóhoz görgess a 20.oldalra.)



# Általános használati javaslatok MediNatural natúrkozmetikumokhoz

## Arctisztítók

A reggeli és esti bőrápolás első és egyik legfontosabb lépése, hiszen ezáltal tudjuk a bőr által kiválasztott anyagokat, a szennyeződéseket, valamint a sminket eltávolítani. A tiszta bőrbe könnyebben jutnak be az ápoló kozmetikumokban lévő hatóanyagok.

### ▪ C-vitaminos arctisztító gél

Nedvesíts be a kezed, majd egy pumpányi mennyiséget nyomj a tenyeredbe, egyenletes körkörös mozdulatokkal alaposan simítsd végig az arc egész területét, majd töröld át nedves kendővel vagy mosd le. Ez a gél alkalmas a nyak, dekoltázs bőrének tisztítására is igény szerint.

### ▪ Teafaolaj arctej

Nyomj egy mogyorónyi mennyiséget a tenyeredbe, simító mozdulatokkal vidd fel az egész arc területére, utána langyos vízzel mosd le. Majd gyengéden töröld szárazra a bőröd.

## PHA hámlasztó gyümölcsenzimmel

Támogatja a bőr megújulását és regenerálódását.

Az esti arctisztítás után egy mokkáskanálnyi mennyiséget önts a tenyeredbe és oszlasd el az arcbőrödön, nem kell lemosni, szépen beszívódik.



## Arcpermet

Arckrém és bőrápoló olaj felvitele előtt, illetve napközben önállóan is érdemes használni, azonnali könnyed hidratálást nyújt. Körülbelül 15-20 centiméterről permetezd az arcodra, miközben csukva tartod a szemed.

## Szérum

Koncentrált hatóanyagtartalmú formula, amit az arctisztítás (és az esti PHA hámlasztó) után közvetlenül javasolt a bőrbe juttatni. Használat előtt kicsit rázd fel, a pipetta segítségével szívj fel belőle, majd cseppents a tenyeredbe egy keveset és finoman ujjbeggyel masszírozd be. Pici ütögető mozdulatokkal is bemélyítheted a bőrbe. Tapasztald ki, hogy milyen mennyiség szívódik fel könnyen.

## Szemkörnyék ápoló

A szem környékén lévő bőr vékonyabb, kevés faggyúmirigy található ezen a területen, könnyen kiszárad és ráncosodik.

Kenj fel egy borsónyi mennyiséget a szemkörnyék ápoló készítményből vékony rétegben és gyengéd ütögető mozdulatokkal segíts rá, hogy hamar beszívódjon. Ügyelj arra, hogy a szemedbe ne kerüljön. Használatát reggel, este a szérum felvitele után és az arckrém előtt javasoljuk.

## Arckrém

A bőrápolás általános és nagyon hatékony módja, hiszen egyaránt tartalmaz könnyen felszívódó hidratáló, tápláló és regeneráló összetevőket.

Arctisztítás után közvetlenül vagy arcpermet/szérum felvitelét követően egy pumpányi mennyiséget masszírozz finoman a bőrbe.



## Arcolaj

Rendkívül hatékony kiegészítő ápoló, de önállóan alkalmazva közvetlenül az arctisztítás után is kiváló. Puhítja és természetes módon akadályozza meg a bőr túlzott vízvesztését.

Pár cseppet nedves kézzel (tisztavíz vagy arcpermet) körkörösén masszírozz be, az arcon letről felfelé és bentről kifelé haladva.

## Arcpakolás

A bőr megújítására alkalmas, hatóanyagokban gazdag kozmetikumok, amelyeket hetente egy-két alkalommal célszerű beiktatni a bőrápolási rutinba.

Arctisztítás után egy diónyi mennyiséget vegyél ki a tégelyből spatula vagy kiskanál segítségével. Egyenletesen oszlasd el az arc bőrön, hagyd rajta 15 percig, majd öblítsd le langyos vízzel vagy kíméletesen távolítsd el nedves kendő segítségével.

Az arcpakolást vékonyan felkenve és bemasszírozva éjszakai krémként is használhatod.

