

GIGI

LABORATORIES

ACNON



10 הסודות
לעור נקי מאקנה

ישנם גורמים רבים ומגוונים לאקנה, את חלקם אנו מכירים היטב ולחלקם איננו מודעים כלל. על מנת להילחם באופן האפקטיבי ביותר באקנה חשוב להכיר את הגורמים הרלוונטיים העיקריים למצב זה, ולהתייחס אליהם באופן יומיומי. להלן מדריך מקיף הכולל את עשרת הגורמים העיקריים והמשמעותיים ביותר למצבים של אקנה הן בקרב בני ובנות נוער והן בקרב נשים וגברים מבוגרים יותר:



1. להבין ולנהל את רגשותינו

אנשים רבים הסובלים מאקנה חווים רגשות שליליים על בסיס יומיומי, כתוצאה ממצבם - "אני לא רוצה להשתתף במסיבה", "אני שונא את איך שאני נראה", "אני לא מביטה במראה כי אני לא רוצה לראות את הפנים המחוצ'קנות שלי" - כל אלו ועוד הם משפטים נפוצים ביותר בקרב הסובלים והסובלות מאקנה. הם חווים על בסיס קבוע הערכה עצמית ירודה, ביטחון עצמי רעוע, הימנעות מכוונת ממצבים חברתיים שונים ועוד. כל אלו הם רגשות שליליים המעיבים

משמעותית על איכות החיים, ותורמים להמשך המצב ולהחמרתו.

הרפואה המודרנית מכירה כיום בקשר ההדוק שבין עולמנו הרגשי לבין הגוף עולמנו הפיזי, וחוויות תמידיות של רגשות שליליים מזיקות לבריאותנו ומונעים מהגוף להילחם בצורה אפקטיבית בפצעי בגרות ומצבים חמורים יותר או פחות של אקנה.

מה עושים עם זה?

ובכן, בעוד מרבית המטופלים חווים שיפור רגשי משמעותי במקביל לטיפול אפקטיבי באקנה, בפועל מדובר במעגל קסמים - ככל שמצב העור משתפר כך משתפר גם המצב הרגשי, וזה בתורו מסייע לגוף להחלים בצורה טובה עוד יותר מהאקנה, וחוזר חלילה. על מנת להתחיל את מעגל הקסמים הרצוי הזה מומלץ לקבל סיוע רגשי לכל דבר ועניין - השתתפות בקבוצת תמיכה מתאימה, או אפילו שיחות נרחבות עם חברים קרובים בנוגע לאופן בו אתם מרגישים ולהשפעה של האקנה על מצב שלכם.

כל זה יסייע לכם להרגיש טוב יותר ולהצליח לנצח את האקנה אחת ולתמיד. בעוד אחוז גבוה ביותר מהאוכלוסייה סובל מאקנה בתקופה זו או אחרת של חייו, חשוב להבין ולהפנים - אתם/ן לא לבד! הידיעה הזו לבדה כבר מנחמת, והמשך טיפול בפן הרגשי יתמוך משמעותית בתהליך ההתגברות על מצב זה.

2. הפחתה ומניעה של סטרס

סטרס (או בעברית - "מתח נפשי"...) הוא מאפיין מוכר ונפוץ של החיים המודרניים וקיימים סוגים

רבים ושונים של סטרס, כמו גם גורמים רבים ושונים. בכל הנוגע לאקנה, מתאפיין הסטרס הנפשי הנלווה בסוג של מעגל קסמים שלילי ביותר – אנחנו נלחצים מהופעתם של הפצעונים השונים, כתוצאה מהמתח והלחץ הנפשי מצב האקנה מחמיר, אנחנו נלחצים מכך עוד יותר וכו'.

כיצד עושים זאת?

בשלב ראשון, התחילו בטיפול מסודר כלשהו (טיפול באקנה אצל קוסמטיקאית מקצועית, שימוש בתכשירים ספציפיים על פי המלצת אנשי מקצוע וכד'). זה ייתן לכם תחושה מסוימת של שליטה במצב – מה שעד לא מזמן נראה כמצב בלתי נשלט הופך כעת למצב אותו אתם מנהלים ונמצאים בתהליך התקדמות כלשהו לכיוון הרצוי. בשלב שני, התחילו לנהל את הסטרס בחיים שלכם, בדרכים שונות המתאימות לכם – עשו ספורט, התחילו בשיעורי יוגה או מדיטציה, הקפידו לישון שינה מלאה וטובה מדי לילה, בנו סדר יום בריא ונטול לחצים עד כמה שניתן וכו'.

יומן אישי בו תוכלו לפרוק את אשר ליבכם, כחלק מתהליך הניהול והשליטה בסטרס שבחיים היומיומיים. זה ייתן לכם מקום לשחרר בו קיטור, לעקוב אחר התקדמותכם בהיבט זה ולהיזכר באופנים בהם הרגשתם בעבר, בהשוואה להרגשתכם כיום.

בנוסף, ואולי הנקודה החשובה ביותר בהקשר של סטרס בחיינו, למדו לשחרר במקומות בהם אין לכם כל שליטה על הסטרס והשפעותיו. עלינו ללמוד לקבל את העובדה כי לא הכל בשליטתנו.



3. תזונה נכונה ומאוזנת

קשה להפריז בחשיבותה של תזונה מאוזנת ונכונה לבריאות גופנו, ולכן גם בהקשר של טיפול באקנה. חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת, מחושבת ובריאה – אלו יכולים להיות מזונות פשוטים וקלים להכנה דוגמת ירקות מאודים או דגנים מלאים.

התחילו כבר עכשיו בבנייה מחדש של רשימת המכולת שלכם – התחילו במחיקת המוצרים המבוססים על פחמימות ריקות ומוצרים עשירים בעמילן, דוגמת לחם לבן (ושאר מוצרים מבוססי קמח לבן) ותפוחי אדמה. מוצרים אלו גורמים לעלייה ברמות הגלוקוז והאינסולין בגוף לאחר אכילתם ותורמים להיווצרות "סביבה תומכת ומעודדת" עבור התפרצויות של אקנה. באופן דומה, מומלץ להימנע גם ממוצרים עתירי סוכר דוגמת חטיפים או משקאות ממותקים. בנוסף, מומלץ להימנע גם ממוצרי חלב ככל הניתן.

את המאכלים הללו נרצה להחליף בעיקר בפירות ובירקות, בקטניות ודגנים מלאים, באגוזים

ומאכלים נוספים העתירים באומגה 3 ובאנטי אוקסידנטים. רכיבים אלו מסייעים בהרגעת העור ובטיפוחו. בנוסף, מומלץ לחפש מוצרים המסומנים כנקיים מהורמונים, ומוצרים אורגניים באופן כללי.

בכל הנוגע לשינוי התזונה במסגרת הטיפול באקנה, פעלו גם לפי הניסיון האישי שלכם - אם ישנם מאכלים שאתם מודעים לכך כי הם מחמירים את מצב האקנה ממנו אתם סובלים, פשוט הוציאו אותם מהתפריט או הפחיתו את הכמות ולמרות שזה עלול להיות קשה בהתחלה, במהרה תתרגלו לתזונה החדשה שלכם ואפילו לא תתגעגעו יותר מדי.

למען בריאותכם הכללית ולמען טיפול אפקטיבי באקנה - לאכול בריא ומאוזן זו הדרך המומלצת לצעוד בה.

רבים ורבות אינם עושים את מלוא הקישור הראוי בין תזונה נכונה לבין טיפול באקנה. אמנם בשנים האחרונות ניכרת מגמה של עלייה כללית במודעות לחשיבותה של תזונה נכונה, אך הקישור לבעיות עור דוגמת אקנה עדיין נעלם מעיניהם של רבים וטובים. ההקפדה על תזונה מאוזנת ונכונה, ההחלפה פחמימות ריקות במזונות עתירים באנטי אוקסידנטים, אומגה 3 וכד' - כל אלו הם תהליכים רצויים ומומלצים עבור כל אחד ואחת, ולא רק עבור מי שסובל מאקנה.



4. הגנה חכמה ויעילה מהשמש

אין דבר כזה "שיזוף בריא"!!! זה אולי נוגד את האינטואיציה של רבים מאיתנו, במיוחד בתרבות בה מראה שזוף נתפס על ידי רבים כמראה אטרקטיבי וראוי לחיקוי.

אי אפשר להדגיש ולהבהיר נקודה זו יתר על המידה - חשוב להבין ולהפנים זאת בכל מקום בו אתם נמצאים בעולם, ולזכור זאת תמיד גם כאשר "מציעים" לכם להשתזף על מנת לשפר את מצב עור הגוף באופן כללי, או ספציפית מצב האקנה. כל שיזוף מהווה פגיעה מסוימת בעור הגוף והפיגמנט המיוחד המתקבל (הוא בעצם השיזוף) הוא פשוט התגובה של הגוף לפגיעה זו. השיזוף גורם להצטברות של תאי עור מתים רבים אשר עלולים להצטבר, לחסום נקבוביות ולעודד התפרצויות נוספות של אקנה.

על מנת לשמור על עור בריא ועל מראה חלק ונקי, הימנעו מחשיפה מיותרת ובלתי מוגנת של עור הגוף לשמש. במידה ואתם נמצאים בשמש הקפידו להימרח מדי יום במסנני הגנה איכותיים וחזקים מספיק, לרוב בעוצמה של בערך SPF 30. קרמים

חזקים יותר מזה לרוב אינם תורמים הרבה יותר, ומרגישים כבדים ושמנוניים על העור. חשוב גם לחדש את קרם ההגנה מדי כמה שעות, ולשטוף את העור בצורה טובה ויסודית בסיומו של היום. בנוסף לשימוש בקרם הגנה מומלץ להצטייד בביגוד המגן מפני השמש ובאמצעות כובע מתאים. החשיפה לשמש מזיקה לעור הגוף והפנים, ללא תלות בגיל שלכם, במוצא האתני, בצבע העור או בכל מאפיין אחר. במיוחד במדינה שטופת שמש כמו ישראל חשוב מאוד להיות מודעים להשפעה המזיקה של קרני שמש ישירות על עור הגוף, השפעה זו עשויה לגרום להתפרצויות אקנה ולפגיעה בטיפולים אפשריים שונים. לכן, גם במקרה זה, אימוץ הרגלים בריאים בכל הנוגע לחשיפה לשמש הוא רצוי עבור כולם, ומעניק למי שעושה זאת בעקבות טיפול באקנה יתרון משמעותי – סיגול הרגלים בריאים וחיוביים לכל החיים.



5. ניקוי נכון וחכם של עור הפנים

ברוכים הבאים לסדנא המקוצרת בנוגע לניקוי נכון של עור הפנים – אחד התנאים הבסיסיים והחשובים ביותר להצלחתם של טיפולים שונים באקנה. אם אינכם מנקים בצורה יסודית ונכונה את עור הפנים, אף טיפול באקנה לא יעבוד כמו שצריך ולא תוכלו להפיק ממנו את מלוא הפוטנציאל. לכן, הסירו את האיפור או שאר התכשירים מהפנים, הימנעו מסבונים קשיחים וקשוחים יתר על המידה אשר מגרדים באגרסיביות שכבות שלמות מעור הפנים, ובואו נתחיל בארבעה צעדים בסיסיים וחשובים לניקוי נכון ויעיל של עור הפנים, עליהם חשוב להקפיד מדי יום:

צעד 1:

שטיפת הפנים עם מים פושרים. בניגוד למיתוסים שונים, מים חמים במיוחד אינם טובים יותר לניקוי עור הפנים, ועלולים גם להזיק יתר על המידה. מים חמים מדי גורמים לזרימה מוגברת של הדם ולהרחבה של כלי הדם, מה שיגרום לפנים הסובלות מאדמומיות יתר להיות אף אדומות יותר!

המים החמים במיוחד גם לא יגרמו לנקבוביות להיפתח בצורה מידית ורצויה. לכן, הקפידו על מים פושרים ונעימים לשטיפת הפנים.

צעד 2:

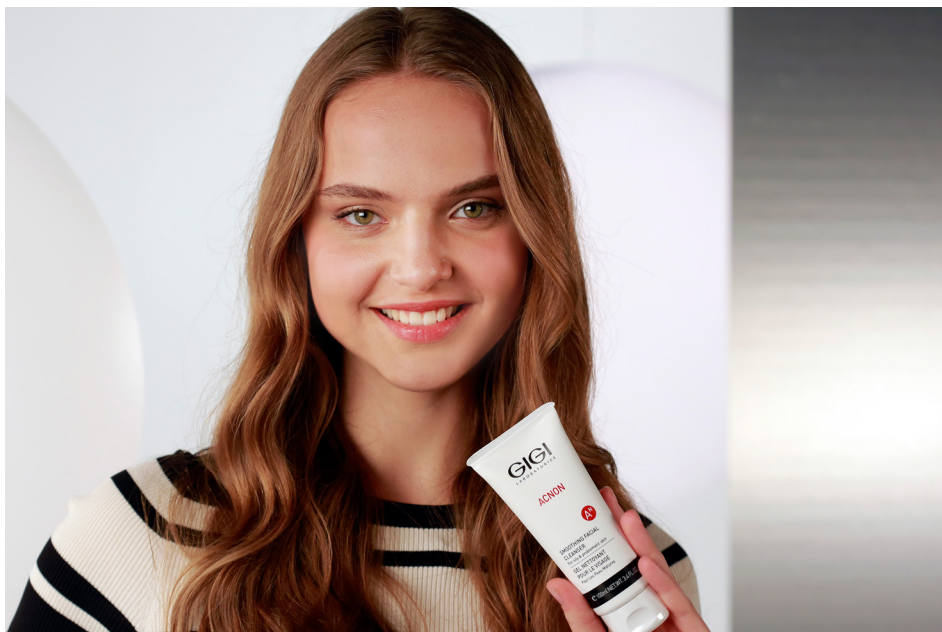
שטפו את הפנים פעמיים ביום - פעם בבוקר ופעם בערב. לא יותר מזה. שטיפה וניקיון הפנים יתר על המידה עלולה להפר את מאזן הלחות הטבעי של העור ולגרום ליובש ולאדמומיות יתר. בנוסף, ניקוי רב מדי עלול לגרום לעור לייצר יותר מדי שמנוניות טבעית, מה שיסייע לאקנה לשגשג. שתי שטיפות ביום הן די והותר על מנת להרוג את הבקטריות ולשמור על עור פנים נקי.

צעד 3:

אמרו לא לניקוי אגרסיבי באמצעות אלכוהול! זה עלול להסיר את כל השמנוניות הבסיסית הרצויה של העור (הרבה מעבר לרצוי) ואף לשבור את ההגנות הטבעיות של העור, מה שיביא לחשיפת יתר ולזיהומים שונים בעקבותיה. השתמשו בתכשירים בטוחים וידידותיים לעור ולא בתכשירים אגרסיביים מדי.

צעד 4:

השתמשו באצבעות לניקוי הפנים (לאחר שניקיתם אותן, כמובן...), ולא בספוג או לופה. אלו עלולים לגרות את העור יתר על המידה וכך לעודד התפרצויות של אקנה. אם בכל זאת מעוניינים להיעזר בכלים כלשהם הקפידו על שימוש במברשת או במטלית עדינות במיוחד.



Exfoliation .6 (או בעברית - פילינג)

עשו לעצמכם טובה גדולה והפסיקו לשפשף בחוזקה את עור הפנים עם מוצרים "קשיחים" למיניהם אשר מרגישים כאילו הם פשוט מקלפים לכם שכבות מהעור. אלו יכולים ממש לקרוע את העור ולגרום לגירוי ולאדמומיות, וחבל.

פילינג נכון ועדין יאפשר באמת לנקות ולפתוח את הנקבוביות וכך גם יסייע לחומרים בהם אתם משתמשים על מנת להילחם באקנה לחדור בצורה טובה וחלקה יותר לעור.

חשוב לקחת בחשבון גם כי פילינג אינו בשביל כולם - במידה ואתם סובלים מעור רגיש מדי, מאקזמה או מבעיות ספציפיות נוספות בעור, ייתכן כי עדיף להימנע מפילינג לחלוטין. במצבים אלו הפילינג עלול לחשוף את העור יתר על המידה ולעודד בדיוק את התופעות ההפוכות מאלו בהן אנו מעוניינים, כמו גם לחשוף את העור לזיהומים שונים. אם אתם סובלים, למשל, מאדמומיות יתר בפנים, סביר להניח כי עדיף להימנע מפילינג. בכל מקרה, מומלץ להתייעץ בטרם מתחילים

עם קוסמטיקאית מקצועית או עם רופא עור. בכל הנוגע לשימוש בפילינג, שם המשחק הוא תכשירים עדינים ובטיחותיים מבחינת העור. רק כך ניתן באמת להפיק מהפילינג את התוצאה הרצויה.



7. לחות ללא חשש

ישנם דברים רבים לפחד מהם בחיים, אך לחות אינה צריכה להיות אחד מהם. אפילו אם אתם סובלים מאקנה...

בניגוד למה שחושבים רבים הסובלים מאקנה, שימוש בקרם לחות מתאים ואיכותי לא רק שלא יחמיר את מצב האקנה שלכם, אלא עשוי בהחלט לשפר את מצב העור, את הטקסטורה והמראה הכללי שלו, ולכן יסייע להתמודדות טובה יותר עם האקנה.

חשוב לזכור כי התגובה של העור שלכם לקרם לחות זה או אחר תשתנה ממוצר למוצר. במידה ותכשיר לחות כלשהו מזיק ומעודד התפרצות של אקנה, הפסיקו מיד להשתמש בו ונסו תכשיר אחר. אל תבטלו לחלוטין את העשרת העור בלחות,

אלא חפשו את התכשיר המתאים יותר עבור עור הפנים שלכם. מומלץ לנקוט בגישה מינימאליסטית בכל הנוגע לשימוש בקרם לחות - השתמשו בכמות קטנה יחסית, מה שאמור להספיק לצורך יצירה של שכבה אחידה ודקיקה של לחות על עור הפנים. בנוסף, במידה והקרם ששמתם אינו נספג מיד בעור, ייתכן כי מדובר בכמות גדולה מדי. אל תחששו מתכשירי לחות למיניהם, גם אם אתם סובלים מאקנה, הקפידו למצוא את התכשירים הנכונים והמתאימים לעור הפנים שלכם והשתמשו בהם בצורה נבונה ומושכלת.



8. לא לפוצץ חצ'קונים

הפסיקו לחטט בפצעונים שעל פניכם! באופן אידיאלי - לעולם אך תתחילו בכך, אל תגעו ואל תתעסקו בכלל עם הפצעונים.

אנחנו יודעים - זה קשה הרבה יותר לומר לא לגעת ולפוצץ חצ'קונים מאשר להקפיד לעשות זאת בפועל, אבל אין ברירה - חייבים לאמץ

שליטה עצמית ולהצליח לא לחטט ולא לפוצץ את החצ'קון.

כאשר אתם קמים בבוקר ומגלים חצ'קון גדול וחדש על הפנים, הפיתוי לפוצץ אותו גדול בחלק מן המקרים. אבל לגעת, לחטט ולפוצץ את הפצעון יכול לגרום לנזק תמידי לעור הפנים באזור זה, וחבל. לא רק שההתעסקות בפצעון לרוב תחמיר אותו במקום להעביר אותו, אלא שגם העור שמסביב לפצעון עלול להפוך להיות מגורה, אדמומי ונפוח יותר כתוצאה מכך, מה שכמובן מהווה את התוצאה ההפוכה והבלתי רצויה מבחינתכם.

פצעון שהופיע על הפנים היום סביר להניח שייעלם בתוך כמה ימים או כשבוע. במידה ותחטטו ותנסו לפוצץ אותו, אתם עלולים לקבל תזכורת כואבת של פצעון זה למשך שארית חייכם, בדמותה של צלקת תמידית. לכן חשוב לשלוט על עצמנו ולא לגעת בחצ'קון, ולהמשיך בנאמנות בטיפול באקנה בו אנו משתמשים. במידה ותחטטו, תפוצצו או תתייאשו מהטיפול בו אתם נמצאים בכל פעם במופיע חצ'קון חדש, לא תתנו לאף טיפול את הזמן וההזדמנות הראויים על מנת לפעול בצורה אפקטיבית.



9. איפור עדין וצנוע

לחלק גדול מאוד מהנשים קונספציות שגויות בנוגע לאיפור, ולקשר בין איפור לבין בריאות עור הפנים וספציפית מצבים של אקנה. להלן כמה נקודות מרכזיות וחשובות בנוגע לאיפור שחשוב מאוד להכיר במידה ואת משתמשת באיפור, ו/או סובלת מאקנה:

- ככל שתשתמשי בפחות מוצרי איפור שונים, כך טוב יותר. המטרה שלנו היא תמיד להגיע למצב של עור פנים נקי וקורן, וכשמשיגים מטרה זו, אין כל צורך במסכת איפור עבה ומאסיבית מפני שאין צורך להסתיר שום דבר.

- תמיד התחילי להתאפר עם עור נקי. סדר הפעולות הנכון הוא – ניקוי העור, שימוש בתכשירים לטיפול באקנה (במידת הצורך), לחות, קרם הגנה מהשמש ורק אז איפור

- חפשו אחר מוצרי איפור המסומנים כ"noncomedogenic" (מוצרים אשר אינם גורמים לחסימה של העור ולפצעים כתוצאה

מכך), במיוחד במידה ואת חושדת כי האיפור תורם למצב האקנה בעור שלך. משמעותה של תווית זו היא כי מדובר במוצרים אשר נבדקו במעבדה והוכח כי אינם מחמירים מצבים של אקנה.

● איפור חודר אל תוך העור. עבור אלו מבינו הסובלות מאקנה, שימוש במוצרי איפור ספציפיים המכילים חומרים מסוימים דוגמת חומצה סליצילית עשוי לסייע להילחם בדלקתיות ולשפר את מצב האקנה. מומלץ להשתמש בתכשירים ספציפיים אלו בייעוץ עם אנשי מקצוע רלוונטיים.

● הקפידו לא לגעת בפנים. מצב זה מביא למריחה של האיפור ולכך שנרצה לתקן ולהוסיף איפור עוד ועוד במהלך היום, מה שכמובן לא ייטיב עם מצב האקנה ויביא לגירוי יתר של העור.

● להתאפר זו מיומנות נרכשת. אל תהססי להעשיר את עצמך סדנה של מאפרת מקצועית אשר מבינה גם דבר או שניים בנוגע לאקנה. הדרכה כזו תעניק את "רזי המקצוע" ואף עשויה לסייע לך לחסוך לא מעט כסף בכך שתכווין אותך לגבי המוצרים המתאימים ביותר עבורך.

10. הצלחה והתמדה

אנחנו תמיד מקפידים לומר לכל מטופל ומטופלת כי לא משנה מה מצב האקנה ממנו הם סובלים כרגע, זה ישתפר בעתיד. אקנה הוא מצב רפואי מורכב. הוא אינו מופיע בין לילה, ולכן גם לא ניתן לטפל בו בהצלחה ובאפקטיביות בין לילה. הטיפול בו דורש זמן וסבלנות, ובמידה ומתאזרים בסבלנות, הצלחת הטיפול בסופו של דבר כמעט מובטחת.

טיפול מוצלח באקנה עשוי להיות במובנים מסוימים תהליך אותו עוברים לאורך זמן, והוא דורש כאמור התמדה והקפדה. חשבו במונחים של מניעה מוקדמת. הקפידו להשתמש בתכשירים מידי יום ואל תזלזלו בכך. אם לא תקפידו על כך ותמלאו אחר ההוראות - סביר להניח כי הטיפול ייכשל. השתמשו בתכשירים "כמו שצריך" - תהיו עקביים ותכננו קדימה. התאמצו לשמור על איזון בחייכם. התעמלו על בסיס קבוע, הקפידו על תזונה מאוזנת ועל שנת לילה מלאה ומספקת מדי לילה. חשבו על תכנית הטיפול היומית שלכם באקנה כעל סדרה של צעדים קטנים או רכישה של הרגלים קטנים רבים - כל אחד ואחד מהם מסייע לכם להתקרב אל עבר המטרה הסופית שלכם



של טיפול כולל ואפקטיבי באקנה. אל תרגישו המומים או מובסים - זו לא בעיה שאינה ניתנת לטיפול וזה אינו אתגר שגדול עליכם או נמצא מחוץ לטווח השגתכם. אתם מסוגלים להתמודד עם אתגר זה בהצלחה! פנקו את עצמכם עם פרסים קטנים עבור כל צעד מוצלח קטן שביצעתם בתהליך. הקדישו מדי יום זמן ספציפי להתייחסות לנושא

ולמאבק באקנה.
צעדים קטנים והתקדמות עקבית. זה מה שיביא
להצלחה!



מעבדות GIGI פיתחה את סדרת ACNON, פורצת
דרך בתחום ריפוי האקנה:

- בעלת פטנט ייחודי בינלאומי
- נוסתה בהצלחה בבית חולים
- נבדקה דרמטולוגית

סדרת Acnon יוצרת מערכת כוללת לטיפול באקנה שמטפלת בכל אותם גורמים מחוללי אקנה - שלב אחר שלב. מוצרי הסדרה תוכננו לא רק לטפל באקנה, לרפא ולהעלים אותו, אלא גם לעזור ולהפחית את הסימנים שנותרו מהתפרצויות אקנה קודמות. לאחר תקופת שימוש סבירה העור חוזר למראה בריא והתפרצויות קורות בפרקי זמן ארוכים יותר. צפו בסרטון של עדן סול המתארת את מצב האקנה שלה לפני תחילת הטיפול עם סדרת אקנון ולאחר הטיפול.

להיפטר מהאקנה בשלושה שלבים

אם אתם מתחייבים לשגרת טיפוח יומית כל בוקר וכל ערב - אנחנו נגרום לשינוי נראה לעין בזמן קצר! בסדרת אקנון שלושה מוצרים בסיסים: סבון פנים נוזלי, תמיסה מרגיעה, קרם לחות ליום / קרם לילה טיפולי. שיגרת הטיפוח היומי מתחלקת לשגרת בוקר ושגרת ערב, היא נעימה וקלה מאד ליישום. לפרטים נוספים אודות הסדרה ואפשרויות הרכישה לחצו כאן <

<https://landing.gigi.co.il/gigiacnon/>

GIGI

LABORATORIES



www.gigiacnon.com

03-9258888

office@gigi.co.il

רח' שחם 30, פתח תקווה, ישראל