

## Behandlingsrutiner: ***Blandhy***



### **Morgon**

- Börja med att tvätta ansiktet med ljummet vatten.  
(Använd gärna natursvampar)
- Smörj in ansiktet med **Moisture Complex Cream**

**Fukta under dagen efter behov. De första 14 dagarna, minst 5 gånger om dagen.**

### **Kväll**



- Tvätta ansiktet med **Complexion Cleanser**
- Smörj in ansiktet med **Complexion Gel 5%**  
(Se Complexion Gel schemat)
- Skölj noggrant av **Complexion Gel** med ljummet vatten och natursvampar efter anvisad tid
- Avsluta med att smörja in ansiktet med **Moisture Complex Cream**

### **14 dagars complexion gel schema**



2 timmar - 2 dagar	<u>Mån</u> & <u>Tis</u>
3 timmar - 2 dagar	<u>Ons</u> & <u>Tor</u>
4 timmar - 2 dagar	<u>Fre</u> & <u>Lör + Mask</u>
5 timmar - 2 dagar	<u>Sön</u> & <u>Mån</u>
6 timmar - 2 dagar	<u>Tis</u> & <u>Ons</u>
7 timmar - 2 dagar	<u>Tor</u> & <u>Fre + Mask</u>
8 timmar - 2 dagar	<u>Lör</u> & <u>Sön</u>

**OBS! Complexion Gelen får inte användas när du vistas i solen.**

**Du som kommit upp i 6, 7, 8 timmar kan ju naturligtvis inte sitta uppe hela natten.**



Vänd då på schemat och använd **Complexion Gelen** på morgonen (efter vattentvätt) istället för **Moisture Complex Cream**. Kom ihåg att tvätta av **Complexion Gelen** efter det antal timmar du är uppe i. Avsluta alltid med **Moisture Complex Cream**! På kvällen dessa dagar används enbart **Complexion Cleanser** och **Moisture Complex Cream**.

För bästa resultat så ring alltid upp din **Acnespecialist** när du kommit upp i åtta timmar.

### Schema efter 14 dagar




**Complexion Gel** används var tredje eller var fjärde natt. De andra nätterna används endast **Moisture Complex Cream**. I början kan det ibland komma nya finnar, detta för att huden inte riktigt hunnit komma i balans.




### Calming Sulfur Mask

Använd **Calming Sulfur Mask** minst 20 minuter en gång i veckan. (Lämpligast efter **Complexion Cleanser** tvätt) Kan även sättas punktvis över natten. Vid mycket Svår acne så används masken 3 - 5 dagar i rad.

### Att tänka på!



- Under vinterhalvåret är det **väldigt** viktigt att du använder en tjockare fukt (**Moisture Night Crème**) Då du blir extra torr i huden pga. Kylan.



- Under sommarhalvåret bör du ha solskydd **Sunscreen SPF 15** eller **30**

### Tips & Råd

- Complexion Gel & Complexion Cleanser bleker textilier.
- Complexion Gelen får inte användas i solen.
- Mer tips & Råd finner du under fliken Acne på [www.acnespecialisten.com](http://www.acnespecialisten.com)