

Bőrápolás a 21. században



Dr. Házi Edina a szegedi egyetemen szerezte gyógyszerészdiplomáját, és tudását a kozmetikumok kutatása, gyártása és a bőrmegújítás területén kamatoztatta. Célja olyan minőségi kozmetikumok fejlesztése, amelyek ötvözik a százszázalékosan tiszta, természetes és a hightech anyagok előnyeit, hatásosak és megfizethetők (DRHAZI termékek). Lapunkban indított sorozatában a modern szépségápolás fortélyaival és a biokozmetika legújabb trendjeivel ismerteti meg olvasóit.

Télen is szép

Bőrtípusunk nemcsak az életkorral, az ápolási szokásokkal, hanem az évszakokkal is változik, és a tél igazi megpróbáltatás, mert ebben az időszakban több tényező is fokozza a folyadékvesztést a bőrben:

- a külső hideg és a benti meleg nagy hőmérsékleti ingadozása,

- a fűtött szoba levegőjének és a téli hideg levegő alacsony páratartalmának köszönhető szárító hatás,

- nyolc Celsius-fok alatt már gátolt a bőr természetes védőtakarójának megújulása,

- a gyakori, hosszú és túlságosan forró kádfürdők is blokkolhatják a bőrfunkciókat.

A téli időszakban még az egyébként normál

ápolást igénylő bőr is érzékenyebb, szárazabb lehet, de különösen a száraz, érzékeny bőrűek szenvednek ilyenkor. A testrészek közül az arc és a kézfejek vannak leginkább kitéve az időjárás viszontagságainak.

Tartós hidegben a bőr különösen érzékenyvé válhat a káros kozmetikumokkal szemben, és a bőrápolás során elkövetett hibák, hiányosságok ebben az évszakban sokkal nehezebben kezelhetők, mint nyáron.

Bizonyos bőrtünetek télen jellemzően rosszabbodnak

Főként a fenti tényezők miatt télen a sérült szerkezetű bőr kiabálóan tud jelezni, hogy segítségre szorul. Ezért érdemes a tüneteket kiváltó okokat időben felkutatni és megszabadulni tőlük. Ha csak a tünetek csillapítására törekszünk, a legtöbb esetben csupán elődázunk a gyógyulást, és előfordulhat, hogy a tünetek a bőr mélyebb rétegebe, akár a kötőszövetbe is terjednek.

Melyek ezek a leggyakoribb bőrproblémák?

A bőrszárazság, ami a mélyrétegi vízhiány felszíni megnyilvánulása, főként a nőket érinti. Oka leginkább a bőr irharétegének sorvadás, ami leginkább a tápanyaghiány miatt alakul ki. A bőrben a zsír köti meg a vizet, így az irharéteg állapotától is nagymértékben függ bőrünk selymessége.

Az irharéteg újjáépítésére legjobb módszer, ha az éjszakai ápoláskor kihagyjuk a krém-emulgenst, vagyis nem arckrémet, hanem oleogélt használunk.

Az emulgens építi össze a vízfázist az olajos fázissal, ami nagyon jó, mert a jó bőrazonos emulgens kiválóan segíti a hatóanyagok beépülését, viszont oldja az olajat, így be is viszi a bőrbe az olajakat, meg ki is mossa. Ez a tulajdonsága a nappali ápolásnál kiváló, ám éjszaka nem kívánatos. Éjszaka az oleogél és a tonizáló tej kombinációja hatékony.

A szeborrheás dermatitisz olyan gyulladós bőrbetegség, amit bőрпиrosság, hámlás, viszketés, akár fájdalom és korpásodás jelez. Oka leginkább a helytelen ápolás miatt a bőr védelmi funkcióinak károsodása és a bőr mikrobiológiai egyensúlyának eltolódása. Télen a hideg miatt tünetei felerősödnek. Az ápoláskor leginkább a bőrregenerálásra és a mikrobiológiai egyensúly helyreállítására érdemes fókuszálni, bőrmegújító hatóanyagokkal. Kiválóak azok a ceramidot és értékes lipideket tartalmazó krémek, melyek gombaellenes növényi anyagokat is tartalmaznak.

Az érszervi rozácea esetén is fokozottan veszélyes a tartós hideg. Itt a bőr teljes szerkezete elvékonyodott a tápanyag- és oxigénhiány miatt, ezért a hidegre, száraz levegőre extrém érzékennyé válhat. Ápolására leginkább azok a természetes kozmetikumok ajánlhatóak, melyeket speciálisan az értágu-

szarusodással, amikor a bőr rendellenesen megvastagszik, de gyakran előfordulnak elvékonyodott felhámjal járó aknés tünetek. Az aknés bőr regenerálását még inkább nehezíti, hogy szinte minden esetben jellemző a kötőszöveti réteg megvastagodása.

Bőrproblémák és a glutén

A téli időszakban, amikor több időt töltünk otthon és talán magunkra is jobban figyelünk, szerencsés lehet kipróbálni a gluténmentes étrendet. Tapasztalatunk szerint a gluténmentesen táplálkozó pácienseink bőrregenerálása intenzívebb, és szinte fele kezelésszám elegendő arcbőrük normalizálásához, mint azoknál, akik glutént is fogyasztanak.

”A tél igazi megpróbáltatás, mert ebben az időszakban több tényező is fokozza a folyadékvesztést a bőrben.

mindez okán emelkedik. A glutén és a glutamin nevű aminosav kritikus szerepet játszanak a rák kialakulásának folyamatában is.

A bőrproblémával küzdők nagy része valószínűleg nem érzékenyebb a gluténra, hanem inkább az érzékenyebb alkat miatt a káros hatások hamarabb és intenzívebben jelentkeznek.

arcbőr

latokkal rendelkező arcbőrre fejlesztettek. Az ápoló hatásmechanizmust tekintve egyaránt fontos a bőrszerkezet építése és az érfalak kötőszöveti erősítése. Kezelésként sokat segíthet az arc izomrendszerének mobilizálása és a vénás keringés javítása.

A kötőszöveti megvastagodással járó érdes bőr rozácea kezelése a téli hónapokban szerencsés, mert a bőrmegújítás mellett a bőr csiszolása steril korionkristályokkal elengedhetetlen a bőr normalizálásához. A tünetek a bőr fokozott védekező funkciója miatt alakulnak ki. A bőr felhámja erősen elvékonyodik, viszont a kötőszövet ennek kompenzálásként megvastagszik. Ápolásakor a cél, hogy a pórusok újra megnyíljanak, és a bőregyensúly helyreálljon. Ez egy komplex kezeléssel oldható meg, mert a bőrszerkezet erősítése, regenerálása és a kötőszövet elvékonyítása egyszerre zajlik, és a bőr mikrobiológiai egyensúlyát is szükséges kialakítani.

A problémás bőr állapota rendszerint javulást mutathat a téli hónapokban, mert télen kevesebb faggyú és szaruszír termelődik a szokásosnál, ezért még inkább fontos, hogy ilyenkor normalizáljuk és megújítsuk, hogy a nyarat már egészséges bőrrel várhassuk.

Az aknés bőr tünetei közül legfontosabb a fokozott faggyútermelés, mert szinte minden esetben jellemző. Ez párosulhat fokozott

A gluténérzékenység sem betegség, hanem inkább egyfajta mérgezettségnek tekinthető. A glutén gyulladást okoz, ami károsítja a test szöveteiben létrejövő autoimmun-választ, amelynek eredményeképp az immunrendszer végül a szervezet saját sejtjeit támadja meg.

Ez leghamarabb a bőrünkön látszik: fokozott szarusodás, érdes bőr, fokozott faggyútermelés vagy akár rendellenes pigmentáció formájában. Majd később a C-reaktív fehérje mennyisége is emelkedik válaszul a gyulladásra, a koleszterinszint nő, és kalcium kezd lerakódni az artériák falán, a vérnyomás pedig

Szükségletünknek megfelelő kozmetikumokat válasszunk

A hideg hónapokban végképp előnyösebb a természetes, bőrbarát kozmetikumokat használni, de legalább olyan tisztálkodószereket, amelyek mentesek az erősen szárító natrium-lauryl-sulfat mosóaktív, habzó anyagtól.

Hideg időben jobb elkerülni a magas víztartalmú krémek használatát, sőt, fagyos időben ezeket egyenesen tilos használni, mert súlyosan károsíthatják a bőrt.

A fagyos időszakban, ha kint is mozgunk, válasszunk gazdag oleogélt, mert a téli csipős





hidegtől és a fagyos szélről a telített zsírokban gazdag olajok és viaszok képesek megvédeni a bőrt - ezeket érdemes még azelőtt magunkra kenni, hogy kimennénk a szabadba. Azokat az oleogéleket részesítsük előnyben, melyek értékes növényi olajokat és vajakat tartalmaznak, mint a makadámdió-, rizskorpa-, jojoba-, argánolaj,

és az is fontos, hogy az oleogél összetétele bőrazonos struktúrájú legyen, mert ezek hatékonyan felszívódnak, beépülnek a bőrbe, nem tömítik el a pórusokat és gyógyítják a bőr felületén keletkezett hámsérüléseket.

Télen kiemelten fontos a mindennapi alapos bőrtisztítás, hogy a pórusok tiszták és szabadok maradjanak. Erre javasolhatom az afrikai szappan alapú készítményeket, mert amellett, hogy alaposan és kíméletesen tisztítanak, természetes bőrpeelingként is funkcionálnak.

Éjszakára érdemes olyan szérumot és arckrémot használni, mely támogatja a bőr optimális vízháztartásának helyreállítását. Tartalmazzanak a bőr lipidejének pótlásához szükséges esszenciális zsírsavakat, a beépülést segítő liposzómát, a sejtmátrix építését segítő hatóanyagokat, pl. ceramidok, kollagén, elasztin, vagy ezek termelését serkentő sejt szinten ható nanopeptideket, és természetesen antioxidánsokat, mint a stabil C vitamin, E-vitamin vagy az intenzív hatású Totarol.



Az ajkak bőre nagyon vékony, itt alig termelődik zsír, ezért nagyon érzékenyen reagál minden károsító hatásra. A hideg és a szél könnyen kiszáradhatja, ezért télen plusz védelemre szorul.

A fényvédelem télen is fontos, sőt akkor is, ha az eget felhőréteg zárja el a naptól, mert az öregedésért felelős és a bőrök kialakulásában is szerepet játszó UVA-sugarak ilyenkor is jelen vannak. Télen is kerüljük a kémiai fényvédőt tartalmazó készítményeket.

Dr. Házi Edina ■

DRHAZI

SKIN RESEARCH LABORATORIES

Érzékeny bőr, Rozaceás bőr, Aknés bőr megújítása

Van természetes megoldás!

Váruk téged is ingyenes bőranalízisre

mert nincs meggyőzőbb, mint a személyes tapasztalat!

- ✓ Szakvéleményt adunk az arcbőröd állapotáról
- ✓ Bőrápolási tanácsokkal látunk el
- ✓ Bemutatjuk a DRHAZI bőrmegújító módszert
- ✓ Életmódi tanácsokat adunk, melyek segítik az arcbőr egyensúlyának helyreállítását

Időpont egyeztetés: +36 30 871 4668

