

## Bőrünk védelmében 1. A bőrápolás alapvető lépései

A bőr a szervezetünk legnagyobb szerve, mely megvédi a testünket a kiszáradástól és bonyolult hűtő-fűtőrendszer segítségével óvja a kényes kötőszöveteket.

A bőrünk nem felejt, sérüléseit magunkon hordozzuk, nem tudunk kibújni belőle, nem tudjuk lecserélni, ha elégedetlenek vagyunk vele, nincs belőle másik, éppen ezért fontos, hogy vigyázzunk rá, ápoljuk, tápláljuk.

A bőr legnagyobb ellensége az öregedés, a ráncok kialakulása, a kötőszövetek rugalmasságának elvesztése. A természetes öregedési folyamatok mellett számos tényező befolyásolja azt. Külső környezeti hatások: a nap, a szél, a hőmérsékleti különbségek, a szennyezett levegő. E mellett életvitelünk (mennyit alszunk, mennyit vagyunk szabadlevegőn, mennyire vagyunk stresszesek), betegségek, hormonális változások, táplálkozási szokásaink, a folyadékbevitel minősége és mennyisége szintén hatással van rá.

A rendszeres bőrápolás csökkenti ezeknek a tényezőknek a káros hatását és akár lassíthatja is az öregedési folyamatokat. Fontos azonban, hogy helyesen, naponta kétszer végezzük el a bőrápolás alapvető lépéseit (tisztítás, tonizálás, hidratálás, táplálás) és az arcunk mellett a nyakunkról és dekoltázsunkról se feledkezzünk meg!

A tisztítás során olyan készítményeket használjunk, melyek a szennyeződések, smink eltávolítása mellett megszabadítanak a külső elhalt hámsejtektől, pótolják a bőr nedvességtartalmát és nyugtatják a bőrt.

A tonizálás során lehetőleg alkoholmentes terméket választunk, hiszen zsíros bőr esetén sincs



szükség erre az összetevőre! Gyakran találkozunk azzal a téves elgondolással, hogy száraz, vízhiányos bőr esetén a tonizálást kihagyják, mert az alkoholos tonik tovább szárítja a bőrt, így ennek a lépésnek nem tulajdonítanak fontosságot.

Tonizáláskor a maradék szennyeződés, salakanyag eltávolítása mellett a bőrünk pH egyensúlyát állítjuk vissza, ill. előkészülünk a hidratálásra.

Hidratálással célunk a bőrünk fiatalságának, vitalitásának, puhaságának megőrzése. Egy jó hidratáló krém mindig tartalmaz fényvédőt, mely megvédi a bőrt a nap káros sugárzásaitól.

Az esti bőrápolás fontos lépése a táplálás. Ilyenkor magasabb hatóanyag-tartalmú készítmények ajánlottak, hogy a ráncok megjelenése csökkenjen, a bőr rugalmassága tovább fenntartható legyen.

A napi rutin mellett hetente legalább egyszer-kétszer kell bőrradírt is alkalmazni, hiszen az elhalt hámréteg eltávolításával a tápanyag könnyebben be tud jutni a bőrünk legmélyebb rétegébe, ahol a sejtmegújítási, regenerálódási folyamatok zajlanak.

A bőrradírt kiválasztásakor lehetőleg jójoba szemcsés készítményt válasszunk, mert előfordul, hogy a gyümölcsmag-örleményes radír durvább szemcséi az egészséges hámrétegben sérülést okoznak. A jójoba szemcsék a radírozás során puhítják, kondicionálják a bőrt.

Bőrradírozás után érdemes a bőr táplálását magas koncentrátumú pakolásokkal, olajokkal, szérumokkal kiegészíteni.  
Ezeket a lehetőségeket, ill. a bőrünk számára fontos tápanyagokat a következő részben mutatom meg!