

Bőrünk védelmében 2.

A bőr fiatalságának, vitalitásának megtartásában a rendszeres tisztítás mellett a hidratálásnak, táplálásnak is jelentős szerepe van. Fontos, hogy kellő odafigyeléssel megfelelő minőségű, tisztaságú, természetes készítményeket használjunk a bőrápolás során. Számos olyan termék található a piacon, amely parabéneket tartalmaz, melyek a bőrünkön keresztül a véráramba jutva szervezetünkre negatív hatással vannak. Lehetőleg kerüljük ezeket!

A görögöknél az **aloe vera** a szépség, a türelem, a szerencse és az egészség szimbóluma volt. Kleopátra legendás szépségét, bőrének hamvasságát köszönhette az aloénak.

Ezt a gyógynövényt ma is szívesen használja a kozmetikai ipar. Az aloe vera gél a bőr számára nélkülözhetetlen hidratálót, emulgeálót, természetes antibiotikumokat tartalmaz, melyek csökkentik az esetleges gyulladásokat, méregtelenítenek, fokozzák a vérkeringést, meggyorsítják a sejtmegújulási folyamatot, hidratálnak és segítik a bőr nedvességének megtartását.



A **fehér tea** igazi különlegességnek számít. A növény nagyon ritka, Kína egy tartományában terem csak meg és a tearügy csupán a tavasz néhány napján szüretelhető. A fehér tea kivonata a legkiválóbb öregedést gátló anyag. Nagyon gazdag antioxidánsokban, melyek védenek a környezeti ártalmaktól. Regenerálja az érfalat, gyógyítja a sérüléseket, energiával tölti fel a bőrt.

A mimóza fát a „bőr fájának is nevezik, hiszen a **mimóza háncskéreg** kivonat igazoltan természetes bőrsejt regeneráló. A legjobb és leggyorsabb segítség akne, sérülések, bőrhibák, sebek, irritációk hatékony gyógyítására.



A jojoba észterei biztosítják az arc bőr számára a puhító hidratáló hatásokat.

A **bisabolol** olyan esszenciális olaj, mely sok gyógynövény, pl. kamilla, hatóerejét is képezi. Természetes gyulladáscsökkentő, kondicionálja, ápolja a bőrt.

Az **E-vitamin** (tocopherol acetát) antioxidásként segít a szabad gyökök okozta elváltozások gyors javulásában, lassítja a napfény miatti öregedést, segít megelőzni a sejtmembrán károsodását. Ezen kívül puhítja, hidratálja a bőrünket és gyorsítja a sérülések hámosodását.

Az **A-vitamin** szintén antioxidáns. Növeli a bőr rugalmasságát, hidratálja a száraz bőrt, csökkenti annak pikkelyességét. Megszünteti az aknét és a fertőzéseket.

A **C-vitamin** megőrzi a bőr rugalmasságát, segíti a bőr gyógyulását sérülések esetén.

Antioxidánsokkal azonban nem csak kívülről, hanem belülről, **táplálékkiegészítők** formájában is tudjuk bőrünk fiatalságát, egészségét támogatni.

Ügyeljünk arra, hogy a nappali krémek tartalmazzanak **fényvédő** anyagot, mely megvédi a bőrt a nap káros sugaraitól.

Természetesen erős napsütés esetén plusz napvédő krém használata is ajánlott, mely nem csak a káros sugárzástól véd, de bőrnyugtató, hidratáló hatással is bír.



A jó minőségű, tiszta illóolajak szintén a bőrápolás alkotóelemei lehetnek.

A **citrom** illóolaja a bőr faggyúmirigy túlműködését csökkenti. Megvéd a fertőzésektől, kiválóan tisztít, frissít és nyugtat is.

A **levendula** a bőrhibákat javítja. Ekcéma, pikkelysömör, akne kezelésére hatékonyan alkalmazható. Gombaölő, sebgyógyító hatással is bír.

A **fenyőtömjén** a bőr fiatalságához járul hozzá.

A **rozmaring** javítja a vérkeringést, segít a bőrbetegségek gyógyításában.

A **borsmenta** frissítő, fertőtlenítő hatással bír.

Azt, hogy mennyire fiatal és friss a bőrünk nem csak az életkor határozza meg, hanem az életmód és a bőrápolás is.

Azonban nem feledkezhetünk meg az örökérvényű mondásról sem, miszerint a szépség belülről fakad! Figyeljünk oda lelki egészségünkre is, hogy minden porcikánkból az életerő, a kiegyensúlyozottság, boldogság sugározzon!