

## Bőrápolás kisokos - mitől szép télen is a bőr?

Kategória: Bőr- és kötőszövet | 2012. január 25. szerda, 11:58 | Írta: drinfo.hu



A téli időszakban még az egyébként normál ápolást igénylő bőr is érzékenyebb, szárazabb lehet. A probléma különösen az arc- és kézfejek területén jelentkezik. Dr. Vincze Ildikó, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyászának segítségével tanácsokat adunk a megelőzéshez.

### Száraz bőr - mi okozza?

A bőr szerkezete az életkorral együtt változik. A serdülőkori hormonális változások hatására zsírosabbá váló bőr állapota idővel normalizálódik, majd az életkor előrehaladtával egyre inkább a bőr szárazsága okoz problémát.

A téli időszakban a helyzetet nem csak a csípős, hideg levegő, de a fűtési szezonban alacsonyabb páratartalmú, száraz belső levegő is súlyosbíthatja. Emellett természetesen egyéni tulajdonságok is szerepet

játszanak, a száraz, érzékeny bőr még nagyobb odafigyelést igényel.

### Rendszeres hidratálással a megelőzésért

- Hosszas fürdözések helyett zuhanyozzunk kellemesen meleg, nem túl forró vízben, így megőrizhetjük a bőr lipideit
- A megelőzés során a legfontosabb, hogy folyamatosan gondoskodjunk a bőr elvesztett nedvességének pótlásáról. Fürdés után használjunk testápolót, napközben többször kézkrémet, ajakápolót.
- A lakás levegőjének ideális páratartalma 40-60 százalék között mozog. Párásító készülék segíthet, ha a beltéri száraz levegő hatására a probléma fokozódik.

A cikk a reklám után folytatódik

## Milyen készítményeket válasszunk?

Jelenleg több termékcsalád közül is választhatunk, nincs általános szabály, ami alapján azt mondhatjuk, hogy egy adott tusfürdő, vagy testápoló mindenki számára megfelelő – magyarázza a doktornő. **A javasolt készítmények alacsony illó- és illatanyag tartalmúak, lehetőleg konzerválószer mentesek** legyenek.

Tartalmazzanak a bőr lipidejének pótlásához szükséges esszenciális zsírsavakat – pl. linolsav, ceramidok –, gyulladáscsökkentő vitaminokat – pl. E-vitamin – esetleg termálvizet. Különösen érzékeny bőrűek számára javasolt bőrgyógyász tanácsát kérni, így elkerülhető, hogy felesleges anyagi ráfordítás és esetleg kellemetlen mellékhatások nélkül jussunk hozzá a számunkra legoptimálisabb készítményhez.

## Ha a házi praktika már nem elég

A **száraz bőr** egy bizonyos formában és mértékig természetes jelenség a téli időszakban. Vannak azonban olyan esetek, amikor a tüneteket komolyan kell venni és otthoni gyógymódok helyett érdemes szakember segítségét kérni a kezeléshez. Ilyen eset, ha a bőrszárazság testszerte, foltokban jelentkezik, esetleg viszketéssel párosul, vagy a bőrszárazság, viszketés oly mértékű, hogy már a mindennapos tevékenységek közben is zavaró.

[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

Kapcsolódó kifejezések: száraz bőr téli bőrápolás

### Ez is érdekelheti



Száraz, repedezett bőr... - (2011.05.03)



Bőrproblémák... - (2011.05.03)

2012.02.02.

Bőrápolás kisokos - mitől szép télen is a bőr? - Dr.Info - Egészség és Éle...



Tippek száraz bőr ellen... - (2010.05.25)



A bőrt a téli időjárás ellen is védeni kell... - (2009.12.30)



Száraz haj és arcbőr: szépségtippek télre... - (2009.12.02)



A szomjazó bőr ... - (2007.09.04)

Küld

0

0

Share

