

A bőr mindenre reagál

A bőrgyógyász szakorvosok szerint az érzékeny bőrért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet. A kozmetikusok azt ajánlják, hogy az érzékeny bőrű hölgyek soha ne kísérletezzenek. Sokkal jobban teszik, ha speciális, kifejezetten érzékeny bőrre készült arckrémeket és más kozmetikai szereket vásárolnak. **Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha az érzékeny bőrre készült kozmetikumokat használunk. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el bőrünk ápolásában.

Bőrápolásról általában:

Hogy milyen a bőrünk, az nagy részt a géneken múlik, de az életmód, a táplálkozás, s természetesen a rákent kozmetikumok is befolyásolhatják az állapotát.

Környezeti hatások

Akik jóba vannak magukkal, egészségesen élnek, étkeznek kevés kozmetikummal, csodaszerek nélkül is fiatalabbnak nézhetnek ki önpusztító életet folytató kortársaiknál. Sok minden árthat a bőrünknek:

- a tartós kimerültség,
- a folyamatos stressz,
- az éjszakázás,
- a helytelen táplálkozás,
- a káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol)
- a nem megfelelő kozmetikumok,
- az egész napos smink,
- a tűző napsugarak,
- ezek valamennyien nyomokat hagyhatnak a bőrön.



A szép, egészséges bőr rendszeres ápolást igényel

- naponta meg kell tisztítani, a szennyeződésektől,
- védeni kell a szélsőséges időjárási hatásoktól, a környezeti ártalmaktól (tűző napfény, szél, hideg, füst, vegyi anyagok),
- óvni kell a kiszáradástól, - bizonyos kor után a regenerálásáról, táplálásáról sem árt gondoskodni.

Ahhoz, hogy ne vásároljunk össze-vissza, sokszor teljesen felesleges készítményeket, s főleg, hogy a bennük lévő különféle vegyi anyagokkal ne terheljük a bőrt, nem árt tudnunk, hogy egyáltalán milyen kozmetikumra van szükségünk.

Egy azonban biztos: minél több kozmetikumot használ valaki, annál inkább megnő az allergia kialakulásának veszélye.

Mi legyen kéznél?

Hogy milyen kozmetikumra van szükségünk az a bőr típusán kívül az életkortól, az időjárástól, s persze az egyéni igényektől is függ. A szappan, a sampon, a fogkrém, a dezodor minden fürdőszoba természetes tartozéka kell, hogy legyen. S mi kell még?

18-35-40 év között: hidratáló krém, testápoló, bőrradír, szükség esetén növényi olaj, fényvédőszer, kézkrém, frissítő pakolás, növényi olaj, (zsíros bőrűek: ld. kamaszok).

35-40-55 év: hidratálókrém és olaj, vagy tápláló zsírosabb krém, testápoló, bőrradír, szükség esetén fényvédőszer, A-, E-vitaminos kézkrém.

55 felett: liposzómás hidratálókrém, tápláló zsíros krém, vérkeringést fokozó, regeneráló pakolások, bőrradír, testápoló, A-, E- vitaminos kézkrém.

Férfiak: borotvahab, arctonik, szükség esetén peeling, nyugtató gél, fényvédőszer.

Mit kell tudni a kozmetikumokról?

Az emberek általában túl sokat várnak a szépségápoló-szerektől, nagyon gyakran hiányzó önfegyelmük pótszereként vásárolják azokat. A gyártók kihasználják e restséget, s mivel a piaci szempontok is az egyre "újabb" és "újabb" termék előállítására készítetik őket, mind többféle kozmetikum fogyasztására ösztönöznek. Aki vigyáz a bőrére nem vásárol össze-vissza, nem

dől be a reklámoknak, megfelelően informálódik és a saját érdekei szerint választ a kozmetikumok közül.

Az összetevők listája sok mindent elárul

A reklámok között egyáltalán nem könnyű eligazodni. Ahhoz, hogy valóban jó terméket vásároljunk, meg kellene tanulnunk értelmezni az összetevőket. De teljesen biztosak a minőséget illetően még akkor sem lehetünk. A kozmetikumok tesztelésekor (ÖkoTest) ugyanis gyakran olyan bőrkárosító anyagokat is kimutatnak, amelyek nem szerepelnek az összetevők listájában.

Nem árt, ha tudjuk

Tévhit, hogy a jó minőségű krémeknek ára van. A Németországban működő fogyasztóvédelmi szervezet (Öko Test Magasin) rendszeresen közzéteszi vizsgálatainak eredményeit, s bizony nagyon sok esetben a piacvezető cégek agyonreklámozott termékeiről derül ki, hogy nem ütik meg jó minősítést, s a legolcsóbb kozmetikum viszi el a pálmát. Ezért is tanácsos a szépség-ápolószerek vásárlásánál nem csak az árakat, de az összetevőket is összehasonlítani egymással.

Másik tévhit, hogy annál jobb egy készítmény, minél több összetevőből áll. A termékek csomagolásán feltüntetett anyagok nagy része ugyanis csupán segédanyag (konzerválószer, emulgálószer, adalékanyag, színezőanyag illat stb) és a leginkább ezek azok a kritikus anyagok, amelyek felelősek lehetnek a különböző kellemetlen mellékhatásokért, az allergiás reakciókért. A nők inkább az illatos és a finom állagú krémeket választják, pedig a tapasztalat szerint a bőr jobban tolerálja az illatmentes, a szintetikus emulgáló- és konzerváló anyagoktól mentes emulziókat.

Ne hagyjuk figyelmen kívül, hogy egy krém igazi értékét legalább 80 százalékban az alapanyagok minősége határozza meg, s a nagyon jó hatóanyag sem érvényesül, ha az alapanyag minősége nem megfelelő. Vásárláskor nézzük meg, hogy milyen anyagok szerepelnek legelőször az összetevők felsorolásában.

Sokszor **nem a krémen múlik**, hogy a várva várt hatás elmarad. A bőr víztartalmától is függ ugyanis, hogy egy krém mennyire szívódik fel a bőrbe. A bőrünk fonnyadtá válik, akárcsak a növények, ha nem iszunk eleget (2 liter folyadék naponta).

Ahhoz, hogy a krém optimálisan felszívódhasson a száraz érzetű legfelső szarurétegeket el kell távolítani (peeling, bőrradí). Amikor is a homlok, orr, áll vonala zsírosabb a többinél vegyes típusú a bőr. Nyilvánvaló, hogy a különböző tulajdonságú területeket nem egyformán kell krémezni.

Az érzékeny, allergiára hajlamos bőrű egyéneknek csak a kevés és jól beazonosítható összetevőkből álló készítmények közül tanácsos választani.