

A szervezet mindenre reagál

A szakorvosok szerint az érzékeny szervezetért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet.

Minden embernek más- és más a szervezete, Természetes körülmények között képes előállítani a környezetből felvett anyagokból minden, a működéséhez szükséges anyagot. A civilizáció ártalma miatt viszont a környezetünk ásványanyag összetétele jelentősen megváltozott. **Ezért célszerű a hiányzó anyagokat természetes anyagkivonat koncentrátumokkal pótolni. Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha ezeket az étkezésünk kiegészítőjeként visszük be a szervezetünkbe. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el testünk egyensúlyának a fenntartásában.

E-vitamin:

A megvastagodott, látványnak sem kellemes szürkés, zsírosan csillogó szarurétegtől ma már könnyen megszabadulhatunk, ám óvatosan tartsuk arcunkat a fény felé, mert a kezeletlen bőr már a tavaszi naptól is foltosodhat, megéghet.

Az egészséges bőr titka elsősorban nem az illatszerboltok polcain keresendő, hanem önmagunkban: ismernünk kell bőrtípusunkat, és ennek megfelelően kell megválasztanunk a bőrápolás eljárásait, az azokhoz használatos készítményeket. Életmódunk, táplálkozási szokásaink, környezetünk legalább annyira hatással van a bőrünkre, mint a csodát ígérő méregdrága kencék. Éppen ezért az első, évszakváltáskor elengedhetetlen mozzanat a bőr tisztítása, ami ez esetben nem pusztán a rárakódott napi szennyeződések eltávolítása.

Időszaki nagytakarítás

Az elhalt vagy megvastagodott szarurétegtől bőrradírral szabadulhatunk meg, ám akinek nagyon száraz vagy kényes a bőre, bánjon csínján vele, mert némelyiknek erősen szárító hatása van. A zsíros bőrűek is inkább szakemberrel végeztessék el a műveletet, mert elő fordulhat, hogy a radírozás serkenti a faggyúmirigyeket, amelyek így még több zsírt termelnek. Érzékeny helyeken, például a szem körül ne használjunk bőrradírt, ha pedig arcunkon már megjelentek a hajszálértágulatok - például a dohányosoknál gyakoribb - akkor válasszunk enyhe hatású készítményt. A bőrradírok alapvetően kétfélék: mechanikai vagy kémiai úton hatók. Az apró, kemény szemcséket tartalmazó készítmények mechanikai úton hatnak, zsíros arcbőrre legtöbbször ezek a megfelelőek. A test radírozásához használhatunk dörzspárnát, keményebb szivacsot, növényi rostokból készült dörzshabot, de a habkövel csupán a keményebb felületeket, például a könyököt, térdet és a talpat tisztíthatjuk. Száraz vagy érzékeny bőrre nem ajánlottak

azok a készítmények, amelyeket száradás után kell ledörzsölni, ők inkább válasszák a lemosható változatúakat. A test radírozását mindig nedves bőrön végezzük, azaz fürdés, zuhanyozás közben.

Mielőtt először a napra megyünk, érdemes egy teljes arctisztító kezelést kérni a kozmetikustól, aki azt is elárulja, a mindennapos tisztításhoz, kezeléshez mi a legmegfelelőbb a számunkra. Ezt mi is ellenőrizhetjük, ugyanis a jól eltalált arctisztító, legyen bár szappan, lemosó, krém úgy tisztít, hogy utána bőrünk feszes, se nem száraz, se nem zsíros. A nagyon száraz bőrűeknek elegendő az esti, sminkeltávolító arctisztítás, reggel pedig a tiszta vizes lemosás. Az arclemosók többsége azonos elv alapján működik: valamilyen zsíros vagy olajos anyagot, illetve a szennyeződéseket leoldó adalékokat tartalmaznak, mégpedig eltérő arányban. Szárazbőrre a zsírdús, illetve hidratáló anyagokat is tartalmazó szappan, arctisztító krém, arclemosó használható, míg a zsírosra az átlátszó, glicerines szappanok és az antibakteriális lemosók, érzékeny bőrre pedig az illatosítatlan, hipoallergén készítmények az ajánlottak. Jó tudni, hogy a tusfürdők és habfürdők a normál vagy enyhén zsíros bőrűeknek alkalmasak, száraz bőrűek inkább fürdőolajokat használjanak, amelyek a bőr kiszáradását akadályozó finom bevonatot képeznek. A ma újra divatos fürdősők lágyítják a kemény vizet, ezzel ellensúlyozzák annak szárító hatását. A kellő önismeret - illetve a szakember - eligazít abban is, hogy milyen típusú a test bőre, ugyanis az esetek többségében az nem azonos az arcbőrrel. Ezért más szerrel kell tisztítani az egyiket és a másikat. A száraz bőrűek hetente legfeljebb egyszer, míg a normál vagy zsírosabb, aknéra hajlamos bőrűeknek hetente egyszer-kétszer ajánlott a gőzölés tiszta vízzel. A gőz fölött maximum öt percet kell töltenünk, s utána mindig használjunk arcpakolást vagy a szokásos hidratáló krémet.

A test bőrének szárazságát sűrű testápolóval vagy hidratáló krémmel enyhíthetjük, az előbbit a zsíros bőrűek, míg az utóbbit inkább a száraz bőrűek alkalmazzák. Az arc hidratálásán legalább annyi múlik, mint a tisztításán, ezért a jól kiválasztott készítményt naponta használnunk kell. Alapvető feladata, hogy védőréteget képezzen a bőrfelületen, amely tehát megakadályozza a folyadékvesztést, ám kaphatók olyan termékek, amelyek ezen kívül a ráncképződést gátló vagy fényvédő adalékot is tartalmaznak. Minél szárazabb a bőrünk, annál sűrűbb hidratáló krémet kell választanunk, kombinált bőr esetén a könnyebb krémet használjuk a zsíros felületeken és az arc két oldalán. A zsíros bőrűek időszakos bőrápolásának másik fegyverét az arcpakolások csoportja alkotja, hetente egyszer-kétszer alkalmazva javíthatják a bőr minőségét. A tág pórusú, nagyon zsíros bőrűek alkalmazzák leginkább a pórusösszehúzó tonikokat, amelyek valóban eltávolítják az arctisztítás után fellelhető zsírmaradványokat, és tetszetősebbé teszik a bőrt.

Bőrvédő vitaminok

A bőrápoló szerek "sztárvitaminjai" az A vitamin, ennek elővegyülete (mely a szervezetben részben A vitaminná alakul) a béta-karotin, a C-vitamin, az E vitamin és a panthenol (B5 vitaminszármazék). Feljövőben van a niacinamid.

A bőrfelszínen, helyileg alkalmazott A vitamin (retinol), illetve szélesebb értelemben a retinoidnak nevezett A vitaminhatású vegyületek (pl. tretinoin) csökkentik a bőr öregedési tüneteit (ráncosodás, barna foltok, szárazság), beleértve a napfény okozta idő előtti öregedést is. A retinoltartalmúak egy része kivételével a retinoid készítmények mindegyike receptköteles, és a bőr öregedésének megelőzése vagy kezelése Magyarországon nem szerepel javallataik között. Magzatkárosító hatásuk lehet. A hazai belsőleges alkalmazású A

vitaminkészítményekben lévő dózisok mellett ettől szakszerű alkalmazás esetén nem kell tartani. Egyébként az A vitaminhiány is károsíthatja a magzat fejlődését. A belsőleg adott béta-karotin egy embereken végzett vizsgálatban csökkentette a leégés kockázatát, és egy másik humán vizsgálatban enyhítette a napfény immunműködésre gyakorolt gátlóhatását. Ezekből az adatokból azonban messzemenő következtetéseket nem lehet levonni.

Az **E-vitamin növeli a bőr nedvességtartalmát, lágyágát és simaságát**. Bizonyos fényvédő hatása is van. A C vitaminnal, a béta-karotinnal és más anyagokkal, továbbá enzimekkel egyetemben **szerepe van a szervezet szabadgyökök védelmében**. Szabadgyökök a bőrben is keletkeznek ultraibolya sugárzás hatására, és károsítják a bőr szerkezetét. Részben ennek az eredménye a bőr öregedése és a bőrrák képződés is. Állatkísérletekben rendszerint kimutatták, hogy a bőrfelszínen alkalmazott E- és a C-vitamin kivédi az ultraibolya sugárzás káros hatásait (**az E vitamin még belsőlegesen alkalmazva is rendelkezik némi bőrvédő hatással**), bár vannak ezzel ellentétes eredmények is. Így pl. szintetikus E vitamin-acetáttal egy patkánykísérletben bőrrák ellenes védőhatást nem tudtak kimutatni. Emberen az E vitamin bőrrák megelőző vagy gyógyító hatását semmilyen vizsgálat nem mutatta ki.

A pantenol a hajsamponok és más hajápoló szerek gyakori alkotórésze. Hajregeneráló hatású, fokozza a hajszálak rugalmasságát.

A niacinamid újabban tört be a kozmetikába. A bőrön, 4%-os gél formájában alkalmazva előnyösnek bizonyult az akne kezelésében.