

AHÁNY BŐR, ANNYI MEGOLDÁS

A köznyelvben előszeretettel használt normál bőre csak a kisbabáknak van, de ők sem büszkélkedhetnek ezzel sokáig. Az is ritka, amikor valakinek csak száraz vagy csak zsíros a bőre, így legtöbbször kombinált bőrről beszélhetünk. Szakértőnk, Tamás Szilvi kozmetikus segítségével a két legnagyobb csoport problémáira kerestünk megoldásokat.

A ZSÍROS BŐR PROBLÉMÁJA: PATTANÁS

Fertőtlenítés, de nem szárítás Az emberek nagy százalékának legalább a T vonalban (ez a homlokunk, az orrunk és az állunk vonala) zsíros (seborrheás) a bőre. Komoly figyelmet kell fordítani az arc tisztítására, a bőr fertőtlenítésére. Ez reggel és este történhet különféle lemosókkal, mélytisztító hatású gélekkel, de napközben is érdemes áttörölni tonikkal vagy erre kifejlesztett kendővel. Sosem szárítsuk ki túlzottan bőrünket, mert a zsíros bőr is kombinálva van felszíni vízhiánnyal, és ha túlszáritjuk, kirepedezhet, és így könnyebben megtelepsznek rajta a baktériumok, melyek újabb pattanások kialakulását eredményezhetik. Hetente egyszer-kétszer arcradírral segítségével az elhalt hámsejteket is távolítsuk el.

Szakszerű tisztítás Az otthoni ápolás nem helyettesíti a kozmetikust. Érdemes kipróbálni a gyümölcssavas (AHA) hámlasztást, amely a bőrbe juttatott hatóanyagok segítségével szabályozza a faggyútermelést, tisztítja a pórusokat, és nem utolsósorban feszesít is. Az erősen zsíros, pattanásos, aknés bőr nagyobb odafigyelést igényel, de szakértőnknek erre is van megoldása, például a gyógynövényekkel való mélyhámlasztás.

Az eredmény fokozott bőrmegújulás. Csak téli időszakban vágjunk bele, ugyanis a kezelés mellett fokozott fényvédelemre van szükség. Ajánlott a fényvédőkrém használata, a regenerációhoz pedig tápláló készítmények. Súlyosabb esetben kozmetológus bőrgyógyász segítségét is kérhetjük, a háttérben esetenként hormonális problémák állnak.

High-tech megoldás Az ún. NLite lézer egy kíméletes módszer a pattanások megszüntetésére. A magas sűrűségű fókuszált fény csak a bőr legfelső rétegéig hatol. Nemcsak a gyulladást csökkenti, hanem azt a baktériumot is elpusztítja, amely a pattanást okozhatja, sőt még a hegeket is tompíthatja. Néhány napon belül tapasztalható a változás. A fényvédelemről itt sem szabad megfeledkezni.

Házi praktikák

- Természetes anyagok esetében is bárkinél felléphet allergiás reakció, ezért jó tudni előre, hogy például a citrusfélékre, a mentára vagy a mézre (propolisztartalma miatt) hogyan reagál a szervezetünk. **Hasznosabb házi megoldások:**
- Natúrjoghurtba tördeljünk élesztőt, és ezt a pakolást húsz percig hagyjuk az arcon. • Pároljunk meg egy almát, törjük pépesre, és adjunk hozzá egy teáskanál citromlevet és ugyanennyi zsályát vagy mentát. Öt percig hagyjuk a bőrön, amely utána kevésbé lesz zsíros. Mivel a citrusfélék esetében a gyümölcssav a hatóanyag, ezért még itt is nagyon oda kell figyelni a fényvédelemre.
- Egy teáskanál mézhez keverjünk ugyanennyi őrölt szerecsendiót, és ezt kenjük a pattanásokra, majd húsz perc múlva mossuk le. A méz és a szerecsendió kiváló fertőtlenítő hatású.

Hidratáló krém,
Weleda,
3370 Ft



Tisztító hab,
Mary Cohr,
8145 Ft



Mattító hidratáló krém
Bobbi Brown,
11 700 Ft



Pórustisztító habkrém,
Yves Rocher,
2190 Ft



Hidratáló krém,
Gigi,
11 780 Ft



Kókuszolajos szappan,
Garnier,
1990 Ft



Arcolaj,
Dr. Hauschka,
7000 Ft



Teafa tusfürdő,
Faith in nature,
1390 Ft



Arctisztító,
Garnier,
1399 Ft



Aktív krém
Bioderma,
3990 Ft





Homoktövis
tusfürdő,
Weleda,
2490 Ft

Fiatalság
aktiváló
nappali krém,
Lancôme,
21 234 Ft

Ápoló
sminklemosó,
M.A.C.,
6700 Ft

Shea vajás
szappan,
L'Occitane,
2150 Ft

Tápláló krém,
Gigi,
14 170 Ft

Testkrém
Douglas,
6590 Ft

Hidratáló
krém,
Bobbi Brown,
19 200 Ft

Rózsahar-
mat arctonik,
Annemarie
Börlind,
3990 Ft

Hidratáló
szérum,
Biotherm,
9900 Ft

Nappali krém
L'Oréal,
2499 Ft

A SZÁRAZ (ÉRZÉKENY) BŐR PROBLÉMÁJA: VISZKETÉS, HÚZÓDÁS, IRRITÁLTSAÉG

Tisztítás Ez a bőrtípus ránézésre világosabb, sokszor fakó, a napra és a külső környezeti hatásokra sokkal érzékenyebben és intenzívebben reagál. Fontos a napi tisztítás, bár a száraz bőrűek sokszor tapasztalják, hogy a vízzel való arctisztítás után erősen húzódik a bőrük. Ha ezt érzik, akkor nyugodtan hagyjanak fel vele, és használjanak helyette tisztító hatású gélt vagy arctejet. E folyamat után ők is használhatnak tonikot. Hogy a krémek hatékonyan felszívódhassanak, nem szabad megfélekedezni az arcradírozásról. Ez két kozmetikai „látogatás” között történhet házilag is. Több szakember által végezhető módszer létezik erre, de talán a leghatékonyabb a mikrodermabrázió. A mélyhámlesztás e kíméletesebb, fájdalommentes formája során a bőr tökéletesen előkészítetté válik a tápláló hatóanyagok befogadására.

Táplálás A kozmetikus egy élénkítő, majd nyugtató masszázst alkalmaz, és általában ultrahangos készüléket is használ, amelynek segítségével mélyebbre tudja bejuttatni a hatóanyagokat, és fokozza azok jótékony hatását. A száraz, érzékeny bőrre használható hatóanyagoknak a hidratálást, a revitalizálást, a feszesítést és a nyugtatást is biztosítaniuk kell. Hidratálásban az arany a legforradalmibb összetevő. Többfajta kiserelésben (ampulla, maszk) kapható, előnye a vízmegkötő és vízmegtartó hatásában rejlik, ezzel segíti bőrünk hidratáltságát. Az egyik leghatékonyabbnak tartott megoldás a tús vagy tű nélküli mezoterápia. Előbbit orvosok, utóbbit kozmetikusok végzik. A hatásmechanizmus itt a hatóanyagok bejuttatásával a sejtregeneráció fokozása. Emellett az esszenciális olajok rendkívül táplálók lehetnek. Hígítás nélkül alkalmazhatók, de hatásuk fokozható, ha más anyagok, krémek segítségével juttatjuk a bőrbe. Kozmetikusok ultrahanggal szokták bevinni, ehhez különböző vivőanyagokat használnak. Előnye még, hogy a szakembereknek különböző összetevőjű olajok állnak rendelkezésre, és ezek megfelelő arányú keverésével személyre szabott mixet tudnak készíteni.

Házi praktikák

- A legegyszerűbb, ha egy banánt pépesítünk, majd felkenjük az arcra, és húsz perc múlva lemossuk.
- A tojássárgája önmagában hasznos lehet, de ha még hozzáadunk két evőkanál tejet és mézet, akkor még inkább hidratál. Tizenöt percig kell az arcon hagyni.
- Egy kevés túróhoz keverjük petrezselymet, és ezt a krémet hagyjuk tíz percig a bőrön, majd langyos vízzel öblítsük le.

High-tech megoldás A legújabb oxigénion-terápia amellelt, hogy anti-aging hatást fejt ki, a sav-bázis egyensúlyt is képes helyreállítani, így mondhatjuk: amellelt hogy a bőr felszínét kezeljük, belülről is táplál. Egy ún. ionburát tesznek a fejre – amely egy űrhajóssisakra emlékeztet –, ebben ionizált oxigén áramlik, amely egészen a sejtekig bejut. Fokozódik a sejtosztódás, így rugalmasabbá válik a bőr, és nő a nedvességtartalma. Emellett belégzése jó hatással van az elsavasodott szervezetre is. ■