

## NE VÁRJUK MEG, HOGY KISZÁRADJON A BŐRÜNK

# Hidratáljunk és zsírozzunk!

A hidegebb hónapok beköszöntével a legnagyobb szervünk megóvására is ügyelnünk kell. Szakember tanácsai segítenek ebben.

**CSONGRÁD MEGYE**  
KISS ANNA

Nyáron a napozás hatására száraz lesz a bőrünk, ezért az elhalt hámsejtek eltávolításával kell kezdeni a bőr felkészítést az őszi-téli hónapokra. Ahogyan a kozmetikusok is teszik, úgy mi is otthonunkban is elvégezhetjük a bőrradírozást. Ezt követően viszont egyből el kell kezdeni a hidratálást és a zsírozást tetőtől talpig, ez a bőrápolás egyik legfontosabb része. Fontos, hogy ezt ne olajokkal tegyük, azok nem alkalmasak erre, megfelelő minőségű testápolót használjunk.

### 25 DKG TESTÁPOLÓ

– Hetente minimum 25 deka-gramm testápolót el kell használni. Akinek nincs bőrproblémája, annak naponta egy-



**Akinek nincs bőrproblémája, naponta egyszer, fürdés után használjon testápolót.** FOTÓ: DREAMSTIME

szer, a fürdés után kell testápolóznia, akinek viszont ekcémája van például, annak naponta kétszer is be kell kennie magát. De nemcsak ott, ahol ki van száradva, hanem az egész testet ápolni kell – hangsúlyozza Csoma Zsannett bőrgyógyász, az SZTE SZAKK

Bőrgyógyászati és Allergológiai Klinika egyetemi docense. Hozzátette, ajánlatos még a bőrgyógyászok által javasolt demokozmetikumok alkalmazása, hiszen ezeknek olyan összetevői vannak, amelyek amúgy is megtalálhatók a bőrben, így használatukkal

pótoljuk a „hiányzó készletet”.

### A BAJ MEGELŐZHETŐ

Kiemelte, ne várjuk meg, hogy kiszáradjon a bőr, fektessünk nagy hangsúlyt a prevencióra, vagyis hidratáljunk folyamatosan.

– Mindig elmondom a betegeknek is, hogy van egy mérék fogunk, amit folyamatosan síkálunk, a legnagyobb testrészeinkre, a bőrünkre pedig nem figyelünk oda kellően, pedig ez az első védőrétege a szervezetünknek. A testápoló használata mellett a réteges öltözködés, a sapka, sál és kesztyű használata is elengedhetetlen része a megelőzésnek. Érdemes otthon párasítani, illetve a gyerekeknel kifejezetten ügyelni a kesztyű felvételére. Már az újszülötknél meg kell kezdeni a rendszeres testápoló kezelést, így később jóval kisebb az esélye az ekcémás betegségek kialakulásának – mutatott rá.

### NE HARAPDÁLJUK!

A szájra ügyeljünk. Ne nyalgassuk és harapdáljuk, hiszen könnyen kiszárad és cserepesé válik, főként a szeles időben. Védelme érdekében naponta többször kenjük be erre a célra kifejlesztett készí-



**Csoma Zsannett bőrgyógyász.**

FOTÓ: KARNÓK CSABA

ményekkel, és fogyasszunk sok vizet. Érdemes a táskában, kabátzsebben ajakbalzsamot hordani, percek alatt csodákat tesz.

### FEJBŐRÜNKET IS ÓVJUK

Ne csak az arcunkra koncentráljunk, a fejünkhöz hozzátartozik a hajunk, fejbőrünk, amit csakis a sapkával tudunk megvédeni a hideggel szemben. Nőknél a festett, melírozott haj kiszárad nyáron, így ilyenkorra már töredezés tapasztalható a hajvégeken. Ezeket le kell vágni, majd olajokkal és különböző pakolásokkal óvhatjuk meg az egészségét. Akár otthon is

gyárthatunk pakolást, például tojássárgáját és olívoajat összekeverve.

### PÓTOLJUK A D-VITAMINT

Nyáron a napfény által sok D-vitaminhoz jut a szervezet és a bőr, télen nyilván kevesebben részesül. A szép bőr érdekében érdemes a D-vitamin-készletünket is szinten tartani, például a gomba, tengeri halak, máj, tojás, tej és tejtermékek és narancsdzúsó fogyasztásával.

### A BŐR KISZÁRADÁSA EKCÉMÁHOZ VEZETHET

Megtudtuk, a gyermekeknel a leggyakoribb bőrbetegség az atópiás ekcéma, a tünetek gyakran rosszabbodnak a hűvös, hideg időjárás hatására. A hideg és a kiszáradás következtében a felnőttknél is jelentkezhet ekcéma, főként a kézfejekken. Ez ellen szintén az ápoló krémek használata és a kesztyű viselete javasolt. Csoma Zsannett szerint az ekcémás bőrbetegségekre a központi fűtés sincs jó hatással. Azt mondja, akinek különböző vegyszerek provokálnak tüneteket, azoknál a szél és a hideg szintén fokozza a bajt, ilyen esetben érdemes gyulladáscsökkentő kezeléseket is alkalmazni.