TIT online akadémia 2022

www.tit.hu

Bőrápolás

A bőr funkció és bőrtípusok

A bőr funkciói:

1. Mechanikai védelem: a testet borító vékony, finom kültakaró számos fizikai hatással (nyomás, horzsolás, ütés) szemben nyújt hatékony védelmet
2. Barrier (gát) funkció
3. Immunológiai védelem: a szervezet kórokozók elleni védelmi rendszere, részben a bőrben és azon belül is a hámban lép működésbe
4. Hőszabályozás
5. Felszívás, energiatermelés és raktározás, kiválasztás: napfény hatására a bőrben D vitamin termelődik, mely nélkülözhetetlen a szervezet számára
6. Érző szerep
7. Fényvédelem

Bőrtípusok (skin type)

***normál bőr**: pórusok tiszták, kicsik, alig láthatók, nem jellemzi pattanás, miteszer, a bőr nincs híjján a nedvességnek, optimális az olajréteg, színe rózsás, egészséges fényű, egyenletes textúra az egész arcon, napsütésre nem nagyon érzékeny*

***zsíros bőr**: felszíne olajosan fénylik, gyakoriak a pattanások, miteszerek, gyulladások jellemzik, tág pórusok szabad szemmel jól láthatók, puha és rugalmas, kevés a ránc, gyakori pigmentfoltok, a napon könnyen lebarnul, ritkán ég le*

***száraz bőr:** feszes, törékeny, fakó bőr, finom pórusok, kevés pigmentfolt, napsütésre, hidegre érzékeny, vékony ráncok korai megjelenése a szemek, száj, homlok körül, miteszer nem jellemzi*

***kombinált zsíros/normál bőr**: zsíros T zóna, normál orca, tág pórusok, tiszta, puha, rugalmas bőr*

***kombinált normál/száraz bőr**: normál T zóna, száraz orca, finom pórusok, vékony ráncok*

***kombinált zsíros/száraz bőr**: zsíros T zóna, száraz orca*

Bőrtípus meghatározás egyszerűen otthon

1. lépés: tükörben közelről nézzük meg az arcunkat. Figyeljük meg, hol vannak ráncaink? Mennyire látványosak a pórusaink? Bőrünk felszínén vannak-e száraz, hámló területek? stb.

2. lépés: mossuk meg az arcunkat langyos vízzel és puha törülközővel itassuk le a vizet róla (nem dörzsöljük soha az arcunkat!), érzünk-e feszülést vagy sima, kellemes tapintású? Mit tapasztalunk? Két óra vagy egy egész éjszaka eltelte után tegyünk egyrétegű papírzsebkendőt az orrunkra, állunkra, homlokunkra, hol válik zsírossá? Mit tapasztalunk?

ui: a bőrtípus meghatározás legbiztosabb szakértője a bőrgyógyász!

A bőrtípus (skin type) és a bőr állapot (skin condition) két különböző dolog pl.: a kor nem határozza meg a bőr típusát, hanem kor a bőr állapotát határozza meg.

Forrás:

Dr. Shereene Idriss bőrgyógyász oldala és youtube videoi
Hattyú Orvos-Esztétikai Klinika web oldala
képforrás: https://www.nippon.com/en/features/jg00093/