TIT online akadémia 2022

www.tit.hu

Bőrápolás

Arcápolás

Arcbőrünk ápolásakor nemcsak az arcunkkal törődünk, hanem a nyakunkkal, a dekoltázsunkkal és a kézfejünkkel is. A bőr öregedésének jeleit ezeken a területeken vesszük észre leghamarabb, tehát érdemes ezt egy egységként kezelni, ápolni. Már most érdemes leszögezni az arcápolás nem sprint, hanem maraton, nem lehet látványos eredményeket elérni 1-2 nap alatt, egy-egy kozmetikai termék min. 6-8 hét alatt fejti ki hatását.

Arcápolási szokások kialakítása

Figyelembe kell vennünk bőrünk típusát és bőrünk állapotát bőrápolási rutinunk kialakításakor továbbá, hogy mit szeretnénk elérni, mire keresünk megoldást. Ehhez még hozzájön a nemünk, a korunk, táplálkozási szokásaink, a környezet, amelyben élünk és lakunk pl.: mennyire szennyezett, mennyire süt a nap stb., valamint mennyi időnk és hajlandóságunk van bőrünkkel foglalkozni. Ezek meghatározása elsődleges abban, hogy tudjuk, milyen állagú és hatóanyag-tartalmú termékek lehetnek jók számunkra. Mindenféle kozmetikum alapvetően kettő nagy összetevőből áll: hatóanyag és vivőanyag. A vivőanyagba van a hatóanyag belecsomagolva. A vivőanyagnak is van hatása.

Alaprutint érdemes mindenkinek kialakítani reggel és este:

Reggeli alaprutin: tisztítás, hidratálás, fényvédelem

Esti alaprutin: tisztítás, hidratálás

Rutinunkat lehet bővíteni, sokat hallani a koreai, japán, francia, olasz nők arcápolási szokásairól, több lépcsős rutinjairól. Érdemes megfontolni ebben az esetben, hogy milyen változást kívánunk elérni a bőrünk állapotában és ennek megfelelő hatóanyagú készítményekkel bővíteni a rutinunkat pl.: pattanások kezelése, ráncok csökkentése, vízhiányos bőr állapotának javítása stb. Megfontolandó a kevesebb néha több elvét szem előtt tartani, egyszerre érdemes egy dologra koncentrálni, nem kell feltétlen minden „trendi” krémet, szérumot magunkra kenni és az sem biztos, hogy bőrünknek, életvitelünknek megfelelő pl.: a 10 lépéses korei rutin.

Többlépcsős rutinunk kialakításakor nagyon fontos, hogy megfelelően rétegezzünk, nem mindegy milyen sorrendben rakjuk fel „kenceficéinket”. Külön kell figyelnünk azokra az összetevőkre, készítményekre, melyek fényérzékenyítenek, vagy amelyeket fokozatosan lehet csak beilleszteni a rutinunkba pl.: retinoid származékok. Mindig olvassuk el a gyártó használati utasításait, ne a barátnőnk, influenszerek, marketing reklámok „tapasztalataira” hagyatkozzunk, mert minden bőr egyedi, ami egyiknek jó, nem biztos, hogy a másiknak is jó. Kisebb és súlyosabb károkat is tudunk okozni bőrünknek a termékek helytelen használatával. Probléma esetén pedig mindig szakemberhez, bőrgyógyászhoz forduljunk,

Többlépcsős példa rutin:

Reggel: tisztítás, tonizálás, szérum, hidratáló, fényvédő

Este: dupla lemosás, tonizálás, szérum, szemránckrém, hidratáló, arcmasszázs

Arcápolási szokásaink kialakításához körültekintés (pl.: megfelelő kozmetikai termékek kiválasztása) és kitartás (ne legyünk türelmetlenek, hagyjunk időt a termékeknek, hogy „dolgozzanak”) szükséges. A rendszeresség, a „kevesebb, néha több” alapelv figyelembevétele pedig mindig hasznos tud lenni.

Forrás:
kép forrás: https://www.nippon.com/en/features/jg00093/
kép forrás: https://www.telegraph.co.uk/beauty/skin/best-beauty-products-to-buy-2022-women-50s-skincare-routine/
kép forrás: https://www.belfasttelegraph.co.uk/life/fashion-beauty/forget-the-stereotype-heres-how-men-can-look-after-their-skin-39177169.html
https://skinsmart.hu/szakertoi-tanacsok/szemelyes-borapolasi-rutin/
https://www.noklapja.hu/aktualis/2020/07/27/7-borapolasi-tevhit/
Dr. Tamás Béla bőrgyógyász https://tamasibeladr.hu/
Dr. Shereene Idriss bőrgyógyász https://www.pillowtalkderm.com/
Dr. Liv Kraemer bőrgyógyász https://www.drliv.com/clinic/about/