TIT online akadémia 2022

www.tit.hu

Bőrápolás

Slow Aging – bőrünk öregedésének jövője a saját kezünkben van

A bőröregedés bőrünk mind három rétegében megjelenik. Mit tehetünk a folyamat lassítása ellen?

1. Fényvédelem: nincs olyan, hogy egészséges barnaság. Az UV sugarak felelősek a bőr gyorsabb öregedéséért, aráncok kialakulásáért. Az UVB sugárzás hatására bekövetkező D vitamin termelés hasznos, de felesleges a napon égettetni magunkat érte. Maga a barnulás egy védekező reakciót jelez, a bőr a képződő melanin pigment segítségével próbál védekezni a sugárzással és a genetikai anyagban bekövetkező károsodásokkal szemben. A szolárium használata sem javasolt.

2. Antioxidánsokban gazdag bőrápolási készítmények használata pl.: camellia sinsensis leaf extract (zöld tea kivonat), lycium barbarum friuit extract (goji kivonat), resveratrol stb.

3. Antioxidánsokat kívülről is be tudunk vinni a szervezetünkbe nyers zöldségek és gyümölcsök formájában. A kiegyensúlyozott, változatos étrend segítheti a bőr öregedésének lassítását. Minél színesebb a tányérunk, annál jobb! Kiváló antioxidáns források pl.: aszalt szilva, gránátalma, szeder, sütőtök, cukkini, brokkoli, kelkáposzta, zöld tea, fahéj, kurkuma stb. Kerüljük a cukros ételeket és italokat, mert nem bőrbarátok.

4. Sejtregeneráló bőrápolási készítmények használata, itt a cél a bőr kollagén rosthálózatának javítása, stimulálása pl.: A, B3, C, E vitaminok segítségével.

5. Az irritáció a bőr legnagyobb ellensége, kerüljük a fizikai hámlasztást, radírozást, a pattanások nyomkodását, irritáló anyagok, összetevők magunkra kenését.

6. A rendszeres otthoni arc és testmasszázs csodákat tehet, ellazítja az izmokat és feszessé varázsolhatja a bőrünket. Soha ne nyúzzuk a bőrünket pl.: törölközővel is mindig finoman tapogassuk át.

7. Kerüljük a tégelyes kozmetikumokat (akármilyen drágák is), mert minden kinyitáskor, belenyúláskor érintkezik oxigénnel, az ujjunkon lévő zsírokkal és baktériumokkal.

8. Kerüljük a dohányzást és a túlzott alkohol fogyasztást.

9. Mindennapi mérsékelt testmozgás javasolt, mert javíthatja a keringést és az immunrendszert, fiatalosabb megjelenést kölcsönözhet a bőrnek.

ui: bőrgyógyász, kozmetikai szakember segítségével ápoljuk a bőrünket! Körültekintően válasszunk a saját bőrtípusunknak és bőr állapotunknak megfelelő kozmetikai készítményeket, legyünk kritikusak, mert a kozmetikai ipar és a rá épülő marketing kampányok, reklámok, fizetett influenszerek bizony nagyon félre vezetőek tudnak lenni!

forrás:

Dr. Pellion Szilvia bőrgyógyász weboldal, youtube video https://www.drpellionborgyogyaszat.hu/
Dr. Tamási Béla bőrgyógyász weboldala https://tamasibeladr.hu/
Gáspár Réka bőrgyógyász l https://liget.ro/eletmod/borgyogyaszati-ajanlas-felejtsuk-el-a-szandekos-napozast
https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/anti-aging/reduce-premature-aging-skin
https://www.fogyas.info/ORAC_ORAC-ertek_antioxidans-tartalom.php
kép forrás: https://www.nippon.com/en/features/jg00093/
kép forrás: https://groomandstyle.com/natural-mens-skin-care-products-organic-natural/