

# TÉLEN IS ÉP BŐRRREL

Télidőben szervezetünk ki van téve a hideg, a szél, a hó, a fagy támadásainak. Különösen a bőrünk sínyli meg ezt az időszakot. Fokozott védelemmel és gondos ápolással azonban ép bőrben élvezhetjük a tél nyújtotta örömeit.

## ◆ BELSŐ TARTALÉKOK

A téli bőrápolás lényeges része a belső védelem: a bőrvédő vitaminok és ásványi anyagok szervezetbe juttatása. „A hideg évszakban kevés napfény éri a bőrünket, ezért nagyon fontos a D-vitamin-pótlás – hangsúlyozza dr. Vass Ilona bőrgyógyász. – A napozást a káros UV-sugarak miatt nyáron sem ajánljuk, a nagy melegben bőven elég annyi napfény, amennyi jöttünkben-mentünkben a karunkat-lábunkat éri. Télen viszont ez utóbbi nem működik, s mivel csukamájolajból nem tudunk annyit fogyasztani, hogy a benne lévő D-vitamin elég legyen, ezért a szükséges mennyiséget valamilyen készítmény formájában ajánlott a szervezetünkbe vinni. Gondoskodnunk kell az A- és az E-vitamin megfelelő mennyiségű beviteléről is. Bőrünk egészsége szempontjából az E-vitamin mint antioxidáns nagyon lényeges, a bőr öregedését is gátolja. Az A-vitamint béta-karotin formájában juttathatjuk a szervezetünkbe. Fogyasszunk sok sütőtököt, sárgarépat, spenótot és paradicsomot! A paradicsom likopint is tartalmaz, amely szintén nagyon jól tesz a bőrünknek.” A belső ápolás része a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása is. Mivel télen sok időt töltünk száraz levegőjű, fűtött helyiségekben, a folyadékfogyasztásra figyelni kell – 1,5–2 liter vizet ajánlott inni naponta.

## ZSÍROSABB KENCÉKKEL

Hideg időben mindenkinek – még a zsíros bőrűeknek is – szárazabb a bőre, mint általában. A szakorvos ilyenkor zsírosabb krémek használatát ajánlja a zsíros bőrűeknek is. A babák érzékeny bőrét fokozottan óvjuk! A csecsemők arcbőrét – ha nap érheti – számukra kifejlesztett fényvédő krémmel kenjük be fél órával indulás előtt. Ha nem éri napfény, akkor téli időszakban zsíros krémmel érdemes bekenni a kicsi arcbőrét, semmiképpen sem hidratálókrémmel, mert az nagy hideg esetén ráfagyhat.

Ilyenkor a hideg, a szél és a csapadék miatt még jobban kiszárad a kezünk. Vannak olyan készítmények, amelyek nemcsak védik a kéz bőrét, de ápolják is egyben. Viseljünk kesztyűt! A munkahelyen gondoskodjunk váltócipőről, mert ha a lábbelibe beleizzad a lábunk, bőrgomba is kialakulhat.





## TÉLI BŐRPROBLÉMÁK

Az ekcémás bőr állapota romlik a téli időszakban. „Akár kis hajszálrepedések is megjelenhetnek a bőrön, ahol kórokozó vírusok, baktériumok is be tudnak hatolni – figyelmeztet dr. Vass Ilona. – Gyógymódként érdemes olyan speciális készítményt alkalmazni, amely ezüstkolloidot tartalmaz, ezzel megakadályozza a baktériumok és vírusok megtapadását. A hideg idő a pattanásos bőrt sem kíméli. Ilyenkor sűrűbb a faggyú, ami hamarabb eltömi a faggyúmirigyek kivezető nyílását, és azoknál, akik erre hajlamosak, hamarabb kialakulhatnak a nagy aknés csomók.” Számukra gyógyszerárban vény nélkül kapható készítményeket ajánl a bőrgyógyász, súlyosabb a probléma esetén azonban gyógyszeres kezelést javasol. A pikkelysömörben szenvedők állapota nyáron a napfény, azaz UV-fény hatására javul. A szakember azonban óva inti őket is a sok téli napozástól és a szoláriumozástól is. Ha a bőrt túl sok UV-fény éri, akkor a későbbiekben megnő a bőr rák kialakulásának kockázata. A rendszeresen szoláriumozóknál ez a veszélyfaktor akár a tízszeresére is nőhet. Akinek értágulatok vannak az arcbőrén, vagyis rosacéara hajlamos, annak sem kedvez a téli időjárás. A hideg és meleg váltakozása – például amikor a kinti hidegből meleg helyiségbe lép – ronthat bőre állapotán. Ezért nem ajánlott számára sem a szauna, sem a hideg-meleg váltófürdő.

A bőrünk számára ideális páratartalom 50–60%. A fűtés miatt ezt az értéket sokszor csak párologtatóval lehet elérni. A fűtött helyiségekben párologtassunk és szellőztessünk!

Bőrünk kevésbé szárad ki, ha ahelyett, hogy fél órát üldögélünk a forró vízben, a kádban, inkább zuhanyozunk nem túl meleg vízzel.

Ha nagyon átfagyunk, és jólesne a kádfürdő, öntsünk a vízbe fürdőolajat, ami puhává varázsolja és zsírozza a bőrt! Törölközésnél ügyeljünk arra, hogy ne dörzsöljük le az összes ránk tapadt olajat!

A téli napfény is ártalmas lehet, különösen a hegyekben, ahol felerősödik az UV-fény. Fontos, hogy fél órával azelőtt kenjük be a bőrünket napvédő krémmel, mielőtt a napra mennénk. UV-faktoros ajakbalzsamot is használjunk!

Sokan télen is barna bőrre vágnak, de a szakemberek nemcsak a szoláriumozást, hanem a barnító krémek használatát sem ajánlják.