

BŐRÁPOLÁS A HIDEGBEN

Viszkető, égő érzés; kipirult, hámló bőr. Ezek a tipikus tünetek, melyek a hirtelen kiszáradt bőr jellemzői. Mikor a levegő alig tartalmaz nedvességet és a kinti hőmérséklet tartósan 8C° alatt marad, a faggyúmirigyek minimalizálják működésüket. A kinti és a benti klíma közötti különbség tovább szárítja a bőrt.

Vízre, és fokozott ápolásra van tehát szükséged. A bőrfelszínt Termasomi géllal, vagy ha kipirult Sensisomi balzsammal hidratáld. Az utána végzett arcápolás eredményesebb lesz, mivel a krémek hatóanyagai megfelelően tudnak felszívódni és hatásukat kifejteni. Ha eddig nem tetted meg, most igazán érdemes arckréméd gazdagabb textúrára cserélni, hogy a bőr fokozott lipid szükségletét pótolod. Válassz olyan készítményeket, melyek nem csak hidratáló anyagokat tartalmaznak, hanem elegendő növényi olajakat (olíva-, jojoba olaj), shea vaját, olívából nyert squalan-t is. A kényeztetésből természetesen a kéz- és a testápolás sem maradhat ki. Itt is szükség van télen a tartalmasabb termékekre és kiadósabb ápolásra. Keresd a kifejezetten „téli termékeket”! Hetente egyszer ülj olajos vagy tejes-mézes, nem túl forró fürdőbe. Ha előtte leradírozod a bőröd, fantasztikusan puha leszel! Jótékony lehet még egy melegolajos masszázs is. Próbáld ki!



TÉLI TIPPEK:

- Használj kiadósabb arckrémet, mint nyáron szoktál
- Amikor csak lehet, viselj kesztyűt
- Naponta többször krémezd a kézfej bőrét
- Ha a szabadba mész, mindig tegyél fel ajakápoló balzsamot
- Ha süt a nap, télen is gondold a fényvédelemre
- Téli sportoknál, síelésnél kötelező legalább 50-es fényvédő faktort
- Otthon és a munkahelyeden is párásítsd a levegőt: használj párologtató készüléket, vagy tegyél a fűtőtestre vízzel teli tálacskát
- Igyál sok folyadékot: gyümölcsleveket, gyógyteákat
- Szedj rendszeresen elegendő C-vitamint

Ha további kérdéseid vannak bőrápolással kapcsolatban, szívesen segítünk.

