

# Száraz bőr

## A száraz bőr

Mivel a bőrünk egy nagyon fontos része a testünknek ezért nagyon fontos törődni annak épségével. Szerepet játszik, mint a szervezet belső homeosztázisát biztosító védelem, ez által van lehetősége szervezetünknek egy a külső környezettől független értékeket biztosítani például a megfelelő hőmérsékletet, ionháztartást, folyadéktartalmat elkülöníteni a külvilágtól. Tehát bőrünk épsége a külalak mellett szervezetünk egységét is biztosítja.

A bőr szárazsága mindenféleképpen egy jelzés a szervezettől, ami lehet helyi érzékenység, genetikai hajlam vagy az egész szervezetet érintő probléma, ami a jobban igénybe vett vagy érzékenyebb bőrterületeken okoz tüneteket. A bőr szárazsága nemcsak folyadékhiány, vagyis dehidráltságot jelezhet, hanem fokozott igénybevételt, ami megterheli a bőr anyagcseréjét.

Bőrszárazság esetén is fontos:

1. megtalálni az okot, hiszen lehet, hogy el lehet kerülni, de ha nem is tudjuk kiküszöbölni (pl időjárás), lehetséges, hogy fel tudunk rá készülni előre és csökkenthető vagy megelőzhető a bőr kiszáradása.

2. figyelni magunkra, hiszen ez is egy jel a szervezettől, hogy valami nincs rendben, lehet, hogy csak helyileg azon a bőrt területen, de az is lehet, hogy szisztémás, az egész szervezetet érintő betegség első tünete a bőr szárazsága.

3. megfelelően kezelni, ami a bőr szárazsága esetén külső, helyi (pl. hidratáló és tápláló krémek) és belső, életmódi (pl. táplálkozás, masszírozás) kezelést is jelent

Ezért aztán nem elegendő csak hidratáló, helyi krémeket használni. Fontos kideríteni, hogy mi okozza a bőr

kiszáradását, itt olvasható néhány ok:

Évszakhoz kötött (téli, tél végi bőrszárazság, nyári erős napsütés okozta szárazság, hámlás)

Fokozott fizikai igénybevétel (dörzsöléssel, súllyal terhelt erőteljes kézimunka, tartós nyomás alatt lévő bőrterületeken a bőr megvastagodása, kiszáradása, száraz levegő a helyiségben)

Kémiai hatások (vegyszeres dolgokkal való érintkezés, akár folyadék, akár gőz formájában, takarítás, festés során, túlzott mértékű antibakteriális kézmosás nem megfelelő bőrápolással, gyógyszer mellékhatása)

Betegségek (leggyakrabban allergiás betegség, ami lehet kontakt, tehát érintkezik az allergizáló dologgal a bőr vagy lehet a szervezet egészét érintő allergia, ami megjelenik bőrtünetként is, pikkelysömör, cukorbetegség, pajzsmirigy betegség miatti bőrszárazság)

Lehet először még nem látunk semmit csak viszket a bőrünk, aztán kivakarjuk és már csak a sebet látjuk rajta. Vagy nem viszket, nem piros, csak azt látjuk, hogy repedezések vannak a bőrön Ilyenkor is gondoljunk bőrszárazságra is. Lehet jelentéktelennek tűnő bőrpirosodás az első jel a bőrünkön. Fontos a megfigyelés és, ha meg is találtuk a megfelelő krémet, de visszatérő bőrszárazság esetén keressük annak okát, hiszen az állandó bőrszárazság igénybe veszi a szervezetet, valamint egy jelzés lehet hiányállapotról, vagy egy kezdődő betegség első tünete is lehet. Valamint tudnunk kell, hogy a száraz bőr egyben sérült bőr is, ahol megromlott a szervezet védelmi burka, ezért ott fertőzés, egyéb hatások veszélyt jelenthetnek, ezért is fontos meggyógyítani, a bőrt megfelelően ápolni és teljes mértékben megszüntetni a bőr szárazságát.

Külső kezelés:

Megfelelő hidratáló és egyben bőrápoló krémek (figyeljünk

nehogy pont a nem megfelelő krém okozza a problémát a benne lévő irritáló összetevővel). Ehhez mindenféleképpen ajánlom a Forever Aloe Vera alapú termékeit, melyek közt zsírosabb, magasabb víztartalmú, gyógynövényekkel és vitaminokkal dúsított krémek széles választéka mindenkinek segíthet a megfelelő bőrápolásban. A készítmények első összetevője (vagyis a legnagyobb mennyiségű összetevője) az Aloe Vera, aminek használatával égési sebek esetén is nagymértékű bőrregenerációt lehet elérni, így a bőrszárazság esetén is kiváló tápláló alapanyag. Fontos az is, hogy a krém hamar és jól felszívódjon, hogy naponta többször is tudjuk használni, anélkül, hogy utána fél óráig kellene várni, amíg újra csinálhatunk valamit. Így sokkal hamarabb és teljes mértékben tudja a bőrünk visszanyerni eredeti hidratáltságát, épségét és szépségét.

Ajánlott Forever kozmetikai termékek ide kattintva megtekinthetők, megrendelhetők.

Fizikai védelemre is gondoljunk, például kesztyű használata mosogatásnál, takarításnál, egyes munkafolyamatoknál (nagyon sokféle kesztyű van, érdemes időt szánni rá és megtalálni a megfelelőt, amit tudunk is használni), teljesen szárazra törlés, ha nedvesség éri a kezét.

Belső kezelés:

Vizsgáljuk meg étrendünket, folyadékfogyasztásunkat és egyéb életmódi tényezőinket (ide kattintva olvashat ezekről többet). A bőr normál állapotához hozzájárul az A-vitamin, B vitaminok (a riboflavin, a biotin, a niacin), a cink és a jód, a normál pigmentációjához a réz. A megfelelő kollagénképződéshez pedig elengedhetetlen a C-vitamin. Fogyasszunk ezekből többet. Bár a fagyasztott gyümölcsök, zöldségek, konzervált készítmények (gyümölcsbefőttek, lekvárok, szárított zöldségek) tápanyagtartalma is csökkent, nyugodtan együnk ezekből ezekből az ételekből többet, ha nincs szezonja a friss zöldségeknek, gyümölcsöknek, hiszen a távolról szállított zöldségek,

gyümölcsök sem tartalmaznak nagyobb mennyiségben a szükséges vitaminokból, ásványi anyagokból.

Ajánlott Forever étrend-kiegészítő készítmények a hiányzó tápanyagok pótlásához ide kattintva tekinthetők meg.

Javítsuk a bőrterület vérkeringését, mozgással, masszírozással, mert az is nagy mértékben segíti a regenerálódást és akár a csökkent vérkeringés is lehet az ok, hogy perifériás területen (pl. végtagokon) van a bőr kiszáradva.

Bár néha igen apró tünet, gyakran előfordul és megszokott dolog a bőrszárazság, de ne essünk abba a hibába, hogy nem foglalkozunk vele. Törődjünk bőrünkkel, ápoljuk rendszeresen és ha bőrszárazságot tapasztalunk igyekezzünk minél teljesebben regenerálni és visszaállítani ezt a fontos védelmi vonalat szervezetünk egészsége és testünk szépsége érdekében!