



Bőrünk

MINT A LEGNAGYOBB SZERVÜNK

Lassan itt a jó idő, lekerülnek a kabátok, egyre nagyobb felületen válik láthatóvá a bőrünk, így érdemes egy kicsit jobban megismerkedni ezzel a szervünkkel is. Nagyon sokan csak úgy gondolnak rá, mint testünk csomagolóanyagára, ami a fontos szerveinket tartja együtt, illetve ami véd a környezettől. A bőr viszont sokkal több ennél, ez a legnagyobb szervünk, amely számos funkciót lát el, és nagyon sok dolog hatással van rá.



DR. BAGOLY IBOLYA
Soaring Manager
orvos-természetgyógyász

MI A BŐR FELADATA?

Beborítja az egész testfelületet, mechanikai védelmet nyújt a belső szerveinknek, részt vesz a hőmérséklet szabályozásában, érzékszervként is viselkedik (hideg, meleg, fájdalom, tapintás, viszketés, bizsergés érzékelése), bizonyos anyagok képesek felszívódni rajta keresztül, részt vesz a D3-vitamin szintézisében, véd a fertőzésekkel szemben, sőt, kiválasztás is történik itt.

Ezen kívül a bőr számos dologról nyújt információt számunkra, hiszen belső szerveink működését is képes tükrözni, de befolyásolja az énképünk kialakulását is. A lelkiállapotunk is hatással van rá.

MIT TEHETÜNK BŐRÜNK EGÉSZSÉGÉÉRT?

Számos külső tényező van hatással a bőrünkre, amelyre figyelni kell, illetve amelyektől védeni kell magunkat. Az UV-sugárzás, a hőmérséklet ingadozása, a szél, az időjárás változása mind befolyásolja az épségét a kültakarónknak, de a környezetben lévő vegyi anyagok is hatással lehetnek rá. A túl gyakori tisztálkodás, a meleg vízben való hosszú fürdőzés szintén károsítja a bőr védelmi funkcióját.

Belső állapotunk is nagyban befolyásolhatja a bőr egészségét, így figyelni kell a kiegyensúlyozott étrendre, a megfelelő folyadékbevitelre, a szabad levegőn végzett

mozgásra, de hatással lehet rá a dohányzás is és bizonyos gyógyszerek alkalmazása is.

UV-sugárzás és egyéb környezeti károsító anyagok okozta hatások kivédéséhez, a korai öregedés megakadályozásához.



A SZÉPSÉG BELÜLRŐL FAKAD

„Azzá leszel, amit eszel” – ez a mondás a bőrünkre is igaz, hiszen az elfogyasztott vagy a hiányosan bevitt táplálék nagyban befolyásolja a kültakaró egészségét, a tökéletes felépülést. A fűszeres, túl zsíros ételek, a túlzásba vitt finomítottliszt- és cukorhasználat, az adalékanyagok bevitele mind rontják a minőségét. Az ép bőr felépüléséhez számos anyag van, amelynek fogyasztása elengedhetetlen az egészséghez. Egyrészt szükségesek a bőr tökéletes megújulásához, másrészt az

Az A-vitamint hívjuk a hámvédő vitaminnak, amit szervezetünk béta-karotinból (zöldségekben és gyümölcsökben található meg) tud kellő mennyiségben szintetizálni. A szabadgyököktől, amelyek leginkább az UV-sugárzás hatására keletkeznek a bőrben és okozhatják a korai öregedést, leginkább a C-, és az E-vitamin véd meg bennünket. A C-vitaminnak nagyon nagy jelentősége van a kollagén szintézisében is, ami a bőrt alkotó szárazanyag tömegének körülbelül háromnegyed részét teszi ki, és épsége szükséges a fiatalos megjelenéshez.



A bőr egészségéhez kell még, hogy a táplálékunk elegendő ásványi anyagot is tartalmazzon. Ezek közül fontos a cink és a szelén megfelelő mennyisége. Figyelni kell arra, hogy esszenciális zsírsavakban, flavonoidokban (növényi színanyagok) is gazdag étrendünk legyen, illetve időnként szükségessé válhat a Q10 pótlása is.

A szervezetünkben a kén a negyedik leggyakoribb elem, ami kulcsfontosságú a C-vitamin mellett a kollagén szintéziséhez, illetve a kén elengedhetetlen az új sejtek képzésében (a bőr folyamatosan megújul) és a sejtek közötti kötőszövet rugalmasságának kialakításában is.

Bőrünk állapota mindig tükrözi a belek állapotát is. Az egészséges külső fenntartásához ezért is elengedhetetlen az élelmi rostokban dús étrend és a mikrobiom, vagyis a bélflóra épsége, ami segít a normál emésztésben és felszívódásban, valamint a normál immunrendszer működéséhez sem hiányozhat.

Az ép bőr kellően hidratált, vagyis képes elegendő víz megkötésére, így a napi folyadékpótlás is fontos a szépségünkhez és egészségünkhez.

BŐRÁPOLÁS KÜLSŐLEG

Naponta tisztítsuk meg a bőrünket, ügyelve arra, hogy ne sértsük meg a bőr természetes flóráját, ami egy savas köpenyt biztosít a számunkra! Ez véd a környezeti károsító anyagokkal szemben és a mikroorganizmusoktól is.

Érdeemes a kemikáliák helyett itt is a természet felé közelednünk, és olyan készítményeket választani, amelyek növényi hatóanyagokban gazdagok, pH-semlegesek, vagyis nem bántják a bőr savas pH-ját, tartalmaznak vitaminokat vagy egyéb olyan hatóanyagokat, amelyek segítik a bőr megújulását, megfelelő hidratáltságát, táplálását.

A 100%-os stabilizált Aloe Vera gél sok higiénés termékünk legfontosabb összetevője. A hozzáadott gyümölcs-kivonatok, gyógynövények keveréke elősegíti, hogy a pórusok mélyére hatolva is gyengéd legyen a tisztítás, közben az elhalt hámsejtektől is könnyedén megszabadulhatunk. A tisztálkodás után bőrünk sima, friss és hidratált lesz.

Mindenkinek szüksége van hidratálásra, még a zsíros bőrűeknek is.



Az Aloe Vera ebben is sokat segít, hiszen növeli a bőr vízmegkötő képességét. Számos krémünk közül választhat mindenki az igényének és bőrtípusának megfelelően, de alkalmazkodhat az évszakokhoz és a napszakokhoz is.

Zseniális termékpalettánkról bárki ki tudja választani a számára megfelelőt. Van, ami fényvédőt tartalmaz, van kollagén- és elasztintartalmú, van, ami növényi kivonatokban bővelkedik, ami propoliszt tartalmaz és olyan is, amelyben antioxidáns vitaminok segítik a tápláltságot, szépséget.

Időnként célszerű bőrradírozással is rásegíteni a napi tisztításra. A 100 %-os stabilizált Aloe Vera zselét és parányi



jojoba-golyócskákat tartalmazó bőrtisztítót arra a célra fejlesztették ki, hogy tisztítás alatt a bőrt nedvesítse, kondicionálja, ne engedje kiszáradni, és ne okozzon sérüléseket.

A napsütéses órák számának növekedésével együtt egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetni a fényvédelemre is. Olyan krémet tudunk alkalmazni, amely a család minden tagjának megfelelő – bőrtípustól függetlenül. Az Aloe Verán kívül SPF30-as faktort tartalmaz, és a mai kornak megfelelően fizikai és kémiai fényvédők teszik tökéletessé a hatását.

AZ ÉLETMÓD FONTOSSÁGA

A napi higiénés szokások és bőrtápláló krémek mellett egyre nagyobb hangsúlyt kell helyeznünk az életmódunkra is.

A kiegyensúlyozott, vegyes étrend az alapja az egészségnek, amely segíti a probiotikus flóra épségét, így az emésztett tápanyagokból tökéletesen tudnak hasznosulni az alapanyagok.

Törekedjünk rostúsan táplálkozni, étrendünk sok, az évszaknak megfelelő nyers zöldségből, gyümölcsből álljon! Kerüljük a túlfinomított élelmiszereket, adalékokat tartalmazó félkész és kész ételeket! A bőr szempontjából a legjobbak a sárga, piros, zöld színanyagokat tartalmazó növények, az olajos magvak (bár ezeket ne vigyük túlzásba) és a tengeri halak. Érdemes időt szánni az étrend megtervezésére.

A tiszta ivóvíz felbecsülhetetlen az egészséghez. A szép, üde bőr leginkább a vizet igényli, ezt nem lehet pótolni sem gyümölcs-, sem pedig zöldséglével, a cukrozott üdítőkről nem is beszélve.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Van olyan élethelyzet, amikor vagy kevesebb vitaminhoz tudunk hozzájutni, vagy csökken ezek felszívódása bizonyos bélproblémáknál, vagy nagyobb mennyiségre van belőle szüksége a szervezetünknek. Ilyenkor bátran nyúlunk minőségi étrendkiegészítőkhöz is, hogy a testünket tényleg az igényének megfelelően tudjuk jól táplálttá tenni!

A stressz a bőrre is nagy hatással van. Így érdemes bizonyos relaxációs technikákat megtanulni, és rendszeresen alkalmazni. Tanuljuk meg helyesen kialakítani az arányt a munka és a szabadidős tevékenységek között! A pozitív gondolkodásmód, a célokkal teli élet látványosan fiatalítja a bőrünket is.

A modern kor embere számára a mozgás felbecsülhetetlen, hiszen a szervezet minden folyamatára pozitív hatással van. Egy-egy intenzív tréning során javítjuk a keringést, így a bőrhöz is könnyebben jut el az oxigén és a tápanyag, és gyorsabban kerül el onnan a salakanyag.

A pihentető éjszakai alvás alatt van lehetősége a testnek a regenerálódásra, a sejtek megújulására.

Az életmódváltáshoz érdemes a káros szenvedélyektől is megszabadulni. A bőrre leginkább a dohányzásnak van hatása. A dohányfüst szabad-gyököket termel a testben, ami öregíti, ráncossá teszi a bőrt. Érzéktető hatása is van, így károsodik a keringés, csökken a tápanyag-, vitamin- és oxigénellátása a sejteknek, de károsodik a bőr alatti kötőszövet is, így a kollagén és elasztin rugalmatlanná válik.

Az életmódváltás mindig egy döntéssel kezdődik. Hozz döntést, és cselekedj MOST!

