



Zadbaj o urodę zimą

Nie tylko latem chcemy pięknie wyglądać. Zimą może mniej wychodzimy z domu, może spod czapek i kapturów wystaje nam tylko czubek nosa, ale... kiedyś trzeba ten kaptur zdjąć. I co wtedy?

Przesuszone i niedotleniona skóra, męczona na zmianę powietrzem w ogrzewanych pomieszczeniach i panującym na zewnątrz mrozem; spierzchnięte usta, bardziej skłonne do opryszczek i włosy, które cierpliwie znoszą płaczące je czapki... Właśnie zimą nasza skóra, włosy i paznokcie potrzebują wyjątkowej troski.

O pomoc woła zwłaszcza skóra trądzikowa.

Latem wygląda lepiej i lepiej się czuje. Dobrze przewietrzona, jest mniej skłonna do krostek i zaskórników, bo bakterie nie lubią świeżego powietrza. Nie lubią też słońca, bo wysusza zmiany skórne, działa gojąco, zabija bakterie. Dlatego wiele młodych osób podczas ciepłych miesięcy radośnie obnosi skórę wolną od zmian – ale zimą wstydliwie ją ukrywa, bo krostki wysypują się jedna po drugiej. Centralne ogrzewanie też nie pomaga: wysusza powietrze, a przesuszone powietrze z reguły wysusza i skórę. Jej reakcją jest zwiększona produkcja nawilżającego i natłuszczającego sebum – skóra próbuje się bronić. Efekty jednak są opletane: zatkane pory, tłustsza cera i większa skłonność krostek. Dlatego w zimie trzeba zintensyfikować nasze przeciwtrądzikowe wysiłki. A już na pewno trzeba zafundować skórze kosmetyk, który ją

oczyści – ale bez wysuszania i podrażniania. Najlepiej, gdyby potrafił jeszcze delikatnie złuszczać jej powierzchnię, by usuwać martwe komórki naskórka i jednocześnie udrażniać ujścia gruczołów łojowych – by wydzielina mogła je swobodnie opuszczać, bez gromadzenia się, zalegania i formowania krostek. Najlepiej, jeśli codziennie ją dokładnie oczyścimy, posmarujemy przeciwtrądzikowym tonikiem i zastosujemy lekki krem, przeznaczony do trądzikowej cery – a raz w tygodniu zafundujemy jej piling.

Zima to czas, kiedy na naszych ustach lubi pojawić się opryszczka. Nie bę kozery zwana jest „Zimnem” – w końcu wychłodzenie organizmu to jeden z czynników, które mogą wywołać ataki wirusa herpes simplex – to właśnie on jest odpowiedzialny za powstawanie na naszych ustach nieestetycznych pęcherzyków. Dlatego powinniśmy mieć – najlepiej zawsze przy sobie – przeciw opryszczkową maść. Jak tylko poczujemy, że swędzi nas i piecze miejsce w okolicy ust, natychmiast posmarujmy je maścią. Badania potwierdzają, że szybkie użycie maści może zahamować rozwój opryszczki – a nawet, jeśli nie zahamuje, to o połowę skróci czas gojenia się zmian. Jednak uwaga: maść należy nałożyć „z zapasem”. Nie wmasowywać jej w skórę, tylko nałożyć warstewkę i zostawić do wchłonięcia. Wtedy lepiej zadziała.

Nasza skóra przechodzi zimą ciężką próbę.

Mróz nie robi jej dobrze – a już naprzemienne działanie mrozu i ciepłego powietrza w pomieszczeniach bywa dla niej zabójcze (jeśli mamy skłonności do pęknięcia naczynek, mogą pękać właśnie teraz). Ale pozostawanie w domu też skóry nie zabezpieczy: w pomieszczeniach panuje powietrze przesuszone, które dosłownie rabuje naszą skórę z wilgoci, zmuszając ją do intensywnego parowania. Dlatego w zimie trzeba koniecznie zrobić dla niej trzy rzeczy: przed wyjściem na mróz smarować tłustym kremem, codziennie zapewnić jej przynajmniej dwie warstwy kremu nawilżającego i dokarmiać ją substancjami, które poprawią jej odporność i kondycję. Zafundujmy jej preparat, zawierający sporą dawkę biotyny, która nazywana jest witaminą piękna, bo tak pozytywnie wpływa na kondycję skóry! A że dodatkowo poprawi nam stan włosów i paznokci – to wspaniale. Jeśli wzmocnimy działanie biotyny witaminą B5, nasza czupryna będzie silna i gęsta. I łagodniej znieśie te wszystkie czapki i kaptury, które mierzwią ją i gniotą przez zimowe miesiące.

*Tekst został opublikowany w miesięczniku ofertowym
Polskiej Grupy Farmaceutycznej*