

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/48739>

Skóra wizytówką naszego zdrowia

ID artykułu: 48739 / 9215

URL: <http://www.publikuj.org/48739>

Lokalizacja: podlaskie

Choć mówi się, że to oczy są zwierciadłem duszy, to w rzeczywistości o wiele więcej wyczytać można z naszej skóry. O jej wyglądzie decyduje bowiem szereg czynników m. in. styl życia, dieta czy ewentualne choroby, które uwydatniają się właśnie na skórze. Warto zatem o nią zadbać, dzięki czemu stanie się ona naszą wizytówką.

Nie da się ukryć, że nasza skóra wymaga od nas regularnej opieki. Co istotne jednak, przyswojenie sobie kilku podstawowych zasad pielęgnacji może sprawić, że będzie ona wyglądała pięknie i zdrowo.

- Przede wszystkim ważne jest codzienne oczyszczanie. Do tego celu należy używać preparatów o neutralnym pH, zawierających w swoim składzie substancje lipidowe oraz czynniki nawilżające mówi Bogumiła Redlarska, kosmetolog z Renew Clinic w Białymstoku.

W parze z oczyszczeniem powinno iść rzecz jasna osuszanie. Tu należy zwrócić szczególną uwagę na to, by nie pocierać skóry ręcznikiem, a jedynie go do niej delikatnie przykładając zapobiegnie to nadmiernemu wysuszeniu oraz występowaniu podrażnień.

Po dokładnym oczyszczeniu i osuszeniu skóry nie wolno zapomnieć o aplikacji specjalnego kremu odpowiadającego na zapotrzebowanie naszej skóry w odpowiednie mikroelementy.

Sen, witamina C i ochrona przed mrozem

Wpływ na skórę ma także wiele innych, z pozoru mało istotnych codziennych czynności.

- Nie każdy ma świadomość, że kluczem do jej młodego wyglądu jest sen, podczas którego następuje proces regeneracji. Z tego powodu warto na noc stosować różnorodne preparaty o działaniu odżywczym, które dodatkowo wspomogą odnowę naszej skóry podpowiada specjalista Renew Clinic.

Dobrym nawykiem jest także rozpoczęcie każdego dnia od wypicia szklanki wody z cytryną. W ten sposób dostarczymy naszemu organizmowi witaminę C, która działa antyoksydacyjnie oraz przeciwstarzeniowo, a dodatkowo nawilżymy skórę od środka.

Oprócz tego, zwłaszcza w okresie zimowym, powinniśmy zwracać szczególną uwagę na ochronę przed mrozem i wiatrem czy dużymi różnicami temperatur.

Choroby widoczne na skórze

Wpływ na stan skóry ma jednak nie tylko nasz styl życia. Niestety, mogą na niej uwidaczniać się choroby, z których często nie zdajemy sobie nawet sprawy.

- Wśród niepokojących oznak, na które należy zwrócić uwagę, są m. in. wszelkiego rodzaju zaczerwienienia, przesuszenia, podrażnienia, zmiany barwnikowe, narośla oraz wypryski przestrzega kosmetolog.

W razie wystąpienia tego typu dolegliwości powinniśmy skorzystać z usług specjalisty lekarza bądź kosmetologa, który dobierze odpowiednią metodę kuracji. Nie zawsze da się bowiem łatwo znaleźć przyczynę problemu. Przykładowo wyraźnie widoczne zmarszczki na skórze mogą informować nas zarówno o odwodnieniu organizmu, jak i ewentualnym niedoborze kwasów Omega-3.

- Z kolei zmiany występujące w obrębie płytki paznokciowej to częsta oznaka zakażenia grzybiczego albo łuszczyca dodaje na koniec przedstawicielka Renew Clinic.

Do specjalisty należy zgłosić się w przypadku problemów, z którymi nie jesteśmy w stanie poradzić sobie poprzez codzienną pielęgnację. Wśród nich znajdują się m. in. nadmierne przesuszenie, trądzik czy mocny łojotok.

Aktywacja: 20/12/16 17:24, odsłony: 452