



SZÁRAZ BŐR

Kisokos

HOGYAN VIGYÁZZUNK A
BŐRÜNKE A HIDEGBEN



A bőr az emberi test legnagyobb szerve

ezáltal rendkívül fontos szerepet játszik az egészségünkben és a megjelenésünkben. Az egyik leggyakoribb bőrprobléma, amellyel szinte mindenki találkozott már, a száraz bőr. Azonban kevesen értik valójában, hogy mi is történik a bőrrel ebben az esetben. Ebben a kisokosban megtudhatod, mit jelent a száraz bőr, milyen tünetei vannak, miért alakul ki, és milyen lépéseket tehetsz az egészséges bőr érdekében. Hatékony megoldásokat nyújt mindazoknak, akik száraz bőrrel küzdenek, vagy csak szeretnék megelőzni ezt a problémát.

Milyen tünetei vannak, és hogyan ismerhető fel?

A száraz bőr tünetei igen változatosak lehetnek, és fontos felismerni ezeket a jeleket a megfelelő kezelés érdekében.

A LEGGYAKORIBB TÜNETEK KÖZÉ TARTOZNAK:

- ✓ Viszkető, feszülő érzés a bőrön
- ✓ Bőrpír vagy kipirosodás
- ✓ Apró repedések vagy hámlás
- ✓ Durva, száraz érzés
- ✓ Esetleg hámló, fehér pikkelyek (különösen a fejbőrön)

Mi is pontosan a száraz bőr?

Száraz bőr alatt azt értjük, amikor a bőr nem képes megfelelően megőrizni a nedvességet. Ennek következtében a bőr elveszíti rugalmasságát és simaságát. A száraz bőr könnyen kiszárad, viszketővé válik, és hajlamos lehet az irritációra, valamint a hámlásra. Fontos, hogy a száraz bőr lehet átmeneti vagy krónikus, és különböző tényezők okozhatják.

Fontos a pontos diagnózis

Ezek a kellemetlen tünetek gyakran előfordulnak az arcon, a kézen, a lábon és más testrészeken. Azonban fontos megérteni, hogy a száraz bőr tünetei más bőrproblémákkal is összekeverhetők, ezért fontos a pontos diagnózis.

A száraz bőr súlyossági fokai

SZÁRAZ BŐR



TÜNETEK



Kezdeti állapot, amikor a bőr elkezd szárazzá válni:

- ✓ érdes
- ✓ durva felszínű
- ✓ vakarásra hámlik, vakarásra jelennek meg a fehér, hámló részek



NAGYON SZÁRAZ BŐR

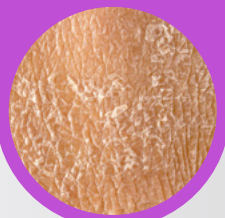


TÜNETEK



Ha a szárazságot nem kezelik, és a bőr további nedvességet vesz, akkor:

- ✓ egyre érdeőbb
- ✓ pikkelyes
- ✓ hámló pelyhek, vizuálisan láthatóak, vakarásra hullanak is ezek a pelyhek
- ✓ viszkethet



EXTRÉM SZÁRAZ, VASTAG BŐR

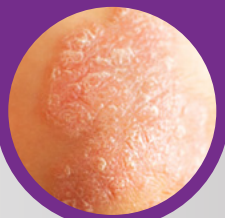


TÜNETEK



A test bizonyos területei a kezek a lábaka könyök és a térd hajlamosak:

- ✓ rendkívül kemény
- ✓ pikkelyes
- ✓ megvastagodott, "pataszerű" sarok, psoriasisos plakk
- ✓ extrém érdes
- ✓ berepedezhet
- ✓ viszkethet



Számos tényező hozzájárulhat a száraz bőr kialakulásához

IDŐJÁRÁS:
Hideg, száraz időjárás, erős szelek és hideg levegő kiszáritják a bőrt.



SZAPPANOK ÉS TISZTÁLKODÓSZEREK:
A túlzottan szárító szappanok vagy tusfürdők eltávolíthatják a bőr természetes olajait.



TÚLZOTT FÜRDŐZÉS VAGY ZUHANYOZÁS:
Gyakori és hosszantartó vízben tartózkodás kiszívja a bőr nedvességét.



ÉLETKOR:
Az idő múlásával a bőr által termelt olaj mennyisége csökkenhet.



GENETIKA:
A száraz bőr genetikai tényezőktől is függhet.



Hogyan védjük a bőrt a kiszáradástól? →

MEGFELELŐ HIDRATÁLÓ KIVÁLASZTÁSA:
Válassz olyan hidratálót, amely megfelel a bőrtípusodnak és a problémáidnak.

RENDSZERES HIDRATÁLÁS:
Hidratálj legalább naponta egyszer, és különösen zuhanyozás vagy fürdés után.

LANGYOS VÍZ ÉS RÖVID FÜRDŐK:
Ne fürödj vagy zuhanyozz forró vízben, és ne tartózkodj túl sokáig a vízben.

PIHENÉS ÉS ELEGENDŐ ALVÁS:
A megfelelő pihenés és alvás segíthet a bőr regenerálódásában.

A BŐRVÉDELEM ALAPELVEI, A JÓ HIGIÉNIAI ÉS BŐRÁPOLÁSI SZOKÁSOK KULCSFONTOSÁGÚAK A SZÁRAZSÁG ELLENI KÜZDELEMBEN, SEGÍTHETNEK A BŐR VÉDELMEBEN ÉS HIDRATÁLÁSÁBAN:

KÍMÉLETES TISZTÁLKODÓSZEREK:
Válassz olyan szappant vagy tusfürdőt, amely passzol a bőrtípusodhoz és nem szárítja ki a bőrt.

NAPVÉDELEM:
Válassz olyan hidratálót, amely megfelel a bőrtípusodnak és a problémáidnak.

ELEGENDŐ FOLYADÉKFOGYASZTÁS:
A megfelelő hidratáltsághoz a bőrnek is szüksége van elegendő vízre.

+1

KERÜLJÜK A DÖRZSÖLÉST ÉS A VAHARÓDZÁST, mert ez tovább ronthatja a szárazságot.



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VÁLASZD KI SAJÁT ATODERM RUTINOD

Atoderm
MEGMENTŐD
A MINDENNAPOKBAN
SZÁRAZ & EKCÉMÁRA HAJLAMOS BŐR
BŐRÁPOLÁS
EGY ÉLETEN KERESZTÜL

| 1 TISZTÍTÁS | 2 ÁPOLÁS | 3 VISZKETÉCSILLAPÍTÁS |
|--|---|--|
|  Atoderm Olajtusfürdő |  Atoderm Intensive gel moussant (habzó gél) |  Atoderm Intensive szappan |
| |  Atoderm Intensive balsam |  Atoderm SOS spray |

ÖKOBIOLÓGIA A BŐRGYÓGYÁSZAT SZOLGÁLTATÁBAN
A NACIS Fiziológiai Intézet alapja az Ökobiológia
Célja a bőr szikoziosztémájának tisztulásában tartós és egészségesnek megőrzése. nacis.com/hu



Te tudod, hogy mely testrészeidet övd leginkább?

Bizonyos testrészek jobban kiszáradnak. Bár a száraz bőr bármely testrészen kialakulhat, néhány különösen érzékeny a szárazságra:

LÁBAK ÉS SARKAK:

A láb bőre vastagabb, ezért könnyen kiszáradhat.



KÉZ ÉS UJJAK: A kéz és az ujjak gyakran ki vannak téve a víznek és a vegyszereknek.



ARC ÉS NYAK: Az arc bőr különösen érzékeny a környezeti hatásokra, például a hidegre és a napfényre.



A száraz bőr kezelése

A száraz bőr kezelése során fontos a megfelelő bőrápolási szokásokat kialakítani. Ez onnan kezdődik, hogy kiválasztjuk a megfelelő hidratálót és rendszeresen használjuk.

Ha elbizonytalanodsz a választás során bízd magad a Kulcs Quality Patikák- a Bőrápolás Szakértői patikái tanácsadóira, akik készséggel segítenek kiválasztani a bőrtípusodnak megfelelő terméket, vagy ellátnak termékmintákkal, hogy még jobban segítsenek neked a döntésben.

Keress meg [ITT](#) a hozzád legközelebbi Kulcs Quality Patikát, és bátran kérj ingyenes bőrápolási tanácsot!



Néhány hatóanyag

AMELY SEGÍT A SZÁRAZ BŐR KEZELÉSÉBEN:



- Hialuronsav:** A bőrben tartja a nedvességet és hidratálja.
- Glicerin:** Hidratáló hatása van és segíti a bőr nedvességtartalmának megtartását.
- Shea vaj:** Táplálja a bőrt és segíti visszaállítani az elveszített olajokat.
- Kollagén:** Segíthet a bőr rugalmasságának visszaállításában.
- Koleszterol:** Segít helyreállítani a bőr barrier rétegét és megakadályozza a vízvesztéget.
- Niacinamid (B3- vitamin):** Segíti a bőr intenzív ceramid termelését, mely alapvető a bőr védekező rendszere szempontjából, amellyel, hogy csökkenti a látható bőrpírt.



Külfön figyelmet érdemel:

ATOPIÁS DERMATITISZ



AZ ATOPIÁS DERMATITISZ FŐBB JELLEMZŐI:

- ✓ **BŐRKIÜTÉSEK:** Az atópiás dermatitisz legjellegzetesebb tünete a viszkető bőrkütés. Ezek a kiütések általában pirosak, szárazak és hámlóak. Az arc, a nyak, a könyök, a térdék és a boka területén gyakrabban fordulnak elő.
- ✓ **KIPIROSODÁS ÉS DUZZANAT:** A bőrterületek kipirosodnak és duzzadnak, különösen akkor, amikor a gyulladás fokozódik.
- ✓ **SZÁRAZ ÉS REPEDEZETT BŐR:** Az atópiás dermatitiszben szenvedők bőre gyakran kiszárad, repedezik, és érzékeny lesz az irritációra.
- ✓ **VISZKETÉS:** A viszketés az egyik legzavaróbb tünet, és folyamatosan jelen lehet, ami miatt az érintettek gyakran vakarják a bőrüket, ami tovább súlyosbíthatja a tüneteket.

Az atópiás dermatitisz egy krónikus, gyulladásos bőrbetegség (bőrszárazság és viszketés), amely gyakran az ekcéma nevű tünetekkel jelentkezik. Az atópiás dermatitisz leggyakrabban gyermekkorban kezdődik, de felnőtteknél is előfordulhat. Ez a betegség az immunrendszer zavara miatt alakul ki, és gyakran genetikai hajlam is szerepet játszik a kialakulásában.

AZ ATOPIÁS DERMATITISZ KEZELÉSE

Többféle módon történhet. Fontos azonosítani azokat a kiváltó tényezőket, amelyek súlyosbíthatják a tüneteket, és megpróbálni azokat minimalizálni. Az alábbiakban néhány alapvető kezelési lehetőség:

- ✓ **BŐRÁPOLÁS:** Fontos rendszeresen hidratálni a bőrt, hogy megelőzzük a kiszáradást és a viszketést. Hipoallergén, parfümentes bőrpoló termékek ajánlottak.
- ✓ **KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK KERÜLÉSE:** olyan kiváltó tényezők, mint például allergének vagy irritáló anyagok, elkerülése segíthet a tünetek enyhítésében. Figyeljük magunkat!
- ✓ **FOLYAMATOS KEZELÉS:** Az atópiás dermatitisz krónikus betegség, így hosszú távú kezelésre van szükség. Szakemberek segítenek kialakítani egy személyre szabott terápiás tervet.

Összegzés:

A száraz bőr kialakulhat számos tényező hatására, de a megfelelő bőrápolási szokásokkal és hidratáló termékekkel kezelhető és megelőzhető. Fontos megérteni a száraz bőr tüneteit és okait, és megfelelően gondoskodni róla. Ne feledd, hogy a bőrápolás a test minden részét érinti, és hosszú távon segíthet megőrizni bőrünk egészségét és szépségét.

Kövessd a kisokos lépéseit, hogy bőröd hidratált és egészséges legyen, vagy keresd fel a hozzád közeli Kulcs Quality Patikák valamelyikét, hogy bőrödöt szakértelemmel védj!



Eucerin®



TALÁLJA MEG
A BŐRTÍPUSÁNAK MEGFELELŐ
EUCERIN TESTÁPOLÁSI TERMÉKET!



EUCERIN.HU

Bátran keresd fel a Kulcs Quality patikákat, ahol bőrápolási szakértők ingyenes tanácsadás keretében ajánlanak kifejezetten az atópiás dermatitiszre kifejlesztett dermokozmetikumokat, hogy a betegség hatásaid minimalizáld és az életminőséged javuljon.

BŐRÁPOLÁSI TÉVHITEK

Te jól tudod?

TÉVHIT:



Vafőség:

Csak a hideg időjárás okozhat száraz bőrt.

A száraz bőr számos tényezőtől függhet, beleértve az éghajlatot, a bőrápolási szokásokat, a táplálkozást és a genetikát. Száraz bőr egész évben előfordulhat.

TÉVHIT:



Vafőség:

A sok vízivás megszünteti a száraz bőrt.

Bár a megfelelő hidratáció fontos a bőr számára, a szárazság gyakran komplexebb probléma, amelyhez speciális bőrápolási termékek is szükségesek.

TÉVHIT:



Vafőség:

Bőrápolás során minél több terméket használsz, annál jobb.

A túlzott termékek használata irritációt okozhat. Fontos megtalálni a bőrtípusodnak megfelelő termékeket, és a minőségre törekedni nem pedig a mennyiségre.

+1

hogyan képben legyél ezzel is.



TÉVHIT:



Vafőség:

Férfiaknak és nőknek külön termékeket kell használni a bőrápoláshoz.

A bőrápolási termékek alapvetően azonos összetevőket tartalmaznak, függetlenül attól, hogy férfiak vagy nők használják. Az ideális bőrápolási termékeket az egyéni bőr állapot és igények határozzák meg, nem a nem.

DERMO ROADSHOW

2023. NOVEMBER 2-30.

Fókuszban a száraz bőr!

LÁTOGASS EL A **KULCS QUALITY PATIKÁK** - A BŐRÁPOLÁSI SZAKÉRTŐ PATIKÁI - EGYIKÉBE, AHOL SZAKÉRTŐ KOLLÉGÁINK AZONNAL SEGÍTSÉGRE LESZNEK!

- **INGYENES, EGYÉNRE SZABOTT BŐRÁPOLÁSI TANÁCSADÁS**
- **VÁLOGATOTT, MINŐSÉGI DERMOKOSZMETIKUMOK**
- **SZUPER ÁRAK ÉS FIX AJÁNDÉKOK VÁSÁRLÁSKOR**

NYEREMÉNYEK

A BŐRÖD ÉRTÉKES, NE JÁTSSZ VELE!

Játssz inkább velünk és vedd meg!



Legyen tiéd naponta egy értékes dermokozmetikai termék, Kulcs Patikák meglepetés, vagy pörgesd ki a Medoc Egészségközpont személyre szabott bőrgyógyászati időpont egyikét.

KATTINTS ÉS PÖRGESS!



napi 10 db dermokozmetikum



heti 10 online bőrgyógyászati tanácsadás



napi 20 db Kulcs Patikák meglepetés

KULCS PATIKÁK

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CeraVe
SKINCARE

Eucerin
LIFECHANGING POWER OF DERMATOLOGICAL RESEARCH

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

URIAGE
EAU THERMALE

VICHY
LABORATOIRES

medoc
EGÉSZSÉGGÖZPONT

A Dermo Roadshow nyereményjáték részletei és a résztvevő patikák listája elérhető a www.kulcspatikak.hu/quality weboldalon.