

## JÓ HA TUDOD...

### HOGYAN LEHET EGÉSZSÉGES BŐRÜNK TÉLEN IS...

Bőrünk a testünk első számú védelmi rendszere. Védelmet biztosít hidegtől, melegtől, ütéstől, kórokozóktól és még sorolhatnánk. Ezért is nagyon fontos, hogy a tél viszontagságos időjárásában is vigyázzunk rá.



#### *Védelem hidegben*

Minden alkalommal, amikor hideg levegőre megyünk, ne csak a kabátra gondoljunk, hanem minden testrészünket jól öltöztessük fel - különösen fontos a végtagok, a láb és a kéz melegen tartása, ugyanis hideg időben a keringés ezeken a területeket beszűkül.

#### *Védelem a szárazság ellen*

A hőmérséklet csökkenése és az ezzel járó fűtési szezon a lakásokat szárazzá teheti, ami többek között a bőrünknek sem tesz jót. Érdemes páramérőt beszerezni (ideális:40-60 % között), és a megfelelő víztartalmú levegőt szellőztetéssel, párástással beállítani.

Ne feledkezzünk meg a vízfogyasztásról sem, lehet, hogy nem érezzük magunkat olyan gyakran szomjasnak, mint nyáron, ettől függetlenül a szervezetnek továbbra is szüksége van naponta 2 liternyi vízre (folyadékra).

Egy felfrissítő zuhanyzás jobb a bőrnek, mint a fürdés. Utóbbi esetben a bőr zsírtartalma csökken és sokkal könnyebben kiszárad. A testápolók használata ez esetben gyakrabban szükséges, hogy a megfelelő hidratáltságot visszanyerjük. Télen a zsírosabb krémeket javasoljuk, míg nyáron a magas víztartalmúakat. Különösen hajlamos a kiszáradásra arcunk és kezünk, amit a hideg levegő és szél gyakrabban ér, ezért ezeket a testrészeket különösen óvjuk.

Ha vigyázunk bőrünkre, megelőzhetjük a kiszáradás okozta apró sérüléseket, sebeket, amin keresztül a kórokozók is könnyebben átjuthatnak védelmi rendszerünkön.

## JÓ HA TUDOD...

### HOGYAN LEHET EGÉSZSÉGES BŐRÜNK TÉLEN IS...

Bőrünk a testünk első számú védelmi rendszere. Védelmet biztosít hidegtől, melegtől, ütéstől, kórokozóktól és még sorolhatnánk. Ezért is nagyon fontos, hogy a tél viszontagságos időjárásában is vigyázzunk rá.



#### *Védelem hidegben*

Minden alkalommal, amikor hideg levegőre megyünk, ne csak a kabátra gondoljunk, hanem minden testrészünket jól öltöztessük fel - különösen fontos a végtagok, a láb és a kéz melegen tartása, ugyanis hideg időben a keringés ezeken a területeket beszűkül.

#### *Védelem a szárazság ellen*

A hőmérséklet csökkenése és az ezzel járó fűtési szezon a lakásokat szárazzá teheti, ami többek között a bőrünknek sem tesz jót. Érdemes páramérőt beszerezni (ideális:40-60 % között), és a megfelelő víztartalmú levegőt szellőztetéssel, párástással beállítani.

Ne feledkezzünk meg a vízfogyasztásról sem, lehet, hogy nem érezzük magunkat olyan gyakran szomjasnak, mint nyáron, ettől függetlenül a szervezetnek továbbra is szüksége van naponta 2 liternyi vízre (folyadékra).

Egy felfrissítő zuhanyzás jobb a bőrnek, mint a fürdés. Utóbbi esetben a bőr zsírtartalma csökken és sokkal könnyebben kiszárad. A testápolók használata ez esetben gyakrabban szükséges, hogy a megfelelő hidratáltságot visszanyerjük. Télen a zsírosabb krémeket javasoljuk, míg nyáron a magas víztartalmúakat. Különösen hajlamos a kiszáradásra arcunk és kezünk, amit a hideg levegő és szél gyakrabban ér, ezért ezeket a testrészeket különösen óvjuk.

Ha vigyázunk bőrünkre, megelőzhetjük a kiszáradás okozta apró sérüléseket, sebeket, amin keresztül a kórokozók is könnyebben átjuthatnak védelmi rendszerünkön.