

Tenul in sezonul Rece

Articol de: anca axenia

In sezonul rece, spre care ne indreptam cu pasi repezi, pielea produce mai putine substante grase, capatand o sensibilitate sporita, ceea ce se traduce prin necesitatea unei ingrijiri speciale.

Frigul conduce la o uscare si o iritare a tenului mult mai rapida, frecventele schimbari de temperatura (cald in casa – rece afara) avand, de asemenea, o contributie majora la aceasta sensibilitate sporita: inrosire, deshidratare, descuamare - senzatii pe care le pot experimenta chiar si persoanele cu tenul gras, nu doar cele cu pielea uscata si sensibila.

La frig, factorul natural de hidratare nu reuseste sa-si desfasoare in conditii optime functia, sunt produse mai putine substante grase, se incetineste reinnoirea celulara, pielea pierzandu-si astfel tonusul si supletea si devenind opaca si aspra. Insa cele mai mari (si mai vizibile) daune provocate de frig sunt cele asupra capilarelor (cele mai mici vase sanguine) care, cu timpul si mai ales cand se asociaza si cu o proasta circulatie periferica, pot degenera in cuperoza.

Desi repercusiunile pot fi grave si greu de remediat, din fericire, exista cateva metode de lupta impotriva anotimpului rece, care, chiar daca nu garanteaza o protectie 100%, in mod cert ajuta la diminuarea efectelor nocive ale frigului.

Pielea are nevoie in aceasta perioada de creme puternic hidratante, cu ingrediente mai mult sau mai putin uleioase, in functie de tipul de ten (cele mai indicate sunt cele care contin vitamina A sau acizi de fructe). Chiar si tenul mai gras trebuie "hranit" mai mult ca de obicei. Ca regula generala, dimineata trebuie aplicata o crema mai grasa, iar noaptea o crema hidratanta, care sa compenseze lipsa de umiditate a aerului cald si uscat.

Mastile (mai ales cele hidratante) au si ele un rol foarte important in mentinerea unei pieli sanatoase si elastice in sezonul rece. Puteti opta fie pentru produsele din comert, fie pentru cele preparate in casa (o

combinatie care nu da gres niciodata: galbenus de ou cu miere, smantana si banane). Indicativ ar fi ca masca fie folosita o data sau de doua ori pe saptamana in cazul unui ten normal si de doua-trei ori pe saptamana in cazul unui ten uscat si sensibil. De asemenea, incercati sa evitati zona ochilor, pielea fiind extrem de fina si subtire (0,5 mm).

In sezonul rece, o atentie sporita trebuie acordata si curatarii tenului, sapunurile sau lotiunile recomandate in acest anotimp fiind cele PH acid sau neutru. Evitati apele de fata care contin alcool si intensifica procesul de eliminare a apei din piele.

Si tot in sezonul rece, faceti tot posibilul ca dusurile sau baile sa nu fie prea fierbinti (maxim 37 grade Celsius) sau prea lungi (nu mai mult de 10 minute). In caz contrar, riscati sa va deshidratati de tot!

Ingrijirea tenului uscat si sensibil:

Sapunurile obisnuite, precum si cele pe baza de alcool sau glicerina desi curata eficient, sunt puternic alcaline, ducand la iritarea si uscarea tenului uscat si sensibil. Motiv pentru care dermatologii recomanda utilizarea unor produse speciale pentru acest tip de ten. In mod special, pentru pielea extrem de uscata, se recomanda folosirea lotiunilor pe baza de ulei. Dupa curatare trebuie aplicata o crema extrem de hidratanta, pe baza de apa si hipoalergica.

Ingrijirea tenului normal:

In mod evident cel mai usor de intretinut, desi nu multe persoane se pot lauda cu acest tip de ten. Pentru persoanele cu ten normal este suficienta folosirea unei creme hidratante, pe baza de apa, fara alcool si hipoalergica.

Ingrijirea tenului gras:

Sapunurile obisnuite, folosite atat dimineata si cat si seara, sunt alegerea cea mai potrivita pentru curatarea unui astfel de ten. Se poate apela, daca se simte nevoia, si la o lotiune astringenta. Dermatologii recomanda persoanelor cu ten gras sa foloseasca creme fara uleiuri.

Insa, indiferent de cat de uscat sau de gras ar fi tenul, este foarte important sa-l curatati intotdeauna delicat, cu mare atentie. Si nu uitati de cei doi litri de apa pe zi, esentiali in combaterea inamicului numarul unu:

deshidratarea.

Taguri articol: Ten, Frig, uscare, Masti,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

