

# Pielea in timpul iernii

Articol de: anca axenia

Dr Kaplan, dermatologul vedetelor din SUA, detine si propria linie de produse dedicate ingrijirii pielii. Intrucat pare oarecum dezavantajos sa cheltuim 50\$ pe crema sa pentru ochi, puteti folosi sfaturile sale pentru a scapa de cearcane si pentru a va mentine pielea minunata si stralucitoare in lunile de iarna.

1. Folositi un umidificator. Aerul din casa devine foarte uscat pe timpul iernii, mai ales daca geamurile sunt inchise si caldura este pornita. Un umidificator va inlocui umezeala din aer. De asemenea, daca nu va puteti procura unul, puteti folosi, cat stati acasa, servetele umede. O regula important de tinut minte este aceea ca, in momentul in care cresteti temperatura in casa trebuie sa porniti si umidificatorul.

2. Hidratati-va pielea. Hidratarea protejeaza pielea de factorii externi. Ganditi-va ca aceasta este o bariera zilnica intre pielea dumneavoastra si aer. Folositi alifii intrucat aceasta formeaza un strat protector foarte bun pentru piele, dar evitati zonele in care aveti eruptii pe piele. Chiar daca aveti un ten gras, aveti nevoie de o crema care sa mentina umiditatea pielii pe tot parcursul iernii.

3. Amintiti-va sa va protejati impotriva razelor solare. Desi este frig, pielea noastra este vulnerabila in fata razelor UV.

\* Nu uitati sa folositi creme cu protectie solara. Utilizati un strat subtire de crema cu protectie solara (cu SPF de minim 15) pe oricare zona a pielii dumneavoastra care este expusa factorilor externi. Acest lucru are doua scopuri. O va proteja in primul rand impotriva uscarii si in al doilea rand impotriva razelor solare care au efecte negative chiar si in timpul anotimpului rece. Unele dintre cele mai grave arsuri provocate de soare sunt cele din timpul skiatului, intrucat zapada reflecta razele soarelui la un nivel foarte ridicat.

\* Folositi ochelari de soare. Zapada reflecta razele soarelui, iar ochelarii de soare protejeaza ochii impotriva efectelor acestora. Lentilele

cu protectie UVA/UVB sunt cele mai indicate.

\* Folositi balsam de buze care contine de asemenea SPF 15. Acesta ajuta la prevenirea uscarii buzelor si protejeaza bineinteles impotriva razelor solare. Este indicat ori sa folosim un gloss cu SPF ori un balsam cu protectie solara inainte de aplicarea rujului. Cancerul poate aparea si la buze.

4. Nu faceti dusuri lungi cu apa fierbinte. Dusurile fierbinti, frecvente, indeparteaza uleiul din pielea dumneavoastra, lacand-o uscata si aspra. E acelasi lucru cu umezitul buzelor. Cu cat le umeziti mai des, cu atat devin mai uscate. In locul acestuia incercati sa faceti dus cu apa calduta, care sa nu dureze mai mult de 10 minute. Adaugati uleiuri in apa de baie si masati usor pielea; acestea vor inlocui uleiul din pielea dumneavoastra.

5. Aveti grija de pielea crapata sau fisurata. Pielea uscata este mult mai predispusa la crapare decat alte tipuri de piele. De asemenea este cea care rezista cel mai greu diferitelor tipuri de infectii. De aceea este bine sa utilizati unguente pe baza de galbenele pe toate zonele unde pielea este crapata sau fisurata.

6. Imbracati-va inteligent! Purtati haine din bumbac, lejere. Incercati sa evitati pe cat posibil articolele de imbracaminte din materiale sintetice intrucat acestea produc iritaii si eruptii ale pielii. Bumbacul permite pielii sa respire. Indepartati imediat hainele si sosetele ude pentru ca si acestea pot irita pielea.

7. Acordati atentie speciala mainilor si picioarelor. Find constant expuse, mainile noastre au nevoie de atentie speciala, chiar mult mai multa in timpul iernii. Dupa ce va spalati pe maini aplicati imediat o crema hidratanta. Persoanelor care au mainile uscate in mod continuu pe parcursul iernii le este indicata folosirea cremelor pe baza de glicerina inainte de culcare si acoperirea mainilor cu manusi subtiri din bumbac. In timpul somnului manusile vor ajuta crema sa patrunda mult mai bine in piele. Puteti face acelasi lucru in ceea ce priveste picioarele. Dupa ce va dati cu crema purtati sosete din bumbac pe timpul noptii.

Taguri articol: Pielea, Dr Kaplan, dermatolog, servetele umede, razele UV,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)



