



Piele sanatoasa in anotimpul rece: 11 Strategii

Piele sanatoasa in anotimpul rece: 11 Strategii

de Roxana Soare | 13.11.2009

Body Care

Iarna e cea mai periculoasa perioada pentru ten, acesta devenind mai sensibil si uscat. Afla cum poti sa te

protejezi si sa fii frumoasa!

Odata cu terminarea verii, uitam sa ne protejam tenul de razele solare, sau sa mentinem hidratarea acestuia, crezand ca acestea sunt mai putin (sau deloc) importante. Din nefericire, insa, sezonul rece poate fi cu mult mai daunator tenului - frigul, vantul si ploaia usuca pielea si o fac sa devina mai sensibila si vulnerabila la microbi. In plus, tu trebuie sa acorzi atentie sanatatii si sa te pastrezi frumoasa, mai ales ca se apropie perioada Sarbatorilor...

Ce se intampla cu pielea noastra la frig?

Atunci cand ne este frig, cantitatea de sange din piele scade si trebuie sa ne protejam, ne spune Specialistul iDieta.ro, dr. Cristina Pana. Daca fluxul de sange scade, atunci secretia de sebum din piele va scadea si ea, secretia sudoripara la fel si atunci apa din pielea noastra se va evapora rapid. Astfel, apare uscaciunea accentuata a pielii si a mucoaselor, in special pe zonele expuse, respectiv la fata si maini.

De aceea, am discutat pentru tine cu Specialistii iDieta.ro, pentru a-ti oferi cele mai bune sfaturi si strategii, pentru a trece cu bine peste sezonul rece.

Urmeaza cele 11 sfaturi de mai jos si ai grija de frumusetea ta!

1. Schimbarea alimentatiei iti poate ajuta pielea. Alimentele si bauturile reci incetinesc metabolismul si circulatia sangelui pe cand cele calde le stimuleaza, le ajute sa se relaxeze.
2. Cea mai importanta regula pentru a-ti proteja tenul sau pielea corpului este aceea de a le mentine hidratate. Asadar, orice ai face, incearca sa bei foarte multa apa si sa mananci fructe – dupa cum vezi, si regula aceasta se pastreaza si pentru anotimpul rece!
3. Foloseste crema cu protective solara, atunci cand nu esti in interior. Zapada si gheata reflecta razele de soare, crescand expunerea ta la razele daunatoare tenului. Cu siguranta, iarna nu reprezinta cel mai bun anotimp pentru a renunta la protective!
4. Foloseste o crema hidratanta cu putere mare de penetrare. Aceasta va patrunde adanc in straturile tenului tau, protejand-ul de efectul de uscare, cauzat de catre frigul iernii si instalatiile de incalzire.

5. Cumpara cateva tuburi de balsam de buze, si pune-le in poseta, la birou, in baie si in masina, in torpedou. Acesta este unul dintre produsele esentiale ale sezonului, care te va feri de buzele uscate si crapate, atat de inestetice!
6. Dupa fiecare spalare, usuca-ti complet mainile si da-le cu crema emolienta. Pentru a te asigura ca nu uiti acest ritual, cumpara 3 tuburi din crema ta preferata si plaseaza-le la chivetele din baie si bucatarie, precum si langa cada.
7. Pielea de pe picioare tinde sa se usuce si sa crape mai mult iarna. Pentru un tratament adecvat trebuie sa te dai cu crema nutritiva de cel putin 3 ori pe saptamana.
8. Incearca sa nu adormi cu sosetele in picioare pe timp de iarna, chiar daca simti ca ai picioarele ca gheata. Lasa-ti pielea sa respire, aceasta este principal regula in acest sezon!
9. Evita sa iti expui pielea pe vant puternic, viscol sau ploaie torentiala altfel vor aparea complicatii (eczeme) si va fi cazul sa consulți un medic dermatolog.
10. Chiar daca baia reprezinta modul tau preferat de relaxare, incearca sa nu stai foarte mult in apa calda din cada. De asemenea, nu face baie de mai multe ori pe zi, pentru ca risti ca pielea ta sa devina foarte aspra.
11. Cu caldura pornita si ferestrele inchise, aerul din interior poate dauna pielii tale, iar aceasta nu va mai putea respire si se va usca. Foloseste un umidificator pentru a raspandi aerul cum trebuie in camera si a-I asigura gradul necesar de umiditate.

Pielea copiilor este mai rezistenta!

Dr. Cristina Pana, Medic specialist dermato-venerologie si cosmetologie Mediclass, este de parere ca pielea are rolul de a proteja corpul de mediul inconjurator, impiedica trecerea apei din afara inapoi si invers, opreste patrunderea microorganismelor, absoarbe radiatia solara, regleaza temperatura corpului.

O piele normala este adaptata sa functioneze intr-un mediu mai rece decat temperatura interna a corpului, care este de 37 grade C. Pielea copiilor, spre deosebire de cea a adultilor, se adapteaza mai usor la frig.