A GYÓGYNÖVÉNYALAPÚ TERMÉKEK POZITÍVUMAIT HANGSÚLYOZZA GÁSPÁR KINGA KOZMETOLÓGUS

A megfelelő ápolás a ragyogó bőr titka

A hideg időjárásnak és a bőrtípusoknak megfelelő arc- és testápolás fontosságára hívja fel a figyelmet Gáspár Kinga Marosvásárhelyen élő orvosi kozmetológus. A szakember a gyógynövényekből készült kozmetikumok jótékony hatásairól, nagyanyáink szépségtrükkjeiről is beszélt a Krónikának.

» OLÁH ESZTER

A megfelelő kozmetikumokkal elkerülhetők a bőrgyógyászati problémák

ILLUSZTRÁCIÓ FORRÁS: PIXABAY.COM

Az ősz beköszöntével, az időjárás változásával az immunrendszerünkhöz hasonlóan bőrünk is komolyabb odafigyelést igényel – mondta el lapunknak Gáspár Kinga Marosvásárhelyen élő orvosi kozmetológus (portrénkon), akivel a bőrtípusoknak megfelelő ápolási technikákról, a bőrünket érintő környezeti hatásokról és a természetes alapanyagból készült kozmetikumok előnyéről beszélgettünk. „Egészségünk állapotát bőrünk is jelzi, ezért egyáltalán nem mellékes, milyen kozmetikumokat használunk, ezenkívül a bőrtípusunknak megfelelő kozmetikumokkal elkerülhetők a bőrgyógyászati problémák is” – hívta fel a figyelmet a szakember.

Száraz, ellenálló, pigmentált vagyráncos

Elmondta, több évtizeden át a száraz, zsíros, érzékeny és kombinált (zsíros és száraz) bőrt vélték a négy fő bőrtípusnak, ám ahogy a bőrápolási készítmények piaca bővült, úgy az osztályozás is árnyaltabb lett. Leslie Baumann amerikai bőrgyógyász-kutató a következőképpen határozza meg a bőrtípusokat: zsíros vagy száraz, érzékeny vagy ellenálló, pigmentált vagy nem pigmentált és végülráncos vagy feszes – részletezte Gáspár Kinga. „A valóságban többféle kombináció előfordulhat, ezért tizenhat különböző bőrtípust határozhatunk meg Baumann osztályozása alapján. Ezek a bőrtípusok másfajta ápolást igényelnek: egy száraz, érzékeny, pigmentált ésráncos bőrrel rendelkező egyénnek nem ajánlott ugyanaz a termék, mint amit egy zsíros, ellenálló, nem pigmentált és feszes bőrrel rendelkező személy használhat” – magyarázta a kozmetológus. Megjegyezte, a bőrproblémák kialakulását vagy súlyosbodását elkerülendő, érdemes tisztában lenni bőrünk textúrájával, így könnyebben tudjuk kezelni az esetleges hibákat és tökéletlenségeket.

FACEBOOK FORRÁS: FOTÓ

Egyénre szabott bőrápolási rituálé

Az egyén bőrtípusának megfelelően manapság az ápolási lehetőségek igencsak változatosak. A környezeti hatások – például a levegő, stressz vagy táplálkozás – révén bőrünk bármikor megváltozhat, sőt az életszakaszok függvényében is folyamatosan módosul, így szépítését is ehhez kell igazítani – mondta a szakember. Hozzátette, valamennyi bőrtípusnak szüksége van a tisztításra, a hidratálásra-táplálásra és a tonifikálásra. Akiknek egészséges a bőrük, az a feladatuk, hogy megfelelő arckezeléssel és táplálkozással fenntartsák a bőr vitalitását, akiknek pedig érzékeny, fontos, hogy elkerüljék az alkoholt vagy parfümöt tartalmazó kozmetikai szereket, ezek ugyanis irritálttá tehetik a bőrt, és allergiás reakciókat is kiválthatnak – hívta fel a figyelmet Gáspár Kinga, aki javasolja, ha megtaláltuk azt a terméket, ami jó hatással van bőrünkre, és nem okoz semmiféle kellemetlenséget, tartsunk ki a használata mellett.

Hidratálás őszi, szeles időben

Az évszakok váltakozása szintén meghatározza az arc- és testápolást, ugyanis a hűvösebb hónapokban jobban szárad a testünk külső része, többen panaszkodnak érdes, repedezett bőrre – mondta a kozmetológus. „A hideg, szeles napok beköszöntével gyakrabban zuhanyozunk forró vízzel, ami jobban szárítja a bőrt. Ezenkívül a szappan, a habzó arclemosók, illatosított tusfürdők károsíthatják a bőr természetes védőrétegét, ezért azt a típust, amelyik hajlamos a kiszáradásra a hideg évszakokban, különösen fontos az előbbiekben felsoroltaktól óvni” – tért ki a szakember.

» Akiknek egészséges a bőrük, az a feladatuk, hogy megfelelő arckezeléssel és táplálkozással fenntartsák a bőr vitalitását.

Az őszi–téli periódusban alkalmazható arc- és testápolási praktikákról elmondta, reggel és este a hidratáló krém használata kihagyhatatlan, ezenkívül a nagyobb hatékonyság érdekében a kozmetikumokat ajánlott közvetlenül fürdés után alkalmazni. A külső ápolás mellett ugyanolyan fontos az egészséges táplálkozás is: az omega–3-ban gazdag ételek – halak, olajos magvak – fogyasztása segít megőrizni a bőr hidratáltságát, ugyanis a többszörösen telítetlen zsírsavak kulcsfontosságú összetevői a bőr védőrétegének – hangsúlyozta Gáspár Kinga.

Természetes összetevők vs. szintetikus kozmetikumok

A modern technológiáknak köszönhetően a szépségipar is jelentős átalakuláson ment keresztül: míg nagyanyáink idejében nagyrészt csak a természetben fellelhető összetevőkből készítettek krémeket, szappanokat, addig ma már mesterségesen előállított kozmetikai termékek is sorakoznak a drogériák, szupermarketek polcain. Utóbbiak legtöbb esetben kémiailag összeállított színezékeket és tartósítószereket, parabéneket tartalmaznak, amelyek használata hosszú távon káros a szervezetre – hívta fel a fi gyelmet a kozmetológus. Ezzel szemben a gyógynövényalapú, természetes összetevőket tartalmazó termékek jótékony hatást fejtenek ki a bőrre – vont párhuzamot a szakember. Hozzátette, gyógyfüvekkel, növényekkel belső tisztítókúra is végezhető, ami pozitívan hat bőrünkre is. „A zsályatea kívül-belül gyulladáscsökkentő hatást fejt ki, segítve a méregtelenítést. A körömvirágból készült krém jó fertőtlenítő, sőt akár sebgyógyító, használható a nap okozta égésre is. A szőlő fogyasztása meggátolja a korai ráncok megjelenését, mivel C-vitamint és antioxidánsokat tartalmaz – osztotta meg a szépségtitkokat a Gáspár Kinga. A természetes anyagokat felhasználó szépségápolási receptek tárháza kimeríthetetlen, ezért érdemes nagyanyáink szépségtanácsait megfogadni, házi készítésű kozmetikumokat előállítani, kipróbálni – mondta el a szakember.

Alázattal segíteni, mintha kérnénk – Sajó Norbert a Nézőpontban

» KRÓNIKA

Telefonos szeretetszolgálat, adventi szeretetvendégség, menedékszoba, gyerektábor, jótékonysági lerakat, hajléktalanokat mentő program, Erdélyi Népfőiskola – felsorolni is nehéz a Solidaris Egyesület által folytatott megannyi programot és tevékenységet, amely egytől egyig az erdélyi rászorulók, elesettek, idősek, betegek felkarolását szolgálja. Sajó Norbert református teológus 12 évvel ezelőtt egyetlen fehér lappal és ceruzával indította útjára az ingyenesen igénybe vehető erdélyi krízisvonalként működő Telefonos szeretetszolgálatot, amely úgy nyújt kézzelfogható segítséget a rászorulóknak, hogy közben igyekszik összekötni a kéréseket a felajánlásokkal. „Olyan elementáris igények betöltésére van szükség, még 2021-ben is arról kell beszélni, hogy nincs mit enni” – állapította meg a Székelyhon Tv-ben a Solidaris Egyesület alapítója.

A református teológus a Nézőpont című műsorban leírja, mit jelent a hátrányos helyzetű kisiskolások számára az évente megrendezett táboruk, mi a legcélravezetőbb módszer az otthont, családot, munkahelyet elveszítő emberek megsegítésére, kik vehetnek igénybe menedékszobát Kolozsváron és Marosvásárhelyen, milyen céllal hozták létre a Maros megyei Bedében az egyesület oktatási és nevelési központját, miként működik majd az Erdélyi Népfőiskola. „A közösségi ügy próbája maga a közösség, hogy képes-e fenntartani azt” – foglalja össze a diakóniai, jótékonysági tevékenység mögötti kihívást Sajó Norbert. A vele folytatott beszélgetésből az is kiderül, miként lehetséges segíteni alázattal, mintha kérnénk.

» A Telefonos szeretetszolgálat úgy nyújt kézzelfogható segítséget a rászorulóknak, hogy közben igyekszik összekötni a kéréseket a felajánlásokkal.

A Telefonos szeretetszolgálatot és számos más karitatív programot működtető Solidaris Egyesület alapítójával készült interjút pénteken 12 órától tekinthetik meg a Székelyhon Tv YouTube-csatornáján.