

# TUDATOS BŐRÁPOLÁS KISOKOS



EDUKÁCIÓ  
MINDEN  
KOROSZTÁLYNAK

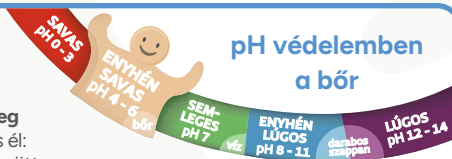
Nap mint nap gondot fordítunk az egészségünkre – mégis van valami, amit gyakran elhanyagolunk: a **bőrünket**, amely az első védelmi vonalunk a külvilág felé. Csak akkor vesszük észre, milyen fontos, amikor **feszül, viszket, kiszárad**, begyullad, ... pedig néhány tudatos lépéssel mindez könnyedén megelőzhető. Itt az idő, hogy **jobban érezd magad a saját bőrödben**, kívül-belül!



## Ismerd meg a bőröd titkos világát!

A bőrünket egy vékony, **enyhén savas védőréteg (pH 4–6)** óvja, amelyben milliárdnyi apró segítőtárs él: a **mikrobiom**. Összesen **2,5 kg mikroba** él velünk együtt: a **bőrünkön**, a **bérendszerünkben**, a **szánkban**, sőt a **nők intim területein** is. Ezek a kis „lakók” a **testhőmérsékletünkön** érzik magukat a legjobban, és nélkülük sokkal sérülékenyebbek lennénk.

**TIPPI:** A **törölköző és fehérnemű** akkor lesz valóban tiszta, ha **60–90°C-on** mosod. És igen, a **tanga csinos** – de **hétköznapokra** nem a legjobb választás, mert a vékony pánt **könnyen közvetíti a bélbaktériumokat** az intim területre.



## Hogyan vigyázhatsz mikrobiomodra és bőröd természetes egyensúlyára?

### 1. Kerüld a túlzott tisztálkodást!

A hosszú, forró zuhanyzás eltávolítja a jótékony mikrobákat és kiszáritja a bőrt. **Válassz rövid, langyos zuhanyt!**

### 2. Egyél úgy, hogy a bőröd is szeresse!

A rostokban gazdag, friss és erjesztett **ételek javítják a bélflórát** – ami a bőrödön is meglátszik.

### 3. Stresszoldás = szebb bőr

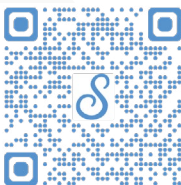
A túlhajszoltság nemcsak a lelkednek, hanem a mikrobiomodnak is árt. Mozogj, menj ki a természetbe, kapcsolj ki a képernyőt!

### 4. Antibiotikum csak indokolt esetben

**Elpusztítják a jótékony baktériumokat**; is; hetekig–hónapokig eltarthat a helyreállítás.

### 5. Ismerkedj a természetes, kímélő alternatívákkal

Nem minden „natúr” jó, de vannak valóban bőrbarát megoldások.



## Mit válassz?

Napi mosakodáshoz használd **hipoallergén, enyhén savas (pH4 körüli)** terméket. **A bőröd hálás lesz érte.**

0% alkohol, parabén, kőolaj, szilikon, parfüm, és tartósítószer

VEGAN natúr és vegán

pH 4 harmonizál a bőr egyhén savas vegyhatásával



### Mi történik a bőrrel, ha rosszul ápoljuk?

A hagyományos szappanok pH-ja **lúgos (9–13)**, ezért teljesen felborítják a bőr enyhén savas, természetes egyensúlyát, amelynek akár **2–3 órára** is szüksége lehet a regenerálódáshoz. Sőt, ha csak a semleges vegyhatású vízzel mosakszunk, bőrünknek 1-1,5 óra „munkájába” kerül a pH visszaállítása az enyhén savas tartományba.

A szulfátos tusfürdők nem tolják el a pH-t, de más gondot okoznak: olyan erősen tisztítanak, hogy a bőr **saját védő zsírrétegét** is eltávolítják. Ennek eredménye a száraz, irritált bőr, amely akár **atópiához vagy ekcémához** is vezethet.

Ez a probléma olyan gyakori, hogy ma már az emberek **több mint 60%-át** érinti az „érzékeny bőr járvány”.

### TUDDAD?

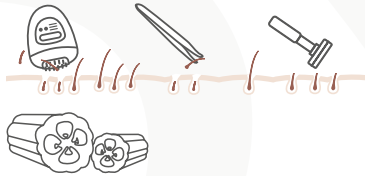
Nemcsak a festékek és parfümök okozhatnak allergiát – egyre több **illóolaj és gyógynövény** is problémát jelenthet az érzékeny bőrűeknek. A kőolajszármazékok (vazelin, paraffin) bár hypoallergének, **eltömítik a pórusokat**, ezért babáknak és érzékeny bőrűeknek nem ideálisak. A parabének pedig **bőrirritációt** válthatnak ki.

Ne feledd: a bőröd **„szivacsként”** mindent felszív – a sminket, a dezodort, a testápolót, a hajlakot, sőt még annak maradékait is, amit másnap lemosol. A rosszul megválasztott termékek érzékenyvé tehetik a bőrödét és hosszú távon **gyorsíthatják az öregedését**.



### Szörtelenítés után begyulladaj!

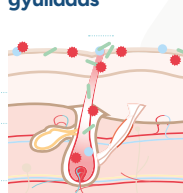
- Mindig **mosd meg** az érintett területet.
- **Csak saját** a kozmetikai eszközeid használd.
- **Fertőtleníts** utána!
- Tartsd tisztán a körmöd.
- A **benövés megelőzhető**: pár napig finoman dörzsöld át luffa szivaccsal.



#### Normál szőrszál



#### Szörtüsző-gyulladás



#### Benőtt szőrszál



Mikrobiom pH 4-6

Epidermis felhám

Dermis-irha

A bőröd egészsége a Te kezében van – és sokkal többet tehetsz érte, mint hinnéd. Vigyázz rá, mert ez az egyetlen hely, ahol **egész életedben lakni fogsz!**

