

## Skóra zimą



**Twoja skóra jest podrażniona, swędzi Cię i masz wrażenie, że za chwilę zaczniesz się łuszczyć?** To niekoniecznie alergia, lub choroba, a być może efekt ściskającego na zewnątrz mrozu. Bierz pod uwagę, że spacerując po zimnym powietrzu, wpływasz na jej ukrwienie i ją osłabiasz.

Naszą skórę ochrania warstwa wodno - lipidowa, zbudowana z tłuszczu i lipidów. Tłuszcze wytwarzane są przez zawarte w skórze gruczoły łojowe. Im więcej zimnego powietrza, tym cieńsza warstwa naskórka, a co za tym idzie - mniejsza ochrona. Utrata wody w skórze pod wpływem minusowych temperatur, to rzecz nieunikniona. Nie jesteśmy bowiem w stanie zasłonić wszystkich partii ciała, wychodząc z domu.

Błędem, który popełniamy najczęściej, jest używanie kosmetyków nawilżających. Nazwa ta jest myląca, bo sugeruje Nam skórne nawodnienie. Wszystko się zgadza, poza jednym. Kremy lub kosmetyki nawilżające mają za zadanie chronić przed wysuszeniem, a nie przed działaniem czynników szkodliwych. Nie uzupełniają także warstwy lipidowej i nie tworzą dodatkowej bariery, lecz tylko chwilowo wpływają kojąco na naskórek. My potrzebujemy czegoś innego.

**Jak zadbać o skórę zimą? Natłuszczać!** Choć pojęcia nawilżania i natłuszczenia są do siebie podobne, ich zadanie jest zupełnie inne. Działanie kosmetyków natłuszczających polega bowiem na budowaniu dodatkowej powłoki ochronnej, zabezpieczającej skórę przed utratą wody. Działają one też kojąco i łagodzą podrażnienia. Tego typu zastosowanie znaleźć można w tłustych kremach zimowych, w kosmetykach z dużym filtrem UV, albo pomadkach ochronnych do ust. Odżywiać skórę można także od wewnątrz. Do tego celu posłużą Nam nie tylko suplementy diety, bogate w witaminy A i E, ale również odpowiednio dobrana dieta. Pamiętajmy, że o skórę dbamy nie tylko latem czy wiosną, ale należy pomyśleć o niej i w zimie.

---

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)