



Dr. Goodwin

Szépség és Egészség

AZ ÉRETT BŐR ÁPOLÁSÁNAK TITKA

A szépség iránti vágy ösztönösen bennünk van. Hogy mi számít szépnek, az az évek múlásával változik, módosul, de minden korra igaz, hogy ha elégedettek vagyunk a külsőnkkel, akkor jobban érezzük magunkat.

DRGOODWIN.HU

TARTALOM

AZ ÉRETT BŐR ÁPOLÁSÁNAK TITKA

3

A BŐR ÖREGEDÉSÉNEK OKAI ÉS TIPPEK, HOGYAN
VÉDEKEZZ ELLENÜK

5

BŐRÜNK KÜLSŐ ELLENSÉGEI

8

ÉLETMÓDBELI HATÁSOK

13

AZ OTTHONI ARCÁPOLÁSON TÚL

17

AZ ÉRETT BŐR ÁPOLÁSÁNAK TITKA



Mindennapi érzelmeink tükröződnek arcunkon, és évek alatt nyomot hagynak bőrünkön. Emellett természetes folyamatok során a testünket védő szervünk öregedése szemmel láthatóvá válik, megereszkedik, rugalmatlan lesz, elszíneződik, ráncosodik.

Tükörbe nézve talán te is szembesülsz nap mint nap az idővel, amely nyomot hagy a bőrödön: elmélyült barázdák, mélyebb ráncok az arcodon, mérgesránc a szemöldökeid között, petyhüdt bőr a nyakadon, dekoltázsodon, karodon.

NEM KELL BELETÖRŐDNÖD, TEHETSZ ELLENE!

Ebben a gyűjteményben olyan hasznos tippeket osztunk meg veled, amik alkalmazásával lassíthatod illetve bizonyos mértékben visszafordíthatod bőröd öregedését.

Ne feledd, sosem késő elkezdni bőröd megfelelő ápolását!

Miben élünk, avagy hogyan is néz ki a bőrünk?

Mielőtt megnézzük, hogyan védekezhetünk a bőr öregedése ellen, lássuk, hogyan is épül fel a bőr, mik a legfontosabb építőkövei.

1. Hámréteg (epidermis)

Bőrünk legkülső rétege, többrétegű elszarusodó laphám alkotja. A felszíni szaruréteg már elhalt hámsejtekből áll. Ezek a sejtek hámlás útján távoznak bőrünkről, amelyek pótlására folyamatosan új sejtek képződnek. Ezek az állandóan képződő sejtek teszik lehetővé bőrünk regenerálódását, a bőrünket ért sebek gyors gyógyulását.

Feladata, hogy védjen bennünket a külső hatásoktól, UV-sugárzástól, kórokozóknak a testfelszínről való bejutásától, a hidegtől.

Ugyanakkor a hámréteg felel a hőtartásért és biztosítja bőrünk hidratáltságát is a benne termelődő hialuronsav és lipidek által.

A szarutermelő sejtek mellett felhámunkat melanin festékanyagot termelő melanocyták alkotják. A melaninnak bőrünk fényvédelmében van kiemelkedő szerepe, ez szűri ki a rákkeltő hatású UV-sugarak nagy részét.

2. Irharéteg (dermis)

Laza rostos kötőszövet, amely kollagén és rugalmas (elasztin) rostokból, valamint kötőszövetből áll. A hialuronsav itt is megtalálható, a kötőszövet részét képezi.

Vastagabb és rugalmasabb a hámrétegnél, így képes tompítani a külső behatásokat, ütésekkel, legfőbb feladata a felső réteg táplálása, mivel vérerekben gazdag.

Itt található a szőrtüszők, a verejték- és faggyúmirigyek is. Mirigyeink kivezetése a hámrétegen található. A faggyú felel bőrünk zsírosságáért.

3. Bőralja réteg (hypodermis/subcutis)

A bőr legmélyebb rétege, zsíros kötőszövet alkotja. Főleg zsírokat, kollagén rostokat és vérereket tartalmaz. A hőháztartás egyensúlyának fenntartásában van szerepe, valamint még nagyobb mechanikai védelmet jelent a csontok és ízületek számára.

Vastagsága testtájanként, eloszlásuk pedig nemenként változó.

A BŐR ÖREGEDÉSÉNEK OKAI ÉS TIPPEK, HOGYAN VÉDEKEZZ ELLENÜK

Bőrünk öregedését számos tényező befolyásolja, melyeket két fő csoportra oszthatunk: a belső öregedés és a külső öregedés okai.



Belső öregedés

Bizonyára te is találkoztál már olyan emberrel, aki akár 10 évet is letagadhatna a korából, ugyanakkor olyat is láthattál már, akinek az arca a korához képest indokolatlanul ráncos.

Örökletes tulajdonságaink, génjeink alapjaiban határozzák meg, hogy az öregedés jelei mikor és milyen mértékben tűnnek fel rajtunk. Erre az orvostudomány jelenlegi állása szerint nincs befolyásunk. Ugyanígy az időskori hormonváltozás, a menopauza okozta bőröregedést sem tudjuk megállítani.

A bőr öregedésének okai és tippek, hogyan védekezz ellenük

Bőrünk öregedését számos tényező befolyásolja, melyeket két fő csoportra oszthatunk: a belső öregedés és a külső öregedés okai.

Belső öregedés

Bizonyára te is találkoztál már olyan emberrel, aki akár 10 évet is letagadhatna a korából, ugyanakkor olyat is láthattál már, akinek az arca a korához képest indokolatlanul ráncos.

Örökletes tulajdonságaink, génjeink alapjaiban határozzák meg, hogy az öregedés jelei mikor és milyen mértékben tűnnek fel rajtunk. Erre az orvostudomány jelenlegi állása szerint nincs befolyásunk. Ugyanígy az időskori hormonváltozás, a menopauza okozta bőröregedést sem tudjuk megállítani.

Az érett bőr jellemzői



A faggyúmirigyek működése csökken, amely a bőr zsírosságáért felel. A lipid termelés és a bőr **hialuronsav tartalma is csökken**, ezáltal romlik a vízmegkötő képessége, bőrünk szárazzá válik. 50-60 év felett gyakori jelenség, hogy a **szárazság** miatt a bőr érzékeny lesz, akár időjárásra, akár kozmetikumokra, ami nehezíti az érett bőr megfelelő ápolását. A bőrszárazság **viszketés**t is okozhat. A sejtek újratermelődése csökken, **a bőr idővel elvékonyodik**, romlik az ellenálló képessége. A bőr felszíni sérülései nem gyógyulnak olyan gyorsan, nő az elfertőződés veszélye.

A kollagén és az elasztin termelődése csökken, ami a feljebb említett szárazsághoz vezet.

Az elasztin rostok kisebb száma csökkenti a rugalmasságot, a bőr megereszkedik, petyhüdté válik, arcvonalunk kontúráját veszti.

A kollagén rostoknak nem csak a száma, de a szerkezete is módosul, nem tudnak megfelelő szabályosságban rendeződni, így kialakulnak a ráncok.

A csonttritkulás, valamint a mikrokeringés és kötőszövetek gyengülésével megváltozik az arc alapszerkezete. Az orr és a fül is változik a korról.

A bőrszerkezet változása miatt a melanin eloszlása egyenetlenné válik, a bőr elszíneződik, kialakulnak a májfoltok.

A belső okok mellett azonban számos külső tényező is befolyásolja bőrünk állapotát. Ezek hatása ellen tudunk védekezni, így lelassíthatjuk a bőrünkben zajló öregedési folyamatot.

BŐRÜNK KÜLSŐ ELLENSÉGEI

A külső öregedést külső környezeti tényezők és életmódbeli szokásaink befolyásolják.

Környezeti tényezők hatásai

1. Napsugárzás, UV-sugárzás



A földi élet alapja a napfény, azonban a napsugárzásnak való túlzott kitettség **bőrproblémákat okoz, a bőr gyorsabb öregedését idézi elő.**

A bőrünk mélyére eljutó, a látható és az infravörös tartományba tartozó fénysugarak alapvetően nem okoznak maradandó károsodást.

A rövid hullámhosszú ultraibolya (ultraviola: UV) sugárzásnak tulajdoníthatók a súlyos károsító hatások.

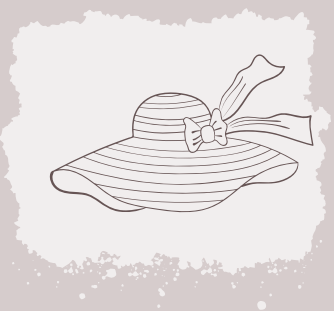
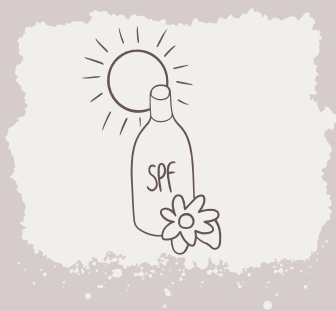
Az UV-C hullámokat a légkör és az ózonréteg elnyeli, általában nem jut el bőrünkig. Az UV-B sugárzásnak kis mennyiségben védő hatása van a bőrre: megvastagítja a szaruréteget és hatására melanin termelődik, ami a bőr napbarnított színét adja, és segít elnyelni a káros sugarakat. Továbbá az UV-B fény hatására képződik szervezetünkben a D-vitamin, ami fontos a csontjaink és az immunrendszerünk számára.

Az UV-A sugárzás a napfény általi öregedés fő oka. Gyors, de nem tartós barnulást okoz, az így keletkezett pigmentek elnyelik ugyan a káros sugárzást, de ezzel együtt jelentős mennyiségű szabadgyök keletkezik.

A szabadgyökök oxidatív stressznek teszik ki a szervezetünket, a bőrben csökkenti a kollagén és elasztin rostok képződését. Közvetve károsítja a bőrsejtek DNS-ét, a lipideket és fehérjéket.

A fentiekből látható, hogy az UV-sugárzás roncsolja a bőrünk fiatal megjelenéséért felelős kollagén és rugalmas rostokat, ezáltal a bőr petyhüdtté, ráncossá válik, valamint a térfogat növelésért felelős molekulák elégtelen működése miatt beesetté is válik az arc.

Védekezés a káros sugárzás ellen



UV sugárzás nem csak napsütéses időben éri bőrünket, az a felhőkön keresztül is elér minket.

Ezért egész évben **javasolt fényvédelmet adó krémek használata** azokon a bőrfelületeinken, amely rendszeresen érintkezik a napfénnel: arcunkon, nyakunkon, kezeinken.

Nyáron használj magas faktorszámú naptejet, napolajat.

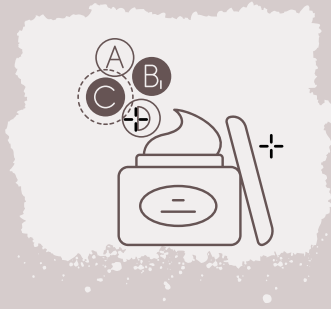
A fényvédő krémek hatását fokozd fizikai védelemmel. Ruházatoddal nyáron is védő bőrödöt, **viselj széles karimájú kalapot, könnyű, fehér ruhákat**, kendőket, melyek nem csak praktikusak, de elegánsak is.

2. Légszennyezés, szmog

Nagyvárosainkban, főleg Budapesten és környékén magas a légszennyezettség. A levegőben káros molekulák és szálló porszemcsék okoznak egészségügyi problémákat a tüdő, érrendszer, és nem utolsósorban bőrünk számára.

A szennyezett levegő anyagai a bőrre kerülnek, ahol irritációt, bőrpírt okozhatnak, továbbá szabadgyökök révén károsítják bőrünk kollagén és elasztin rostjait, ami a bőr öregedéséhez, ráncok, sötét foltok megjelenéséhez vezet.

Védekezés a légszennyezés hatása ellen



Elsősorban **bőrünk megfelelő tisztításával** tehetünk sokat. Reggel és este alaposan tisztítsuk meg arcbőrünket.

Bármilyen **bőrápoló krémet**, vitamint csak alapos tisztítás után vigyünk fel bőrünkre. Sminket is csak alaposan megtisztított arcbőrre vigyünk fel.

A szabadgyökök elleni védekezéshez használjunk **vitamin tartalmú krémeket**, szérumokat, valamint **antioxidáns tartalmú kozmetikumokat**.



3. Oxidatív stressz, szabadgyökök

Többször előfordult már a szabadgyök és az oxidatív stressz kifejezés, de mi is ez pontosan?

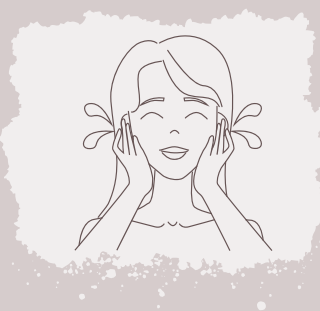
A szabadgyökök olyan atomok, molekulák vagy ionok, amelyek nagyon gyorsan kémiai reakcióba lépnek más vegyületekkel, roncsolva, működésképtelenné téve azokat. Hatásukat akár az élő sejtek anyagain is kifejthetik, melynek jelentős élettani következményei lehetnek.

Mit is jelent ez bőrünk számára? A szabadgyök erélyes oxidációt végez sejtjeinken, ami károsítja azokat. Károsodnak a bőrünk struktúráját képező sejtek, rostok, ennek következményeként bőrünkön megjelennek az öregedés jelei: petyhüdtség, ráncok, elvékonyodik, száraz lesz a bőrünk. A pigmentek eloszlása egyenetlen lesz, ami a májfoltok kialakulásához vezet.

Védekezés a szabadgyökök ellen

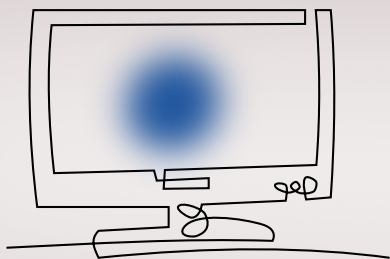


Külső védekezés a rendszeres, gyakori arctisztítás, **vitaminok és antioxidánsokat** tartalmazó krémek használata.



Belsőleg **megfelelő táplálkozással** védekezhetünk, olyan élelmiszerekkel, melyeknek magas főleg az **E- és C-vitamin**- illetve az antioxidáns-tartalma (pl. cékla, káposzta, eper, málna, áfonya, bab)

4. Kék fény

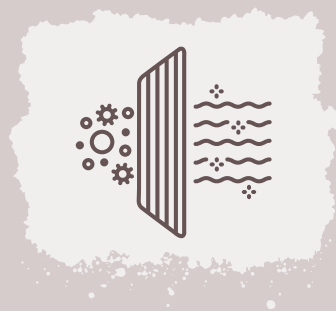
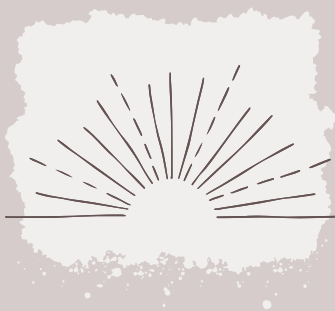


A tv képernyőből, lámpákból, fénycsövekből vagy a mobiltelefon kijelzőjéből áradó kék fény is negatív hatással van bőrünkre. Amellett, hogy **élénkítő hatása van, és este emiatt nehezebben alszunk el, a bőrünknek se tesz jót.**

A kék fény (az UV sugárzáshoz hasonlóan) segíti a szabadgyökök kialakulását és növeli a kollagén lebontó enzimek termelődését, valamint DNS károsító tulajdonságot is társítanak hozzá. Bár önmagában valószínűleg nincs akkora hatása a kék fénynek, de a napsugárzással és egyéb káros tényezőkkel együtt negatív irányba befolyásolhatja bőrünk megjelenését.

A képernyő hosszas nézése közben kevesebbet pislogunk, így szemünk hamarabb kiszárad, valamint elfárad. Ekkor elkezdünk hunyorogni, ami növeli a szemkörnyéki ráncokat.

Védekezés a kék fény ellen



Megfelelő **fényvédő kozmetikum** használata mellett igyekezzünk feladatainkat **természetes fény**ben elvégezni, hogy minél kevesebb mesterséges fényt kelljen használnunk. Vegyünk **jó minőségű tévét, monitort, vagy használjunk szűrőt, vagy speciális szemüveget**, illetve csökkentsük az előttük töltött időt.

ÉLETMÓDBELI HATÁSOK



1. Hunyorgás

Idővel látásunk romlik, valamikor 40-50 felett észrevesszük, hogy nem látjuk jól a könyvet, összefolynak szemünk előtt a betűk. Nem érdemes halogatni a szemorvos felkeresését és egy megfelelő dioptriájú szemüveg használatát, ugyanis **hunyorgással fokozottan igénybe vesszük a szem körüli izmainkat, és növeljük, elmélyítjük a szem környéki ráncokat.**

A napfény is bánthatja szemünket, ami visszatükröződik a talajról, vízről, világos felületekről. Szemünk ez ellen is hunyorgással védekezik.

Látásunk karbantartásával, megfelelő dioptriájú lencsével illetve napszemüveggel megelőzhetjük a fokozott hunyorgást, így kíméljük szemizmainkat és csökkentjük a szem környéki ráncok kialakulásának ütemét.

2. Mimikai ráncok (homlok és mérgesránc)

Ha gondterheltek vagy mérgesek vagyunk, gyakran homlokunkat vagy szemöldökünket ráncoljuk. Ha ezt gyakran tesszük, a ránc nyoma egy idő után ott marad bőrünkön, ami azután elmélyül.

Törekedjünk a nyugodt, pozitív hangulatra, ne ráncoljuk homlokunkat. A természetes, mindennapos mimika hatását hidratáló krémekkel tompíthatjuk.

3. Alvási póz, arc bőrünk védelme alvás közben

Szervezetünk, így bőrünk is az éjszakai alvás alatt regenerálódik. A minőségi, pihentető alvásunkhoz **teremtsünk olyan környezetet, amely kíméletes az arcunkhoz.** Használjunk puha, finom párnahuzatot, ami nem bántja bőrünket, valamint higiéniai okból hetente cseréljük, hogy a szennyeződések ne gyűljenek fel, és ne tapadjanak rá az arcunkra.

4. Nem megfelelő táplálkozás



Szervezetünknek nem csak a bőrünk miatt van szüksége megfelelő, tápláló, káros anyagokat megkötő összetevőkre. Ezek segítenek megőrizni fittségünket, mely egészségünk és szépségünk megtartásában is fontos szerepet játszik.

Testünk védekezőképességének támogatására fontos, hogy antioxidánsokban dús élelmiszereket fogyasszunk, hogy belülről is védjük szervezetünket a káros, agresszív molekuláktól. Jól ismert tanács, hogy fogyasszunk sok gyümölcsöt és zöldséget, ha fontos számunkra az egészségünk.

Nem véletlen, hiszen ezek az élelmiszerek tartalmazzák azokat az anyagokat, amik segítik megőrizni fiatalságunkat.

Azonban ezek között is vannak olyanok, amelyek különösen gazdagok antioxidánsokban. Ilyen az alma, gránátalma, sárgarépa, hagymafélék, különösen a fokhagyma, bab, káposzta, spenót, kakaópor/csokoládé, narancs, cékla, zöld tea, fekete áfonya, fekete ribizli, dió, pekándió, aszalt szilva, petrezselyem, kurkuma, articsóka, szeder. Érdemes mindennapi étkezésünkbe belecsempészni ezeket.

5. Mozgásszegény életmód

Az idő előrehaladtával szervezetünk **vérkeringése gyengül**, a vérrel nem jut el megfelelő mennyiségű oxigén és tápanyag a bőrsejtekhez, így azok **nem tudnak** olyan mértékben **megújulni**, mint korábban. **A bőr elvékonyodik, szerkezete megváltozik**, a fontos építőanyagainak mennyisége **(kollagén, elasztin, hialuronsav) is csökken**. Rugalmatlanná, szárazzá, petyhüdté, ráncossá válik a bőr. Védekezőképessége is csökken, az elszenvedett sérülések könnyebben fertőződnek el.

A rendszeres testmozgással nem csak izmaink, ízületeink karbantartását végezzük, de felélénkítjük vele szervezetünk keringését, így a vér képes továbbra is eljutni a perifériákra, ezzel segítve bőrünk oxigén- és tápanyagellátását, vagyis fiatalon tartását.

6. Rossz bőrápolási rutin

Mindennapjaink során a levegőből különböző szemcsék telepednek bőrünkre, amelyek károsíthatják bőrünket.

Fontos bőrünk rendszeres, kíméletes tisztítása. Reggel és este végezzünk alapos bőrtisztítást, mellette ne nyúzzuk és ne dörzsöljük a bőrt, ne fokozzuk a bőr elvékonyodását. Kíméletesen hámlasszuk és nyomogató mozdulatokkal töröljük arcot külön, az arcunk számára fenntartott törölközőbe.

7. Dohányzás

Ahogy a szennyezett levegő, úgy hasonló módon a dohányfüst is károsítja bőrünket. Számos, az emberi szervezet számára káros anyagot tartalmaz, serkenti a szabadgyök képződést, így a szmoghoz hasonló hatásai vannak: korai ráncosodás, bőrmegereszkedés, elszíneződés.

8. Alkohol

Az alkohol erősen dehidratálja a szervezetet, vagyis vizet von el, ami a bőrön is meglátszik. Már az alkalmankénti, mérsékelt alkoholfogyasztást is megérzi bőrünk, szárazsággal, esetleg gyulladásszerű reakciókkal válaszolva.

Természetesen nem kell teljesen kizárni életünkből az alkoholt, de legyünk tudatosak bőrünk érdekében. Alkohol fogyasztásakor gondoskodjunk a megfelelő hidratálásáról kívül, belül: **igyunk sok vizet és ápoljuk bőrünket hidratáló arckrémmel.**

DR. GOODWIN SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉGGKÖZONT



AZ OTTHONI ARCÁPOLÁSON TÚL

Az esztétikai beavatkozások olyan célzott kezelések, amelyek által nem csak lassíthatjuk a bőr öregedésének folyamatát, de éveket fiatalodhatunk is általa műtéti beavatkozás nélkül.

AZ OTTHONI ARCÁPOLÁSON TÚL

A bőr szerkezetének vizsgálatakor láttuk, hogy a bőrünk fiatalságáért felelős legfontosabb anyagok a kollagén, az elasztin és a hialuronsav.

Fontos az otthon végzett megfelelő bőrápolás, de az érett bőr megjelenésének **nagymértékű javítására a krémek nem alkalmasak, mert nem jutnak el a mélyebb rétegekbe,** ahol szükség lenne a hatóanyag pótlásra.

Mit tehetünk bőrünk megfiatalításáért a menopauza után?

Bőrünk megújuló képessége az idő előrehaladtával csökken, ami még erőteljesebbé válik a hormonháztartás megváltozásával a menopauza után. A folyamatok egyértelműen a kollagén és elasztin lebontásának irányába tolódnak, ugyanakkor a szaruréteget képező sejtek utánpótlása is csökken.

A bőrápoló krémektől apróbb, átmeneti javulást várhatunk, de igazán látványosat nem. Ugyanakkor korunk előrehaladtával nem csökken megfiatalodás iránti vágyunk, sőt! Éppen a mélyebb ráncokon, beesett arcon szeretnénk változtatni!

De mit tehetünk, ha a krémek el se jutnak oda, ahol szükség lenne rájuk?

Az esztétikai beavatkozások olyan célzott kezelések, amelyek által nem csak lassíthatjuk a bőr öregedésének folyamatát, de éveket fiatalodhatunk is általuk műtéti beavatkozás nélkül.

BŐRFIATALÍTÓ ESZTÉTIKAI KEZELÉSEINK:

BOTOX KEZELÉS

Kisimítja a homlok, a szemöldök közötti terület és a szemkörnyék ráncait.



HIALURONSAVAS RÁNC, ÉS AJAKTÖLTÉS

Emeli, simítja és feltölti a kezelt területet

ÁLLVONAL KONTÚROZÁS

A kontúrosabb, határozottabb állvonal fiatalosabb megjelenést biztosít.



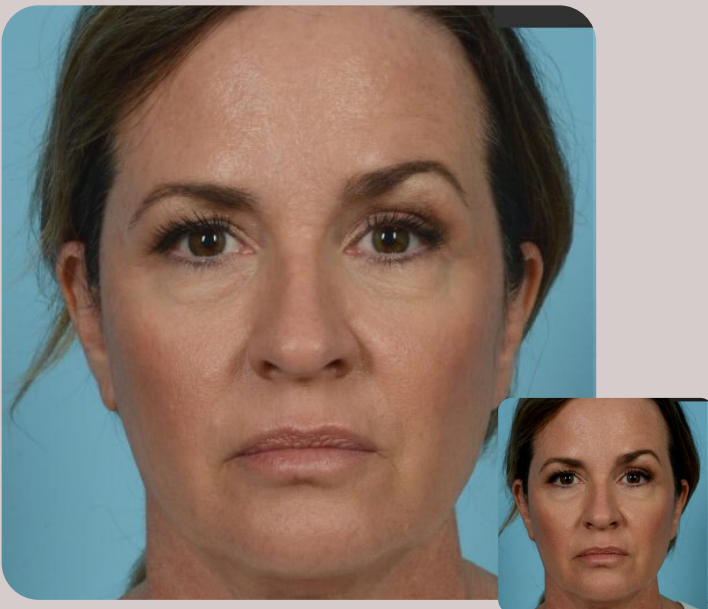
SZÁLBEHÚZÁS

Felszívódó szálakkal megemeljük a bőrt, feszebb, fiatalosabb megjelenést eredményezve. A szálaknak ezen kívül kollagénstimuláló hatásuk van, belülről segítve a teltebb bőr újjáépítését.



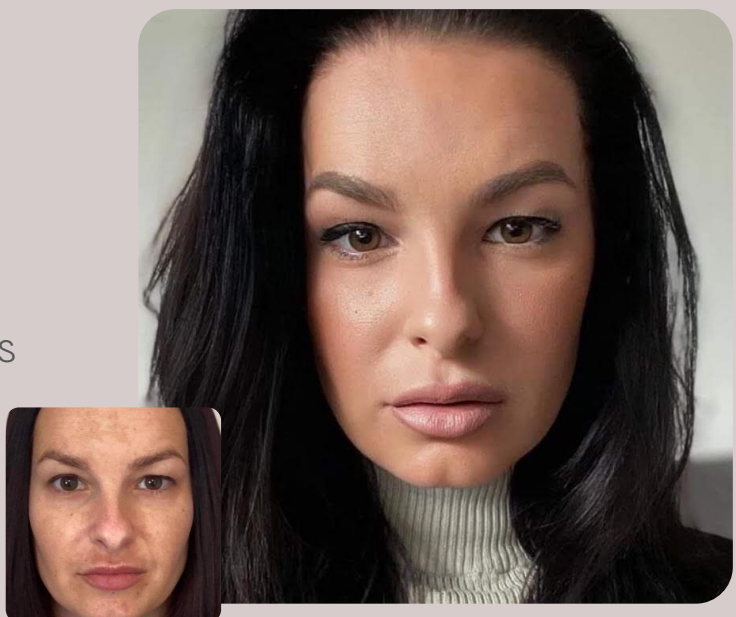
BŐRSTUKTÚRA- JAVÍTÁS

A legújabb bőrfiatalító eljárás, azonnali feltöltő hatást nyújtanak, valamint serkentik a bőr természetes kollagén szintézisét így javítja a bőr minőségét.



FRAKCIONÁLT LÉZERKEZELÉS

A mesterséges hámlasztással serkentjük a kollagén és hámsejt képződését, akár 10 évet fiatalítva a bőrön.



ARCHARMONIZÁLÁS



HIALURONSAVAS
RÁNCFELTÖLTÉS

DOHÁNYZÓRÁNC
AJAKTÖLTÉS
MARIONETT-RÁNC

 Dr. Goodwin
Szépség és Egészség
AJÁNLÁSÁVAL

Lehetsz 50, 60 vagy 70 éves, **kollagénes és hialuronsavas kezeléseink segítenek számodra, hogy elégedett lehess** bőröd megjelenésével. **Kevesebb ránc, tónusosabb arckontúr, teltebb orca és ajkak - mind lehetséges!**

Köszönjük, hogy megajándékoztál minket a bizalmaddal és letöltötted ezt az ismertetőt. Most mi szeretnénk meglepni téged egy különleges ajánlattal, hogy ne csak álmodozz róla, de át is élhesd a megfiatalodást. Tekintsd meg ajánlatunkat a mellékelt pdf dokumentumban.

Dr. Goodwin



Dr. Goodwin
Szépség és Egészség

A LEGMENŐBB KLINIKA



NEM MINDEN A KÜLSŐ, DE
AZ ELÉGEDETTSÉGÜNK
NÉLKÜLÖZHETETLEN
ALAPJA. MI ENNEK
ELÉRÉSÉBEN SEGÍTÜNK
SZAKSZERŰEN, GYORSAN
ÉS HATÉKONYAN."

Dr. Goodwin
Szépség és Egészség

☎ +36 1 600 5040

@ info@drgoodwin.hu

📍 1062 Budapest, Bajza u 54. 🏠 www.drgoodwin.hu