

## Bőrápolás a 21. században



*Dr. Hazi Edina a szegedi egyetemen szerezte gyógyszerészdiplomáját, és tudását a kozmetikumok kutatása, gyártása és a bőrmegújítás területén kamatoztatta. Célja olyan minőségi kozmetikumok fejlesztése, amelyek ötvözik a százszázalékosan tiszta, természetes és a hightech anyagok előnyeit, hatásosak és megfizethetők (DRHAZI termékek). Lapunkban indított sorozatában a modern szépségápolás fortélyaival és a biokozmetika legújabb trendjeivel ismerteti meg olvasóit.*

Aholisztikus szemlélet a teljesség igényével törődik az egészségünkkel, az egész embert és a környezettel való kölcsönhatásokat is figyelembe veszi. Hiszem, hogy a szépség, csakúgy, mint az egészség, a harmóniából ered, a test, lélek, szellem egységéből. Ezen kiindulópont inspirált, hogy ebben a cikkben kicsit tágabb nézőpontból tekintünk arcunk, testünk szépségére és fiatalítására.

### Testünk, bőrünk vízárt kiált

A dehidratált bőrképet a genetikusan örökölt anyagcserezavarok kevésbé, inkább a környezeti tényezők és a helytelen életmód okozzák. Emiatt csökken a testben a gamma-linolénsavak (GLA) szintje. Ez a többszörösen telítetlen

esszenciális zsírsav szabályozza a bőr nedvességét és rugalmasságát. Emellett gondoskodik a természetes bőrgátak felépítéséről, és ezzel megakadályozza, hogy túl sok nedvességet adjon le a bőr.

A minimum napi fogyasztandó vízmennyiség 30 ml testsúlykilogrammonként, viszont a tapasztalatom, hogy a nagyfokú dehidrálttságot nem tudjuk vízzel, folyadékkal pótolni. Csupán a vesénket terheljük, ha hirtelen megsokszorozzuk a napi folyadékbevitelünket. Legyen a táplálkozásunk nedvességalapú: a görögdinnye, a grépfrút, az érett narancs, az uborka, a könnyű levesek, mint a zöldségleves vagy az alaplé, kiváló nedvesség-hordozók. Emellett töltsük fel testünket szerves ásványi anyagokkal.

Ezt követően már kívánni is fogjuk azt az optimális vízmennyiséget, ami szükséges számunkra.

A bőranyagcserét és a bőrnedvesség-megtartását javíthatjuk speciális

GLA-bevitellel hidegen sajtolt olajok segítségével: néhány csepp

ligetszépeolaj a reggeli müzlibe, néhány csepp borágóolaj vagy kenderolaj a salátaöntetbe.

### Hidratáljunk bőrazonos krémekkel

A bőr szerkezetének és működésének mélyebb és alaposabb megismerésével új hatóanyagokat alkalmazhatunk a kozmetikumokban, melyek a bőr élettani folyamatait mellékhatások nélkül segítik, mivel ezek maguk is a bőr szerkezetének vagy működésének természetes elemei.

A bőrazonos struktúrával készült kozmetikumok beépülnek a bőrzebe, bőrré válnak. Felépítik a bőr irharétegét, így a mélyrétegi hidratáltságot és a bőr megújítását is kiválóan támogatják. Sejt szinten regenerálják a bőrhibákat és táplálják a bőrt, mindent megadnak a bőrnek, amire annak szüksége van. Az ilyen kozmetikumok használatával a bőrkép láthatóan és érezhetően javul, a bőr védelmi funkciói helyreállnak.

### Védjük bőrünket a UV-sugárzástól

Az UV-A sugarak a bőr legmélyebb rétegéig, akár az irha papillaris rétegéig jutnak, és roncsolják az irha elasztikus rostjait, így öregedést, napallergiát, rendellenes pigmentációt okozhatnak. A DNS-károsító UVA-sugárzásnak nincs köze a napsütéshez, teljesen felhős

# Holisztikus arcfiat





égboltnál is erős a sugárzása, így az egyik legerősebb környezeti sejtkárosító, mely nap mint nap veszélyeztet minket. A pigmentfoltok

inspirálni a saját sejteket a regenerálódásra, és kiválóan fokozzák a saját elasztin-, kollagén- és fibroblasztermelést.

A bőr stresszkezelését és az intenzív ráctalanítást támogatják a mimikai izmokat ellazító nanopeptidek, az egyenletes bőrszín kialakítását a melaninszabályozó nanopeptidek szolgálják.

### Ami volument ad az arcnak

A természetes hightech kozmetikumok kiválóan újítják meg az arcbőrt, de ez önmagában nem elegendő az arc fiatalítására. Az arc fiatalságát az arcizmok, a kötőszövet és az arcbőr egészséges, rugalmas egysége adja.

A bőrfiataltató kezeléseknél azt tapasztaltam, hogy a legtöbb nő arcán betonkemények az izmok. Ennek fő oka a túlzottan felgyorsult élet, miáltal nagyon erős stressznek vagyunk kitéve nap mint nap. Elsőként az izmok feszültsége jelentkezik, majd vér- és tápanyagellátási zavar is fellép. Majd sok esetben idővel a csontra tapadnak az izmok és sorvadnak. Ezzel együtt a bőr is életteleenné válik.

Ha csupán kívülről igyekszünk orvosolni a bőr oxigén- és tápanyaghiányát, akkor az nagyon sokba fog kerülni, az eredmény mégsem nem lesz tökéletes.

A bioaroplastika szemlélete a belső kiváltó okokra fókuszál, kialakítja az izom, kötőszövet, bőr egészséges egységet. Egy természetes alternatívát nyújt, hogy sebészeti beavatkozás nélkül tartós eredményt érjünk el az arc fiatalításában.

Érdekes paradoxon, hogy a stressz hatására kialakuló izomfeszültségeink nem az erő hiányából fakadnak, hanem a túlzott tartásból. Idővel az izmok vagy akár az egész testünk elhiszi vagy megszokja, hogy ilyen módon kell magát tartania. Ezt követően, még ha nyugalomba is kerülünk, izmaink egy feszült tartásban maradnak.

A speciális technika figyelembe veszi az arc meridiánjait, az energetikai blokkokat oldja akupresszúrás mozdulatokkal, majd intenzív, akár ütőgető mozdulatokkal vitalizálja a szöveteket.

Elsőként a csontokra tapadt, akár sorvadott mimikai izmokat mobilizálja, ami által belülről oxigénhez és tápanyaghoz jutnak a szövetek. Ezt követően lehet a mimikai izmokat lazítani és trenírozni, a kötőszövetet újraépíteni és rugalmassá tenni. Majd az arcizmok megerősödnek, tónusossá válnak, és egy intenzív tartóerő jelenik meg, mely már ellenáll a gravitációnak.

A mozdulatok megemelik és felhúzzák az arcközeget, az áll és az arckontúrok is határo-

”A bioaroplastika szemlélete a belső kiváltó okokra fókuszál, kialakítja az izom, kötőszövet, bőr egészséges egységet. Egy természetes alternatívát nyújt, hogy sebészeti beavatkozás nélkül tartós eredményt érjünk el az arc fiatalításában.

zottabbá formálódnak és a toka is visszahúzódik. A homlokizomzat feldolgozásával és megemelésével a szemhéj és a szemöldök vonala is feljebb kerül. Fölötte a bőr kisimul és az arcvonások élesebbé válnak. Eredményképpen a kötőszövetek is erősödnek, nő a bőr rugalmassága, és a szövetek hidratációja is fokozódik.

Emellett, ha megnyugtató az izmokat, a test korábbi memóriáját, hitrendszerét is átalakítjuk, akkor nemcsak az ellazulás, hanem az erő is megjelenik újra. Az izom sosem attól erős, hogy tart, hanem akkor erős, amikor rugalmas, ilyenkor képes az összehúzódásra és az elernyedésre, mert nem a statikus erő az igazi erő, hanem a hullámzó, pulzáló erő.

### Belülről is fiatalítsuk a bőrünket

A táplálkozásnál helyezük előtérbe az egészséges, főleg lúgos étrendet, friss gyümöl-

és a bőrön látható sejtsorvadások gyakori bőrhibák, melyektől mechanikai fényvédelemmel szükséges télen-nyáron védeni a bőrünket.

### Ami volument ad a bőrnek

A bőr teltségét a gazdag irharéteg és az azt átszövő kötőszövet rugalmassága biztosítja. Az irha lipidtartalmát bőrazonos oleogélekkel kiválóan felépíthetjük. Az irhában találhatóak a fibroblasztok, melyek a kollagén- és elasztinrostokat, valamint a glukózaminoglikánt termelik. Egymáshoz kapcsolódva egy háromdimenziós hálószerkezetet alkotva, ezek az építőkövek adják a bőr tartását, biztosítják teltségét, tömörségét és rugalmasságát.

A biotechnológia által nyert növényekből tiszta, bőrazonos 4-féle hialuronsav, kollagén, glukózaminoglikán, ceramid kiválóan erősítik a bőr tartószervezetét.

Emellett a sejtszinten ható mátrixépítő „glikán booster” nanopeptidek turbózzák a bőrmegújítást, képesek nagyon hatékonyan



csöket és zöldségeket, valamint a megfelelő mennyiségben fogyasztott gyógynövényteákat. A túlzott mennyiségű állati és telített zsírok, fűszeres, csípős ételek, tesztaféleségek, édességek, kávé és az alkohol fokozzák a bőr anyagcseréjét, ezért csak mértékkel fogyasszuk.

Az A-, C-, E- és B-vitaminok, a cink, valamint az omega-3 zsírsavak a bőr szépségének őrei. Hiányukban súlyos bőrproblémák alakulhatnak ki, elegendő mennyiségben történő pótlásukkal viszont a nemkívánatos bőrtünetek csökkenthetők.

Az egészséges bélflóra az alapja az immunrendszerünk egészségének, ezért tudatos táplálkozással támogassuk.

- Csökkentsük a búzaliszt és a cukor fogyasztását,
- a friss, nyers savanyú káposzta fogyasztásával javíthatjuk a bélflóra minőségét,
- elavulás előtt vegyünk be egy teáskanál belső fogyasztásra alkalmas gyógyiszapot,
- naponta együnk egy almát,
- válasszunk vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételeket, melyek védik a belsejüket,
- mindennap egy csipetnyi kurkuma hozzá-

járul a bél méregtelenítéséhez.

A bélrendszer jelentős részén anyagcsere-folyamatok zajlanak, belülről kell ápolnunk azt. A bél táplálék- és immunszervként működve, mikro- és makrotápanyagot szállít a szervezetben, ezzel garantálva a nagymértékű anyagcsere-aktivitást. Az alapos rágás, valamint a keserű anyagok, mint a gyógynövények, a cikória, a radicchio (vörös cikória), az articsóka és a gyömbér támogatják az emésztés teljesítményét. A bélnek jelentős szerepe van kiválasztószervként. Ha a bél méregtelenítő működését megzavarjuk, a bőr veszi át a kiválasztó szerepet, és a bőrkép emiatt lesz problémás.



## A belső erő és egyensúly

A megfelelő mennyiségű alvás elengedhetetlen a test minden sejtjének regenerációjához. A lelki terhek a vegetatív idegrendszer túlzott aktivitásához és könnyen feszültségekhez és bőrproblémákhoz vezetnek. A lehetőleg friss levegőn végzett, kitartást igénylő mozgás egyfajta szelepként működve kompenzálja a belső terheket. Lazítótechnikákkal együtt alkalmazva a legjobb út a belső harmónia megteremtéséhez.

Tartsuk a figyelmünket azon, amink épp van, és ne azon, ami nincs. A mi boldogságunk, a belső harmóniánk ne függjön semmitől és senkitől. Szabadok vagyunk, eldönthetjük, hogyan éljük meg az eseményeket. Örüljünk mindennek, ami történik, örüljünk, ha tapasztalatokat szerzünk, és mindig keressük az örömet!

Dr. Házi Edina ■



# DRHAZI

SKIN RESEARCH LABORATORIES

## Természetes, modern arcfiatalítás DRHAZI bio arcplasztikával

### DRHAZI Luxus arcfiatalító kúra

Bio Arcplasztika + Tú nélküli mezoterápiás bőrmegújítás

6 X 120 perc 187 600 Ft

6 X 150 perc 220 400 Ft

Holisztikus szemléletünk szerint a kúrákhoz egy teljes DRHAZI Anti Age testápolási csomagot ajándékozunk otthoni ápolásra 50 000 Ft értékben.