

Zimowa pielęgnacja skóry

written by Ewa Kozioł

W okresie jesieni i zimy kiedy temperatury spadają poniżej zera, a mroźny wiatr sprawia, że odczuwalna temperatura jest o wiele niższa od tej, którą wskazuje termometr, nasz organizm jest narażony na wiele czynników negatywnie wpływających na naszą urodę.

Jest to czas, gdzie według Ajurwedy, dwie dosze, wilgotna i śnieżna Kapha oraz mroźna i wietrzna Vata, łączą się i ze zdwojoną siłą 'atakują' nasz organizm. W tym okresie wszelakiego rodzaju infekcje górnych dróg oddechowych (zwiększona kapha), czy problemów ze snem (niezharmonizowana vata) doskwierają nam częściej i trudniej się z nimi uporać

Niskie temperatury wysuszają naszą skórę, co nie sprzyja zachowaniu jej pięknego i zdrowego wyglądu. W takim razie w jaki sposób właściwie na czym polega pielęgnacja skóry zimą? Pierwszą rzeczą, o którą trzeba zadbać jest zabezpieczenie skóry przed wysychaniem. Co więcej, powinniśmy zacząć o tym myśleć już na etapie oczyszczania naszej skóry. W obecnych czasach nie doceniamy możliwości własnego ciała. Nasza skóra posiada naturalne właściwości, które są w stanie ochraniać nas przed niesprzyjającymi warunkami środowiska. Mowa tutaj oczywiście o sebum. Jest to tłusta substancja, sprawiająca, że nasza skóra i włosy są nawilżone i wodoodporne. Musimy o tym pamiętać i uwzględnić to w procesie oczyszczania.

[mpp_inline id="55194"]

Pielęgnacja skóry – zimowe oczyszczanie

Aby usunąć zanieczyszczenia z naszej skóry, a zarazem nie ściągnąć z niej całego zapasu sebum, powinniśmy przedsięwziąć

zabiegi, które bardzo delikatnie usuną brud, kurz, toksyny i martwy naskórek równocześnie regulując, odżywiając i lecząc. Podczas oczyszczania skóry należy zachować jej odpowiednie pH, dzięki czemu jest ona w stanie naturalnie i szybciej się odnawiać. Owszem, na rynku są dostępne żele z „neutralnym” pH, problem jednak polega na tym, że każdy z nas ma inny poziom pH skóry i komercyjny środek pH 5,5 może mieć pH za wysokie dla Ciebie. Jest to bardzo istotne, ponieważ jedynie w normalnych warunkach rozpoczyna się optymalna produkcja enzymów, które wspomagają tworzenie lipidów i naprawę bariery skórnej.

Dlatego do oczyszczania skóry z pozostałości po makijażu przede wszystkim zrezygnujmy ze środków, które zawierają jakikolwiek alkohol, ponieważ ten bardzo wysusza naszą skórę, zwłaszcza w okolicy oczu. W zamian użyj olejku który bez problemu poradzi sobie z makijażem, zanieczyszczeniami oraz nadmiarem sebum, a równocześnie odżywi naszą skórę pozostawiając ją nawilżoną.

Nagietkowo – lawendowy olejek do demakijażu

Jeśli masz suchą skórę, do demakijażu użyj oleju sezamowego (do bardzo suchej skóry) lub oliwy z oliwek. Do skóry wrażliwej i tłustej odpowiedni będzie olej słonecznikowy.

Na 250 ml potrzebujesz 1/2 szklankę suszonych płatków nagietka (do kupienia w sklepie zielarskim). Następnie przystępujemy do macerowania nagietka. Suszone kwiaty nagietka wsyp do słoika dodaj olej sezamowy lub oliwę z oliwek i wszystko dobrze wymieszaj. Umieść słoik w kąpielii wodnej, pilnując, aby woda nie wygotowała się ani nie dostała do środka. Podgrzewaj wszystko przez 4 godziny, utrzymując temperaturę nie wyższą niż 70°C. Ściągnij z ognia i pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie przecedź. Na 250 ml przecedzonego maceratu potrzebujesz 1 łyżeczkę olejku lawendowego, którego użyjemy

aby odbudować wysuszoną skórę. Natomiast jeśli masz popękane naczynka do olejku lawendowego możesz dodać również olejku z drzewa różanego (w proporcji 1:1).

Jak używać do pielęgnacji skóry:

Nałóż niewielką ilość oleju na opuszki palców i delikatnie wmasuj w skórę, a następnie za pomocą bawełnianego wacika lub też miękkiej szmatki delikatnie ściągnij brudny olej.

Ziołowe oczyszczanie, które nawilży naszą skórę



Pasty do oczyszczania skóry twarzy są jedną z najbardziej tradycyjnych form jej pielęgnacji znanych w Ajurwedzie. Takie mieszanki poprawiają ukrwienie skóry, łagodzą podrażnienia, a równocześnie oczyszczają naszą twarz.

Wymieszaj ze sobą w równych częściach korzeń żywokostu i echinacei, kwiaty rumianku, czarnego bzu i nagietka lekarskiego oraz mąkę z ciecierzycy lub ziarna soczewicy. Wszystkie zioła zmiel w młynku do kawy, następnie wymieszaj z mąką i przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku. Osoby, którym doskwiera wysuszona skóra zimą, powinny tą mieszankę wymieszać z żelem z aloesu lub mlekiem. Pamiętając że na 1 łyżeczkę mieszanki używamy 1/2 łyżeczki płynu, tak aby otrzymać gęstą pastę. Do pasty można dodać 1 kropelkę olejku lawendowego w momencie przygotowywania pasty.

Gotową pastę nałóż opuszkami palców i delikatnie rozprowadź po twarzy (tak jak peeling), stosując okrężne ruchy, następnie usuń pastę przemywając twarz letnią wodą.

Zadbaj o odpowiednie nawilżenie dopasowując krem do aktualnej pogody za oknem

Za szybsze starzenie się skóry w głównej mierze odpowiedzialne jest jej nieodpowiednie nawilżenie, dlatego nie zapominajmy o tym zwłaszcza zimą. W całym procesie nawilżania istotne jest, aby wybierać produkty, które nie zatykają porów skóry. To ważne, ponieważ dzięki temu gospodarka skóry nie jest rozregulowywana. Ponadto zimą bardzo często zapominamy o tym, aby odpowiednio zabezpieczyć skórę wokół oczu, jest to bardzo duże uchybienie zwłaszcza, że znajdująca się tam skóra jest niezwykle delikatna i podatna na wszelakie niesprzyjające czynniki. Należy o tym pamiętać podczas nakładania kremu nawilżającego, szczególnie, że w naszej strefie klimatycznej mamy bardzo często kontakt z niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi takimi jak mróz, czy silny wiatr. Dodatkowo pamiętajmy, że im zimniej na zewnątrz tym krem, który będziemy używać powinien być „cięższy”. Pielęgnacja skóry w czasie łagodniejszej – świetnie sprawdzi się zwykła naturalna oliwka,

zaś w okresie większych mrozów kremy.

Nawilżająca i odżywcza oliwka do całego ciała i twarzy



Potrzebujesz:

- 1/2 szklanki kwiatu nagietka lekarskiego (do kupienia w sklepie zielarskim)
- 1/4 szklanki oleju sezamowego (ma działanie rozgrzewające nasze ciało)
- 3/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki olejku z drzewa sandałowego lub lawendowego (do kupienia w sklepie zielarskim)

Suszone kwiaty nagietka wsyp do słoika dodaj olej sezamowy oraz oliwę z oliwek i wszystko dobrze wymieszaj. Umieść słoik w kąpieli wodnej, pilnując, aby woda nie wygotowała się ani

nie dostała do środka. Podgrzewaj wszystko przez 4 godziny, utrzymując temperaturę nie wyższą niż 70°C. Ściągnij z ognia i pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie przecedź. Warto zrobić większą ilość ziołowego maceratu, dla potrzeb przyszłych kremów.

Dodaj olejek z drzewa sandałowego, wszystko dobrze wymieszaj i przelej do butelki. Taki macerat może być przechowywany w szczelnym słoiku w ciemnym miejscu nawet do roku czasu.

[mpp_inline id="55194"]

Krem na zimowe mrozy



Odżywczy i ciężki krem jest jak zimowy płaszcz, który ochrania nasze ciało przed chłodem i innymi niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi, co więcej, można go łatwo sporządzić w zaciszu własnej kuchni.

Potrzebujesz:

- 4 części maceratu z kwiatu nagietka z przepisu powyżej
- 1 część wosku pszczelego (do kupienia w sklepie zielarskim lub pszczelarskim)
- 1/2 łyżeczki olejku lawendowego
- 1/2 łyżeczki olejku geraniowego

Umieść macerat w kąpielii wodnej i dodaj do niego wosk pszczeli. Podgrzewaj do momentu roztopienia się wosku. Pamiętaj, aby naczynie z olejem i woskiem nie stało bezpośrednio na dnie garnka (można użyć małej szmatki), aby do jego środka nie dostała się woda, ale i żeby woda nie wyparowała. Kiedy wosk się rozpuści, przelej mieszaninę do sterylnej pojemniczki na krem, dodaj olejki eteryczne, szybko wymieszaj zawartość za pomocą wykałaczki i szczelnie zamknij.

Pielęgnacja skóry to też nawilżająca dieta

Nawilżanie to nie tylko kremy i olejki, ale i nasza dieta, dlatego zimą zadbajmy o to, aby konsumować produkty bogate w przeciwutleniacze takie jak witamina A, C oraz E. Zimą ważne jest, aby w naszej diecie znalazły się niezbędne kwasy tłuszczowe, które właściwie odżywią naszą skórę. Nie bez powodu w naszej kulturze, w okresie zimy często je się potrawy jednogarnkowe czy też zupy. Tłuszcz jest nam niezbędny do odpowiedniego funkcjonowania, również dla osób będących na diecie odchudzającej, dlatego nie zapominajmy o tym komponując swoje posiłki. Wystarczy do pożywnej owsianki dodać kilka orzechów czy też kilka łyżeczek masła klarowanego. Unikajmy natomiast napojów, które wysuszają nasz organizm takich choćby jak kawa czy alkohol. Również potrawy suche z natury takie jak sałatki, grzanki czy chrupki ryżowe są niewskazane gdyż potęgują wate.

Woda! Odpowiednia pielęgnacja skóry to jej nawilżenie, czyli

właściwie nawodnienie organizmu. Właśnie dlatego nie zapominajmy o niej! Woda pita rano, na czczo, powinna być mocno ciepła – ogrzeje nasz organizm i rozbudzi do życia. W ciągu dnia powinniśmy wypijać ok 1,5 litra wody.

[mpp_inline id="55194"]