



KISOKOS

Az egészséges bőr

Ne csak kezeld, értsd is A BŐRÖD!

A bőrünk szervezetünk egyik legfontosabb védelmi vonala, amely folyamatosan reagál a környezeti és belső hatásokra, és jól láthatóan jelzi, ha **egyensúlya felborul**.

Ilyenkor megjelenhet a szárazság, érzékenység, a pattanások vagy más bőrprobléma. A bőr állapotát az időjárás, a stressz, a hormonális változások és a bőrápolási szokások egyaránt befolyásolják, ezért a tartós javuláshoz fontos a kiváltó okok megértése és a tudatos rutin kialakítása.

Kisokosunkban a **leggyakrabban előforduló bőrproblémákat** vesszük végig, bemutatva a tüneteket, a hátteret és a lehetséges megoldásokat. A cél, hogy segítsünk időben felismerni a jeleket, és támogatást adjunk bőröd egyensúlyának és egészségének megőrzéséhez.

EGYENLETES TÓNUSÚ

nincsenek rajta erős pirosságok, foltok, elszíneződések.

RUGALMAS ÉS FESZES

tapintásra puha, nem érdes vagy kemény.

MEGFELELŐEN HIDRATÁLT

tapintásra puha, nem érdes vagy kemény.

TERMÉSZETES RAGYOGÁSÚ
nem fénylik túlzottan.

Az egészséges bőr JELLEMZŐI:

SIMA FELSZÍNŰ
kevésbé látható pórusok, egyenletes textúra.

NEM ÉRZÉKENY

nem csíp, nem ég, nem reagál túl erősen a kozmetikumokra vagy környezeti hatásokra.

HAMAR VISSZANYERI EGYENSÚLYÁT

sérülés vagy más probléma esetén gyorsan regenerálódik.

Gyakori bőrproblémák - ÉS AMIT TEHETSZ ELLENÜK

SZÁRAZ, HÚZÓDÓ BŐR

Tünetek: fakó, vízhiányos bőr, érdes tapintás, húzódozó érzés, esetleg hámlás

Mi állhat a háttérben?

- Hideg időjárás, szél, fűtött, száraz levegő
- Kevés folyadékbevitel
- Nem megfelelő bőrápolási szokások, pl. antibakteriális tisztítók túl gyakori használata

Kulcs a megoldáshoz

Fontos a megfelelő hidratálás és a bőr védőrétegének helyreállítása. Olyan arc-krémeket és testápolókat válassz, amelyek nemcsak vizet juttatnak a bőrbe, hanem segítenek azt ott is tartani. Kíméletes, nem szárító lemosót használj, és ne vidd túlzásba a tisztítást.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Hialuronsav** – segít megkötni a nedvességet a bőrben
- ✓ **Glicerin** – támogatja a hidratáltság fenntartását
- ✓ **Ceramidok** – erősítik a bőr természetes védőrétegét
- ✓ **Növényi olajok és vajak** (pl. shea vaj) táplálják és puhítják a bőrt

VÍZHIÁNYOS BŐR

Tünetek: fakó, feszes, rugalmatlan bőr (ami nem feltétlenül száraz), esetleg sötét árnyékok a szem alatt és az orr körül

Mi állhat a háttérben?

- Kevés folyadékbevitel
- A bőr védőrétegének sérülése
- Erős kozmetikumok

Kulcs a megoldáshoz

A cél a bőr víztartalmának növelése. Fontos a megfelelő folyadékbevitel és a jól felépített bőrápolási rutin. Használj vízmegkötő (hidratáló) hatóanyagokat tartalmazó szérumokat, majd zárd le ezeket egy könnyű krémmel, amely segít bent tartani a nedvességet.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Hialuronsav** – intenzíven hidratál, vizet köt meg
- ✓ **Glicerin** – segíti a nedvesség megtartását
- ✓ **Panthenol** – nyugtat és támogatja a hidratáltságot
- ✓ **Aloe vera** – frissít és hidratál

ÉRZÉKENY, IRRITÁLT BŐR

Tünetek: kipirosodás, csípő, égő érzés, feszülés, viszketés

Mi állhat a háttérben?

- Új vagy túl erős kozmetikumok, illatanyagok
- Időjárás: hideg, szél vagy erős napsütés

Kulcs a megoldáshoz

Amikor a bőr védőrétege meggyengül, érzékenyebbé válik a környezeti hatásokra. A legfontosabb a „minimalista rutin”: kevesebb terméket használj, válassz egyszerű és kíméletes formulákat, kerüld az irritáló összetevőket.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Panthenol** – nyugtatja és regenerálja a bőrt
- ✓ **Allantoin** – csökkenti az irritációt, segíti a megújulást
- ✓ **Niacinamid** – erősíti a bőr védőrétegét
- ✓ **Ceramidok** – támogatják a bőr természetes védelmét



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BŐRGYÓGYÁSZOKKAL
KOZOSAN FEJLESZTVE

SENSIBIO
AR+ CC KRÉM SPF50+

Nyugtató, bőrtökéletesítő CC krém bőrpír ellen
Csökkenti a bőrpírt és a kipirosodást
Egységesíti és hidratálja a bőrt

87%-KAL
RAGYOGÓBBÁ ÉS ÜDÉBBÉ
VARÁZSOLJA A BŐRTONUS*
*Klinikai vizsgálat. 30 reaktív, bőrpíra hajlamos érzékeny bőro résztvevő bevonásával. 28 napon át. Elképedettség arány (%), Franciaország, 2024.

FELFEDJÜK
AZ INTELLIGENCIÁT
A BŐRBEN

N.A.O.S. | AT THE HEART OF
ECOBIOLOGY | DERMATOLOGY

ZSÍROS, FÉNYLŐ BŐR

Tünetek: fénylő arc bőr (különösen a T-vonal, azaz a homlok-orr-áll területén), tág pórusok, esetleg mitesszerek, pattanások

Mi állhat a háttérben?

- Fokozott faggyútermelés
- Genetikai adottságok, hormonális hatások vagy stressz

Kulcs a megoldáshoz

Tévhit, hogy a zsíros bőrt szárítani kell: a bőr kompenzál, és még több faggyút termelhet. A cél inkább az egyensúly visszaállítása: kíméletes tisztítással, tudatos hatóanyag-használattal és a pórusokat nem eltömítő hidratálással.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Niacinamid** – szabályozza a faggyútermelést, csökkenti a pórusok láthatóságát
- ✓ **Szalicilsav** – segít tisztán tartani a pórusokat
- ✓ **Cink** – támogatja a bőr egyensúlyát, mérsékli a zsírosodást
- ✓ **Hialuronsav** – könnyű hidratálást biztosít anélkül, hogy elnehezítené a bőrt

PATTANÁSOS BŐR

Tünetek: mitesszerek, gyulladt pattanások, visszamaradt sötétebb foltok és hegek

Mi állhat a háttérben?

- Fokozott faggyútermelés, eltömődött pórusok
- Hormonális változások, stressz
- Helytelen bőrápolás és étrend, alváshiány, környezeti szennyeződések
- Baktériumok, amelyek a bőrön elszaporodva gyulladást okoznak

Kulcs a megoldáshoz

Kíméletes, de következetes bőrápolási rutinra van szükség. Fontos a napi kétszeri tisztítás, a könnyű hidratálás és a rendszeres hámlasztás. Fényvédő használata is javasolt, mert a gyulladt bőr érzékenyebb. Ne nyomkodd a pattanásokat, légy türelmes!

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Szalicilsav** -csökkenti a bőrpírt és a duzzanatot, tisztítja a pórusokat
- ✓ **Niacinamid** - gyulladáscsökkentő hatású, szabályozza a faggyútermelést
- ✓ **Cink** - mérsékli a zsírosodást
- ✓ **Azelainsav** - segít feloldani a pórusok eltömődését
- ✓ **Teafaolaj** - antibakteriális hatású
- ✓ **Hialuronsav** - hidratál anélkül, hogy eltömítené a pórusokat



PIGMENTFOLTOS, EGYENETLEN TÓNUSÚ BŐR

Tünetek: sötétebb vagy világosabb foltok a bőrön (főleg az arcon, kézfejen). Napfoltok, májfoltok, amelyek napozás után erősödhetnek

Mi állhat a háttérben?

- Túlzott UV-sugárzás, amely fokozza a melanin termelődését
- Genetikai hajlam, hormonális változások, pl. terhesség, fogamzásgátlók szedése
- Gyulladások, pattanások vagy sérülések utáni hiperpigmentáció

Kulcs a megoldáshoz

Elengedhetetlen a gondos fényvédelem: a mindennapi, magas faktorszámú fényvédő használata segít megelőzni az új foltok kialakulását és halványítja a meglévőket. A bőrt rendszeresen hidratáld, és kerüld az irritáló kezeléseket.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Niacinamid** – támogatja a bőrtónus kiegyenlítését, fokozza a bőr fényességét
- ✓ **C-vitamin, azelainsav és alfa-arbutin** – csökkentik a melanintermelést, halványítják a foltokat
- ✓ **Retinoidok** – támogatják a bőr megújulását, javítják a tónust
- ✓ **AHA-savak** – eltávolítják az elhalt hámsejteket,

ÖREGEDŐ BŐR

Tünetek: finom vonalak és ráncok megjelenése, szárazabb és egyenetlenebb bőr, amely veszít rugalmasságából, feszségéből és megereszkedhet

Mi állhat a háttérben?

- Természetes folyamat: kollagén- és elasztintermelés csökkenése
- UV-sugárzás, környezeti szennyeződések
- Hormonális változások, stressz, alváshiány, nem megfelelő bőrápolás

Kulcs a megoldáshoz

Alapvető a megelőzés és a rendszeres, tudatos bőrápolás. A napi fényvédelem segít lassítani a ráncok és pigmentfoltok kialakulását. Fontos az egészséges életmód, a megfelelő hidratálás, a kollagéntermelés támogatása és a bőr védőrétegének erősítése.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Szalicilsav** – csökkenti a bőrpírt és a duzzanatot, tisztítja a pórusokat
- ✓ **Niacinamid** – gyulladáscsökkentő hatású, szabályozza a faggyútermelést
- ✓ **Cink** – mérsékli a zsírosodást
- ✓ **Azelainsav** – segít feloldani a pórusok eltömődését
- ✓ **Teafaolaj** – antibakteriális hatású
- ✓ **Hialuronsav** – hidratál anélkül, hogy eltömítené a pórusokat

EKCÉMÁRA HAJLAMOS BŐR

Tünetek: száraz, viszkető, érzékeny bőr, időnként kipirosodott, gyulladt területekkel; esetenként hámlás, apró hólyagok

Mi állhat a háttérben?

- A bőr védőrétegének gyengülése és a fokozott vízvesztés
- Genetikai hajlam, allergiák, irritáló anyagok, stressz
- Időjárás: különösen a hideg, száraz levegő

Kulcs a megoldáshoz

A legfontosabb a bőr védőrétegének helyreállítása és a rendszeres hidratálás. Érdemes kíméletes, illatanyag- és alkoholmentes termékeket használni. Tisztálkodj röviden, langyos vízben, és kerüld a vakarózást.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Ceramidok, panthenol és glicerin** – segítik a hidratálást és a bőr regenerálódását
- ✓ **Shea vaj, természetes olajok** – támogatják a bőr lipidrétegének helyreállítását
- ✓ **Kolloid zabkivonat** – nyugtató hatású
- ✓ **Niacinamid** – csökkentheti a gyulladást és az irritációt

SÉRÜLT VAGY NAPÉGÉST SZENVEDETT BŐR

Tünetek: kipirosodott, érzékeny, húzódo, égő bőrfelület, súlyosabb esetben hámlással, hólyagosodással vagy duzzanattal

Mi állhat a háttérben?

- Túlzott UV-sugárzás
- Fokozottan fényérzékeny bőr (pl. egyes hatóanyagok mellékhatásaként)
- Irritáció, túl erős kozmetikai kezelés vagy hámlasztás
- Sérülés (pl. horzsolás, vágás)

Kulcs a megoldáshoz

A bőrápolás alapja a hűsítés, a nyugtatás és a kíméletes regenerálás. Fontos a további napfény kerülése, a bőr pihentetése és a minimalista ápolási rutin. Segít a rendszeres, könnyű hidratálás, a megfelelő folyadékbevitel és a fényvédő megelőzősképpen.

Hatóanyagok, amelyeket érdemes keresni

- ✓ **Panthenol, aloe vera** – segítenek csökkenteni a gyulladást, nyugtatják a bőrt
- ✓ **Allantoin, centella asiatica** – támogatják a regenerációt, gyorsítják a gyógyulást
- ✓ **Hialuronsav, glicerin** – segítik a hidratálást, csökkentik a feszülő érzést
- ✓ **Ceramidok** – hozzájárulnak a bőr védőrétegének helyreállításához, erősítéséhez



HARTMANN +

Halványabb hegek, több önbizalom

Cosmos® scars
hegkezelő tapasz

- + Segít megelőzni a rendellenes hegek kialakulását.
- + Támogatja a hegek elhalványítását
- + Magasfokú UV-védelmet biztosít

**50+
UPF**
UV-védelem

HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • hartmannakademia.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Bőrproblémák - MIKOR INDULJ A PATIKÁBA VAGY SZAKORVOSHOZ?

- Ha a tünetek 1-2 hét alatt nem javulnak.
- Ha erős gyulladás, fájdalom vagy viszketés jelentkezik.
- Ha a bőrtünet hirtelen rosszabbodik vagy kiterjedt elváltozás alakul ki.
- Ha hólyagos, nedvedző vagy fertőzésre utaló tünetek jelennek meg.
- Ha visszatérő vagy tartós bőrproblémával küzdesz.
- Ha nem tudod, milyen terméket vagy kezelést válassz.

Tipp

enyhébb
panaszokkal
patikába indulj,
tartós vagy súlyos
tünetekkel pedig
fordulj bőr-
gyógyászhoz!

Bőröd egyensúlya A KEZEDBEN

A bőr egyensúlyát sok minden befolyásolja: egyebek között az életkorunk, az életmódunk és számos külső hatás. Szerencsére a legtöbb esetben a megborult egyensúly könnyen helyrebillenthető. Jó, ha mindig kéznél van a családban ez a kisokos, hogy gyorsan tudj reagálni, ha valamelyik családtag bőrének extra törődésre van szüksége.

Szakértő segítséggel várunk a Kulcs Patikákban!
[Irány a patikakereső >>](#)