

# Daglig Dry Skin Care regimer

[nianpi.info](http://nianpi.info)



Mange af os har disse dage, hvor vi indser, hvor kedelig, tør og spredt vores hud er. Og mange af os har de nætter, hvor vi forsøger at bekæmpe problemet ved at indgå i et langt ritual med rensmidler, tonere og fem forskellige natten cremer.

. Hvis man kan forholde sig til disse scenarier, du er en af millioner af amerikanere, der forsøger at kæmpe kabinet tør hud med et badeværelse fuld af hudplejeprodukter tør hud, eller xerosis, kan vises på alle dele af kroppen [Kilde: Caplan ]. Den mest almindelige behandling er anvendelsen af en daglig fugtighedscreme for at undgå mere alvorlige tilstande fra udviklingslande. Men kontrollerende skællet, skællende hud kan være så simpelt som bader i køligere vand eller ændre din sæbe. Faktisk kan du forenkle dit daglige hud pleje regime, når du forstår årsagerne og bedste behandlinger for tør hud.

Din yderste lag af huden, som indeholder beskyttende olier, er dit bedste forsvar mod skadelig udtørring elementer som sol og vind. Men det er nemt at fratage huden af disse olier gennem udsættelse for elementer eller ved ikke at bruge det rette hudpleje produkter. Kosmetikindustrien er en milliard-dollar forretning, og der er mange rensemidler, lotion og cremer på markedet, som kan prale af unikke formler og store fordele. Disse produkter er designet til forskellige dele af kroppen og inkorporere forskellige kombinationer af smørende og rensende elementer. Antallet af valg kan være overvældende, så du må bevæbne dig med de rigtige oplysninger til at behandle din tørre hud. Du tror måske, one size fits all, men du skal forstå, hvad vigtigste ingredienser vil virke bedst for dig.

Læs videre for at lære, hvordan man korrekt fugter tør hud.

## Fugtgivende ingredienser 101

Mange hudprodukter indeholder en række syrer, som kan være forvirrende. Her er et kig på nogle af de mest almindelige syrer og hvad de gør for din hud. Salicylsyre eksfolierer og forbedrer farve og tekstur af huden. Kojic syre lysner huden og forebygger det fra at producere brunt pigment Alpha-hydroxy syre refererer til en familie af syrer, som reducerer rynker, Shrink porer og mindske forekomsten af mørke pletter [ Kilde: The Cleveland Clinic ].

## Daily Moisturizing til tør hud

Hvis det er svært for dig at vedligeholde en daglig fugtgivende ritual, kan synderen være 10 forskellige cremer du bruger – ikke underligt, du er træt Daglig fugtgivende behøver ikke at være en kompliceret multistep proces Moisturizing kan være lige så!. simpelt som at holde en flaske baby olie i badet til at anvende før frotté off, eller det kunne være så let som at efterlade en flaske lotion ved vasken for en hurtig klat efter vask. Faktisk er det en god fugtighedscreme ofte alt, hvad du ' ll nødt til at tørre huden en saga blot.

Olier er de vigtigste ingredienser i smøremidler, der fugter din hud, men ikke alle lotion er skabt lige. En daglig håndlotion kan være alt du har brug for, men hvis din hud er meget tør, så prøv en lotion, der indeholder shea, oliven eller kakaosmør. Disse ingredienser yderligere at beskytte huden mod udtørring ved at holde fugt og danner en barriere mellem huden og uden elementer som sol og vind. Salve fugtighedscreme, lotion med en tykkere konsistens, der anbefales til problemområder som hæle og albuer.

Hvis du har følsom hud, vask alt for ofte eller bruger den forkerte kan forårsage acne Cleanser og betingelser, som dermatitis og eksem, medicinske forhold, der ophidse og irritere huden [Kilde: WebMD ]. Men der er masser af Gentle Acne Fugtighedscreme Designet til følsom og -udsat hud. Kig efter lotion mærket som noncomedogenic, fordi disse er mindre tilbøjelige til at tilstoppe porerne. fugtighedscreme, der indeholder mineralsk olie, avocado olie og primula olie er blid mod følsom hud. Brug en lotion, der indeholder solcreme med en SPF 15 eller højere er Det anbefales også, fordi det beskytter sarte ansigtshud fra Solen Vær også opmærksom på, at mange alder-defying alpha-hydroxy syrer Fugtighedscreme indeholder, hvilket kan forårsage overdreven tørring. [Kilde: Bouchez ].

Du har brug for at slippe af med overskydende olie, men du ikke ønsker at udtørre huden. Læs videre for at lære, hvordan man korrekt rense din hud.

### Hvad er sæbe?

SOAP blev gjort i århundreder med en kombination af lud og animalsk fedt [Kilde:. Oehlke ] Denne løgnehistorie blev kogt indtil det skabte en brun, flydende sæbe og derefter salt blev tilføjet til at hærde blandingen..

## Daglig Udrensning til tør hud

Tænk på din hud som et fint træbord. Træet indeholder æteriske olier, der er beskyttet af en stærk ydre finish. Hvis du krat bordet dagligt med en barsk rensprodukt, vil du strimler væk beskyttende belægning, tørre den underliggende træet og forårsage revnerne. At tage ordentlig pleje af bordet, skal du bruge en speciel møbler renere og beskytter bordpladen mod pletter. Den samme mængde pleje bør gives til din hud. rensmidler, du bruger på din krop påvirke mængden af fugt din hud bevarer skrappe rengøringsmidler kan være skadelige for det yderste lag af din hud, ligesom en slibende sæbe kan være til skade for bordets Finish [. Kilde: University of Iowa Department of Dermatology ].

Selvom det kan synes ulogisk, kan rengøringsprodukter faktisk få din hud til at producere mere olie, og ved hjælp af fugt-zappe sæber, astringerende og toner kan yderligere skader og tør hud. For at undgå disse problemer, styre fri af antibakterielle og deodorant sæber og vælg krops-og ansigtsbehandlinger rense stedet. Dette er især vigtigt, hvis du har følsom hud eller kombineret hud med en blanding af tør og fedtet pletter.

Hvis din hud er meget tør, kan fugtgivende rensedmidler bruges uden vand, men vand er afgørende for en sund hud og bør spille en rolle i din daglige hudpleje regime Begræns dit brusebad til en 10-minutters brusebad om dagen og holde vandet . . temperatur fra at blive for varmt Overdreven badning og udsættelse for ekstrem varme vand kan både tør hud din videre [Kilde: MayoClinic ].

Forebyggelse er den bedste medicin, så hold læsning for at lære, hvordan du beskytter din hud mod tørhed.

### **Vidste du det?**

Amerikanerne bruger en masse penge på Skin Care produkter hvert år Hudpleje, hårpleje og Cosmetic lotion anholdt 8900 millioner dollars i 2007 [Kilde:. Packaged Facts ]. Mens Marketingfolk bruges til at koncentrere deres indsats om baby boomers, millioner af annoncekroner er nu brugt til at fange opmærksomheden af teenagere og unge voksne.

## **Daglig beskyttelse til tør hud**

Hvis du er tilbøjelig til tør hud, kan du behandle det – og måske endda forhindre det. – Med et par simple tricks Først line up din hudpleje produkter og læse ingrediens lister derefter rådføre sig med ingredienser retningslinjer skitseret på. de foregående sider og kontroller for at se, hvis du bruger produkterne korrekt.

Dernæst dissekere hvordan du rense din hud, hvis du tager lange, varme bade flere gange om dagen, så stop den vane umiddelbart Sørg for at dit badesæbe er fugtgivende -. Ikke desodorisering – fordi desodorisering sæber kan fratage din hud af sin olie. Efter brusebadet, kan du forsegle i, at fugt ved at anvende baby olie til din hud før goldning. Du kan også liberalt håndcreme din hud før frotté off. Irriteret over skallet fødder? Anvend lotion til din Tootsies før sengetid og dække dem med en . par lette SOCKS det samme trick anbefales til hænder før opvask, Lotion gælder for dine hænder og glide på gummihandsker. [Kilde: Davis ].

Nu hvor du kender det grundlæggende i en daglig tør hudpleje regime, kan du besøge links på den følgende side for at lære mere.