



Trockene Haut? Schauen Sie sich diese natürlichen Tipps an

Trockene, juckende, rissige Haut… all diese Dinge reizen die bereits empfindliche Natur Ihrer Haut. Trockene Haut ist im Winter normalerweise schlechter, wenn niedrige Luftfeuchtigkeit und extreme Kälte zusammen noch mehr Feuchtigkeit von der Haut entfernen. Wind, Klimaanlage und übermäßige Sonneneinstrahlung können dazu führen, dass die Haut abblättert und sich straff anfühlt. Trockene Haut sieht stumpf aus, besonders auf den Wangen und um die Augen. Was verursacht trockene Haut? Trockene Haut kann durch eine Reihe von Faktoren verursacht werden. Die Genetik spielt eine Rolle bei der Entwicklung trockener Haut. Öldrüsen, die nicht genügend Talg liefern, können die Haut nicht richtig schmieren. Trockene Haut kann …



Trockene, juckende, rissige Haut... all diese Dinge reizen die bereits empfindliche Natur Ihrer Haut. Trockene Haut ist im Winter normalerweise schlechter, wenn niedrige Luftfeuchtigkeit und extreme Kälte zusammen noch mehr Feuchtigkeit von der

Haut entfernen. Wind, Klimaanlage und übermäßige Sonneneinstrahlung können dazu führen, dass die Haut abblättert und sich straff anfühlt. Trockene Haut sieht stumpf aus, besonders auf den Wangen und um die Augen.

Was verursacht trockene Haut?

Trockene Haut kann durch eine Reihe von Faktoren verursacht werden. Die Genetik spielt eine Rolle bei der Entwicklung trockener Haut. Öldrüsen, die nicht genügend Talg liefern, können die Haut nicht richtig schmieren. Trockene Haut kann durch Umwelteinflüsse wie Sonneneinstrahlung, Wind, Kälte, Chemikalien oder Kosmetika oder übermäßiges Baden mit scharfen Seifen verursacht werden. Die Öldrüsen versorgen die Haut nicht ausreichend mit Schmiermittel. Dadurch wird die Haut dehydriert. Die Ernährung spielt auch eine Rolle bei der Schmierung der Haut. Eine schlechte Ernährung, der es an essentiellen Nährstoffen mangelt, insbesondere an Vitamin A und B Vitaminen, kann dazu führen, dass die Haut trocken wird.

Hauterkrankungen wie Dermatitis und Ekzeme können die Haut verschlimmern und dazu führen, dass sie trocken, schuppig und stumpf wird. Erkrankungen wie Hypothyreose und Diabetes können dazu führen, dass Sie als Nebenwirkung oder aufgrund eines Medikaments, das Sie einnehmen, trockene Haut entwickeln. Diuretika, krampflösende Mittel und Antihistaminika können zu trockener Haut beitragen.

Pflege für trockene Haut

Trockene Haut erfordert besondere Aufmerksamkeit. Hier sind einige spezielle Techniken, mit denen Sie trockene Haut reinigen, befeuchten und schützen können.

Reinigung

Wie andere Hauttypen sollte trockene Haut regelmäßig und sanft gereinigt werden. Sie müssen jedoch sehr vorsichtig mit

den Produkten und Methoden sein, die Sie zur Reinigung trockener Haut verwenden, da diese leicht verschlimmert werden kann. Verwenden Sie ein sanftes organisches Reinigungsmittel das speziell für trockene Haut entwickelt wurde. Massieren Sie den Reiniger sanft in die Haut und spritzen Sie ihn mit lauwarmem Wasser ab. Verwenden Sie kein zu heißes oder zu kaltes Wasser. Und nicht mit den Händen oder einem Waschlappen reiben. Klopfen Sie Ihre Haut leicht mit einem weichen, sauberen Handtuch trocken.

Feuchtigkeitsspendend

Durch das Reinigen der Haut werden Schmutz, Ablagerungen, Make-up und Schadstoffe entfernt, aber auch die natürlichen Öle, die die Haut schützen, werden entfernt. Eine Feuchtigkeitscreme erhöht den Wassergehalt der äußeren Hautschichten und hilft, die hauteigene Feuchtigkeit einzuschließen. Wählen Sie erneut eine Feuchtigkeitscreme für trockene Haut und tragen Sie sie nach der Reinigung mit einer sanften Massagebewegung großzügig auf. Für die Haut am Körper kann eine organische Feuchtigkeitscreme direkt nach einem Bad oder einer Dusche angewendet werden. Tragen Sie großzügig Feuchtigkeitscremes für das Gesicht auf und achten Sie dabei sorgfältig auf den Hals und die Bereiche um die Augen, in denen winzige Linien und Krähenfüße entstehen.

Schützen

Trockene Haut ist sehr anfällig für Umweltschäden. Verwenden Sie jeden Tag Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15, um die Haut vor den schädlichen Sonnenstrahlen zu schützen. Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung, damit die Haut atmen und Reizungen reduzieren können. Ein Hut mit breiter Krempe kann dazu beitragen, die empfindliche Gesichtshaut vor den ultravioletten Sonnenstrahlen zu schützen.

Tipps für die Pflege trockener Haut

Menschen mit trockener Haut neigen auch dazu, rissige Lippen zu haben. Pflegen Sie die Lippen, indem Sie sie mehrmals am Tag und vor dem Schlafengehen abends mit einer sanften organischen Lippenfeuchtigkeitscreme abdecken. Verwenden Sie einen Luftbefeuchter, um Ihrem Wohn- oder Arbeitsumfeld Feuchtigkeit zu verleihen, insbesondere im Winter. Verwenden Sie außerdem wöchentlich eine speziell für trockene Haut entwickelte Gesichtsmaske, um stumpfe, trockene Hautzellen zu entfernen. Trinken Sie viel Wasser, um Ihre Haut innen mit Nährstoffen und Feuchtigkeit zu versorgen.

Kräuter für die trockene Hautpflege

Aloe Vera wirkt beruhigend, heilend und feuchtigkeitsspendend. Es hilft auch, abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Tragen Sie Aloe Vera auf die betroffenen Stellen auf. Ringelblume und Beinwell haben hautweichmachende Eigenschaften. Sie können in einer Gesichtssauna oder zur Herstellung von Kräuter- oder Blumenwasser verwendet werden. Beinwell reduziert auch Rötungen und lindert gereizte Haut. Fügen Sie dem Bad Lavendelöl hinzu, um die Haut zu erweichen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. Teebaumöl kann den Zustand der Haut verbessern. Fügen Sie Ihrer Feuchtigkeitscreme einen Tropfen hinzu, um die Haut zu glätten und zu pflegen.

Ergebnisse können variieren. Informationen und Aussagen dienen Bildungszwecken und ersetzen nicht den Rat Ihres Arztes. Wenn Sie eine schwere Krankheit oder gesundheitliche Bedenken haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki