

BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

Kozmetikai szaklap
MAGYAR KIADÁS



A kozmetika csodafegyvere:

EXOSZÓMÁK

DOSSZIÉ

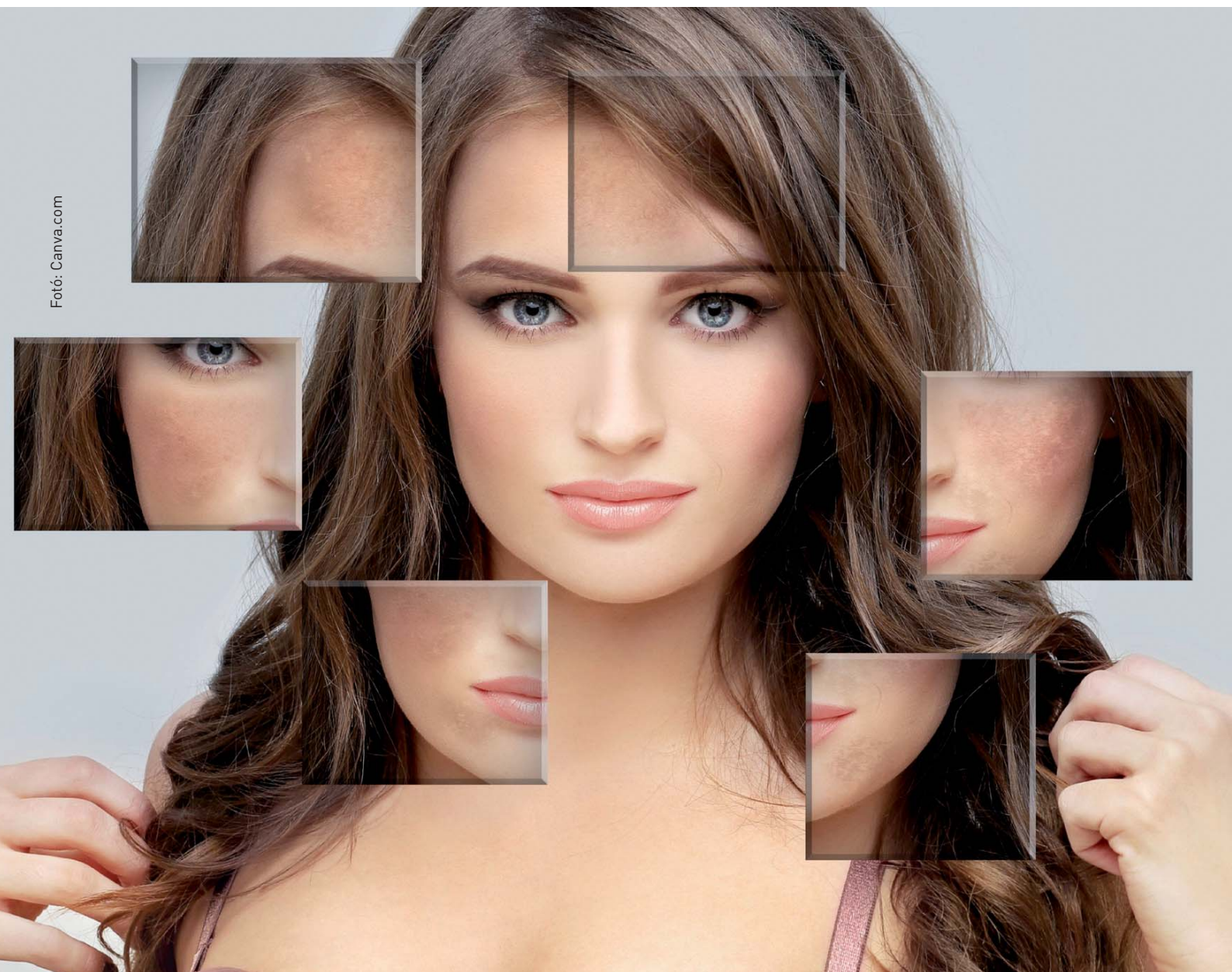
BŐRFIATALÍTÁS SAVAS HÁMLASZTÁSSAL

Hámlasztás: mit, mikor, hogyan?

Vezse Roland: „*A szépségideál ma sokszínűbb, mint korábban*”

HORMONPROBLÉMÁK BŐRTÜNETEI

Szervezetünk összetett rendszerének működését az idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek által termelt hormonok, azaz együttesen a neuroendokrin rendszer szabályozza. Amikor felborul ez a belső egyensúly, akkor egyébeken mellett jellegzetes, nem kívánatos bőrproblémák is jelentkezhetnek.



Fotó: Canva.com

A hormonrendszer a lassú szabályozást végzi, lassítja vagy gyorsítja a folyamatokat, az idegrendszer funkciója a gyors működésvaltoztatás, az elindítás és a megállítás.

A **hormon** elnevezés görög eredetű (homé), jelentése mozgató, ösztönöz.

Ennek megfelelően

– a **hormonrendszer** felel a belső környezet állandóságának fenntartásáért, a növekedésért, a szaporodás szervrendszerének folyamatos vagy ciklikus működéséért;

– az **idegrendszernek** a külső környezethez való alkalmazkodásban, az érzékelésben, a mozgásban van szerepe.

A belső környezet állandóságának értékei nem függetlenek a külső körülményektől, ezért az **idegrendszer a hormonrendszer szabályozására is képes.**

AZ EMBERI SZERVEZET HORMONTERMELŐ BELSŐ ELVÁLASZTÁSÚ MIRIGYEI

- Agyalapi mirigy.
- Tobozmirigy.
- Pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy.
- Csecsemőmirigy.
- Hasnyálmirigy.
- Mellékvese.
- Petefészkek, here.

HORMONÁLIS BŐRPROBLÉMÁK

Egy egészséges szervezetben a hormonok működése optimális, azonban rengeteg tényező, betegség, idegállapot hatására az egyensúly felborulhat, és közvetve vagy közvetlenül bőrproblémákat is okozhat.

Milyen bőrproblémákkal találkozhatunk a kozmetikában?

1 Akne, komedók

Az akne kortól és nemtől függetlenül bárki életében megjelenhet. Kezelése nem lehetetlen, de sokszor a kozmetikus csak a tüneteken tud javítani, az okok kezelése

orvosi vagy természetgyógyászati kompetencia.

– Általában **kamaszkorban** találkozunk először a komedó és az akne problémájával. A nemi érés következtében az androgén hormonok kerülnek túlsúlyba, és a faggyúmirigyeket intenzívebb munkára készítik. Ez mindkét nemre vonatkozik, viszont vannak esetek, helyzetek, amelyek csak nőket érintenek.

– A kamaszkor beköszöntével a lányok élete is megváltozik, hiszen megjelenik a menstruáció, ami a ciklus alatt folyamatosan változó hormontermelés miatt akár **hormonális aknékat** is okozhat. Ezek többsége a vérzés befejeződésével elmúlik. A nem megfelelő hormonműködés következménye a rendszertelen menstruáció, ami szintén okozhat bőrtüneteket.

– A nemi éréssel összefüggően felmerül a **fogamzásgátlás** kérdése is. Sok esetben fogamzásgátlót írnak fel a vérzésproblémák javítására is, amely csak a kellemetlen tüneteket fedi el, de érdemben nem oldja meg a problémát. Amikor valaki úgy dönt, hogy szünetelteti, befejezi a fogamzásgátló szedését, a szervezetnek időre van szüksége, hogy a ciklus újra elinduljon, rendszerbe álljon, és ebben az átmeneti állapotban tisztátalanná válik a bőr, kinél több, kinél kevesebb akne jelenik meg.

– A nők életének fontos része a **várandósság**, ami rengeteg hormonváltozással jár. Általában a várandósság alatt a bőr szebbé válik, de bizonyos esetekben sokkal rosszabb állapotba kerül. A legtöbbször a várandóssággal járó hormonváltozás során rendeződik egy korábban problémás, aknés bőr állapota is, és a szoptatás elmúltával szebb bőrt kap a kismama.

– A gyermekáldás sokak számára nem adatik meg spontán, ilyen esetekben a **természetes megtermékenyítés** jelent megoldást. Mivel itt nem a szervezet termeli meg a várandóssághoz létrejtőttéhez és fenntartásához szükséges hormonokat, hanem kívülről juttatják be, akár sokkal nagyobb mennyiségben, mint egy spontán terhességnél, ez



Fotó: Canva.com

sokkolhatja a szervezetet és reakcióként bőrtüneteket, aknét is okozhat.

– Meg kell még említeni két, akár egymással összefüggő betegséget, amely sok egyéb tünet mellett, aknét is okozhat. Ezek a **polycisztás ovárium szindróma** (PCOS) és a cukorbetegség előszobájának mondható **inzulinrezisztencia** (IR), a csökkent glükóz-tolerancia (IGT), az emelkedett éhomi vércukorszint (IFG). Az emelkedett inzulinszint az akne mellett piros, viszkető foltokat, a haj elvékonyodását, hajhullást, kopaszodó fejtetőt, hasi elhízást is okozhat.

– A következő életszakasz, amelyben aknéra számíthatunk, a **változókor**. Több szakasza is van (premenopauza, menopauza, posztmenopauza), és akár már a 40-es években elkezdődhetnek a hormonváltozások. Az utolsó vérzés bekövetkezte után a hormonegyensúly teljesen felborul, és a mellékvesekéreg androgén hormonjai túlsúlyba kerülése miatt az arcon lévő lanugó szálak férfias szőrzetté erősödhetnek, akne alakulhat ki bárhol az arcon, de az áll és az állkapocs területén papulopusztulák is megjelenhetnek.

– A mellékvese kéregállományában termelődő kortizol a **folyamatos stressz** hatására fokozottabban termelődik, ami irritálja, intenzívebb munkára készíti a faggyúmirigyeket, ezért közvetve a tartós stressz is okozhat aknét.

– Az **emésztőrendszerben** található receptorok reagálnak az ösztrogénre és a progeszteronra. Ha nem optimális ezeknek a hormonoknak a szintje, emésztési zavarok jelentkeznek. Sok nő tapasztal a vérzés előtt és alatt, a változókorban gyomorfájást, hányingert, hasmenést, puffadást, a száj és az áll környékén pattanások, aknék jelenhetnek meg.

2 Száraz, hámló bőr
A helytelen bőrápolás és életmód következtében a bőr vízhiányossá, szárazzá válhat, és fokozódhat a hámlás is. Bizonyos betegségek, mint pl. a **cukorbetegség**, nagyfokú dehidratáltságot eredményezhet, ami a bőrt vízhiányossá, szárazsá teszi.

A **pajzsmirigy-alulműködés** vezet tünetei a folyamatos hámlás, a bőr viszketése, húzódása. Ennél a betegségnél a bőrsejtek megújulási ciklu-

sában zavar keletkezik, az elhalt hámsejtek leválása hosszabb idő alatt következik be, ami miatt kialakul a száraz, hámló bőr. További tünetek még a hízékonyság, a hajhullás, a fáradékonyság, a motiválatlanság, a hideg végtagok.

Az akne mellett, a **menopauza** időszakában találkozhatunk száraz, dehidratált bőrrel, mivel a csökkenő ösztrogén- és progeszteronszint miatt romlik a bőr vízmegkötő képessége.

3 Piros orcák
A **pajzsmirigy túlműködése**, sok egyéb tünet mellett, a vérnyomás fokozódását okozza, emiatt az arc kipirulhat, jellemző tünet a meleg tapintású bőr, a száraz, töredező haj és a hajhullás.

A tartósan megnövekedett kortizoltermelés hatására **Cushing-szindróma** alakulhat ki, ami számtalan kellemetlen tünetet okoz, de bőr szempontjából a legjellemzőbbek: a vörös, kerek arc, a gyors súlygyarapodás az arcon, a hason, a nyak hátsó részén, a rosszul gyógyuló sebek, a túlzott szőrnövekedés, a lila striák a has fölött, a véraláfutások a karokon és a lábakon.

4 Fokozott verejtékezés (hiperhidrózis)

Az izzadás természetes folyamat, amely a testhőmérséklet csökkentését szolgálja, hogy a test ne hevüljön túl. Bizonyos esetekben, pl. cukorbetegség, pajzsmirigy-túlműködés, idegrendszeri betegségek, stressz, pszichés megterhelés, menopauza, egyes gyógyszerek mellékhatásaként fokozódik az izzadás. Általában az egész testet érinti, de a talpon, a tenyéren, a hónaljban a sok verejtékmirigy miatt intenzívebb a folyamat.

A menopauza idején – minden előzmény nélkül – főleg az arcon (homlok, bajuszvonal), a tarkón, a mellék között és éjszaka akár az egész testen jelentkezik a kellemetlen állapot. Az izzadmány megváltoztatja a bőr pH-ját, felpuhítja a bőrt, ami kipirul, érzékenyebbé válik, nehezen vagy egyáltalán nem tűri a testesebb ápoló krémeket.

5 Bőrnövedékek PCOS, inzulin-rezisztencia (IR)

és cukorbetegség esetén gyakoriak a jóindulatú bőrkínövészek, amelyek főleg a bőr gyűrődéseinél, pl. a nyakon, hónaljon jelennek meg. Egyes vélemények szerint a hormonális egyensúly felborulása hatással van a bőr rugalmasságára, és a két összeérő bőrréteg közötti állandó súrlódás okozta irritáció elősegíti a bőrkínövészek megjelenését.

6 Alvászavarok

A felfokozott idegállapot, a stressz és a változókoros hormon-egyensúly felborulása okozhat alvásproblémákat, amelyek nyomot hagynak a bőrön: sápadttá, fakóvá, élettelené válik.

A szemkörnyék bőre eleve vékonyabb, érzékenyebb, az alváshiány vagy a szervek nem megfelelő működése, pl. vese- vagy érproblémák ödémát, fekete karikákat, mély ráncokat okozhatnak.

A hosszan tartó fáradtságérzet hormonproblémákra is visszavezethető: a progeszteron túltermelődése és a pajzsmirigy alulműködése is álmosító hatású.

MIT TEHETÜNK A KOZMETIKÁBAN?

Kozmetikusként a tünetek kezelése a feladatunk, az orvos és/vagy a természetgyógyász feladata az okot megtalálni és kezelni. Sok esetben az oki terápia hatására csökkennek a bőrtünetek is.

Ha egy komplex tünetegyüttesről van szó, érdemes a vezető tünettől kezdenünk, és ahogy javul a bőr állapota, a többi tünet lehet el is tűnik.

A problémától függően fontos az elhalt hámsejtek eltávolítása, a gyulladáscsökkentés, a nyugtatás, a hidratálás, a problémaspecifikus megoldás keresése. Minden vendég, minden bőr egyéni módszereket, eljárásokat kíván, nincs konkrét re-

cept. **A holisztikusan gondolkodó kozmetikus komplexen kezel:**

nemcsak a vendég bőrét, hanem a lelkét is. Türelemmel, odafigyeléssel, szakmai tudással, megfelelő hatóanyagokkal, módszerekkel és a vendég együttműködésével csodálatos eredmények érhetők el.

A vendég szerepe is döntő, hiszen az otthoni ápolás, az életmódján való változtatás nélkül a kabinkezelések sem érhetik el a kívánt eredményt. Manapság számtalan lehetőség van az okok feltárására, a diagnosztizálásra. Igénybe vehetők hagyományos és alternatív módszerek, lelki terápiák, mert sokszor a lélekből indulnak ki a betegségek, tehát ezt a tényezőt is figyelembe kell venni, hiszen az ember hármas egységből áll: test-lélek-szellem. Akkor van egészség, ha ez a három egyensúlyban van. Az egyensúly pedig bármikor elveszthető, de figyelemmel, összehangoltsággal, pozitív hozzáállással vissza is állítható. Sokszor ez nem egyszerű feladat, ezért vigyázzunk rá.

Forrás: Oláh Zsuzsa: Biológia II.



Káré Andrea
kozmetikus mester,
gyakorlati oktató, bőrsztéta