

עונת היובש

העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף ויש לו תפקידים חשובים כמו ויסות טמפרטורת הגוף, תפקודי תחושה והגנה על האיברים הפנימיים. הקור, היובש ושאר נזקי מזג האוויר בחורף גורמים לעור לאבד מבריאותו וממראהו המטופח • איך באמת שומרים על עור בריא ומטופח בעונת הקרה והיובש?

במי פנים המכילים אלכוהול המייבשים אף הם את העור. היובש הסתווי והחורפי יכול לעורר גם מחלות עור שבאות לידי ביטוי ביובש ובגרד בחלקים שונים של הגוף, דר אבנר שמר, רופא עור בכיר במחלקת עור במרכז הרפואי 'שיבא' תל השומר, מונה בין היתר מחלות עור כמו סבוריאה, פסוריאזיס ואטופיק דרמטיטיס.

אודם, גרד, קשקשת

"פסוריאזיס היא מחלה שמאופיינת בדרך כלל בהופעה של משטחי עור אדומים מכוסים בקשקש לכן, המיקום האופייני ביותר הוא כמרפקים, בברכיים ובעור הקרקפת. הטיפול במחלה מומלץ לאחר התייעצות עם רופא עור. ניתן לבקר בים המלח הידוע בסגולותיו הרפואיות או לטפל במחלה באמצעות תכשירים שונים".

המחלה הבאה שמציג שמר היא סבוריאה. "הסבוריאה הינה מחלת עור, המאופיינת באודם, בגרד ובקשקשת על העור וסלולה לרוב בשמנוניות של העור. היא מופיעה באזורים העשירים בבלוטות חלב כדוגמת הקרקפת, קו השיער, מעל הגבות, בכנפות האף והסנטר ולעיתים אף על הכתפיים. המחלה יכולה להתפשט בכל אזורי הגוף, אבל לרוב מופיעה בקפלי העור. אחת הדרכים להתמודדות עם המחלה היא על ידי צמצום צריכת שומנים מן החי למשל גבינות שמנת וחמאה. דיאטה מופחתת פחמימות ונטולת מוצרי חלב ומוצריו יכולה גם היא להקל על תסמיני המחלה. תכשירים הנמצאים בשוק גם הם מקלים על החולים".

והשלישית בטריילוגיה הלא נעימה - אטופיק דרמטיטיס. "מדובר בדלקת אלרגית של העור המאופיינת בתפרחת ובגרד כרוני ושכיחה בקרב ילדים עם רקע של בעיות נשימה ואסטמה. סיכניה הם גרד עז, פריחה מלווה ביובש, דלקות עור, דלקות עיניים, רגישות יתר לעקיצות ואלרגנים. על מנת לטפל במחלה יש לשמור על עור לח עד כמה שניתן. יש להימנע משימוש בתכשירים המכילים חומרי צבע, בישום ואלכוהול ולהשתמש בתכשירים היפואלרגניים".

ניקוי יסודי, אך עדין

הקוסמטיקאית דבי וולף מזכירה תופעה מאד לא נעימה האופיינית לחורף - אקזמות סביב העיניים. "זה נראה כמו קיליזף עור מסביב לעיניים ונשים לא מודעות לכך שזו אקזמה הזקוקה לטיפול. אני רואה את זה הרבה בחורף. יש לנו קרם שמועיל מאד לאקזמה הזו וחבל לא לפתור את הבעיה כשאפשר לעשות זאת".

תופעה לא נעימה נוספת המתארכת או מתאזרכת על העור לאחר הקיץ היא הכתמים, אף על פי שהקפדנו למרוח את העור בקרם הגנה. אלה הם כתמי הפיגמנטציה, משפחה ענפה של כתמי עור, הגורמת לתאים המלנוציטיים לייצר עודפים של פיגמנט המלנין, היוצרים בעיה אסתטית ופוגמים במראה האיחיד והחלק של העור. דבי וולף ממליצה

רחל שץ

החורף בארץ הוא קצר יחסית לחורפים בארצות אחרות. עם זאת, מכסת ימי הגשם הממתינה לנו מחייבת הכנה: כולנו נעלה על הגגות כדי לבדוק את מצב איטום הבית, נבדוק האם אין סיכוי שהמים יחדרו דרך החלונות, נסיע את המכונית לבדיקה שגרתית לקראת החורף, נוריד בגדים עבים ומחממים או נקנה לנו כמה חדשים, נרכוש מגפיים נוחות וטובות ו...ומה עם העור שלנו? גם העור זקוק לטיפוח מיוחד עם חילופי העונות, וצרכיו משתנים בין הקיץ לחורף.

בעונת המעבר, לקראת החורף, היובש מכה בעור הפנים והגוף סובל בתדירות הולכת וגוברת מגירויים ומאדמומיות, הדורשים שינוי בשגרת טיפוח העור. "שגרת הטיפוח חשובה מאד דווקא בימי החורף, גם כדי למזער את נזקי קרינת השמש שצברנו במהלך הקיץ, וגם כי תחזוקה נכונה של העור בימי החורף תמנע תופעות של התפתחות קווי יובש ותעזור לנו לשמור על מרקמו ועל גמישותו של עור הפנים", אומר הרמן וייס, רוקח מוסחה בתחום הדרמו-קוסמטיקה, ומונה מספר סיבות המביאות להתייבשות המוגברת של העור בתקופת החורף. "מזג האוויר הקר, שינוי הטמפרטורות התכופים בין המקומות הסגורים לפתוחים, ההסקה - שגורמת לעור להתכווץ ולהתייבש, השימוש התכופ במים חמים לצרכי רחצה, השימוש התכופ יותר בסבון פנים הגורם ליובש או





לנצל את תקופת החורף הידועה כאידיאלית למתקפת הלוחמה בכתמי הפיגמנטציה, שכן הטיפולים כוללים קילוף של שכבת העור העליונה שמשאירה את העור דק ורגיש במיוחד לחשיפה לשמש. טיפול פילינג יפה לעור הפנים כל השנה. די בארבעה טיפולים כדי להשיב לעור את מראהו הרענן והבריא, אבל אם רוצים טיפול עמוק ממש הכולל קילוף העור, הטוב ביותר הוא לעשותו בחורף, היא מכהירה (תרתי משמע, שכן טיפול הפילינג מבהיר את העור).

אז ממה כדאי להימנע בתקופת החורף? רוזט ויצמן, מנכ"לית גרנטיק בישראל, ממליצה להימנע ככל האפשר משימוש בסבונים. במקום סבון ניתן להשתמש בגלים מיוחדים לרחצה, המטהרים את הנקבוביות לעומק ואינם מייבשים את העור, ואפילו שומרים על לחות הגוף. בנוסף לשימוש בגל הרחצה, היא מציעה פילינג ניקוי לעור על בסיס מלחים מינרליים העשיר גם בשמנים ארומטיים. בפילינג זה נשתמש אחת לשבוע. הפילינג מקרצף את התאים המתים מעל העור ומחיר אותו חלק ובעל מראה בריא ורענן.

הרמן וייס מתנגד אף הוא לניקוי העור בעזרת סבון. "יש להקפיד לנקות את העור עם תכשירים עדינים, המותאמים לעור רגיש", הוא אומר. "יש לעבור לניקוי בקרם ניקוי, או במוס ניקוי שהינו קליל יותר ופחות מיבש (ללא SLS) אשר יסייעו בניקוי יסודי ועדין, מבלי לייבש את העור. להשלמת הניקוי יש להשתמש במי פנים המכילים פילינג עדין, ללא אלכוהול, שיסייע בהסרת התאים המתים וכיוון הנקבוביות".

הקוסמטיקאית גלי פלטינוב מסבירה מדוע יש להימנע מקלחות ארוכות במיוחד עם מי חמים: "המים החמים שואבים את הלחות משכבת העור המגנה ומשאירים אותו יבש, מקומט, סדוק ורגיש לגירויים. לעור הבריא יש שכבת הגנה חיונית, מחסום חלב. כשהטמפרטורות והלחות יורדות, המחסום הזה הופך פגיע".

תזונה בראש המסייעים או איך מטפלים בעור בחורף?

"כל הבעיות של העור באות מכפנים", אומרת נחיצות רוזט ויצמן. "התזונה היא הגורם העיקרי לבריאות הגוף, כולל העור, ואני שמחה שבשנים האחרונות יותר ויותר אנשים החלו מכירים בכך ומתחשבים בזאת. סוף סוף התזונה הנכונה מקבלת את המקום הראוי לה ומתייחסים אליה כאל גורם עיקרי לבריאות, כולל בריאות העור. הרי העור הוא איבר חי המשמש כמעטפת לגוף ומשקף את מצבו הבריאותי של הגוף". רוזט אינה רק נאה דורשת, אלא גם נאה מקימת. לפני 20 שנה היא למדה תזונה בצורה מקיפה, מאחר שתזונה הינה חלק מתורת הבריאות של גרנטיק, ובגרנטיק אין אסטטיקה בלי בריאות.

"היום מרבים לדבר על אנטי אייג'ינג", היא אומרת בחיוך של קורת רוח, "אז אני מבקשת להזכיר שאנטי אייג'ינג בא קודם כל מכפנים, מהתזונה. בחורף אנשים מרבים בשתיית קפה וחלב והצירוף הזה לא עושה טוב לגוף. בחורף הגוף צורך יותר אנרגיה על מנת להתמודד עם הקור ולשמור על חומו, ואנחנו עלולים למצוא עצמנו נסחפים לחגיגת קלוריות. בשעות הערב אנשים, שנמצאים בגלל מזג האוויר בבית, יושבים לנשנש משהו מתוק או פיצוחים או אוכלים ארוחות כבדות. אני מציעה לשתות תה צמחים לא ממותק ולהינזר משתיית קפה וחלב. בנוסף לכן, הנטייה להפחית פעילות גופנית היא סתכון לצבירת משקל עודף שאינו רצוי הן בריאותית והן אסתטית. לכן, מומלץ לשמור על תזונה מאוזנת ועל פעילות גופנית סדירה, אך לא אגרסיבית".

טעות נפוצה נוספת היא החשיבה שבגלל שהלכנו לחדר כושר או צעדנו צעדה ממושכת, אנחנו מרשים לעצמינו לאכול ארוחות כבדות מלאות קלוריות. "אין קשר בין השניים", קובעת רוזט, "יכול להיות שמבחינת קלוריות אין בעיה באכילת סטייק נוטף שומן לאחר הליכה ממושכת, כי שרפנו קלוריות ועכשיו אנחנו צורכים אותן, אבל מבחינה בריאותית יש בעיה, ועוד איך! ואת התוצאות נגלה בפגמים שונים כגון הפרשת יתר

C הטיפוח

ויטמין C בחורף טוב לא רק נגד הצטננויות. טיפולים ביתיים של ויטמין C נגד החמצון המפורסם, במהלך עונת החורף, יבהירו את העור, יעניקו לעור עייף מראה בריא וקפיצו עור פסע הורמונים לאחר לידה. ד"ר הווארד מיווד, דרמטולוג בכיר, טוען כי התקופה האידיאלית לטיפול בכתמי גיל ופיגמנטציה היא דווקא העונה הקרה. בחורף, קרינת השמש המזיקה UVA ו-UVB פוחתת וניתן להעניק לעור הזדמנות לשקם את עצמו מהנזקים הסביבתיים שנצברו במהלך הקיץ ומתבטאים בעור מחוספס, זרוע כתמים ונטול חיות.

ויטמין C הוא אחד מקודקודי של המשולש הקדוש בתחום הויטמינים. שני הקודקודים הנוספים הם כמובן הויטמינים A (ויטמין הנעורים) ו-E (לוחם הרדיקלים החופשיים). בניגוד לאחיו היציבים יחסית, ויטמין C נוטה להתפרק בקלות ולהתחמצן במגע עם אוויר (שידו לב: בפעם הבאה שאתם סוחטים מיץ טבעי - חשוב לשתות אותו מיד, אחרת הויטמין החשוב הזה מאבד מערכו). בשל עדינותו הצליחו לייצר ויטמין C טהור לשימוש קוסמטי רק לאחרונה. על מנת לקבל יעילות מרבית חשוב לשמר את הויטמין טרי ואטום לאוויר עד לגעת השימוש. החומצה האסקורבית שבויטמין C מכהירה כתמי עור, מעניקה גוון אחיד, מחדשת תאים ומעניקה גוון בריא. בנוסף, תגלית רפואית של השנים האחרונות שנחקרה על ידי ד"ר הווארד מיווד וצוות דרמטולוגים שלו מאוניברסיטת קליפורניה הושפית. כי ויטמין C תורם גם למצוקות ויציבות העור. המרכיב הזה יודע לשמר את נעורי העור בזכות תרומתו ליציבות סיבי הקולגן והאלסטין בדרמיס (השכבה התומכת של העור). מסיבות אלו החורף הוא הזמן המומלץ ביותר להתחיל למרוח ויטמין C ולא רק לבלוע אותו.

אך אין להסתפק במריחת הויטמין. כמובן הקוסמטיקאית ענת בקר מזכירה כי ויטמין C משמש קטליזטור בתהליך יצירת הקולגן. "אולם לא רק זאת: בתהליך יצירת הקולגן נדרשת מולקולה אחת שלו כנגד אטום מימן (+H). אחר, כלומר: ויטמין C גם נצרך בתהליך, לכן, הוספתו לעור חיונית והכרחית מאד לתהליך יצור הקולגן. לכן, ממש עכשיו נשהתפזים מטיפעים בהמוניהם, כדאי לזכור שהם פרי שעושה תמיד טוב לעור הפנים בזכות כמות של ויטמין C. ויטמין C גם עוזר להחלמה מדלקות בכך שהוא חוסם את ייצורם של כמה מהגורמים הדלקתיים. והדלקת כידוע הנה גורם נוסף התורם להזדקנות העור".

של שומנים על העור, בנקבוביות פעורות קומודונים (נקודות שחורות) ובבעיות נוספות".

טיפ תזונתי שלישי של רוזט הוא לעיסה. כן, לעיסה טובה לפני הבלעיה. "כאשר לועסים טוב את האוכל, תהליך הפירוק מתחיל עוד בפה, למערכת העיכול קל יותר לקלוט את הערכים התזונתיים החיוניים, מסבירה לנו רוזט בטוב טעם.

את התכונות לארוחת ערב הכוללת סטייק וציפס תצטרכו באמת לגנוז



אור לעור

הפיזיקוסמטיקאית ציפי זילברשל, מנהלת המכון הפיזיקוסמטי 'בת מלך', מממדיה אותנו מול המציאות הלא נעימה הטופחת (חרתי משמע) על פנינו וטוענת כי רוב בעיות העור שלנו צצו, לאשונה, בחורף. "כל מי שיש לו בעיה קלה בעור - הבעיה מתעצמת בחורף. אקזמות, פיצוצים בעור, חתכים בכפות הידיים, חתכים בכפות הרגליים, כל בעיות הסדקים לטוביהן. אין ולקת פירדם המתחילה בלי פסוריאזיס או מחלות קשקשיות. כאשר פורצת מחלת עור כמו ארת מאלו שמנינו - חובה לטפל בה, ולא רק מטעמים אסתטיים, אלא גם מבחינה בריאותית, כדי שמחלת העור לא תגרוך אחריה מחלות מפרקיות ועוד".

שינויים קיצוניים של מזג אוויר בחורף - היציאה ממקומות מחוממים לקרים במיוחד ולהיפך - אינם טובים לעור ויצרים בויבש, לכן, חובה לשמור על לחות העור. אבל מעבר לכך ציפי מגדירה בעיה נוספת ומעניקה לה שם: הבעיה השומנית. "ישנן דוג נהיה נידוע מצדק, אפשר לראות את זה במרגרינה שנמסה בחום ומתקשה בקור. תהליך דומה קורה בעור שלנו. נשזה בא לידי ביטוי בעור - השומנים מתמצקים בתוך התאים ויצרים בהם 'פקקים'. בקיץ השומנים הללו ממש נמרחים על העור כמו קרם לחות טבעי. כמו קרם הגנה שלא נותן ללחות לצאת, אבל בחורף - השומנים מתמצקים ויצרים חסימות וסתימות בבולטות החלב. מהר מאד נוצרים פצעים ולקתיים בתוך הרקמה, והשלב הבא הן דלקות שונות ולא רק בעור".

רשימת הבעיות לא תמה, "התזונה בחורף לקייה מאד, אוכלים מאכלי ג'אנק נכדים וקשים לעיכול, רובנו לא משקיעים בהגנת סלטים מירקות, החושך יורד מוקדם יותר והכבד הולך לישון כאשר החושך יורד לשלם, זהו קורה כבר בשעה 6-5 בערב, ואינו מטפל במזון הכבד שאנחנו צורכים, כבר למחרת בבוקר נותנת עובדה זו את אותותיה בעור ואנחנו יכולים לגלות בו פצעים".

והנושא האחרון - לאו הוקא החביב - הוא קרינת השמש. בחורף הקרינה השוללית של השמש ממשיכה לפעול ובמלא העוז לעומת זאת, הקרניים הבריאות של השמש ממקומות דווקא מאד ואין להן השפעה, ציפי רואה לעצמה שליחות להתירע בשער בת רבים כי גם בחורף, כל יום, אבל כל יום, יש למרוח קרם הגנה על העור. "חבתי זאת", היא שבה ומבקשת, "זה חשוב מאד".

כתבנו! כאשר לתזונה, וממליצה ציפי על אגילת אבוקדו, נמשך במידה סבירה, באבוקדו יש ויטמין A+D והוא מעולה לעור, "בנוסף צריך לאכול כמשיית נבנווח של מאכלים המכילים ויטמין C, לזרימת הדם טוב לאכול מאכלים חמים כמו זנגוויל (גינג'ר), פלפלים ועוד, מאכלים אלה טובים לזרימת הדם". ציפי מסבירה את התהליך: "וימי הדם מכונצים בגלל הקור ואינם מזרימים את הדם היטב, מאכלים חמים דוחפים אותם החוצה, הם עושים להם מעין פעילות טפנית".

או איך מתמודדים במכון עם הבעיות הללו?

"כאשר יש חסימות בנוף אנחנו מטפלים בו בעזרת עטיפות חום, מתמנים את כל המפרקים ומורחים משחות מתממות. אנחנו דואגים שתהיה זרימה טובה, אם פותחים את החסימות במפרקים, העור גם מטופל. האחרון שנהנה מהטיפול הזה הוא עור הפנים, הטיפול הזה הוא יסודי - בניגוד לטיפולים אחרים המטפלים רק בסכימפוטום, בעור הפנים".

יש, שמן, אקותי

"חשוב מאד לדעת שאין הבדל רב בין החורף לקיץ מבחינת הזהירות מקרני השמש", מחכימה אותנו דבי וולף, "במרכז הארץ אין ימים רבים בשנה שאין בהם שמש, השמש בחורף מזיקה כמו בקיץ, הסיבה לבעיות רבות בעור, כמו פיגמנטציה וקמטים - היא שמש, ררופאה העובדת במכון שלנו ממליצה על מריחה יומיומית, בחורף כמו בקיץ, של מסנן כדרגה 50 פלוס כל 4 שעות, גם כשתולים כביסה בשמש, רוב האנשים אינם יודעים כי הזדקנות העור קשורה בבסיסה לחשיפה לשמש ללא הגנה. גם חשיפה לקרני שמש שלא בקרינה ישירה, כולל אפילו תאורת חדר, פוגעת בעור ומזרזת את הזדקנותו. הגנה משמש היא האנטי אייג'ינג הטוב ביותר, וחשוב להתחיל בו מוקדם ככל האפשר, כדי שימש כגורם מניעה בהזדקנות העור, העדיפו מקדסי הגנה עם הגנה פיזיקאלית מהשמש, המבוססים על אפקט המראה - כך שהקרניים מחזרות ואינן חוזרות לעור".

המלצה חמה נוספת של דבי היא מריחת קרם לחות פעמיים ביום, "הרוחות והקור מזיקים לעור ומייבשים אותו, יש חכרות שמייצרות קרמים מיוחדים לחורף, אני יכולה מיד לראות מי משתמשת בקרם וסי לא, הקרם מעניק עובי לעור, עם הגיל, כאשר העור מתחיל להידקק הוא נופל, ומריחה קבועה של קרם לחות דוחה את התהליך, חשוב לציין שאת קרם הלחות יש למרוח עד סוף הצואר".

קרם הגנה גם יגן על העור מפני אדמומיות הנובעת מניסי דם דקיקים קרוועים, "המעבר בין הקור לחום גורם להתכווצות הנימים ולהתרחבותם לסירוגן, הקרם מגמיש את העור ומאפשר לנימים להתכווץ ולהתרחב מבלי להישרב", מסכמת דבי.

נעבור לתוכנית טיפול המותאמת לסוגים שונים של העור. הקוסמטיקאית מירב ואנוטו מתייחסת לבעלות עור יבש ואומרת: "שינה טובה מומלצת לכולם ובמיוחד לבעלי עור יבש - הקמטים נראים פחות לעין לאחר שינה מסושכת, בנוסף, ניקוי עור יבש ייעשה בעדינות ומבלי 'למשוך' את העור, רצוי לנקותו בעזרת חלב ובמי פנים, הסרום נולד עבור עור יבש, כדאי לשלב אותו בשגרת הטיפול, במיוחד בסתיו - מדי בוקר וערב".

מה תמליצי לבעלות עור שמן?

"לאחר הקיץ המיוזע, בעלות עור שמן סובלות בדרך כלל מנקבוביות מורחבות ומהברקה בולטת לעין, כדי להגיע לאיזון - שווה לשנות את שיגרת הניקוי לניקוי יסודי יותר, מקציף ומפנה טוב יותר את נקבוביות

בצד, ארוחת ערב, לפי שיטת ג'דנטיק, זאת ארוחה שחייבת להיות קלה, והיא סלט ירקות עם פרוסה-שתיים של לחם מלא, חשוב עד מאוד להימנע מאכילת חלבונים ושומנים מן החי, כי ארוחה זו קובעת לנו איך ניראה ומשפיעה באופן ישיר על בריאות הגוף.



העור. מסיכות ניקוי על בסיס חימר מאזנות את העור ומעניקות מראה נקי. החימר סופח שומנים ופסולת מהנקבוביות בדרך טבעית.

על מנת להימנע מיובש בעור הפנים ממליצה לנו רוזט ויצמן למנוע 'בריחת' לחות באמצעות מסיכה מיוחדת הקושרת מים באפידרמיס. מסיכה זו מתאימה לכל סוגי העור שכן גם עור שמן מתייבש. למי שאין את המסכה עליה לדאוג לקדם מזין איכותי שייספג בקלות, לא יכביד וימנע יובש בעור הפנים. מנכ"לית גרנטיק מדגישה, כי אין כל אפשרות להחדיר לחות לעור אלא רק למנוע אובדן לחות.

גלי פלטינוב מתייחסת לעור בוגר, בו היא ממליצה לטפל בעזרת קרם לחות עשיר יותר משום שעם הגיל - הולכת וקטנה הפרשת הלחות הטבעית בעור. לעור פנים עם נטייה לקילופים ממליצה גלי לבחור בקרם המכיל חומרים המעודדים את חלוקת תאי העור ומזרזים אחיו כגון: אלנטואין, אוריאה ושמן ציפורני חתול.

ואם אתם בעלי עור אקנתי, החורף הוא הזמן האידיאלי להתחיל בטיפול (כמו נטילת כדורי ראוקוטן), משום שתלק מהחומרים והתרופות לאקנה אסורים לשימוש בזמן שיזוף ושהייה בשמש בגלל הסכנה בהיווצרות כתמי פיגמנטציה על העור.

את העור נרגיע לאחר הרחצה בקרם גוף המועשר בשמן אובליפיכה, או בחמאת גוף רכה המועשרת בחמאת שיאה, מקור השיאה הוא בעדבות המדבר הסודני שבאפריקה. עץ השיאה מתמד לגובה של 2 מטרים ופירותיו גדולים מעט יותר מכף יד, כאשר מפצחים את האגוז, מתגלה בתוכו נוזל קרמי עשיר בחומצות שומן ובוויטמינים A ו-E, שהוא הבסיס לחמאה. מריחה של חמאת גוף מאגוז שיאה על הפנים תסייע בהפחתת הקמטים שנגרמו מנזקי השמש בקיץ, וכן תסייע בהפחתת הסיכון ללקות בסרטן העור, חלילה.

במסגרת טיפולי העור המומלצים דווקא בחורף מזכירה דבי וולף את טיפולי הלייזר. 'כדאי מאד להתחיל בטיפול לייזר דווקא בחורף. בעונה זו התוצאות טובות יותר, משום שהלייזר עובר דרך המלנין (פיגמנט) שיש בעור. אם יש עור שזוף, קרני הלייזר קולטות את העור במקום את שודש השערה', היא מסבירה.

מרגליים ועד שפתיים

ימי החורף הקרים, קשורים בתופעות הלואי של הנעלת החורף ובהן: כוויות קור, מגפיים לוחצות, פטריות בין האצבעות ולחצים בברכיים המקרינים לכפות הרגליים בשל עודף משקל - תופעה המחמירה בעונת החורף שבה יש צורך במשהו חם, משיביע וממלא.

כפות הרגליים הן בסיס כל החיים. כשנוח ברגליים - נוח בכל הגוף ואנו מתפקדים כראוי. טיפול וטיפוח כפות הרגליים בעונה זו חשובים מאד, אילנה כסיף, מומחית לטיפול פדיקור בכף רגל סוכרתית, מסבירה כי 'בחורף מומלץ לגרוב גרבי כותנה כלבד מחומרים טבעיים ואם אפשר ללא תפרים. גם על נעלים לא מתפשרים, וגם הנעל רצו' שתהיה בעצמה ללא תפרים. התפרים לוחצים על העור ויוצרים חיכוך ושפשוף'. אילנה מזכירה לנו, כי כאשר הולכים יחפים אין יבלות שורש, מה שמזכיר שגרביים ונעלים הם שיוצרים חיכוך ושפשוף על העור.

'כדי לשמור על כפות רגליים בריאות ובכושר, חשוב לרוחץ אותן כל יום במים פושרים עם סבון', היא מנחה אותנו. 'אחת התופעות השכיחות בחורף הינה פטרת שסימניה הן תופעת גירוד מטרידה, לעור יש צבע לבן/צהוב ומרקמו הוא רך. רבים טועים לחשוב שזהו מפגע קיץ, דווקא תקופת החורף היא העונה המושלמת לגדל פטרייה או שתיים בכף רגל ובציפורניים בפרט'.

או מה לעשות?

'כדאי לזרות בבוקר טלק בנעל ועל כף הרגל, להתיז ראודורנט מיוחד לכף הרגל, להחליף גרביים (כותנה) פעמיים ביום ולהקפיד על ניגוב יסודי בין האצבעות לאחר הרחצה'.

גלי פלטינוב מציעה לקלף עור קשה מכף הרגע בעזרת פילינג כמו מלח

טיפים לשמירה על העור מבית דרמה קליניק

תזונה נכונה

בחורף צורך הגוף יותר אנרגיה בהתמודדות עם הקור, ואת עלולה למצוא עצמך נסחפת ל'הגיון' קלוריות, לכן השתדלי לשמור על תזונה מאוזנת ועל פעילות גופנית סדירה.

הקפידו על אכילת מזונות המכילים ויטמין C ו-A-E, ויטמינים חיוניים ביותר לשיקום העור, המשמשים כנגדי חמצון ומיעלים את המערכת החיסונית. ירקות ירוקים, דגים מלאים ואגוזים מהווים מקור לוויטמין E, ירקות כתומים ותרד לוויטמין A. פירות הדר תקיף לוויטמין C.

שתיה

בתקופת החורף אנו פחות צמאות מתקופת הקיץ ומחלזות באספקת מים לגוף. שתית מים הינה פעולה שחשוב להקפיד עליה בכמות ראויה.

השהייה בבית

מומלץ להשתמש במכשיר אדים בבדי למנוע התייבשות של העור, או להניח בלי עם מים ליד המזון או התנור. ניתן להוסיף למים כמה טיפות של שמנים ארוחמיים כמו: שמן אקליפטוס היעיל לבעיות בדרמי הנשימה ולטיפול בשיעול.

יש להימנע משינויים קיצוניים בטמפרטורות ומחשיפה לריחות חזקות.

שימוש בשמנים

לאחר הרחצה אני ממליצה למרוח קרם גוף בעל מרקם עשיר, ניתן להעשיר אותו יותר, במספר טיפות של שמן נר הלילה, או לחלופין לשמן את העור בשמן נבט חיטה המכיל ויטמין E, אשר מאיץ את תהליך הריפוי של העור. מחדש את נשבות העור ותזרם להעלאת רמת הלחות בעור.

טיפוח העור

המפתח לשמירה על העור בחורף הוא לחות. חשוב לנקות את העור בתכשיר ניקוי אשר מנע את התייבשותו. מומלץ להשתמש בקרם לחות המכיל חומרים עשירים כגון: קולגן, חומצה הילארנית וויטמין E.

כפות הידיים החשופות יותר מכל איבר אחר, נטות בחורף ליובש יתר. הקפידו על שימוש בקרם ידיים המכיל חמאת שיאה, שמן זית וז'ו המבודדים את העור מהאוויר. חשבוה תדירות הסיכון יותר מאשר סוג השימון.

הגנה משמש

לפני יציאה לשמש גם בתקופת החורף יש למרוח קרם בעל מקדם הגנה 30.



טיפים כיצד למנוע התייבשות העור

- אחד הגורמים המרכזיים הינו חימום יתר של הבית או מקום העבודה. ישיבה קרובה מול התנור / המזגן לכן מומלץ להציב קערת מים בחדר או מפוזר אדים קרים כדי למנוע יבוש של האויר.
- מומלץ לאמץ שגרת טיפוח לחורף. ראשית יש להקפיד על ניקוי העור עם תכשירים עדינים עדיף להשתמש בתחליבי ניקוי ולא סבונים. אלא אם כן מדובר בסבון עדין, לא להשתמש בתכשירים המכילים בישום ואלכוהול.
- קרם לחות והזנה של העור הינו המפתח לשמירה על עור מטופח, רענן ולא יבש לכן חשוב השימוש בקרמי לחות עשירים. מסכות לחות המכילים לנולין, שמן זית, אומגה 3, 6, 9, חמאת שיאה, בזמן שמדורחים את הקרמים חשוב לעסות את העור בעדינות ולא לשפשף.
- רצוי להימנע מאמבטיה, לעשות מקלחות מהירות במים חמימים ולהשתמש בשמנים כגון: בלתיאום במקום סבון.
- מומלץ להשתמש בספוג רך. עם תום הרחצה למרות שהעור עדין לח מרחו קרם לחות על מנת שהעור לא יתייבש.
- טעות נפוצה היא כי בחורף אין צורך להשתמש בקרם בעל מקדם הגנה בנגד השמש. ההיפך הוא הנכון, גם בחורף ישנם ימים נעימים עדין עור הפנים חשוף לקרני השמש המזיקות, לכן גם בחורף חשוב להשתמש בקרם בעל מקדם הגנה SPF 30 - 50
- גם תזונה חשובה לא פחות לשיקום העור ולחיזוק המערכת החיסונית, בחורף יש לנו נטייה להסתגר מתחת לסוודר העבה, לאכול מכל הבא ליד ולצבור משקל עודף שלא מומלץ הן מבחינה בריאותית והן מבחינה אסתטית לכן חשוב לשמור על תזונה מאוזנת ופעילות גופנית. מומלץ לאכול ירקות ירוקים וכתומים, אגוזים, דגנים, פירות הדר, חשוב להקפיד על ויטמין A וויטמין B
- שתיית מים חשוב - מומלץ לשתות ביום לפחות 8 כוסות מים או תה ירוק, רצוי להמתיק בדבש ולא בסוכר.
- אין לצאת ביום קר ללא קרם לחות עשיר, מזג אויר קר ייבש את העור מיד.
- נחצי שעה לפני השינה מרחו קרם לחות עשיר. את הפנים יש לנקות בעזרת תכשיר עדין. מרחו קרם עיניים נשעה לפני השינה מרחו של קרם עיניים מיד לפני השינה תגרום לפיתוח בעור העדין של העפעף.
- פעם בשבוע השתמשו במסכה להסרת תאי עור מתים, ומיד לאחריה במסכת לחות, סיימו בקרם לחות עשיר.
- השתמשו כזרעי פשתן בשפע בסלטים, ויוגורט חם הם עשירים בחומצות שומן חיוניות.
- הימנעו מקפאין ומשקאות מתוקים.
- שמנו היטב נפות ידים, נפיות רגליים ומרפקים.
- היפטרו מיד מכפפות רטובות וגרביים רטובים.

מסבירה כי בשל הקור הרב כלי הדם מתכווצים, החמצון של הדם יורד, וכך משתנה צבען של השפתיים לכחול. "כאשר השפתיים מתייבשות אנו נוטים ללקק אותן במאמץ לשמור על הלחות. למרות שזה עשוי ללחח את השפתיים לכמה שניות, הפעולה הזו רק מחמירה את המצב", אומרת רוית. "הלשון מעבירה רוק מהפה לשפתיים שלמעשה שוחק ופוגע בשכבה הדקה של העור המכסה את השפתיים. התוצאה - שפתיים סדוקות, פצוצות וכואבות. לכן יש למרוח בתדירות גבוהה מסחה לשפתיים. המלצה נוספת היא להימנע מאוכל חריף ומלוח כשהשפתיים פצוצות. המפגש בין הטעם החריף לשפה הפצועה עשוי להיות מאוד לא נעים, אז בחורף לכו על מתוק".

גלי פלטינוב מציעה להסיר את העור המת מעל השפה ולמרוח משחות לשפתיים יבשות המכילות ויטמין E וקמומיל.

- < דבי וולף, קוסמטיקאית מוסמכת, מתמחה בתחום האסתטיקה והאיפור למעלה משמונה עשרה שנה.
- < רוזט ויצמן, מנכ"לית גרנטיק בישראל, תזונאית, למדה בפריז ובארץ.
- > ציפי זילברשג, מנהלת המרכז הפיזיולוגי של 'בת מלך', פיזיולוגית קוסמטיקאית בוגרת מדעי הבריאות של אוניברסיטת בר אילן, מוסמכת חברת 'פלומר' האמריקנית לטכנולוגיה רפואית.
- < ענת בקר, קוסמטיקאית רפואית ומומחית בשיקום העור ואנטי אייג'ינג הינה בעלת מרכז טיפולים לקוסמטיקה מדעית - 'הברבור'.
- < אילנה כסיף, מנהלת תחום הפדיקור ברשת 'נייל סטודיו', היא בעלת תעודות הכשרה בינ"ל של OPI וה-IBD. כמו כן היא מומחית לטיפול פדיקור בכף רגל סוכרתית מטעם בי"ח וולפסון ומוסמכת ללמד פדיקור רפואי מטעם אגודת 'איל' (אגודה ישראלית לסוכרת).
- < רוית אסף, בוגרת לימודי תואר ראשון בכלכלה וניהול. מורה ומאפרת מקצועית והבעלים של רשת מרכזי ההכשרה למקצועות האיפור.
- < הרמן וויס, רוקח, בוגר האוניברסיטה העברית, מומחה בתחום הדרמו-קוסמטיקה מייסד חברת 'סבוקלם', לטיפול וטיפוח העור.
- < גלי פלטינוב, קוסמטיקאית מובילה בחברת הקוסמטיקה 'כריסטינה'.
- < מירב ואנוני, קוסמטיקאית והמדריכה הראשית בישראל של מותג הקוסמטיקה 'סיסלי'.
- < ד"ר הווארד מיורד, דרמטולוג בכיר, רוקח בהכשרתו, חוקר והפרופסור האורח הראשי בפקולטה לדרמטולוגיה של אוניברסיטת קליפורניה UCLA, ד"ר מיורד פיתח ומחזיק ב-16 פטנטים רשומים, אשר כל אחד מהם הוכח במחקרים קליניים והביא לפריצת דרך בתחומי הטיפוח.
- < ד"ר אבנר שמר, מומחה לדרמטולוגיה וכירורגיה דרמטולוגית אסתטית. רופא עור בכיר במחלקת עור במרכז הרפואי 'שיבא' תל השומר, בוגר בית הספר לרפואה באוניברסיטת תל-אביב, בעל ניסיון רב שנים ברפואת העור והאסתטיקה הרפואית. עבר הכשרות והשתלמויות רבות בתחום טיפולי הפנים בעולם, והתמחה בדרמטוקוסמטיקה באוניברסיטת UCLA שבארה"ב. חבר באקדמיה האמריקאית והאירופאית לדרמטולוגיה ולנוורולוגיה, חבר באגוד הישראלית לרפואת עור וכירורגיה דרמטולוגית, יועץ לחברת Clinerall מבית טבע ישראל.
- < ליאורה אושרי מנהלת מקצועית ב'דרמה קליניק' מרכזים לטיפולים אסתטיים מתקדמים. בעלת ותק של 14 שנים בתחום הקוסמטיקה, אסתטיקה והרחקת שיער לצמיתות והינה מהקוסמטיקאיות הראשונות בארץ אשר סיימו בהצלחה תכנית התמחות ייחודית לקוסמטיקה רפואית, שם נחשפה לטיפולים החדשים ביותר בתחום הבראת ושיקום העור, ומשתייכת ליחידת עילית מצומצמת של קוסמטיקאיות רפואיות ברחבי העולם.
- < חוה זינגבוים מובילת הקוסמטיקה הרפואית בישראלית ומפתחת שיטת הטיפול פורצת הדרך ה-P.M.E. ©