

Bőrápolás kamaszkorban

A bőr ápolása érdekében a gyógynövényeket tartalmazó krémek nagyon hasznosak lehetnek. Ezek többsége 3 éves kortól használható. Az egyik ilyen értékes gyógynövény, amihez olaj és krém formájában is hozzájuthatunk, az a **teafa**. Csecsemő, gyerek, kamaszkorban egyaránt nagyon hatékony a teafa eterikus olaj. A tinédzserek korában kimondottan nélkülözhetetlen termék. A kamaszok bőre sok tekintetben nem hasonlít már a kisebb gyerekek bőréhez, ugyanakkor a felnőttekéől még messze van.



A **serdülőkor** nagy átka a pattanás. Normális esetben a faggyúmirigyek által termelt váladék minden akadály nélkül kifolyik a szőrtüsző járatába, és ezzel védőréteget biztosít a hámnak. **Amikor a gyerek serdülővé válik**, olyan sok faggyú kezd termelődni, hogy a faggyúmirigyek teljesen eltömődnek. Külsőleg ez úgy néz ki, hogy a bőrpórusok nagyobbá válnak, a bőr pedig zsírosabb lesz. Ezen kívül a kórokozók is bejutnak az eldugaszolt faggyúmirigybe, ami gyulladást okoz.

Piros és nyomás érzékeny duzzanat alakul ki, ami gennyel megtelik.

Így védekezik a szervezet a kórokozók ellen. Ez tulajdonképpen maga a pattanás. Ha csak egy lenne, nem lenne probléma, de általában halmozottan szoktak jelentkezni.



A pattanásos bőrért általában a **férfi nemi hormonok** felelnek (még a lányoknál is)! A lányoknál sokszor a havi vérzés napjaiban a bőr külleme romlik, mivel ilyenkor a hormonszint erősen ingadozik. Annak ellenére, hogy a pattanások általában ártalmatlanok és idővel elmúlnak, mégis nagy lelki gondokat okoznak a fiataloknak. Előfordul, hogy a pattanásokból nagy és veszélyes tályogok, kelések (**furunkulusok**) keletkeznek. Amennyiben az arcon jönnek elő, az nemcsak kellemetlen látvány, de veszélyes is lehet, mivel komoly szövődményeket okozhatnak! Amennyiben több furunkulus helyezkedik el egymás mellett, úgy nagy kiterjedésű duzzanat jöhet létre (karbunkulus). Ez már egy súlyosabb folyamat és nehezebben kezelhető. **A furunkulust** (főleg az arcon) **sosem szabad kinyomni**, mert ezzel sokkal nagyobb gennyesedést és gyulladást tudunk okozni! Amennyiben kifakad és sok vér távozik belőle, fertőtleníteni kell, de semmi mást (még krémet sem) nem szabad rá kenni! Láz, rossz közérzet esetén, arcon, nyakon lévő fájdalmas furunkulus esetén azon nyomban orvoshoz kell fordulni!

Kamaszkorban a nemi hormonok hatására a szőrzet is megváltozik. Erősebb és sötétebb lesz. Az izzadás fokozódik és a szag is megjelenik. Ez helyes tisztálkodással könnyen kezelhető, amennyiben nem lép fel gyulladás. A sokáig tartó tusolás nem segít, itt sem érdemes 10 percnél tovább zuhanyozni. Az erős izzadás miatt a lábgomba is gyakran megjelenik. A serdülőkorban a haj is zsírosabbá válhat, sőt a korpásodás és a fejbőrgyulladás is megerősödhet.



És ezekben tud nekünk nagy segítséget nyújtani a **teafa olaj**.

Igyekezzünk olyan termékeket választani, ahol a teafa kombinálva van hasonló hatású növényekkel, mint a **manuka** és a **rozalina**. Ezek a növények még jobban megerősítik a teafa hatását.

A nagy pattanásokra a hígítatlan teafa illóolaj javasolt. Ezzel mindig csak nagyon vékonyan kenjük be. Kiváló a szemölcsökre és a herpeszre is. Olyan, mint egy erős

hatású, természetes antibiotikum. Elpusztítja a baktériumokat, a horzsolásokat, a vágott sebeket pedig fertőtleníti. Vírusellenes és gombaölő hatással is rendelkezik. Ez az olaj olyannyira tömény, hogy sok esetben vízben hígítva, vagy krémekkel összekeverve használjuk.

A teafa olajat tartalmazó krémet használhatjuk az arcra és a testre is. Megszünteti a bőrfertőzéseket, sőt a pattanásos arcbőrre is javasolt használni. Kiváló a csípésekre, égésekre, a gombás bőrelváltozásokra. Csillapítja a fájdalmat, kellemesen hűsíti a bőrt, az illata pedig igen barátságos, hiszen a fenyőfára emlékeztet minket.

A teafát tartalmazó sampon segít megelőzni a hajhullást, a korpásodást, sőt a pikkelysömör tüneteit is képes enyhíteni. Csökkenti a fejbőr irritációt, a gyulladást és viszketést. Rendszeres használata során a pedikulozis (tetvesség) is megelőzhető! Pedig a tetvesség a mai világban is előfordulhat, és mi sajnos már nem rendelkezünk elég ellenálló képességgel.



Fontos tudni, hogy amennyiben valódi eredményre törekszünk, csak 100 % tisztaságú, eterikus olajokat szabad használni. Törekedjünk a minőségre!

Forrás: Életfa Program/ÉletFaMód klub

Ha bármilyen észrevétel, kérdés felmerül örömmel várom a visszajelzést az alábbi elérhetőségeken.

Tóthné Cserhalmi Mariann

Életvezetési és Minősített Egészségterv

Tanácsadó, Tata

Életfa Program

Telefon : 20/549-15-99

E-mail: cserhalmimaya@gmail.com