**Skóra wizytówką naszego zdrowia**

**Choć mówi się, że to oczy są zwierciadłem duszy, to w rzeczywistości o wiele więcej „wyczytać” można z naszej skóry. O jej wyglądzie decyduje bowiem szereg czynników – m. in. styl życia, dieta czy ewentualne choroby, które uwydatniają się właśnie na skórze. Warto zatem o nią zadbać, dzięki czemu stanie się ona naszą wizytówką.**

Nie da się ukryć, że nasza skóra wymaga od nas regularnej opieki. Co istotne jednak, przyswojenie sobie kilku podstawowych zasad pielęgnacji może sprawić, że będzie ona wyglądała pięknie i zdrowo.

*- Przede wszystkim ważne jest codzienne oczyszczanie. Do tego celu należy używać preparatów o neutralnym pH, zawierających w swoim składzie substancje lipidowe oraz czynniki nawilżające – mówi Bogumiła Redlarska, kosmetolog z Renew Clinic w Białymstoku.*

W parze z oczyszczeniem powinno iść rzecz jasna osuszanie. Tu należy zwrócić szczególną uwagę na to, by nie pocierać skóry ręcznikiem, a jedynie go do niej delikatnie przykładać – zapobiegnie to nadmiernemu wysuszeniu oraz występowaniu podrażnień.

Po dokładnym oczyszczeniu i osuszeniu skory nie wolno zapomnieć o aplikacji specjalnego kremu odpowiadającego na zapotrzebowanie naszej skóry w odpowiednie mikroelementy.

**Sen, witamina C i ochrona przed mrozem**

Wpływ na skórę ma także wiele innych, z pozoru mało istotnych codziennych czynności.

*- Nie każdy ma świadomość, że kluczem do jej młodego wyglądu jest sen, podczas którego następuje proces regeneracji. Z tego powodu warto na noc stosować różnorodne preparaty o działaniu odżywczym, które dodatkowo wspomogą odnowę naszej skóry – podpowiada specjalista Renew Clinic.*

Dobrym nawykiem jest także rozpoczęcie każdego dnia od wypicia szklanki wody z cytryną. W ten sposób dostarczymy naszemu organizmowi witaminę C, która działa antyoksydacyjnie oraz przeciwstarzeniowo, a dodatkowo nawilżymy skórę od środka.

Oprócz tego, zwłaszcza w okresie zimowym, powinniśmy zwracać szczególną uwagę na ochronę przed mrozem i wiatrem czy dużymi różnicami temperatur.

**Choroby widoczne na skórze**

Wpływ na stan skóry ma jednak nie tylko nasz styl życia. Niestety, mogą na niej uwidaczniać się choroby, z których często nie zdajemy sobie nawet sprawy.

*- Wśród niepokojących oznak, na które należy zwrócić uwagę, są m. in. wszelkiego rodzaju zaczerwienienia, przesuszenia, podrażnienia, zmiany barwnikowe, narośla oraz wypryski – przestrzega kosmetolog.*

W razie wystąpienia tego typu dolegliwości powinniśmy skorzystać z usług specjalisty lekarza badz kosmetologa, który dobierze odpowiednią metodę kuracji. Nie zawsze da się bowiem łatwo znaleźć przyczynę problemu. Przykładowo wyraźnie widoczne zmarszczki na skórze mogą informować nas zarówno o odwodnieniu organizmu, jak i ewentualnym niedoborze kwasów Omega-3.

*- Z kolei zmiany występujące w obrębie płytki paznokciowej to częsta oznaka zakażenia grzybiczego albo łuszczycy – dodaje na koniec przedstawicielka Renew Clinic.*

Do specjalisty należy zgłosić się w przypadku problemów, z którymi nie jesteśmy w stanie poradzić sobie poprzez codzienną pielęgnację. Wśród nich znajdują się m. in. nadmierne przesuszenie, trądzik czy mocny łojotok.