



Bionorica® Derma Line



Yeni tıbbi cilt bakımı

Kuru cilt ve nörodermatit hakkında bilgi broşürü

Available in the following languages:



Ayrıntılı bilgi için bionorica-dermaline.de

Kuru cilt ve nörodermatit hakkında bilgi broşürü

Sevgili Okurlarımız,

Kuru, çatlak cilt sadece rahatsız edici değil, aynı zamanda bakteriler, alerjenler ve zararlı maddelerin vücuda girmesi riskini de artırmaktadır. Ancak cildimiz bizi sadece dışarıdan vücuda giren yabancı maddeler ve hastalık mikroplarına karşı korumakla kalmaz, aynı zamandan vücut içindeki suyun kaybedilmesini de engeller. Böylece vücudumuz için önemli bir koruma ve bariyer fonksiyonunu da yerine getirir.

İyi bir cilt bakımı, bu koruyucu etkinin muhafaza edilmesi-ne yardımcı olur. Kuru veya nörodermatit eğilimi olan ciltte doğal bariyer fonksiyonu bozulmuştur. Bu yüzden böyle durumlarda doğru cilt bakımı özellikle önemlidir!

Bu bilgi broşüründe, kuru cilt ve nörodermatitin nasıl meydana geldiği ve bu tür cilt problemlerinin söz konusu olduğunu nasıl anlayabildiğiniz açıklanmaktadır.

Ayrıca problemleri bölgelerin bakımını nasıl yapabileceğinizi ve cilt bariyerinizi nasıl en iyi şekilde koruyabileceğinizi öğreneceksiniz - hepsi daha sağlıklı bir cilt için!



İÇİNDEKİLER

- 04 Cilt - önemli koruma ve bariyer fonksiyonu
- 05 Kuru cilt? Nörodermatit? Farkı nedir?
- 06 Cilt bariyeri nasıl çalışır?
- 07 Cilt bariyerine zarar verilmesinde etkili faktörler
- 08 Kuru cildin özellikleri
- 09 Doğru cilt bakımı: Nelere dikkat edilmeli?
- 10 Bionorica® Derma Line: Cilt için yenilenme, koruma ve nem
- 11 Zencefil kökü ve Kannabidiol'un cilt problemlerini nasıl hafifletebildiği
- 12 Shea yağı ve yüksek kaliteli bitkisel yağlar cildin koruyucu fonksiyonunu desteklemekte
- 13 Losyon, yüz bakımı ve el kreminde oluşan temel bakım
- 14 Çok kuru, kaşınan ve irite olmuş problemleri bölgeler için Atopi Yoğun Cilt Bakımı
- 15 Cilt bakımıyla ilgili daha fazla pratik öneriler

Cilt - önemli koruma ve bariyer fonksiyonu

Cilt esas olarak 4 önemli ana fonksiyona sahiptir:



1. *Mekanik etkilere karşı koruma (darbeler, basınç)*
2. *Dışarıdan vücuda hastalık mikropları ve zararlı maddelerin girmesine karşı koruma*
3. *İçeriden dışarı su kaybına karşı koruma*
4. *UV ışınlarına karşı koruma (güneş koruması)*

Cildin yapısı, bu zorluklarla başa çıkmak için farklı fonksiyonları olan birkaç tabakadan oluşmaktadır. Hücrenin koruyucu etkilerinin zamanla azalmaması için bunlar içeriden dışarı doğru sürekli yenilenmektedirler. Bu süreçte en dış cilt tabakası (boynuzsu tabaka) düzenli aralıklarda atılır, pullar halinde dökülür ve altındaki tabaka bunun yerine geçer. En içteki tabaka (bazal hücre tabakası) kök hücrelerden oluşmaktadır. Ayrı tabakaları oluşturan tipik cilt hücreleri burada oluşur.



Ayrıca:

Avuç içi veya ayak tabanları gibi çok zorlanan bölgelerde cildin özel bir koruyucu tabakası bulunmaktadır. Ancak buralarda kıl, yağ ve koku bezeleri bulunmaz!



Kuru cilt? Nörodermatit? Farkı nedir?

Bunu herkes bilir: Özellikle soğuk mevsimlerde veya örn. sık sık el yıkamak gibi durumlarda cildin zorlanmasıyla kuru cilt oluşur. Bu genel olarak herkesin başına gelebilir. Sadece Almanya'da 10 milyon üzerinde insan kuru ciltten şikayetçidir.*

Nörodermatit ise cildin kronik bir hastalığıdır. Sıklıkla atopik egzama veya atopik dermatit olarak da adlandırılır. Toplam olarak yetişkinlerin yaklaşık %1–2 arası ve bütün çocukların %10–15'i arasındakilerde bu şikayet söz konusudur.** Bu şikayetleri olanlar, uyku bozukluklarına ve buna bağlı olarak konsantrasyon bozukluklarına neden olan ızdırap verici kaşıntı hissini özellikle sıkıntılı bulmaktalar ve hayat kalitelerinin kısıtlanması olarak görmekteler.

Nörodermatitin nedeni genetik faktörler, bağışıklık sisteminde belirli değişimler ve dış çevre etkilerinin bir kombinasyonudur.

Tipik şikayetleri şunlardır:

- Kuru, çatlak ve pul pul dökülen deri
- Kaşıntı
- Kızarıklıklar

Cilt üzerinde görüldüğü bölgeler genelde şunlardır:

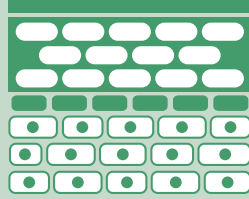
- Dirsek çukurları
- Diz çukurları;
- Boyun ve yüz

* Augustin, M., et al. Prevalence, predictors and comorbidity of dry skin in the general population. J Eur Acad Dermatol Venereol 33.1 (2019): 147–150.

** Werfel, T., et al. Diagnostik und Stufentherapie der Neurodermitis. Dtsch Arztebl Int 111.29–30 (2014): 509–520.

Cilt bariyeri nasıl çalışır?

Cilt bariyeri ve koruyucu fonksiyonu „Tuğla-Harç-Modeli“ ile görsel olarak açıklanabilir.



Boynuzsu tabaka denilen en dış cilt tabakası yaklaşık 15-20 adet hücre tabakasından oluşmaktadır. Bunlar, daha alt cilt tabakalarının ölmüş olan hücreleridir. Bu ölü **boynuzsu hücreler** üst üste örtüşecek şekilde sıralanmıştır ve **kompleks yapılı bir lipid tabaka** içine gömülüdürler – bunlar, tuğla ve harçtan oluşan bir duvar gibi düşünülebilir. Bu kombinasyon ile **dıştan çevre etkilerine** ve **içten su kaybına karşı dirençli bir bariyer** oluşmaktadır.

Cilt bariyerinde hasarlar oluştuğunda **nem** daha kolay bir şekilde dışarı çıkarak **kaybolabilir**. Ayrıca bu bölgenin **koruyucu etkisi de daha azdır** ve dışarıdan gelen hastalık mikropları veya zararlı maddeler daha kolay bir şekilde vücuda girebilir. Doğru ve düzenli bakımla cilt bariyeri tekrar onarılabilir.

Cilt bariyerine zarar verilmesinde etkili faktörler

Cilt bariyerinin bu düzenli yapısını dışarıdan gelen zararlı çevre etkilerinden ve içeriden metabolizma süreçlerinden dolayı zarar görebilirler.

Dış faktörler:

- Hava şartları (düşük sıcaklıklar, düşük nem)
- Tahriş edici maddelerle temas (deterjanlar, kimyasallar, saç boyama ürünleri vs.)
- Fazla sık, fazla uzun veya fazla sıcak suyla yıkanma (ardından cilt bakımı yapmadan)
- Beslenme (yetersiz sıvı tüketme, yetersiz Omega-3 yağ asitleri)
- İlaçlar (Kortizon, Beta blokerler, lipid düşürücüler, oral kontraseptifler vs.)
- UV ışınlar (güneş ışığı, solaryum)

İç faktörler:

- Hormon dengesizliği
- İlerleyen yaş
- Genetik eğilim
- Kronik hastalıklar (böbrek hastalıkları, Diabetes mellitus vs.)

Kuru cildin özellikleri

Kuru veya nörodermatit eğilimi olan cildin cilt bariyerinde, düzgün yapıların bozulması olarak ortaya çıkan hasarlar oluşmaktadır. Azalan koruyucu fonksiyondan dolayı ciltte nem kaybı ve kuruma meydana gelir. Böylece hastalık mikropları ve zararlı maddeler dışarıdan vücuda girebilir ve bir iltihaba neden olabilir.

Kuru cildin problem döngüsü



Nem kaybı ve iltihap reaksiyonundan dolayı bozulmuş olan cilt bariyeri ek olarak hasar görür - bir kısır döngü oluşur.



Kuru cildin özellikleri:

- Pürüzlü, çatlak, sert bölgeler
- Pul pul dökülen cilt
- Gerginlik hissi
- Kaşıntı
- Kızarıklık

Doğru cilt bakımı: Nelere dikkat edilmeli?

Etkili bir cilt bakımı, cildin yenilenmesini ve doğal cilt bariyerini destekler. Böylece cildin normal durumunu tekrar oluşturmaya yardımcı olur.

Doğru bir cilt bakımı için nelere dikkat edilmelidir?

Düzenli kremlenme:

Kuru veya nörodermatit eğilimi olan cilt normal cilde göre daha fazla bakım gerektirir. Buna, elleriyle zor işler yapan, sık sık soğuğa maruz kalan veya her gün ellerini birkaç defa yıkamak veya dezenfekte etmek zorunda olan kişilerin örneğin çok daha itinalı bir cilt bakımına ihtiyacı olması eklenmektedir.

Gereksiz içerik maddelerinden vazgeçme:

Bakım ürünleri içinde sentetik koku maddeleri gibi çok sayıda madde potansiyel alerjendir ve tahrişlere ve böylece cilt bariyerinin daha da bozulmasına neden olabilirler. Ayrıca içlerinde sıklıkla bulunan parafinler ve silikonlar uzun vadede cilt bariyerinin oluşumunu yavaşlatabilirler. Bu yüzden çok basit bir kural geçerlidir: **Ne kadar az içerik maddesi olursa, istenmeyen cilt tepkileri riski o kadar az olur.**



Önemli:

Cilt problemlerimize belirli maddelerin neden olup olmadığına dikkat edin ve bu maddelerden mümkün olduğunca sakının. Bunlar örneğin belirli içerik maddeleri, gıdalar veya ilaçlar olabilir!

Bionorica® Derma Line: Cilt için yenilenme, koruma ve nem

Kuru, kaşıntı yapan ve irite olmuş cilt için özel bir bakım gereklidir. Yeni tıbbi cilt bakımı olan Bionorica® Derma Line ürünleri kuru veya nörodermatit eğilimi olan cildin özel gereksinimlerine cevap vermektedir. İçinde bulunan **zencefil**, **Kannabidiol (CBD)**, **Shea yağı** ve **yüksek kaliteli bitkisel yağlardan oluşan eşsiz kombinasyon yenilenme, koruma ve nemle 3 kat etki ederek cildin bakımını sağlar.**



Bionorica® Derma Line 3 kat etki

Yenilenme



Koruma

Nem

Dermatolojik araştırmalar bakım etkisini ve nörodermatit eğilimi olan cilde de çok iyi geldiğini doğrulamaktadır.

Zencefil kökü ve Kannabidiol'un cilt problemlerini nasıl hafifletebildiği

Yenilenme

Zencefil kökünden ekstraksiyon yöntemiyle elde edilen içerik maddeleri ve saf Kannabidiol (CBD) birlikte cildin **yenilenme süreçlerini** destekleyebilirler. İrite olmuş cildin durumu düzelir ve kuru veya nörodermatit eğilim olan cildin problemli bölgelerindeki kaşıntı hafifler. Gerginlik hissi azalır.

Zencefil ekstresi cilt bakımı sağlayan ve antioksidan özelliklere sahiptir ve ayrıca cildin pürüzlülüğünü azaltır.

Cildin yenilenme süreçleri diğer bir içerik maddesiyle de desteklenebilir: **Kannabidiol**. CBD ne psikoaktif ne sarhoş edici ne de uyuşturucu etkiye sahiptir.

Kuru cilt veya nörodermatit eğilimi olan denekler üzerinde yapılan bir dermatolojik araştırmada Bionorica® Derma Line losyonunun kullanımıyla kuruluk belirtilerinin ve gerginlik hissinin belirgin şekilde azaldığı tespit edilmiştir.

Ürünü kullananların **% 91'i** ankette losyonun kuru veya nörodermatit eğilimi olan ciltlerinin tipik cilt şikayetlerini azalttığını doğrulamışlardır.



Shea yağı ve yüksek kaliteli bitkisel yağlar cildin koruyucu fonksiyonunu desteklemekte

Koruma ve nem

Yüksek kaliteli bitkisel yağlar ve Shea yağından kazanılan özel bir ekstre cildin koruyucu fonksiyonunu ek olarak destekler ve hem yoğun hem de uzun süre muhafaza edilen nemlilik verirler.

Bionorica® Derma Line losyonunu 8 gün kullandıktan sonra deneklerin % 89'u ciltlerinin daha iyi korunmuş olduğunu hissettiklerini belirtmişlerdir. Ürünü kullananlar ve dermatologlar yoğun nem veren etkiyi de doğrulamışlardır.

Losyon, yüz bakımı ve el kremin-den oluşan temel bakım

Kuru veya nörodermatit eğilimi olan insanlar için Bionorica® Derma Line'ın şu ürünleri temel bakım olarak günlük kullanımda uygundur:



Temel bakım ürünleri cildi sakinleştirir ve bakım işlevi görür. Düzenli olarak kullanıldıklarında kuru, çatlak ve irite cilt belirtilerini hafifletirler ve daha sağlıklı bir cilt görünümünü desteklerler.

Çok kuru, kaşınan ve irite olmuş problemlili bölgeler için Atopi Yoğun Cilt Bakımı

Özellikle çok kuru cilt veya özel problemlili bölgeler için Atopi Yoğun Cilt Bakımı geliştirilmiştir. Kızarmış, pul pul dökülen veya kuru cilt gibi cilt iritasyonları azaltır. Ayrıca ızdırap verici kaşıntı da giderek hafifler - daha fazla yaşam kalitesi ve daha fazla huzur için.



Bionorica® Derma Line – Her vücut bölgesine ve her şikayet yoğunluğuna uygun ürün



Bionorica® Derma Line gereksiz içerik maddelerinden vazgeçmektedir

Kuru veya nörodermatit eğilimli ciltleri olan insanlar için önemli bir kural:

Ne kadar az içerik maddesi olursa, o kadar iyidir!

Bu yüzden Bionorica® Derma Line'in kuru veya nörodermatit eğilimli cildi olan insanlar için geliştirilmesi sırasında bilinçli olarak sentetik koku maddeleri, parafinler ve silikonlardan vazgeçilmiştir.



Cilt bakımıyla ilgili daha fazla pratik öneriler

Uygun bakımla birlikte cildinizi burada verdiğimiz faydalı öneriler ve açıklamalarla günlük hayatınızdaki zararlardan koruyabilirsiniz:



Temizlik:

Ellerinizi sık sık yıkamamaya, fazla duş almamaya ve sıklıkla banyo yapmamaya çalışın (özellikle fazla sıcak suyla). Kuruma etkisini azaltmak için yağlı banyo katkıları kullanmanız en iyisidir. Hassas cildi olan insanlar ayrıca ciltlerini dikkatlice kurutmamalı ve özellikle ciltlerini havluyla „sertçe ovalayarak“ kurutmamalıdır, çünkü aksi halde üst cilt tabakaları fazla soyulur.



UV ışınlarına karşı koruma:

Güneşe çıkmadan önce yüksek koruma faktörü olan güneş krem-leri kullanınız. Kızarıklık ve güneş yanıkları ciltte hasarlara ve daha önce zarar görmüş olan cilt bölgelerinde şikayetlerin belirgin şekilde kötüleşmesine neden olabilir.



Yeteri kadar sıvı tüketmek:

Sıvı, sağlık bir cilt ve görevini yerine getiren bir cilt bariyeri için önemlidir. Bu yüzden yeteri kadar sıvı tüketmeye dikkat ediniz. Gün boyu 2 litre sıvı içilmesi idealdir.



İltihaplanmış cilt bölgelerine dikkat:

Kızarmış, ağrı veya kabarcıklı cilt bölgelerinin bakımı her zaman ayrı olarak yapılmalı ve özellikle, uzun süre iyileşme olmadığında hekime görünmelidir.

Kuru cilt? Nörodermatit?

Bionorica® Derma Line

Yeni tıbbi cilt bakımı



Sentetik koku maddeleri,
parafinler ve silikonlar
içermez

Bionorica®
Derma Line

INGWER Lotion

Zur täglichen
Basispflege bei
sehr trockener
oder zu Neurodermitis
neigender Haut.

- fördert den
Hautzustand
- pflegt und
beruhigt die Haut
- spendet
Feuchtigkeit

CBD



Eşsiz kombinasyon

Zencefil, CBD ve Shea yağı



3 kat etki

Yenilenme, Koruma, Nem



Klinik olarak kanıtlanmış

tipik cilt şikayetlerini azaltır



Ayrıca bilgi için:

bionorica-dermaline.de

ŞİMDİ SADECE ECZANENİZDE

Daha kolay okunabilmesi için metinlerimizde dil bilgisel cinsiyet olarak erkek şekli kullanılmaktadır. Ancak eşit muamele anlamında her zaman bütün cinsiyetler kastedilmektedir.