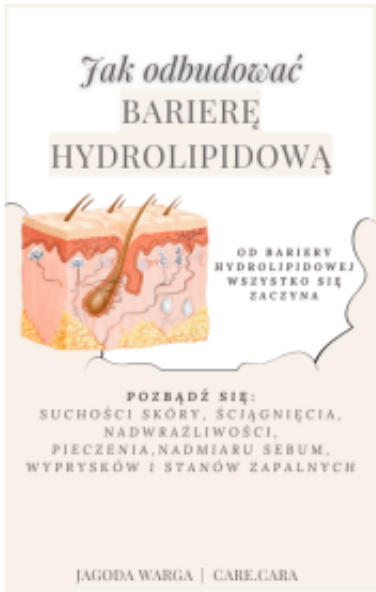


Link do produktu: <https://carecara.pl/e-book-jak-odbudowac-bariere-hydrolipidowa-p-4.html>

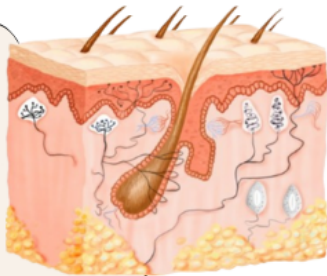


E-BOOK "Jak odbudować barierę hydrolipidową"

Cena	39,99 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

Jak odbudować **BARIERĘ HYDROLIPIDOWĄ**



OD BARIERY
HYDROLIPIDOWEJ
WSZYSTKO SIĘ
ZACZYNA

POZBĄDŹ SIĘ:
SUCHOŚCI SKÓRY, ŚCIAĞNIĘCIA,
NADWRAŹLIWOŚCI,
PIECZENIA, NADMIARU SEBUM,
WYPRYSKÓW I STANÓW ZAPALNYCH

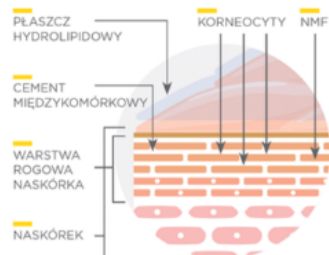
JAGODA WARGA | CARE.CARA

Czym jest bariera hydrolipidowa?

Bariera hydrolipidowa – pierwszy strażnik Twojej skóry

Bariera hydrolipidowa (BHL) – określana również warstwą/ płaszczem hydrolipidowym. Nie bez powodu jest nazywana płaszczem ochronnym. Nazwa ta doskonale wizualizuje funkcję tej bariery. Pokrywa powierzchnię naskórka, czyli jest zewnętrzną warstwą skóry, która jest izolatorem pomiędzy organizmem a czynnikami zewnętrznymi. Jej główną funkcją jest ochrona przed negatywnym wpływem tych czynników oraz transepidermalną utratą wody z naskórka (TEWL).

Płaszcz hydrolipidowy jest usuwany każdorazowo przy myciu, ale zdrowa skóra odbudowuje go w dość krótkim czasie (od 1 do 1,5 godziny).



Płaszcz hydrolipidowy zbudowany jest z:

- **Potu** – pot, to w 98% woda. Reszta składników to chlorek sodu, mocznik, kwas mlekowy i związki mineralne.
- **Sebum (tłój skórny)** – jest to tłusta substancja składająca się z resztek NMF, glicerydów, wosków, skwalenu, wolnych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i innych substancji.

Istotne są dla niego także:

- **Naturalny czynnik nawilżający** – NFM (mocznik, kwas PCA, aminokwasy, sole kwasu mlekowego)
- **Ceramidy** – są składnikami warstwy rogowej (wierzchniej warstwy) naskórka i pełnią kluczową rolę w wiązaniu wody.

Spis treści

Wstęp	4
1. Skóra - co musisz o niej wiedzieć?	5
2. Czym jest bariera hydrolipidowa?	7
3. Jaką rolę pełni BHL i dlaczego jest taka ważna?	8
4. TEWL - przeznaskórkowa utrata wody	9
5. NMF - Naturalny czynnik nawilżający	10
6. Uszkodzona bariera hydrolipidowa	11
7. Co może uszkadzać barierę hydrolipidową?	12
8. Jak rozpoznać zaburzoną barierę hydrolipidową?	13
9. Długotrwałe zaburzenie bariery hydrolipidowej	14
10. Jak odbudować i wzmocnić BHL? - pielęgnacja domowa + polecane kosmetyki	15
11. Czego unikać podczas odbudowy bariery hydrolipidowej?..	18
12. Jakie składniki na odbudowę BHL? + polecane kosmetyki....	19
13. Dobre i złe nawyki wpływające na stan BHL	23
14. Schemat pielęgnacyjny na odbudowę i wzmocnienie BHL...	24
15. Suplementacja podczas odbudowy bariery lipidowej	25
16. Zaburzona BHL po kuracjach dermatologicznych	27
Zakończenie.....	28
Bibliografia.....	29