

LETNÁ ALFA A OMEGA

ALEBO NA ČO NESMIETE ZABÚDAŤ

1

Ochrana pred slnkom je i prevenciou tvorby pigmentových škvŕn, starnutia pleti, tvorby znamienok. Opaľovací krém

požívajte podľa typu pleti - poraďte sa s dermatológom, u kozmetičky alebo v lekárni. Nevhodná kombinácia opaľovacieho krému a mastnej pleti môže viesť k akné, ktoré nazývame Mallorca akné. Samozrejmosťou by mali byť slnečné okuliare a ochrana hlavy.

2

Slnko, vietor či slaná voda pleť vysušia, preto jej cez deň doprajte hydratáciu v podobe krému s ľahkou textúrou, večer zasa kvalitné sérum, ktoré vklepávajú do pokožky. Účinné látky sú v ňom upravené tak, aby prenikli do hlbších vrstiev.

3

Bez vody v kabelke by ste si nemali leto ani predstaviť. Nesýtené minerálky, vody a bylinkové čaje sú skvelou alternatívou ako uhasiť smäd znútra a ako predísť úpalu. Zvonka siahnite po termálnej vode v spreji s minerálnymi látkami, ktoré pleť osviežia a vyživí.

4

Po kúpaní sa vždy osprchujte, aby ste odstránili z pokožky nečistoty z bazéna alebo slanú vodu, ktorá má na jednej strane blahodárne účinky, ale citlivú pleť môže podráždiť. Vystríham pred slnením sa medzi 11.00 - 15.00 hodinou.

5

Pokožka, vystavená slnku, je citlivá a nie je dobre ju ešte pilingovať. Ráno pred odchodom na pláž si doprajte sprchu s pilingom, no pozor, určite nie každý deň - ideálne dvakrát týždenne.



MUDR. TATIANA HUDÁKOVÁ

dermatovenerologička
kliniky Envy

6

Ak to so slnkom preženiete, odporúčam prípravky s upokojujúcimi látkami. V lekárňach je široké spektrum krémov a sprejov s alantoinom, bepantenom či aloe vera. Pri silnejšom spálení vyhľadajte lekára, aby vám predpisal protizápalové prípravky.

7

Ak už máte na slnko alergickú odozvu, odporúčam užívať týždeň pred dovolenkou antihistaminiká a používať opaľovacie krémy s obsahom minerálnych filtrov. Zložky ako betakarotén sú rizikové na vznik alergických reakcií a preto ich neodporúčam. Tiež kombinácia parfumov a slnečných lúčov je riziková pre vznik pigmentácie.

8

V lete si doprajte ľahké čistenie ultrazvukom alebo vpravovanie účinných látok do pleti. Skvelým ošetrením je Vital injektor, ktorý prehydratuje pleť až do najspodnejších vrstiev. Oxygeneo zas ponúka oksyličenie pleti spojené s hydratáciou. V lete sa laserovým ošetreniam a chemickým pilingom vyhnite.

9

Ak ste nestihli kontrolu znamienok, tak si na ne nanášajte viackrát počas dňa potrebnú potrebnú vrstvu opaľovacieho krému. Znamienka nikdy neprelepujte, nakoľko lepidlá a náplasti môžu pokožku podráždiť.