

OPRAVME,

TEPLA SI SME UŽILI VŠETCI, VIAC ČI MENEJ. AKO NÁM SLNKO POMÁHA, AKO NÁM ŠKODÍ A ČO BY SME MALI PRE SVOJE TELO A KOŽU V TEJTO CHVÍLI UROBIŤ, ABY SME NEMUSELI ZNÁŠAŤ NÁSLEDKY? HĽADALI SME ODPOVEDE U ODBORNÍKA.



MUDR. TATIANA HUDÁKOVÁ

dermatovenerologička

AKÉ NAJVÄČŠIE ŠKODY ZANECHALO LETO NA NAŠEJ POKOŽKE?

Slnko, slaná voda, opaľovacie krémy to všetko má okrem pozitívnym účinkov aj negatívne prejavy. Pleť po lete je suchá, dehydrovaná, u jednotlivcov pribudnú neprijemné pigmentové škvrny, znamienka, či vyrážky najmä pri nevhodne zvolených opaľovacích krémoch.

DÁ SA VYSUŠENÁ POKOŽKA NADMERNÝM OPALOVANÍM DOSTAŤ ZNOVA DO FORMY PRED LETOM?

Nič nie je stratené. Záleží od stupňa poškodenia kože. Suchá pleť sa opraví ľahko. Náročnejšie býva odstránenie pigmentových škvŕn, či znamienok ktoré často ostávajú spomienkou na dovolenku.

SÚ HYDRATAČNÉ PROSTRIEDKY – KRÉMY, MLIKA, SÉRA – DOSTATOČNÉ, ALEBO TREBA POKOŽKU REŠARTOVAŤ PO LETE AJ INAK. AKO?

Záleží od typu pleti a následkov po lete. Niekedy vystačí kombinácia výživného séra a krému. Niekedy je potrebné navštíviť odborníka, ktorý vám poradí ako dostať pleť do formy či už mezoterapiou, oxygeneoterapiou, intenzívnym pulzným svetlom či laserom. Možností je nekonečne veľa.

AKO SA DÁ NAJLEPŠIE DOPLNIŤ KYSELINA HYALURÓNOVÁ – JE LEPŠIE JU PIŤ ALEBO SA ŇOU NATIERAŤ?

Kyselina hyalurónová ma vynikajúce hydratačné účinky. Ideálna je kombinácia séra a krému, ktoré pomôžu pokožku hydratovať. Odporúčame vyhľadať dermatológa, ktorý vám vie priamo do pokožky vpraviť kyselinu hyalurónovu pomocou mezoterapie.

TREBA SI NA JESEŇ DOPÍŇAŤ VITAMÍN D VÝŽIVOVÝMI DOPLNKAMI ALEBO S LETNÝMI ZÁSOBAMI TELO VYSTAČÍ AŽ DO BUDÚCEHO LETA. AK TREBA DOPÍŇAŤ, KOĽKO? ČO SPÔSOBUJE NEDOSTATOK VITAMÍNU D?

Presná hodnota vitamínu D sa dá stanoviť odberom krvi u vášho ošetrojúceho lekára. Podľa tejto hodnoty sa dá presne povedať, či stačí pokožke pobyt na slnku, či treba zvýšiť príjem vitamínu D v strave, prípadne medikamentózne suplementovať vitamín D. V našich podmienkach veľké percento populácie trpí nedostatkom vitamínu D, preto treba robiť opatrenia v životospráve a zvýšiť jeho prísun telu.



ČO SA DÁ!

KTORÉ POTRAVINY TELO/POKOŽKA PO LETE NAJVIAC POTREBUJE?

A

Vitamín A - obnovuje tkanivo a spevňuje pokožku, vyhladzuje vrásky. Nájdete ho v pečienke, mliečnych výrobkoch, mrkve, brokolici, šaláte, špenáte, melóne...

Betakarotén - pôsobí ako antioxidant, chráni pokožku pred voľnými radikálmi, ktoré vznikajú pôsobením UV žiarenia, dodáva hnedastý odtieň a udržuje zlatistý odtieň kože. Nájdete ho v mrkve, sladkých zemiakoch, paradajkách, paprike, špenáte, rybom tuku, cvikle, hrachu...

B2 – riboflavin - nedostatok sa prejavuje dehydratáciou pleti, znižuje kvalitu pleti, vlasov a nechtov, spôsobuje kútiky. Nájdete ho v mliečnych výrobkoch, bravčovom mäse, hydine, morských rybách, kvasniciach, vlašských orechoch...

B2

B3 - niacin - nedostatok ohrozuje kožu ekzémami a zápalmi. Nájdete ho v zelenine, rybách, pečienke, sušenom ovoci, obilninách...

B5

B5 - kyselina pantotenová - bojuje proti stresu. Nájdete ju vo vajčkách, v mliečnych výrobkoch, rybách, mäse – hovädzie, morčacie, kačacie – v hrachu, šošovici, v hubách a kvasniciach...

Vitamín C - posilňuje imunitu, pomáha hojeniu a eliminuje hnedé škvrny na tvári, dopriať by si ho mali fajčiari. Nájdete ho najviac v čiernych ribezliach, jahodách, jablkách, broskyniach, citrusoch, ružičkovom keli, kapuste, paradajkách...

Vitamín D - významný antioxidant. Nájdete ho v treščeí pečeni, rybom oleji, bravčovej a hydinovej pečeni...

D

Vitamín E - tokoferol "vitamin krásy" podobne ako vitamín C chráni pokožku pred radikálmi a pomáha tým mladnúť. Nájdete ho v obilných klíčkoch, orechoch, rastlinných olejoch, zelenej listovej zelenine, celozrnnej múke, vo vajčkách, rybách...

K

Vitamín K - je zodpovedný za vymazanie kruhov a opuchov pod očami. Nájdete ho v špenáte, keli, šaláte, petržlene, karfirole, pažitke, vo fazuli, v olivovom oleji...

TIP
REDAKCIE

HYDRATUJTE A ZVÝRAZNITE FARBU

Na hydratáciu pokožky po sprchovaní odporúčame prípravky, ktoré okrem hydratácie obsahujú aj jemné samoopaľovacie zložky. Práve tie dodávajú pokožke postupné opálenie. Vďaka nim sa vaša opálená farba krásne zvýrazní. Vyskúšajte tónovacie telové mlieko Sun-Kissed Radiance, variant na svetlejšiu alebo tmavšiu pokožku, 400 ml, 6,59 €, NIVEA

