

Pielęgnacja skóry po opalaniu

Słońce jest niezbędne do życia i prawidłowego funkcjonowania człowieka. W małych dawkach może być lekarstwem na niektóre formy depresji sezonowej, bierze udział w syntezie witaminy D niezbędnej do odkładania się wapnia w kościach.

Stopniowo zwiększane dawki słońca pomagają zwalczyć trądzik, łuszczycę czy łupież. Promienie słoneczne mają także leczniczy wpływ na owrzodzenia skóry spowodowane żyłakami, zranieniem, gruźlicą czy ukąszeniem owadów. Ponadto słońce wzmacnia odporność naszej skóry na choroby zakaźne. Umiarkowane dawki promieni słonecznych powodują, że skóra staje się gładka i elastyczna.

Ale te same promienie UV w dużej dawce mogą być niebezpieczne i powodować poparzenia, fotodermatozy (w tym również toczęń i pokrzywkę wywołaną światłem), zaburzenia barwnikowe, fotouczulenie a także fotoimmunosupresję pod postacią np. opryszczki. Po dłuższym czasie działanie słońca powoduje przyspieszone starzenie się skóry, która ulega pogrubieniu, staje się szorstka i nieelastyczna, mniej sprężysta i jędrna, ulega stopniowemu zanikowi i ścięnczeniu, na jej powierzchni powstają żółte plamy, piegi, plamy soczewicowate, wybroczyny i teleangiektazje, w tkance podskórnej, dochodzi do rozpadu i zaniku włókien kolagenu i elastyny. Najgroźniejszym skutkiem działania słońca jest jego wpływ karcinogeny.

By ochronić się przed szkodliwym wpływem słońca należy nosić ubrania w jasnych kolorach, z naturalnych materiałów, swobodne. Nie wolno zapominać o nakryciu głowy, okularach przeciwsłonecznych z filtrami UV, a także chronić skórę i korzystać z kremów ochronnych.

Po opalaniu zaleca się zastosowanie preparatu, który złagodzi podrażnienia, wysoce skóry nawilży, dostarczając przy tym cennych składników odżywczych. Kosmetyk po opalaniu powinien zawierać składniki regenerujące, kojące oraz normalizujące procesy komórkowe. Te wszystkie kryteria spełnia specjalistyczny krem ko-



jąco-lagodzący **RADIOPROTECT**. Zawarty w nim resweratol jest bardzo skutecznym przeciwutleniaczem oraz nietoksycznym fungicydem (środkiem antygrzybicznym). Związek ten występuje głównie w owocach i ich przetworach, zwłaszcza w winogronach i w dużych stężeniach w czerwonym winie. Wielu badaczy uważa, że związek ten jest odpowiedzialny za tzw. francuski paradoks – tzn. wyjątkową w Europie Zachodniej średnią długość życia Francuzów, mimo ich teoretycznie niezbyt zdrowej, zbyt tłustej diety i picia dużej ilości alkoholu. Alkohol ten jest jednak spożywany głównie w formie czerwonego wina, w którym występuje wysokie stężenie resweratrolu. Również inny występujący w kremie naturalny bioflawonoid (sylibina) wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, chroni przed wolnymi rodnikami. Ponadto krem doskonale nawilża dzięki olejki z oliwek (zwanemu śródziemnomorskim eliksirem długowieczności i dobrego zdrowia) oraz panthenolowi i glicerynie. Składniki te dostarczają skórze witamin (B5, C, E, F), stymulują powstawanie nabłonka, przyspieszają proces gojenia drobnych uszkodzeń skóry, działają ochronnie i stanowią naturalny filtr UV. Dodatkowo utrwalają opaleniznę. Uczucie chłodzenia rozgrzanej po opalaniu skóry zapewni zawarta w **RADIOPROTECT** olejki miętowy. Konieczne jest stosowanie takich kosmetyków przez co najmniej 2-3 tygodnie po zakończeniu opalania, kilka razy dziennie, a szczególnie na noc, gdyż w tym czasie skóra najlepiej się regeneruje.

Nauczmy się prawidłowo korzystać ze słońca, a będzie ono naszym przyjacielem, a krem **RADIOPROTECT** obrońcą i ochraniaczem naszej skóry.

lek. med. **Alicja Frydrych**
 rezydent dermatologii i wenerologii
 NZOZ Derma-Medica Białystok