

Latem najważniejsze jest nawilżanie, bo słońce nam skórę przesusza

ROZMOWA Z Magdaleną Spychałą-Zając, kosmetyczką z Baltica Wellness & Spa w Szczecinie:

- Co powinniśmy robić, aby nasza skóra była latem piękna i zdrowa?

- Najważniejsze jest nawilżanie. Powinniśmy o nim pamiętać cały rok. Latem jest szczególnie ważne, ponieważ wówczas skóra pod wpływem słońca, wysokiej temperatury i wiatru bardzo łatwo się przesusza. Musimy jednak pamiętać o tym, że każdy rodzaj skóry należy nawilżać inaczej. Do skóry wrażliwej polecam kremy z ogórecznikiem, arnika, prowitaminą B5 oraz witaminami E, A, K i C. Na skórę tłustą powinny być nakładane kosmetyki z

krzemem, cynkiem, potasem, które dodatkowo regulują wydzielanie sebum i zbierają nadmiar łoju. Warto także stosować wody termalne i mgiełki nawilżające, które schładzają skórę w upalne dni i dadzą jej ukojenie. Unikajmy jednak tych zapachowych, które mogą podrażniać i uczulać ciało. Po urlopie zastosujmy maski odżywcze, które dadzą skórze energii i blasku. Pijmy także duże ilości płynów, zarówno w trakcie wakacji, jak i po ich zakończeniu. O tych zasadach powinni pamiętać wszyscy, zarówno panowie jak i panie.

- Jakiego zabiegu powinniśmy wykonać przed opaleniem, żeby cieszyć się piękną opalenizną na dłużej?

- Najlepiej zacząć przygotowania do lata jeszcze wczesną wiosną. Wtedy można wykonywać odpowiednie zabiegi w gabinecie takie jak mikrodermabrazja czy specjalny peeling z wykorzystaniem kwasów owocowych, które usuwają martwy naskórek, wygładzają skórę twarzy i ciała oraz likwidują przebarwienia. W lipcu i sierpniu jest już na nie za późno i nie powinno się ich wówczas wykonywać. Możemy jednak przygotować się do kąpieli sło-

necznej tuż przed urlopem. Warto wtedy wykonać peeling całego ciała, dzięki któremu opalimy się równomiernie, a złoto-brązowy kolor skóry utrzyma się na dłużej. Nie zapomnijmy także o kremach z filtrami przed wyjściem na słońce i w trakcie opalania oraz o stosowaniu balsamów po powrocie z plaży. Dobrze jest także zażywać tabletki z beta karotenem, który chroni skórę podczas kąpieli słonecznych, przyspiesza opalenie i utrzymuje opaleniznę na dłużej. Żeby tabletki mogły być skuteczne należy zacząć je zażywać ok. miesiąca przed urlopem.

- Jakich zabiegów kosmetycznych nie powinno się wykonywać latem?

- Na pewno nie powinno się stosować silnych zabiegów chemicznych na twarz, zabiegów laserowych, peelingów z wykorzystaniem kwasów czy mikrodermabrazji. Po tych zabiegach nie można się opalać, kąpać w basenie czy morzu ani też wystawiać twarzy na silne działanie słońca. Nie polecam także oczyszczania twarzy, ponieważ po takim zabiegu skóra jest jeszcze bardziej narażona na zanieczyszczenia, o które latem nie trudno. Zamiast sobie pomóc, możemy zaszkodzić

skórze. Możemy wykonywać depilację woskiem ale nie należy jej stosować bezpośrednio przed opaleniem bo może to zaowocować zapaleniem mieszków włosowych lub przebarwieniami. W okresie letnim niewskazane są także piercing czy wykonywanie tatuażu. Nie ma natomiast żadnych przeciwwskazań do zastosowania henny na brwi czy rzęsy. Poleca się także maski odżywcze i nawilżające, np. te z algami i białą gliną. Możemy także wykonywać delikatne peelingi oraz zabiegi ujędrniające.

PAULINA TARGASZEWSKA