**Nie daj się upałom! Zachowaj zdrową i piękną skórę, dzięki pięciu prostym zasadom**

**Upały nie odpuszczają. Wysokie temperatury, a przede wszystkim promieniowanie słoneczne będą oddziaływać w najbliższych miesiącach na naszą skórę. Niestety może to być działanie szkodliwe. Jak się przed nim ochronić? Co zrobić, by skóra zachowała dobrą kondycję przez całe lato? Wystarczy zwrócić uwagę na te kilka zasad, które sprawią, że nasza cera pozostanie piękna i zdrowa bez względu na gorącą aurę za oknami.**

**Zasada 1. Nawodnienie**

Skóra, aby zachowała jędrność i elastyczność potrzebuje nawilżenia. To potocznie rzecz ujmując: oczywista oczywistość. Ale jak to zrobić, by zapewnić skórze skuteczne nawilżenie? Po pierwsze – woda. – *Należy pamiętać o nawadnianiu, zwłaszcza gdy temperatury są tak wysokie* – mówi dr Ewa Berlińska, dermatolog, specjalista medycyny estetycznej i właścicielka londyńskiej Eva Cure Clinic oraz Skin&Smile Berlińska – *Wskazane jest wypijać co najmniej 2 litry wody dziennie* – dodaje specjalistka. Woda nie tylko ugasi pragnienie, ale również uzupełni braki w minerałach, które wraz z potem są usuwane z organizmu.

**Zasada 2. Detoks**

Warto również zadbać o detoksykację. – *Cytryna, imbir, mięta są doskonałe, by odkwasić organizm* – wyjaśnia dr Berlińska. A zakwaszenie może prowadzić m.in. do powstawanie tzw. skórki pomarańczowej czy wyprysków na udach i pośladkach. Tego, w szczególności latem, wolimy uniknąć.

**Zasada 3. Dieta**

Warto również latem zadbać o dietę, która zapewni skórze sprężystość, elastyczność i gładkość. Witaminy A, C i E zawarte w posiłkach doskonale spełnią to zadanie. Słońce, zwłaszcza w nadmiarze, może prowadzić do powstawania np. przebarwień i oczywiście przyspieszać proces starzenia skóry. Witamina A chroni skórę przed promieniowaniem słonecznym. Witamina C, która jest antyoksydantem, opóźnia procesy starzenia skóry. Co więcej uszczelnia naczynia krwionośne, dzięki czemu hamuje pękanie naczynek i powstawanie tzw. pajączków. Latem w trakcie gorących dni skóra jest na to w szczególności narażona. Witamina E pobudza metabolizm tkanki łącznej oraz posiada silne właściwości antyutleniające. Skutecznie chroni warstwę lipidową naskórka.

**Zasada 4. Kremy i maseczki**

By działać skutecznie, należy działać kompleksowo. Nawilżanie od wewnątrz należy wesprzeć działaniem od zewnątrz. Jak możemy to zrobić? – *Oczywiście kremy nawilżające, ale również samodzielnie przygotowane maseczki, np. z owsianki, ogórka czy kiwi* – podpowiada dr Berlińska. Te dwa ostatnie produkty są bogate w antyoksydanty, których działanie przejawia się choćby polepszeniem nawilżenia skóry czy wzmocnieniem płaszcza hydrolipidowego uodparniającego skórę przed przesuszeniem.

**Zasada 5. Peelingi i aminokwasy**

Domowe zabiegi warto uzupełnić o te profesjonalne – wykonywane w gabinecie medycyny estetycznej. – *Latem moim pacjentkom szczególnie polecam peeling migdałowy, czyli tzw. peeling słoneczny. Jest on delikatny i doskonale nadaje się na tę porę roku* – mówi specjalistka – *W przeciwieństwie np. do peelingów chemicznych, które nie są wskazane latem* – dodaje. Dobrym wyborem będzie również Aminokwasowa Terapia Zastępcza i terapia preparatami JALUPRO®. – *Aminokwasy wzmacniają barierę ochronną skóry przed promieniowaniem UVA i UVB* – wyjaśnia dr Berlińska. Co ciekawe, preparaty JALUPRO® są dostępne nie tylko w formie wstrzykiwań w gabinecie, ale także jako suplementy oraz drinki, które można stosować w domu.

Latem bez wątpienia należy unikać wszelkich zabiegów laserowych, chemicznych peeligów czy innych agresywnych tą porą roku zabiegów.

Lato z pewnością będzie gorące. Nie musi się to jednak odbijać na kondycji naszej skóry. Jeśli właściwie o nią zadbamy, zachowa ona piękny i zdrowy wygląd.

<http://www.evacure.co.uk>

<http://skin-smile.pl>