**Problemy skóry po lecie? Sprawdź niezawodne sposoby na ich przezwyciężenie**

**Za oknami wciąż letnia aura, jednak jej koniec zbliża się wielkimi krokami. To doskonała pora, by po wymagającej dla naszej skóry wakacyjnej pogodzie, zadbać o odpowiednią regenerację cery. Narażona na szereg szkodliwych czynników, będzie potrzebować szczególnej opieki. Silne nasłonecznienie i szkodliwe promieniowanie UV nie są jej sprzymierzeńcami. Podobnie jak gorące, suche powietrze lub słona woda, z którą mamy styczność podczas morskich kąpieli. Jakie są najczęstsze problemy skóry po lecie i jak szybko oraz skutecznie poprawić jej kondycję po zakończonych wakacjach? Jak zadbać o jej zdrowie? Oto niezawodne sposoby.**

**Sucha skóra**

Nieodłącznymi elementami lata są słońce, piaszczysta plaża i morze. Kto z nas w końcu nie spędził urlopu choć raz wśród szumu fal? Niestety, takie połączenie – silne promieniowanie słoneczne oraz słona woda – jest dla skóry bardzo niekorzystne. Już samo słońce powoduje, że skóra staje się przesuszona, brakuje jej elastyczności i jędrności, pojawiają się zmarszczki. Dodatkowy czynnik w postaci słonej wody nasila te negatywne zmiany. Ale nie tylko morskie kąpiele mają na skórę niekorzystny wpływ. Również spędzanie czasu w basenie i styczność z chlorem sprawiają, że cera potrzebuje nawilżenia. Jak skutecznie jej je zapewnić?

– *Przede wszystkim należy się nawadniać. Dostarczenie organizmowi niezbędnej ilości płynów to podstawa, zwłaszcza, że wraz z potem z organizmu ubywa nie tylko woda, ale też minerały* – mówi dr Ewa Berlińska, dermatolog specjalistka medycyny estetycznej i właścicielka londyńskiej Eva Cure Clinic oraz Skin&Smile Berlińska – *Nadmierna ekspozycja skóry na słońce sprawia, że płaszcz hydrolipidowy nie jest w stanie w pełni chronić przed szkodliwymi czynnikami, dlatego potrzebuje on wsparcia od wewnątrz, jak i od zewnątrz* – dodaje doktor. Maski, kremy czy zabieg taki jak mezoterapia pomogą skórze od zewnątrz. By wesprzeć ją od środka konieczna jest oprócz wody właściwa dieta. Po lecie warto postawić na produkty bogate w witaminę A i C, które nie tylko wspomogą proces przywrócenia skórze właściwej sprężystości i elastyczności utraconej wraz z wodą, ale też pomogą w walce z przebarwieniami i popękanymi naczynkami.

**Przebarwienia i popękane naczynka**

– *Przebarwienia powstają na skutek wzmożonej produkcji melaniny, której zadaniem jest ochrona głębszych warstw skóry przed promieniowaniem ultrafioletowym* – wyjaśnia dr Berlińska. Wraz z końcem lata ze skóry zejdzie opalenizna, pozostawiając po sobie te nieestetyczne plamy. Aby temu zapobiec, warto nie czekać aż do tego momentu i wcześniej wybrać się na profesjonalny zabieg złuszczający. Peelingi lub mikrodermabrazja będą w tej sytuacji bardzo dobrym wyborem. – *Dzięki nim nie tylko usuniemy martwy naskórek, ale też pobudzimy skórę do regeneracji* – mówi specjalistka – *Zankomicie sprawdzi się w przypadku przebarwień również Cosmelan, jeden ze skuteczniejszych zabiegów depigmentacyjnych* – dodaje doktor. A co na popękane naczynka? – *Ten problem rozwiąże laser IPL, zresztą rozwiąże on też kwestię wspomnianych przebarwień* – podsumowuje dr Berlińska.

**Znamiona**

Wizyta w gabinecie nie powinna się jednak ograniczyć jedynie do poprawy wyglądu skóry po lecie, ale wskazane, by objęła również badanie. Znamiona, które narażone były na długotrwałe i intensywne promieniowanie słoneczne mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. – *Znamiona należy kontrolować* – podkreśla dr Berlińska – *Służy temu badanie dermatoskopowe, dzięki któremu możemy przeanalizować strukturę zmiany i jej charakter. Pozwala to w porę zdiagnozować potencjalne zagrożenie, jakim jest np. czerniak.*

Warto wykorzystywać ostatnie gorące i słoneczne dni, a może jeszcze tygodnie. Jednak równie ważna będzie właściwa i skuteczna regeneracja cery po lecie. Podobnie jak troska o jej zdrowie. Lato to wymagający dla skóry czas.

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

<http://skin-smile.pl>