

ZDRAVÁ A KRÁSNA PLEŤ AJ PO OPAĽOVANÍ

Každá z nás túži po krásne opálenej pokožke ako od mora. Ako dosiahnuť, aby bola správne chránená a dostávali sme cez ňu do tela potrebné výživné látky? Skúsme jej k tomu dopomôcť, časom sa určite odvdáči zdravým a krásnym vzhľadom.

Koža je najväčší orgán ľudského tela a treba na to myslieť najmä teraz, v letnom období. To, akým spôsobom sa o ňu staráme, sa mnohonásobne neskôr vráti. Veď slovenské slnko nie je také silné a neleží priamo na pláži, zvykneme hovoriť. Nezáleží, kde sa slnku vystavujeme, všade poškodí pokožku rovnako. Aj v tomto smere treba začať venovať pozornosť zdraviu.

SPRÁVNA FORMA OPAĽOVANIA

Je pochopiteľné, že po zime slnečné lúče potešia a najradšej by sme sa vystavovali žiareniu stále. Slnko je prirodzený zdroj vitamínu D, nevyhnutný je na stavbu kostí. Dodáva tiež hormón šťastia, zlepšuje náladu a uvoľňuje stres. Ako je však všeobecne známe, každá minca má dve strany. „Dôležité je chrániť pred slnkom každý typ pokožky. Za desať minút narobí škody, ktoré



sa ťažko odstraňujú. Slnko totiž spôsobuje fotostarnutie. A to je horšie ako biologické starnutie. Fotostarnutie má na svedomí väčšie zmeny v pokožke i poškodenie kolagénu. Najhorší scenár je vznik rakoviny kože,“ vysvetľuje MUDr. Mária Brozmanová, špe-

cialistka v odbore dermatovenerológia, hlavná lekárka v A3 Clinic v Bratislave. Ako zabrániť fotostarnutiu?

FOTOTYP POKOŽKY

Fototyp predurčuje, koľko máme pigmentových buniek v pokožke a treba ho poznať. Každý človek má individuálny „slnečný kapitál“ a keď sa vyčerpá, môžu nastať v bunkách neopraviteľné chyby. Poznáme šesť druhov pokožky a vlasov a rozlišujú sa sfarbením. Typ 1 je albínsky človek s bielou pokožkou, 2 až 3 je „sneď“ (počerný) typ pokožky typický pre Slovákov, 4 až 6 sú afroamerické tmavé typy. Podľa fototypu je dôležité vybrať krém so správnou konzistenciou.

KRÉMY PODĽA POTRIEB PLEŤI

Izraelskú kozmetiku Eliamed tvo-



ria rôzne rady kozmetiky pre potreby každej ženy. Obsahuje denný krém z radu ProLift, ProSculpt a ProBright s SPF 30 a denný krém z radu ProClear s SPF 20. Pokožka po nanesení získava ochranu proti UVA/UVB žiareniu. Pri krémoch sa môžeme spoľahnúť, že pôsobia celodenne a ak sa ráno nakrémujeme, nemusíme na to cez deň myslieť, pretože ochrana je dostatočná. Denný krém z radu ProClear sa skladá zo zložiek na problematiku pokožku a obsahuje SPF 20. Pôsobí antibakteriálne, upokojujúco a vytvára matný efekt. Pleť pôsobí po nanesení prirodzene. Ochrana pri aknóznom type pokožky by mala byť celoročná. Mastnejšia pleť vyžaduje nižší ochranný faktor, suchšia vyšší. SPF je číslo, ktoré vyjadruje, ako dlho sa môžeme opaľovať s naneseným krémom bez toho, aby sme sa spálili. V krémoch kozmetiky Eliamed je komplexná starostlivosť podľa potrieb typu pokožky. „Čas nie je taký nepriateľ ako slnko a nezáleží, v akom ročnom období na nás žiari, či pri mori alebo u babičky na chalupe. Krémy používame preto, aby sme pleť zlepšili, omladili, alebo zregenerovali po akné. Ochranné faktory patria do povinnej výbavy kvalitnej kozmetiky,“ hovorí MUDr. Brozmanová. O pokožku sa treba starať tak, aby sme sa nemuseli v budúcnosti zaoberať prílišnými vráskami alebo pigmentovými škvrkami. Veď krása a zdravie idú ruka v ruku.