

## SŁOWNICZEK ŚWIADOMEJ URLOPOWICZKI

### FOTOSTABILNY FILTR

Kosmetyk, którym zamierzasz zabezpieczać skórę latem musi taki mieć. Fotostabilność gwarantuje bowiem, że filtr nie ulegnie degradacji pod wpływem promieni słonecznych. A ochrona przeciwstłoneczna będzie dokładnie taka, o jakiej na opakowaniu informuje producent.

### 20 MINUT

Tyle czasu powinno minąć od momentu nałożenia kremu ochronnego na skórę do wyjścia na słońce. Ten czas jest potrzebny, by filtry i inne substancje aktywne wniknęły w naskórek i zapewniły mu optymalną ochronę.

### FILTR MINERALNY (FIZYCZNY)

To alternatywa dla filtrów chemicznych. Powoduje on „odbijanie” promieniu UV od powierzchni skóry i jest polecany osobom, które są uczulone na filtry chemiczne. Jego cechą charakterystyczną jest to, że może zostawiać białe ślady, dlatego producenci często dodają do kosmetyku pigmenty w naturalnym odcieniu, by temu zapobiec.

### SJESTA PODCZAS OPALANIA

Postaraj się fundować ją sobie między 12 a 16, bo słońce operuje wtedy najsilniej i o poparzenia oraz ból głowy najłatwiej. Pamiętaj też, że zwykle około 16 na zewnątrz panuje najwyższa temperatura w ciągu dnia i możesz się czuć bardzo osłabiona. Staraj się więc spędzać ten czas w cieniu i nie zapominaj o piciu wody.

### DŁONIE Z FILTREM

Są jednymi z najbardziej narażonych na działanie promieni słonecznych części ciała, jednak rzadko kiedy myślimy o ich ochronie. Zmień to jak najszybciej, bo przesuszona, wiotka i pokryta przebarwieniami skóra nie tylko zdradzi twój wiek, ale wręcz doda ci lat. Dlatego podczas smarowania się kremami z filtrem, zawsze nałóż odpowiednią warstwę na grzbiety dłoni.

### KROPLE WODY JAK SOCZEWKI

Wychodzisz z basenu lub morza i nie wycierasz ciała ręcznikiem? Popetniasz błąd. Krople wody działają niczym soczewki okularów, przyciągając promienie słoneczne i zwiększając ich intensywność. Łatwo wtedy o poparzenie. Dodatkowo sól, wysychając na skórze, „wyciąga” z niej wodę, co zwiększa przesuszenie naskórka. Rezultat: zamiast pięknej opalenizny, sucha i podrażniona skóra.



1. **Ecran Mineral Teinte SPF 50**, barwiący krem ochronny SPF 50, z mikronizowanymi filtrami mineralnymi, 50 ml/65 zł

2. **Ultra Max Ecran SPF 50+**, krem ochronny SPF 50+ z kombinacją filtrów chemicznych, 50 ml/69 zł

## LETNI KNOW-HOW, BĄDŹ MĄDRA LATEM

### FILTRY NA TALERZU, CZYLI CO JEŚĆ, BY ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ SKÓRY NA SŁOŃCE

Odpowiednie menu potrafi zmniejszyć skłonność do poparzeń słonecznych, zwiększyć naturalne zdolności obronne organizmu, sprawić, że po wakacjach skóra nie straci elastyczności i nawilżenia. Wzbogać swój jadłospis w produkty bogate w beta-karoten (oprócz ochrony, nadadzą skórze piękny, złotawy odcień), czyli marchew, pomidory, morele, melony i brzoskwinie. Twojej skórze i tobie przyda się też witamina C, sięgaj więc po porzeczki i paprykę. Znakomitą tarczą ochronną będą też szpinak i kietki. Zaś o nawilżenie, elastyczność i gładkość skóry zatroszczą się orzechy i ryby, bogate w kwasy Omega.

### WODA CZY DOMOWY NAPÓJ IZOTONICZNY?

Specjaliści twierdzą, że każdy z nas powinien pić około 2 litrów wody dziennie, by zapewnić organizmowi sprawne funkcjonowanie. Latem ilość płynów powinna być większa, a do „dziennego bilansu napojów” warto włączyć napój izotoniczny. Nie chodzi jednak o taki ze sklepu, którego składu często nie potrafisz nawet przeczytać, ale taki, który przygotujesz sobie sama. Podczas upałów lepiej nawodni organizm, zapobiegnie utracie, wraz z potem, substancji mineralnych i sprawi, że będziesz świetnie czuć się przez cały dzień.



#### OTO PRZEPIS NA TWÓJ WŁASNY IZOTONIK:

- półtora litra wody źródlanej lub niskozmineralizowanej
- łyżka miodu
- szczypta soli morskiej (ok. 1/8 łyżeczki)
- sok z jednej cytryny
- wszystko wymieszaj, a potem pij na zdrowie

**Uwaga:** tak przygotowany izotonik powinnaś wypić w ciągu jednego dnia.

### CZY WIESZ, ŻE...

Jeśli przebywasz na słońcu przez kilka godzin i intensywnie korzystasz z uroków letniej pogody, powinnaś powtarzać nakładanie kosmetyków ochronnych. Nawet jeśli zawierają filtr 50+. Twoja skóra ociera się o ręcznik lub koc, kąpiesz się w basenie lub morzu, uprawiasz sport i się pocisz... To wszystko ma wpływ na zabezpieczenie twojej skóry. Mimo, iż kosmetyki SVR 50 są wyjątkowo odporne, pod wpływem twojej aktywności warstwa kremu stopniowo się zmniejsza, a ochrona nie jest już tak wysoka jak tuż po aplikacji. Dlatego istotne jest, by systematycznie powtarzać nakładanie przeciwslonecznych preparatów ochronnych.