

OPALONA BEZPIECZNIE

Wyruszając na morską lub śródlądową wyprawę musisz zabrać spory zestaw kosmetyków. Nie ma znaczenia, czy na co dzień lubisz się upiększać, czy nie. Tym razem chodzi przede wszystkim o stan twojej skóry i włosów, które po powrocie na stały ląd powinny być równie wypoczęte jak ty.

Katarzyna Świącka

Ciemna strona słońca

Nie ma czegoś takiego jak bezpieczne opalanie, twierdzą naukowcy. Wystarczy zaledwie kilka minut spędzonych na słońcu, żeby organizm zwiększył produkcję enzymów niszczących kolagen i elastynę. W ten sposób przyspiesza się znacznie starzenie skóry i powstawanie zmarszczek.

Niezależnie więc od tego, jak bardzo podobaś się sobie opalona, pamiętaj, że zbrązowienie skóry to jedynie reakcja ochronna organizmu, który w ten sposób broni się przed szkodliwym dla niego działaniem promieni słonecznych! Dlatego najważniejsze miejsce w twojej kosmetyczce powinny zająć kremy z filtrami chroniące skórę

zarówno przed promieniami UVB (te, które opalają, ale też osłabiają system odpornościowy), jak i UVA (niszczą system immunologiczny prowadząc nawet do nowotworów). Jedynie kremy zawierające filtry pochłaniają energię zawartą w promieniach ultrafioletowych i w ten sposób uniemożliwiają jej dotarcie do naskórka.

Filtr jak tarcza

Chroniąc skórę poprzez pochłanianie energii zawartej w promieniach, a następnie wydzielanie jej w postaci ciepła, część filtrów ulega zniszczeniu.

Najnowszym osiągnięciem w dziedzinie kremów z filtrami słonecznymi jest filtr Mexoryl XL, który chroni skórę przed promieniami UVA i UVB, nie ulegając jednocześnie fotodegradacji. Bez względu na to, jak długo zamierzamy przebywać na słońcu, będzie on wciąż równie skuteczny. Nie zawiera barwników ani środków konserwujących, nie wywołuje też reakcji alergicznych. Wśród dostępnych w Polsce kosmetyków Mexoryl XL zawierają: produkt firmy LANCÔME pod nazwą SÔLEIL ULTRA (w jej skład wchodzi również Mexoryl SX - filtr uzupełniający działanie Mexorylu XL) czy krem do opalania Anthelios XL SPF 60+/UFA 907 28 firmy La Roche-Posay.

Takie właśnie kosmetyki powinny chronić tego lata przynajmniej twój twarz. Do reszty ciała można stosować inne kremy, pamiętając jednak o tym, by nakładać je na nowo po pewnym czasie. Zużywają się same, a zwykłe otarcie się o coś dodatkowo powoduje usunięcie ochronnej warstwy ze skóry. Nie należy oszczędzać kremu - żeby ochronić ciało dorosłego człowieka, potrzeba około 30 ml tego preparatu!



Jeden z nowoczesnych kremów do opalania z filtrem Mexoryl i cząsteczkami witaminy E.

Warto pamiętać, że wakacje spędzane na jachcie narażają na silniejsze działanie promieni słonecznych niż ma to miejsce na lądzie. Nie dość, że woda odbija słońce, to jeszcze promieniowanie UVA i UVB dosięgnie cię nawet pod wodą. Dlatego koniecznie - przewidując częste kąpiele - zabierz ze sobą wodoodporne kremy przeciwsłoneczne. Optymalny jest filtr SPF (Sun Protection Factor, czyli wskaźnik zwielokrotnienia czasu opalania) 15 - każdy wyższy od niego faktor zwiększa ochronę już tylko o kilka procent. Odpowiednikiem SPF w skali europejskiej jest IP (Indice de Protection).

Na ogół liczba faktora, stosowana na większości kremów ochronnych, wskazuje ilokrotnie zwiększa on czas bezpiecznego przebywania na słońcu.

Na rynku dostępne są także chroniące przed działaniem słońca preparaty pudrowe, takie jak Compact Teinte IP 30 firmy LANCÔME, czy sztyfty chroniące szczególnie narażone części ciała (wargi, nos, dekolty) - np. Zones Sensibles IP 50, LANCÔME.

Co poza kremem?

W twojej kosmetyczce musi się znaleźć trochę miejsca także na inne, równie niezbędne środki kosmetyczne. Powinnaś zabrać ze sobą wodę w sprayu, która idealnie odświeża i ochładza, oraz chusteczki do demakijażu (np. firmy POND'S lub Synergie), którymi zmyjesz dokładnie chociażby resztki kremu chroniącego przed słońcem. Zabierz też mleczko „2 w 1” i dezodorant. Najskuteczniejszy jest antyperspirant żel, ale pamiętaj o tym, by nie używać go częściej niż raz dziennie i dokładnie zmyć ze skóry wieczorem. Jest też na rynku krem bez alkoholu o recepturze zapobiegającej poceniu (np. firmy LANCÔME). Uzupełnieniem wyjazdowego zestawu może być woda toaletowa lub perfumy, ale koniecznie nie zawierające alkoholu, ponieważ pod wpływem intensywnego słońca może on pozostawić trwałe przebarwienia na skórze.

Żeby zabezpieczyć włosy, zabierz ze sobą specjalne żele ochronne (produkuje je m.in. firma Wella



Dezodorant męski 24 Heures jest odświeżający i skuteczny, choć nie zaleca się go do „mycia chemicznego”, czyli maskowania uchybień higieny osobistej.

i L'Oréal). Najskuteczniejszą osłoną będzie jednak zwykła chustka, która poza włosami będzie też chronić przed żarem twoją głowę.

W swoim interesie

Jeżeli znajdziesz jeszcze trochę miejsca w swojej kosmetyczce, wrzuć do niej na wszelki wypadek preparat nawilżający albo żel oczyszczający dla swojego mężczyzny (np. zawierający białą glinę kosmetyk z najnowszej linii BIOPUR firmy BIOTHERM). W ogóle mogłabyś mu poświęcić więcej uwagi. Choćby w swoim dobrze pojętym interesie - jeśli chcesz, żeby jako tako wyglądał, nie poharatał się przy goleniu, nie jęczał poparzony na słońcu, no i swojej higieny nie ograniczał do tzw. mycia chemicznego za pomocą swej cuchnącej wody kolońskiej. Podsuń mu zestaw kosmetyków dla mężczyzny, np. BIOTHERM HOMME, zawierający poza wymienionymi wyżej kremem i żelem, również piankę do golenia, bezalkoholowy balsam lub preparat po goleniu, a także nieagresywny dezodorant, taki jak np. Haute Efficacite w sztyfcie lub spray 24 Heures. Na pewno rozropnie będzie też podsuniecie mu męskiej wody, której zapach ty sama lubisz, takiej np. jak Coriolan GUERLAIN czy GIORGIO ARMANIEGO Aqua di Gio pour Homme (są w niej „nuty morskie”).
Fot. Beauty Distribution