**Artykuł - Bezpiecznie na słońcu - Krem, sztyft, mleczko, a może spray do opalania? Czym różnią się kosmetyki do opalania i które sprawdzają się najlepiej w praktyce.**

**Zaczyna się sezon urlopowy. Większość z nas z pewnością wyjedzie nad morze lub nad jezioro, by zrelaksować się, zażywając kąpieli słonecznych. Jednak aby letni wypoczynek był nie tylko przyjemny, ale i bezpieczny, należy zadbać o odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną.**

**Bezpiecznie na słońcu - Krem, sztyft, mleczko, a może spray do opalania? Czym różnią się kosmetyki do opalania i które sprawdzają się najlepiej w praktyce.**

Zaczyna się sezon urlopowy. Większość z nas z pewnością wyjedzie nad morze lub nad jezioro, by zrelaksować się, zażywając kąpieli słonecznych. Jednak aby letni wypoczynek był nie tylko przyjemny, ale i bezpieczny, należy zadbać o odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną. Na rynku dostępnych jest wiele produktów do opalania: olejki, mleczka, kremy czy spraye. Co wybrać, by cieszyć się piękną opalenizną i zdrową skórą bez podrażnień?

**Kąpiele słoneczne – ryzyko, którego nie wszyscy są świadomi**

Skóra wystawiona na długotrwałe działanie promieni UVA i UVB jest narażona na szereg niebezpieczeństw, z których najmniej poważnymi są oparzenia słoneczne i przedwczesne starzenie się skóry, a jednym z najpoważniejszych – czerniak, czyli nowotwór złośliwy skóry i błon śluzowych. Aby uniknąć negatywnych skutków promieniowania i skutecznie chronić się przed słońcem, trzeba używać odpowiednich kosmetyków wyposażonych w filtry.

Wybierając kosmetyki do opalania należy zwrócić uwagę, by na opakowaniu widniały dwa symbole: UVA oraz UVB. Dlaczego to takie istotne? UVA oraz UVB to dwa odrębne typy fal, które w różny sposób oddziałują na naszą skórę: pierwsze wnikają w nią głęboko, powodując fotostarzenie i przyczyniając się do zaburzeń pigmentacji, drugie wywołują oparzenia słoneczne i alergie. Oba typy mogą przyczynić się do powstawania raka, dlatego tak ważne jest, aby przed wyjściem na słońce zapewnić skórze odpowiednią ochronę. Istotny jest także stosunek wartości ochrony UVA do UVB. Unia Europejska zaleca, aby wynosił on 1 do 3. Jeśli ten wymóg jest spełniony, na opakowaniu znajdziemy symbol UVA w kółeczku. A więc w jakie kosmetyki inwestować, by ochrona przeciwsłoneczna była trwała, a przy tym wygodna?

**Mleczka – poręczne i nowoczesne, a przy tym komfortowe w użyciu**

Mleczka to najchętniej wybierana forma kosmetyków przeciwsłonecznych. Są lekkie i delikatne, o konsystencji podobnej do zwykłych mleczek nawilżających, jakich używa się np. po kąpieli. Szybko się wchłaniają i nie zostawiają na skórze lepkiego filmu. Cechę tę docenią szczególnie osoby, które nie lubią wrażenia „tłustości” po zastosowaniu kosmetyku do opalania. Mleczka pozostawiają skórę matową i aksamitną: nie przykleją się do niej włosy, a na plaży – piasek (w odróżnieniu od np. olejków, które powodują efekt natłuszczenia i rozświetlenia).

Oprócz tradycyjnej formy kosmetyku (tuba lub butelka), na rynku pojawiły się także mleczka w innowacyjnej formie sprayu. Jest to ukłon w kierunku osób, dla których komfort aplikacji jest równie istotny, co stopień ochrony. Jakimi zaletami cechują się kosmetyki w sprayu? Najważniejszą z nich jest wygodne dozowanie. Dzięki aerozolowi łatwiej jest zaaplikować odpowiednią ilość kosmetyku na skórę oraz dotrzeć z nim nawet do trudno dostępnych miejsc, takich jak plecy, czy tył ud. Najlepsze firmy na rynku proponują spraye z rozpylaczem typu 360°, które można stosować w każdej pozycji, nawet trzymając opakowanie do góry dnem, co jeszcze bardziej zwiększa komfort i szybkość aplikacji. Co więcej, tego rodzaju opakowanie gwarantuje zużycie produktu w 100%, gdyż kosmetyk nie osiada na ściankach i pozwala się zużyć do ostatniej kropli. Spray to także higiena i czystość w każdych warunkach: metalowe opakowanie nie rozbije się ani nie odkształci, a forma szczelnie zamykanej główki rozpyłowej pozwala uniknąć niekontrolowanego rozlania się mleczka i np. pobrudzenia koca, wnętrza torby, czy plecaka. Warto szczególnie podkreślić, ze kosmetyki w sprayu są idealne dla dzieci. Rodzice z pewnością docenią ten rodzaj opakowania. Szybka aplikacja kosmetyku w dowolnej pozycji jest wyjątkowo wygodna i pozwala sprawnie zabezpieczyć małego wiercipiętę przed słońcem.

Dodatkowo wiele wiodących firm kosmetycznych na rynku rezygnuje ze stosowania w swoich produktach szkodliwych dla przyrody filtrów tak, aby użytkownicy mogli cieszyć się słońcem w sposób odpowiedzialny. *Kosmetyka plażowa rozwija się bardzo dynamicznie, proponując miłośnikom kąpieli słonecznych coraz to nowe rozwiązania. Innowacje te idą w parze ze wzrostem świadomości ekologicznej i odpowiedzialnym podejściem do ochrony przyrody. Na rynku istnieją już kosmetyki do opalania, które nie tylko cechują się wygodą, posiadają lekkie formuły i nowoczesne aplikatory, ale są także przyjazne naturze, a więc nie zawierają składników, które wpływałyby negatywnie na oceany, rafy koralowe lub były toksyczne dla zwierząt. Będąc odpowiedzialnym konsumentem, warto wybierać produkty bliskie naturze, które aktywnie wspierają nasz ekosystem. Troska o przyrodę to w końcu troska o nas samych.* – zauważa Aneta Chachuła ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków na bazie surowego aloesu.

**Kremy – dla tradycjonalistów ceniących klasyczne rozwiązania**

Kremy do opalania sprawdzają się w przypadku osób stawiających na tradycyjne, gęste formuły. Tego rodzaju kosmetyki można dozować z precyzją i nakładać grubszą lub cieńszą warstwą i w konsekwencji mieć większą kontrolę nad tym, gdzie trafia kosmetyk i jak dokładnie chcemy go rozprowadzić. Formuły kremowe są niezastąpione także, jeśli chodzi o twarz – dzięki bogatym składom chronią przed promieniowaniem podczerwonym (anty-IR), zapobiegają tworzeniu się wolnych rodników i degradacji kolagenu. Jest to szczególnie istotne w kremach przeciwstarzeniowych: promienie UV, które działają niezależnie od pory roku i aktualnej pogody, destrukcyjnie wpływają na cerę. Dlatego właśnie kobiety dojrzałe (i nie tylko) powinny używać kremów z filtrem przez okrągły rok.

Krem, podobnie jak mleczko, nie powleka skóry tłustą warstwą, ale w zależności od formuły, pozostawia ją aksamitną lub satynową. Kremy rzadziej niż olejki brudzą ubrania, choć zaleca się zaczekać z założeniem sukienki kilkanaście minut od aplikacji. Konieczność wstrzymania się z wyjściem na słońce bezpośrednio po nałożeniu kosmetyku ma także inną, ważniejszą przyczynę. 20-30 min jest niezbędne, aby produkt zaczął działać i rzeczywiście chronić skórę, dlatego po posmarowaniu się kosmetykiem, najlepiej jest odczekać pół godziny i dopiero po upływie tego czasu wyjść z mieszkania. Kolejnym błędem popełnianym przez niedoświadczonych plażowiczów jest nakładanie zbyt małej ilości kremu. Zaleca się aplikację 2 mg produktu na każde 2 cm2 skóry, co w praktyce daje około 35 g kosmetyku dla osoby dorosłej (6 małych łyżeczek).

W ofercie dobrych firm kosmetycznych naleźć można różne wysokości filtrów – od 15-20 SPF, idealnych dla osób z ciemniejszą karnacją, które już zażywały kąpieli słonecznych, aż do 50 SPF, które są przeznaczone dla dzieci i osób z wrażliwą i jasną cerą. Warto przypomnieć, że wysokość faktora służy do obliczenia, ile czasu można spędzić na słońcu bez ryzyka ewentualnych poparzeń. Osoba o przeciętnie jasnej karnacji może opalać się bez żadnej ochrony przez ok. 10 min. Jeśli natomiast zastosuje filtr o faktorze 30, będzie mogła przebywać na słońcu 30 razy dłużej, a więc 300 min (5 h). Myli się jednak ten, kto uważa, że jedna aplikacja kosmetyku wystarczy na cały dzień. Proces smarowania się preparatem ochronnym należy powtarzać co 3-4 godziny oraz każdorazowo po wyjściu z wody lub wytarciu się ręcznikiem.

**Sztyfty ochronne, czyli kosmetyki do zadań specjalnych**

Niektóre części ciała są szczególnie podatne na negatywne działanie promieniowania UV. Delikatne okolice oczu, powieki, znamiona, pieprzyki, blizny, przebarwienia i tatuaże powinny być chronione przed słońcem z najwyższą troską. To samo dotyczy ust. Większą uwagę przykłada się do ich stanu zimą, jednak wargi cierpią również latem, pierzchnąc i ulegając podrażnieniom. Warto wiedzieć, że usta zawierają bardzo mało melaniny, co czyni je jeszcze bardziej podatnymi na niebezpieczne poparzenia.

Do smarowania szczególnie wrażliwych miejsc należy używać produktów o bogatych formułach i gęstej konsystencji, która z jednej strony gwarantuje najwyższą ochronę przeciwsłoneczną, a z drugiej dobrze się wchłania, nie pozostawiając smug i plam na skórze. Takimi kosmetykami do zadań specjalnych są sztyfty przeciwsłoneczne. Różnią się one od zwykłych szminek nawilżających gabarytami, ochroną przed promieniowaniem podczerowonym (anty-IR) oraz specjalistycznym składem, który zapewnia kompleksową i wielogodzinną ochronę przed operującym słońcem. Długi czas działania kosmetyków ochronnych określa się w kategoriach fotostabilności. Fotostabilny sztyft to taki, którego filtr nie ulega degradacji pod wpływem promieniowania. Warto szukać takiej informacji na stronie producenta.

Kolejną zaletą sztyftów jest fakt, że umożliwiają one precyzyjną aplikację w trudno dostępnych miejscach, takich jak np. małżowiny uszne, czy skóra pod kolanami. Poręczna forma i niewielkie rozmiary sprawiają, że sztyft przeciwsłoneczny możemy mieć zawsze przy sobie i używać tak często, jak tego potrzebujemy. Jednak nie tylko sztyfty należą do kosmetyków o niewielkich gabarytach. Skondensowane formuły najlepszych kremów i mleczek do opalania również gwarantują niespotykaną wcześniej wydajność. Coraz częściej spotyka się kosmetyki o rozmiarze *travel size*, które bez problemu zmieszczą się do damskiej torebki, plecaczka, czy nawet saszetki nerki. Dzięki temu ochronę słoneczną możemy mieć zawsze pod ręką.

**Naturalna broń w walce o zdrową i piękną skórę**

Niezależnie od tego, jaką formę kosmetyku przeciwsłonecznego wybierzemy, musimy zwrócić uwagę na jego skład. Ważne, aby stawiać na produkty testowane pod kątem tolerancji nawet przez osoby, których skóra jest wrażliwa i skłonna do alergii. Z tego względu najlepsze będą kosmetyki nieperfumowane, z dużą ilością składników pochodzenia naturalnego, a więc bezpieczne dla skóry.

Czego należy szukać w składzie kremów i mleczek do opalania? *Warto zwrócić uwagę na naturalność, pochodzenie, jakość oraz sposób pozyskiwania składników obecnych w kosmetyku.* – wyjaśnia ekspert Equilibra*. Jednymi z topowych kosmetyków do opalania są te, zawierające aloes. Ta roślina idealnie sprawdza się jako składnik produktów do opalania, bo ze swojej natury* *wykazuje silne działanie nawilżające i ochronne. Zostało udowodnione, że aloes jest w stanie zregenerować podrażnioną słońcem skórę, przyspieszyć procesy odbudowy tkanek i ukoić ból, pieczenie i swędzenie.* *Aloes jest niekwestionowanym faworytem, jeśli chodzi o naturalną ochronę przeciwsłoneczną. Ważne jest jednak aby pozyskiwany i przetwarzany był w sposób pozwalający na zachowanie jego cennych wartości* – dodaje ekspert.

Czy aloes to jedyny komponent, którego warto szukać w składzie kosmetyków do opalania? Dobrze jest zwrócić uwagę także na naturalne olejki, takie jak arganowy lub kokosowy. Chronią one skórę przed procesami fotostarzenia, odżywiają i zmiękczają skórę. Obecność wit. E spowolni działanie wolnych rodników, natomiast ekstrakt z marchwi, dzięki obecności β-karotenu, pobudzi komórki do produkcji melaniny, co przyspieszy proces opalania się na piękny, złoty kolor.

Ochrona przeciwsłoneczna to konieczność. Oprócz doraźnych korzyści w postaci wolnych od poparzeń ramion i pleców, kosmetyki do opalania zapewniają nam długodystansowe benefity, takie jak ochrona przed rakiem i zmianami w pigmentacji. Należy pamiętać o regularnej aplikacji produktów do opalania nie tylko na plaży czy nad jeziorem. Uczestnicy górskich wycieczek i fani długich spacerów są narażeni na szkodliwe działanie promieni UVA i UVB tak samo, jak plażowicze, dlatego tak ważne jest, by stosować dobre, sprawdzone produkty do opalania niezależnie od okoliczności przyrody, w jakich się znajdujemy.

Więcej o naturalnej pielęgnacji i bezpiecznym opalaniu na equilibra.pl