**Artykuł - SOS dla skóry latem – Podrażnienia skórne? Oparzenia słoneczne? Jak skutecznie regenerować skórę doświadczoną letnimi ekscesami**

**Nie jest tajemnicą, że aloes posiada szereg dobroczynnych właściwości, które mają pozytywny wpływ na skórę. Wiele osób jednak nie wie, że substancje czynne zawarte w tej pożytecznej roślinie mają zdolność błyskawicznej regeneracji przesuszonej i podrażnionej skóry. Regeneracyjne i łagodzące moce aloesu**

**SOS dla skóry latem – Podrażnienia skórne? Oparzenia słoneczne? Jak skutecznie regenerować skórę doświadczoną letnimi ekscesami**

Nie jest tajemnicą, że aloes posiada szereg dobroczynnych właściwości, które mają pozytywny wpływ na skórę. Wiele osób jednak nie wie, że substancje czynne zawarte w tej pożytecznej roślinie mają zdolność błyskawicznej regeneracji przesuszonej i podrażnionej skóry. Regeneracyjne i łagodzące moce aloesu idealnie wpisują się w potrzeby skóry po opalaniu, dlatego często kosmetyki pielęgnacyjne lub ratunkowe oparte są o aloes, dzięki czemu skutecznie minimalizują nieprzyjemne skutki nadmiernej ekspozycji słonecznej. Dlaczego kosmetyki po opalaniu są takie istotne i nie powinno się z nich rezygnować nawet na krótkim urlopie? A także, czego oprócz aloesu warto szukać w kosmetykach plażowych? Poniżej wyjaśniamy.

**Ochrona przed opalaniem – tylko połowa sukcesu**

O tym, że należy chronić skórę przed wyjściem na słońce, wie chyba każdy. Kremy, mleczka i spraye z filtrami przeciwsłonecznymi są podstawowym wyposażeniem wszystkich wakacyjnych kosmetyczek. Jednak, mimo iż dobre kosmetyki do opalania chronią skórę przed promieniami UV i nawilżają skórę, czasami nie są w stanie przeciwdziałać wszystkim skutkom nadmiernyej ekspozycji słonecznej Dzieje się tak z wielu przyczyn. Powodem może być niedostateczna ilość kremu nałożona na ciało, zbyt rzadkie aplikacje, zbyt niska wartość filtru SPF w stosunku do karnacji lub po prostu niskiej jakości produkt. Skutek jest taki, że na skórze pojawia się rumień lub bąble, obserwuje się znaczne przesuszenie naskórka, wysyp piegów, a w dłuższej perspektywie – plamy soczewicowate, wybroczyny i teleangiektazje (tzw. pajączki). Nie trzeba przypominać, że brak odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej skończyć się może nawet rakiem. Dlatego właśnie należy dokładać starań, aby wychodząc na słońce nakładać odpowiednią ilość kremu i powtarzać aplikację co 2-3 godz. Jednak stosowanie kosmetyków do opalania to nie jedyna przysługa, jaką możemy wyświadczyć doświadczonej letnimi ekscesami skórze.

**Podrażnienie? konieczne ukojenie!**

Aby chronić skórę jeszcze skuteczniej i zapewnić jej bezpieczeństwo, na jakie zasługuje, zaleca się uzupełnienie plażowej pielęgnacji kosmetykami „po”. Mleczka i kremy po opalaniu z pewnością nie są tak często stosowane, jak kremy przeciwsłoneczne, a szkoda. Dzięki nim możliwe jest bowiem zahamowanie szkodliwych zmian wywołanych przez zbyt długie opalanie. Czego możemy się spodziewać po aplikacji tego rodzaju produktu? Większość dobrej jakości preparatów po opalaniu zawiera czynniki chłodzące i odświeżające, takie jak mięta lub ogórek, które koją rozgrzaną skórę i przywracają jej równowagę. Zaaplikowane zaraz po zejściu ze słońca zapobiegają rozwojowi rumienia i sprawiają, że ból i swędzenie są mniej dotkliwe. W składzie kosmetyków „po” warto szukać także składników łagodzących, np. pantenolu lub bisabololu. Zwłaszcza ten drugi zasługuje na uwagę ze względu na swoje naturalne pochodzenie i łagodność działania. Bisabolol to substancja czynna zawarta w ekstrakcie z rumianku. Posiada zdolność naprawy uszkodzonego naskórka, pomaga leczyć rany i ekspresowo regeneruje podrażnioną skórę. Nie należy zapominać także o obecności naturalnych olejków – najbardziej polecane są oleje arganowy i kokosowy. Dogłębnie odżywiają, zapewniają odnowę komórkową i nie pozwalają na dalszą utratę wilgoci.

**Kosmetyki po opalaniu to konieczność?**

Jednak składniki nawilżające oraz odżywcze znaleźć możemy w co drugim kremie do ciała. Czy nie wystarczy więc po opalaniu użyć zwykłego balsamu, który zwykle aplikujemy po kąpieli? *Niestety, nie wystarcz*y – przekonuje Aneta Chachuła ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków na bazie surowego aloesu. *Nie wystarczy, po pierwsze dlatego, że kosmetyki po opalaniu zawierają znacznie większy procent składników nawilżających w porównaniu z przeciętnymi balsamami. Przesuszona słońcem, wiatrem i solą skóra potrzebuje przede wszystkim dogłębnego nawilżenia. Naturalne humektanty, np. aloes, w wysokim stężeniu są w stanie ukoić rozpaloną skórę i przyspieszyć proces gojenia się podrażnień. Po drugie, kosmetyki po opalaniu posiadają o wiele lżejsze, najczęściej jedwabiste lub żelowe formuły, które nie obciążają podrażnionego naskórka i pozwalają mu oddychać. Wreszcie po trzecie – produkty „po” bardzo często zawierają kompleksy wspierające utrzymanie opalenizny na długi czas. Może to być wyciąg z marchwi lub masło shea – te naturalne składniki sprawią, że złota skóra będzie nam towarzyszyć jeszcze przez długi czas.* – dodaje ekspert Equilibra.

**Skuteczna pomoc w wygodnej formie**

Oferta kosmetyków po opalaniu jest dość szeroka. Z pewnością warto jest zaopatrzyć się w lekki krem lub mleczko, najlepiej w formie sprayu. Formuła ta pozwala na aplikację kosmetyku praktycznie bez konieczności dodatkowego rozsmarowywania. Jak wiadomo, podrażniona słońcem skóra jest ekstremalnie wrażliwa na dotyk, więc możliwość spryskania jej nawilżającym produktem i pozostawienia na skórze jest nieocenioną zaletą. Idealnie, jeśli produkt posiada specjalną główkę rozpylającą 360° umożliwiającą aplikację produktu w każdej pozycji. Godne polecenia są także przezroczyste żele, które nie obciążają skóry, ale powlekają ją delikatną warstwą ochronną. Dzięki nim skóra pozostaje przyjemnie chłodna i ukojona na długi czas.

Kolejnym produktem, na który warto zwrócić uwagę, są maseczki na tkaninie. Twarz wyjątkowo często ulega poparzeniom słonecznym, gdyż prawie zawsze jest wystawiona na działanie promieni UV. Skutkiem są zaczerwienienia, zmarszczki mimiczne i daleko posunięte przesuszenie. Specjalistyczne maski powinny więc zawierać składniki, które po pierwsze, będą działały antyoksydacyjnie i zahamują procesy fotostarzenia (np. jagody goji), po drugie głęboko odżywią (np. dzięki masłu karite), po trzecie ukoją (tutaj znów bezkonkurencyjny okazuje się aloes), a dodatkowo głęboko nawilżą (warto szukać kosmetyków z opuncją sycylijską lub papają). Maseczki to nieoceniony sposób na ekspresowe przywrócenie cery do stanu równowagi. Taką maseczkę można dostać gratis kupując komplet kosmetyków do opalania dobrej marki. Wybierając się więc na wakacyjne zakupy kosmetyczne warto rozejrzeć się za zestawem, który będzie zawierał prezent w postaci przydatnej maseczki łagodzącej skutki opalania.

Niezwykle istotne jest także, aby nie pozostawiać dzieci bez ochrony posłonecznej. Ich skóra jest wrażliwa bardziej, niż skóra dorosłych i częściej ulega poparzeniom. Kremy i mleczka z najwyższym dostępnym filtrem to absolutny *must have* każdego rodzinnego wypadu. Najlepsze firmy kosmetyczne posiadają także żele i mleczka chłodzące dla najmłodszych – także tutaj warto szukać wysokiej zawartości aloesu – około 40% jest wartością optymalną.

**Mniej znaczy więcej?**

Wygląda na to, że aby w pełni chronić się przed działaniem promieni UV, należy zaopatrzyć się w całkiem spory ekwipunek: preparat do opalania, krem dla dzieci, żel chłodzący, mleczko kojące dla najmłodszych, maseczki... Czy to wszystko zmieści się do standardowej kosmetyczki? *Jeśli postawimy na tzw. travel kit, jest na to spora szansa!* – przekonuje Aneta Chachuła, ekspert Equilibra. *Jestem wielką fanką zestawów podróżnych nie tylko dlatego, że są bardzo poręczne i praktyczne, ale także ze względu na ekologiczność takiego rozwiązania. Często zdarza się, że kupujemy wielkie tuby kosmetyków, wybierając się na tygodniowe wakacje i koniec końców wracamy z opakowaniami wykorzystanymi tylko w połowie. Jako że przydatność przeciętnego kremu do opalania wynosi 12 miesięcy, przed kolejnym urlopem musimy go po prostu wyrzucić. Opakowania o mniejszych gabarytach rozwiązują ten problem, a przy tym idealnie mieszczą się do bagażu podręcznego. Jest to szczególnie ważne przy podróżach samolotem, gdzie maksymalna pojemność opakowania zabieranego na pokład wynosi jedynie 100 ml.* – dodaje ekspert Equilibra.

Jednak o ekologiczność kąpieli słonecznych możemy zadbać na więcej sposobów. Najprostszym z nich jest wybieranie kosmetyków, które powstały w zgodzie z naturą. Co to oznacza w praktyce? Kosmetyki pod szyldem eco-friendly nie posiadają filtrów uznanych za szkodliwe dla rafy koralowej, są wolne od łatwopalnych propelentów oraz zawierają wysoki procent składników pochodzenia naturalnego. Wypoczywając w pięknych okolicznościach przyrody, warto zadbać o świadomy wybór. Także od nas zależy, czy za rok nasza ulubiona plaża będzie tak piękna, jak teraz.

Więcej o naturalnej pielęgnacji i bezpiecznym opalaniu na equilibra.pl