**Jak dobrze wyglądać na plaży?**

**Okres urlopowy zbliża się wielkimi krokami. I choć pogoda póki co nie rozpieszcza, to i tak większość z nas z niecierpliwością wyczekuje dni wolnych od pracy. Zanim one jednak nadejdą, pozostały czas warto odpowiednio wykorzystać i przygotować się do odpoczynku w miejscu, w którym nasza skóra będzie narażona na intensywne działanie słońca. Jak się za to zabrać?**

*- W pierwszej kolejności powinniśmy zwrócić uwagę na kondycję naszej skóry. Po zimie na ogół staje się ona przesuszona i traci swą jędrność. - twierdzi Bogumiła Redlarska, specjalista kosmetologii z Renew Clinic w Białymstoku.*

I dodaje: *Pamiętajmy o zachowaniu odpowiedniej, bogatej w witaminy i mikroelementy diety – bez niej oraz bez odpowiedniej pielęgnacji domowej, żaden zabieg kosmetyczny nie przyniesie nam satysfakcjonujących efektów. Nie powinniśmy zapominać o spożywaniu dużych ilości wody oraz o zapewnieniu odpowiedniego nawilżenia naszej skóry.*

Jeśli naszym celem dodatkowo jest wymodelowanie sylwetki, oprócz zmian w jadłospisie można także wspomóc się zabiegami z zakresu kosmetologii, np. dermomasażem. Zabieg ten polega na mechanicznym rozmasowywaniu ciała za pomocą specjalnej głowicy, która pod ciśnieniem rozbija komórki tłuszczowe, przyspiesza metabolizm i pobudza krążenie. Minimum w tym przypadku to wykonanie ośmiu zabiegów, realizowanych np. dwa razy w tygodniu.

*- Znakomitym rozwiązaniem może być także wysokiej klasy zabieg Exilis, ujędrniający skórę poprzez stymulowanie włókien kolagenowych za pomocą ciepła i ultradźwięków. Efektem tego jest gładsza i młodziej wyglądająca skóra oraz redukcja zmarszczek. Dodatkowo warto również skorzystać z innowacyjnego zabiegu bezbolesnej i bezigłowej rewitalizacji skóry– PRX-T, którego efekty są oszałamiające – dodaje przedstawicielka Renew Clinic.*

Pamiętajmy przy tym, że intensywne odchudzanie może niekorzystnie oddziaływać na wygląd skóry. Już na samym początku warto więc podjąć działania profilaktyczne – a im wcześniej zaczniemy, tym większe mamy szanse na sukces. Pomocne w tym wypadku będą zwłaszcza różnego rodzaju masaże na bazie peelingu czy działające nawilżająco i ujędrniająco oliwki.

Szczególną ostrożność powinniśmy też zwracać na działanie promieni słonecznych. Na plaży skóra narażona jest przecież na oddziaływanie suchego powietrza, wysokich temperatur i promieni UV, które mogą stać się przyczyną występowania nowotworu. Nie należy zatem zapominać odpowiedniej ochronie i systematycznym jej nawilżani, stosując peelingi i kremy.

*- Do wakacji należy się odpowiednio przygotować, stopniowo przyzwyczajając nasze ciało do działania promieni słonecznych. Podczas pierwszych dni przebywania na plaży należy ograniczyć opalanie do minimum. Z całą pewnością powinniśmy tego unikać w godzinach najintensywniejszego promieniowania - tj. pomiędzy 12 a 15. – dodaje specjalista z Renew Clinic.*

Nagła, zbyt intensywna ekspozycja może być szkodliwa dla skóry. Ważne jest, aby chronić skórę za pomocą odpowiedniej odzieży, stosując dobrej jakości filtry przeciwsłoneczne o wysokim SPF. To skutecznie przeciwdziała oparzeniom, przesuszeniu, fotostarzeniu oraz zabezpiecza przed uszkodzeniami skóry, powstaniem jej chorób - w tym raka. Należy również pamiętać, że niektóre leki, zioła, kosmetyki i substancje zapachowe moją powodować fotoalergie.

Bogumiła Redlarska z Renew Clinic przypomina, że po środek z filtrem UV powinniśmy sięgać nie tylko o poranku, gdy rozpoczynamy „plażowanie”, ale należy go stosować systematycznie, w dwugodzinnych odstępach a do tego ok. 30 min przed ekspozycją na promieniowanie.

Warto przy tym zadbać o ochronę ust przy pomocy specjalnych sztyftów z wysokim filtrem.

*- Niezależnie od poziomu naszej świadomości w zakresie bezpiecznego opalania, do wakacyjnej walizki mimo wszystko i tak warto spakować preparaty łagodzące oparzenia na bazie np. d-pantenolu i alantoiny, które skutecznie złagodzą skutki nadmiernego eksponowania ciała na słońce – dodaje na koniec ekspert.*