**Zadbaj o swoją skórę – zwłaszcza latem!**

**Skóra to bez wątpienia największy i jeden z najważniejszych organów w ciele człowieka. Pełni nie tylko funkcję ochronną, ale również odpowiada za regulację temperatury i magazynuje niezbędną do życia wodę. Z całą pewnością warto więc o nią dbać, a szczególną uwagę na naszą skórę powinniśmy zwracać w okresie letnim.**

Wbrew pozorom, skóra w ciele człowieka pełni wiele istotnych funkcji.

*- Najbardziej oczywista z nich to ochrona przed czynnikami egzogennymi, czyli pochodzącymi z zewnątrz. De facto stanowi ona pierwszą barierę przed różnego rodzaju infekcjami czy negatywnym oddziaływaniem promieni UV – wyjaśnia lek. med. Marta Piaścik, dermatolog z Renew Clinic w Białymstoku.*

Skóra, ze względu na swoją powierzchnię, sięgającą łącznie do ok. 2 m2 i stanowiącą przy tym ok. 1/6 masy całego ciała, jest też największym zasobem wodnym, w którym skumulowane jest ponad 30% całej wody znajdującej się w naszym organizmie.

Co więcej, zawarta w niej tkanka podskórna to także najistotniejszy zapas energetyczny, pozwalający na przeżycie do nawet 40 dni.

*- O skórę z całą pewnością należy więc uważnie dbać. Niestety, nie jesteśmy w stanie całkowicie zatrzymać jej procesu starzenia się. Ale możemy go nieco spowolnić i zminimalizować jego negatywne skutki – dodaje specjalista Renew Clinic.*

Większość z nas „walkę” o poprawę kondycji skóry rozpoczyna wraz z nadejściem wiosny lub lata. Wiąże się to rzecz jasna ze zbliżającymi się wakacjami, podczas których chcemy wyglądać i czuć się dobrze.

Zwłaszcza w tym okresie chętnie odwiedzamy więc siłownie i podejmujemy rozmaite wysiłki mające na celu modelowanie kształtu naszego ciała.

*- Równie popularne są przy tym zabiegi poprawiające stan skóry, mające na celu zapewnienie jej odpowiedniego nawilżenia, rozświetlenia oraz nadania zdrowego i atrakcyjnego wyglądu – mówi lek. med. Marta Piaścik.*

Jednym z nich jest na przykład Skinbooster – zabieg rewitalizujący, który może być stosowany dla każdego typu skóry – zarówno u kobiet jak i u mężczyzn i to bez względu na wiek – tak dla skóry dojrzałej jak i młodszej. Preparat można wykorzystywać podczas zabiegów w obrębie twarzy, ust, szyi, dekoltu i dłoni. Co ciekawe, środek posiada sprawdzoną skuteczność w leczeniu blizn o pochodzeniu trądzikowym lub uszkodzeń skóry w wyniku nadmiernego opalania.

Jak zaznacza przedstawicielka kliniki, Skinbooster pozwala na uzyskanie naturalnych - i co ważne - równomiernych efektów. Dzięki niemu skóra staje się bardziej elastyczna oraz napięta, odzyskuje blask i młodość.

Najistotniejsza, zwłaszcza latem, jest jednak fotoprotekcja, czyli ochrona przed negatywnym działaniem promieni słonecznych. A jedno z podstawowych działań w tym zakresie to stosowanie odpowiednio dobranych kremów z filtrem SPF.

Szczególną uwagę na ten aspekt powinny zwracać osoby zmagające się z różnego rodzaju schorzeniami dermatologicznymi – łuszczycą, atypowym zapalenie skóry czy trądzikiem. Bo choć z uwagi na immunostymulujące działanie słońca zewnętrzny stan skóry może ulegać w tym czasie poprawie, to jednocześnie promienie UV odpowiadają przecież za rozwój wielu poważnych chorób nowotworowych, w tym również czerniaka.

*- Fotoprotekcja jest niezwykle istotna zwłaszcza w przypadku dzieci do 3. roku życia, gdyż jak pokazują liczne badania naukowe, poparzenia słoneczne z dzieciństwa mogą później skutkować właśnie zwiększoną zapadalnością na nowotwory skóry – przestrzega na koniec dermatolog z Renew Clinic.*