

JAK WYBRAĆ KREM Z FILTREM CZYM SIĘ SUGEROWAĆ?

Większość z nas wie już bardzo wiele o szkodliwym działaniu promieniowania UV na skórę i cały organizm. Konieczne jest więc stosowanie ochrony przeciwsłonecznej, jednak cała sztuczka polega na dobraniu dla siebie optymalnego preparatu.



W związku z tym obecnie na rynku dostępny jest szeroki wybór kosmetyków z filtrami UV. Czym więc należy się kierować, aby wybrać dla siebie najlepszy preparat?

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na **typ skóry**. Na szczęście firmy dermokosmetyczne wychodzą nam naprzeciw oferując różne produkty przeznaczone dla różnych typów skóry, wzbogacone dodatkowo o substancje pielęgnujące. Dzięki temu nie tylko chronimy się przed słońcem, ale też zapobiegamy utrwalaniu rumienia, rozwo-

jowi zmian trądzikowych czy powstawaniu przebarwień.

Kremy z filtrami UV wciąż jeszcze czasami kojarzą się z ciężkimi, tłustymi konsystencjami, często pozostawiającymi film na skórze. Z tego powodu wiele osób, szczególnie posiadaczy **skór mieszanych, tłustych czy trądzikowych** rezygnowało ze stosowania fotoprotekcji, co skutkowało nasileniem problemu łojotoku jesienią. Na szczęście mamy takie produkty jak **La Roche-Posay Anthelios XL SPF 50+**, ultralek-

ki fluid do twarzy czy **Vichy IDÉAL SOLEIL**, krem do twarzy SPF 50+, które mają lekkie konsystencje, a przy tym dobrze matują skórę. Dzięki temu jest chroniona przed oparzeniami słonecznymi, reakcjami skórными i uszkodzeniami komórek spowodowanymi szkodliwym działaniem promieniowania UV, bez efektu błyszczczenia czy lepkiego filmu na skórze.

Również posiadacze **skór wrażliwych** znajdą w ofercie słonecznej coś specjalnie dla siebie np. **Bioderma Photoderm AR**, który dodatkowo dzięki beżowemu zabarwieniu świetnie maskuje.

Godne uwagi są również preparaty marki **Pharmaceris** zapobiegające powstawaniu przebarwień – Pharmaceris, hydrolipidowy krem ochronny do twarzy SPF 50+ oraz Pharmaceris, krem ochronny na słońce do twarzy i ciała SPF 50+, świetny wybór dla dzieci – zapewnia bardzo wysoką ochronę przed intensywnym nasłonecznieniem i jego niekorzystnymi skutkami.

Dla osób ze **szczególnie wrażliwą skórą** polecałabym preparaty na bazie filtrów mineralnych – ze względu na inny mechanizm działania (tworzą na powierzchni skóry coś w rodzaju lustra odbijającego promieniowanie UV), wywołują mniej podrażnień niż filtry organiczne, natomiast trzeba się tu liczyć z widocznym filmem na skórze. Przykładem takiego preparatu jest **Bioderma Photoderm Mineral** lub **Iwostin Solecrin SPF 50+**, emulsja ochronna.

Przy wyborze kremu z filtrem przeciwsłonecznym dobrze też wziąć pod uwagę **fototyp skóry**. Fototypy I i II ze względu na ryzyko oparzeń wymagają bezwzględnego stosowania najwyższych faktorów. Im wyższy fo-

totyp tym niższy filtr możemy stosować.

W trakcie pierwszych dni opalania skóra wystawiona jest na największe ryzyko powstawania oparzeń słonecznych. Należy wtedy używać produktów z najwyższym faktorem SPF. Po jakimś czasie, gdy skóra będzie już nieco opalona i przyzwyczai się do promieni słonecznych, można wybrać produkt o niższym współczynniku SPF.

W przypadku dzieci należy wybrać najlepszą i najbezpieczniejszą ochronę przeciwsłoneczną, warto więc wybrać preparaty przeznaczone specjalnie dla nich, o wysokim faktorze ochrony przeciwsłonecznej, wodoodporne i przebadane dermatologicznie.

Pamiętajmy o tym, że kosmetyki z filtrem należy nałożyć na ok 20-30 min przed wyjściem na słońce, a potem co 2 godziny dosmarowywać kolejne warstwy.

W przypadku preparatów do ciała wybierajmy kosmetyki zgodnie ze swoimi preferencjami – do wyboru mamy mleczka, kremy, olejki, spraye czy sztyfty. Możemy również pokusić się o wybór preparatu ochronnego i optymalizującego opaleniźną, np. **Nuxe Sun SPF30**, brązujący olejek do opalania twarzy i ciała 150 ml.

Pamiętajmy, że dobrze dobrany preparat przeciwsłoneczny pozwoli nam cieszyć się latem bez oparzeń słonecznych i podrażnień, a dodatkowo może również pielęgnować naszą skórę. Warto więc pokusić się o dobry preparat, który stosowany regularnie będzie nam służył przez całe lato.

Katarzyna Szkaradek

Dermokonsultantka

NASZ
ekspert