

„Nyár van, alig fürdőruhában,

égetem
magam a
napon...”



Biztos vagyok benne, sokan felismerik a népszerű Neoton sláger első sorát. Miközben írok, dúdolom a dalt, viszont a tartalmi része miatt borsódzik a hátam: **ez az, amit nem szabad tennünk!**

A magam részéről alig várom a nyarat, mert sokkal jobban szeretem a meleget, mint a hideget. De azt is tudom, hogy sokan, szó szerint rosszul vannak a melegtől, főleg ha a hőmérő higanyszála 35°C fölé emelkedik. Teljesen másképp viseljük mi magunk is a meleget, és másképp viselkedik a bőrünk is. A melegben a bőr erei kitágulnak, a bőr kipirul, fokozódik a hőleadás, fokozódik a verejtéktermelés, a faggyútermelés. A nedves, összefekvő bőrfelületeken a hám védőrétege sérülhet, és ez bőrfertőzésekhez vezethet. Ezért szükséges, hogy a megszokott tisztálkodási szokások, a bőrápolás, a sminkelés az évszaknak megfelelően történjen. Mint kozmetikus azt gondolom, hogy az egyik legfontosabb előkészület, hogy napozás, nyaralás előtt a bőrt kozmetikussal tisztítsuk ki. (A beégett mittszereket később csak az ép bőrfelületet roncsolva lehet kiszedni.)

Fontos, hogy fokozatos legyen a napozás. A test kiálló részeit: orr, szemhéj, váll, kulcsocsont különösen óvni kell. Pl. régen az orra, szemhéjra kis falevelet ragasztottak. Ma már ennél sokkal modernebb formát alkalmazunk. Erős fényvédő naptejet. Napozáshoz mindig használjuk bőrtípusunknak megfelelő, UV szűrővel ellátott napozószeret! Nem elég egyszer bekennünk az egész testün-

ket, ezt időről-időre ismételni kell! A megfelelő napozószert nemcsak a leégéstől, de a kiszáradástól is megóvja bőrünket. Érdeemes kéthetente teljes testradírozást végeznünk (de ne a napozás előtt!), így bőrünk nem lesz foltos, és egyenletesen tud lebarolni.

Nyári arcbőrápoló Avon Tipp:

Nappalra, amikor a meleg hatására a bőr gyorsan veszít a nedvességéből, könnyű állagú, de erős fényvédő krémet használjunk. **Pl.: Solutions Hydra-Radiance bőrvédő lotion SPF 30 (C/9 új terméke)**

Éjszakára – főleg a nagy melegben – egy szinte zsírtalan zselét ajánlok, ami ráncatlanít, serkenti a kollagén termelést, ugyanakkor frissíti a bőrt, mint egy nyári zápor. **Hydra-Radiance intenzív bőrtápláló szérum (C/10 új terméke)**

Azért ne feledkezzünk meg a nap gyógyító hatásáról sem: a napfény legalapvetőbb biológiai hatása a D-vitamin képzésében nyilvánul meg, sőt egyes bőrtípusokat (zsíros, pattanásos bőr) előnyösen befolyásol.



Sajnos azonban a károsító hatásokról többet tudok írni:

A nap sugarainak egy része gyulladá-, hólyagkeltő, hámlást, pigmentfoltokat okozó. A veszélyes sugarak 11-16 óra között a legerősebbek. Ezt az időszakot lehetőleg ne töltsük a napon. A bőr azonnal látszó és később (20-30 év múlva) jelentkező károsodásokat szenvedhet. • A vízpart felfokozza a fényerősséget és mennyiséget. A visszaverődő fény megsokszorozza a kapott sugár-dózsát. Vízfelszínről csaknem 100%-ban, homokról, sziklafalról 25%-ban verődik vissza a napfény. Sokan nem tudják, de üvegen, plexin keresztül is le lehet égni, és a víz 1,5 m mélységig nem véd. • A bőrt ért sugárzás mennyisége az élet során összeadódik. A gyermekekre jutó UV sugárzás többszöröse a felnőtteket ért sugárzásnak, ebben az életkorban kell leginkább figyelni a napon eltöltött időre, és hatásai gyermekkorban még nem mutatkoznak. • Jó-jó, – szinte hallom, – hogy a veszélyes sugarakról már oly sokat beszélünk, de mi van azokkal, akik nem szeretnének napra menni, de mégis egy kis színre vágnak?

Róluk sem feledkezni meg, az Avon kutató-csapata. Itt az **Új Anew Rejuvenate** család első tagja: a **ránctalanító, hidratáló és barnító** krém. Lassan, fokozatosan barnítja a bőrt. 4 szinten, különböző erősségű színezővel, mindenki maga alakíthatja a bőrszínét. Leginkább akkor ajánlom, amikor az öregedés első jeleit már észrevettük, ekkor kezdjük el használni, mert ráncatlanít is, védi a bőrt a fotoöregedés okozta károsodásoktól. Nem lesz foltos a bőr, és a krémnek nagyszerű illata van.



Végül egy pár nyári higiénias tanács:

- Strandon, fürdés után mindig le kell zuhanyozni, és a vizes fürdőruha helyett szárazat felvenni.
- Csak megtisztított, sminkmentes bőrrel napozunk! Strandolás előtt mossuk le bőrünkön a parfümöt, és az izzadsággátlót is.
- Strandolás után **tusfürdő**, nőknek az **intim lemosó** használata javasolt, mert ez segít helyreállítani az egyensúlyt, így a baktériumok és gombák kevésbé tudnak megtelepedni a bőrön.
- A lábujjak között alaposan szárazra törölve, majd egy **dezodoráló, frissítő, avagy láb-szagúzó spray**-vel érdemes felfrissíteni.
- Ne napozunk kilakkozott körmökkel, mert könnyen besárgulhatnak!
- Kerüljük a cukrozott üdítőket, mert ezektől csak szomjasabbak leszünk és a fogainknak sem tesznek jót! Legjobb szomjoltó a citromos víz, ami nemcsak hűsít és felelfrissít, de tele van C-vitaminnal is.

A helyes nyári bőrápolás nemcsak kozmetikai vagy esztétikai kérdés, hanem betegség-megelőzést is szolgál.

Mindenkinek kellemes nyaralást, jó pihenést, és tudatos napozást kívánok!

Istenes Katalin • AVON mesterkozmetikus

