

Sposoby na letnie wypadki

Na urlop czekasz cały rok. Nie pozwól, by popsuły ci go letnie przypadłości: poparzenie słoneczne, opryszczka lub grzybica. Jeśli wiesz, jak im zaradzić nie stracisz udanych wakacji.

Autor: Izabela Górnicka-Zdziech

Oparzenia słonecznego możesz uniknąć, jeśli będziesz rozsądna w korzystaniu ze słońca i skrupulatna w stosowaniu ochrony. Ale taki dopust Boży jak opryszczka czy grzybica, przytrafiają się mimo najszczęśliwszych starań i zabezpieczeń. Dlatego na wakacjach warto mieć mały arsenał środków zaradczych, które zduszą przykre przypadłości w zarodku.

Gorąca przyjaźń ze słońcem

Poparzenie słoneczne jest jednym z najczęstszych problemów lata. Zapominamy, że im słońce mocniej świeci, tym mocniejsze kremy z filtrem słonecznym należy stosować. Oparzeń można całkowicie uniknąć stosując markowe kosmetyki z filtrem, nie wychodząc na słońce w godzinach południowych i robiąc przerwy w opalaniu. Jeśli jednak ulegniesz oparzeniu, skorzystaj z kremu

Alantan Plus, który leczy rany i pielęgnuje podrażnioną skórę. Preparat pobudza wzrost komórek i przyspiesza ich podział, dzięki czemu ułatwia gojenie. Możesz też sięgnąć po emulsję lub żel ApiPanten. Zawierają one propolis, który łagodzi zaczerwienienia i wpływa kojąco na podrażnienia wywołane promieniami słonecznymi. Termcool czy Feniderma Sun Repair Po Opalaniu to z kolei preparaty o natychmiastowym działaniu nie tylko kojącym, ale i chłodzącym.

Niespodzianki z wody

Wilgoć i ciepło sprzyjają powstawaniu grzybic. Najbardziej narażone są na nie stopy. Można się ich naba-

wić po wyjściu z basenu

i założeniu butów na mokre nogi. Pamiętaj o wycieraniu stóp po kąpieli i noszeniu wygodnego,

lekkiego obuwia. Ciasna, niewygodna bielizna, siedzący tryb pracy lub długie prowadzenie

samochodu w upalny dzień może spowodować grzybicę pachwin. Warto mieć ze sobą krem

Clotrimazolum firmy Ziaja. Leczy grzybicę skóry i błon śluzowych. Zawarty w kremie klotrimazol

uszkadza błonę komórkową grzybów doprowadzając ostatecznie do ich zniszczenia. Grzybicę stóp

możemy zwalczać kremem Acerin Fungi do stóp. Jest bogaty w olejek z drzewa herbacianego,

który ogranicza rozwój bakterii i grzybów. Chroni on skórę stóp i pomaga w jej pielęgnacji. Woda

morska lub chlorowana często przesusza skórę. Można temu zapobiegać przyjmując preparaty

w kapsułkach, typu Hydroskin, nawilżający skórę od wewnątrz. Sprawia, że jest gładka i sprężysta,

dzięki zawartości oleju z nasion ogórecznika, alg oraz witamin A i E. Od zewnątrz pielęgnuj skórę

silnie na- wilżającymi balsamami z mocznikiem, masłem karite, kwasem hialuronowym

i łagodzącą alantoiną.

Pod wiatr

Wakacyjny wiatr nie tylko niesie ochłodę, czasem doprowadza też do spierzchnięcia skóry.

Preparatem pielęgnacyjnym, który będzie temu przeciwdziałał jest Odżywka do Suchej Skóry

Nanobase. Dostarcza skórze ceramidy i inne niezbędne lipidy, doprowadzające do szybkiego podwyższenia zawartości wody oraz przenikające do głębokich warstw skóry, gdzie stanowią w razie potrzeby dodatkowe zapasy. Krem chroni też przed nadmierną wilgocią. Warto sięgnąć także po nawilżający Balsam do ciała Neutrogena. Przynosi natychmiastową ulgę spierzchniętej skórze i chroni ją przed dalszym wysuszeniem, dzięki zawartości witaminy E oraz składników nawilżających i kojących.

Złośliwe przypadłości

Zanim na dobre wypoczniesz, na skutek zmęczenia lub obniżenia odporności może cię zaatakować wirus opryszczki. Do jej zwalczania najlepiej stosować leki z acyklowirem, takie jak Zovirax, Virolex czy Hascovir. Przy mniejszych dolegliwościach wystarczy dostępna bez recepty maść. Inną przykrą niespodzianką może być podrażnienie skóry wywołane użyciem nowych kosmetyków, np. kremów z filtrem. Po ich odstawieniu ukojenie przyniosą wody termalne Avène, Vichy lub Iwostin, o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym, łagodzące świąd i podrażnienia skóry. Ratunkiem jest też krem Creme pour peaux intolerantes, apaisante, Avène.