

SALUT I BENESTAR

ALLARGA EL BRONZAJAT... FINS A L'INFINIT I MÉS ENLLÀ!!

Per Elisabet Parra/Àngels Marín
(<http://bellezaactiva.wordpress.com>) ACPG

Les vacances toquen a la seva fi i amb elles també desapareixerà el bonic to bronzejat. Per mantenir aquest color daurat a la pell, record indubtable del temps d'estiu i relax, tan sols cal seguir uns senzills consells.

Prendre el sol responsablement, en petites dosis i amb un protector solar adequat, dóna com a resultat un bronzejat saludable i atractiu, però als pocs dies de la tornada de les vacances el to daurat desapareix de la nostra pell. El pitjor de tot és que en les parts més resseques del cos i del rostre el to bronzejat desapareix més ràpidament donant pas a les característiques taques més clares.

Per exfoliar la pell del teu rostre has d'humitejar, aplicar el producte i fer massatges suaument amb la punta dels dits, dibuixant cercles sobre la pell.

És important evitar la zona del contorn dels ulls, per ser molt fràgil. Un cop finalitzat aquest procés es pot esbandir la cara. No has d'exagerar en l'ús dels peelings, que poden

Per allargar el màxim temps possible el saludable to estiuenc hem de recórrer a quatre conceptes: l'exfoliació, la hidratació, l'autobronzejador i una alimentació adequada.

Pell exfoliada i flexible

El primer pas és fer una bona exfoliació de rostre i cos per eliminar les cèl·lules mortes que solen ser la causa de l'aspecte opac i ressec de la pell. A

més, en exfoliar s'activa la circulació, es suavitzca la pell i es produeix la regeneració cel·lular, de manera que la pell s'enforteix i recupera la seva elasticitat. Així s'evita la descamació i el bronzejat dura més temps.

fragilitzar la pell. El més recomanable és fer una exfoliació setmanal en el cas de pells resistents i cada quinze o vint dies, com a màxim, en el cas de pells fràgils o sensibilitzades.



Per a l'exfoliació corporal durant la dutxa realitza un massatge amb un guant de crin o aplicant cremes o gels específics.

Realitza moviments circulars en el ventre, malucs i glutis amb moviments ascendents en les extremitats, insistint en les zones més seques com colzes, genolls i turmells i també en l'oblidada part posterior dels braços. Un cop exfoliada la pell, finalitza amb una dutxa d'aigua freda.

Súper hidratació

Després de l'exfoliació el següent pas és recórrer a un tractament de xoc per hidratar la pell i retornar-li l'elasticitat i fermesa.

A més, cal tenir en compte que a la tornada de les vacances continuarà fent calor i que aquest, unit a l'aire condicionat, faran que la pell del rostre i el cos es ressequin molt. Per això és recomanable recórrer a cures d'hidratació facial i corporal intensa.

Si la pell del teu rostre no està extremadament resseca et recomanem una mascareta hidratant cada setmana, preferiblement després de l'exfoliació, i que hidrati la teva pell dues vegades al dia. Si per contra ja notes els primers efectes de la deshidratació, aplica't una màscara hidratant cada dos dies i a continuació la crema hidratant.

Autobronzejadors: bronzejat @ tot l'any

L'única manera d'aconseguir una pell sana i bronzejada durant tot l'any és per mitjà dels autobronzejadors, ja siguin en forma de crema hidratant amb autobronzejador, com autobronzejadors pròpiament dits.



L'alimentació, fonamental

A l'hora de mantenir el bronzejat s'ha d'anar més enllà de les cures de la pell. Cal nodrir l'organisme amb vitamines i antioxidants.

Per això, és molt important mantenir una alimentació rica en fruites i hortalisses, especialment les vermelles perquè contenen betacarotè, una substància que estimula la pigmentació i potencia el moreno.

També podem recórrer als complements nutricionals. Aquests es presenten en forma de càpsules en les quals es concentren vitamines, minerals i oligoelements.

Igual que amb els aliments rics en carotens, s'aconsegueixen millors resultats si es comencen a prendre un mes abans dels banys de sol i fins a un parell de mesos després d'aquests. D'aquesta manera el bronzejat apareix abans i triga més a desaparèixer.

AFTER-SUN, IMPRESCINDIBLE PER A LA SALUT I EL BRONZEJAT

Ok, t'han convençut: ja et poses protector solar per a no cremar-t'he igual que un "guiri" a la Costa del Sol, i després, què? Deixem la pell tal qual o la cuidem una mica més?

No només val prevenir, és a dir, protegir la pell i el cabell del sol. També el després importa, i molt, ja que de les cures post-solars depèn en gran part que no et pelis i el cabell quedi com un fregall al final de les vacances.

Tan important com protegir és tractar la pell després. Cap fotoprotector protegeix al cent per cent i el sol causa danys que han de ser reparats. Els after-sun compleixen tres funcions bàsiques: calmen la irritació i la picor produïda per l'exposició al sol; hidraten, nodreixen i reparen els danys visibles, com la vermellor i la descamació, i els no visibles que poden aparèixer a llarg termini, com l'immunosupressió (disminució de les defenses) o el càncer de pell, causats pels raigs ultraviolats, i, en tercer lloc, la majoria conté actius autobronzejadors que estimulen la síntesi de la melanina i el bronzejat natural, de manera que la pell està més preparada i protegida per la següent exposició solar.

Així, els after-sun descongestionen, calmen la irritació i disminueixen la inflamació provocada per l'enrogiment de la pell a causa de l'excessiva exposició al sol (eritema solar) i, d'altra, hidraten i reparen la pell encara que la dosi de sol hagi estat l'adequada, ja que la sequedat i l'envelliment cutani a causa de la formació de radicals lliures es produeix independentment de si apareixen eritemes o no. En aquest sentit, cal pensar que l'ús de l'after-sun és imprescindible i no pot ser substituït per qualsevol crema hidratant, ja

que aquests cosmètics estan formulats expressament per tractar els danys solars.

En contrarestar l'acció dels radicals lliures causats per la radiació solar, s'evita l'aparició d'arrugues, taques, sequedat, pèrdua d'elasticitat i alteracions en el col·làgen i l'elastina de la pell.

És important recordar que la hidratació cutània és un sistema complex que depèn de factors interns i externs. És cert que la hidratació prové de l'interior del cos i és una transferència constant d'aigua que la sang aporta als teixits i que, en arribar a la superfície de la pell, s'evapora. Per tant, la hidratació depèn tant de l'aportació d'aigua interior com de la capacitat de la pell per retenir i evitar una evaporació excessiva. Aquí és on exerceixen la seva funció els cosmètics, tant pel seu efecte "barrera" que limita l'evaporació com per la capacitat d'estimular el correcte funcionament cel·lular, perquè sigui la pròpia pell qui actuï. Encara que una crema per si sola mai garanteix la hidratació cutània.

Cal prendre suficient líquid i obligar-se a beure encara que no es tingui set. Això és especialment important en el cas dels nens i la gent gran, que sovint no tenen sensació de set però que corren greu risc de deshidratació.

Els after-sun contenen també actius refrescants que apaguen la sensació de cremor pròpia de l'exposició solar, així com elements com l'àloe vera, la camamilla, l'aigua termal, que proporcionen calma a la pell sensibilitzada.

Cal aplicar l'after-sun de manera abundant a la cara i el cos després de l'exposició al sol, preferentment després de prendre una dutxa amb aigua tèbia i un sabó dermatològic suau que elimini les restes de sal, sorra, clor i fotoprotectors solars. En cas que es produeixin cremades, convé aplicar l'after-sun en una capa gruixuda, com una màscara, i deixar-lo actuar durant un temps, sense fregar en excés la pell irritada. En aquests casos, és convenient triar un producte especial per tractar els eritemes solars.

Encara que es deixi de prendre el sol, és convenient seguir aplicant l'after-sun fins que s'hagi acabat per complet, ja que és la forma d'aconseguir prolongar els seus efectes reparadors i mantenir l'elasticitat de la pell, evitant la descamació. A més, molts d'aquests productes contenen elements que prolonguen i intensifiquen el to fosc, de manera que d'aquesta manera es fixa durant més temps el bronzejat.

Què fa un after-sun?

- Reparar els danys causats per la radiació ultraviolada (eritema solar)
- Protegeix contra l'envelliment cutani (taques, arrugues, pèrdua d'elasticitat)
- Hidrata intensament
- Restaura la barrera cutània
- Calma i alleuja la irritació
- Refresca i evita la sensació de calor
- Evita la descamació de la pell
- Ajuda a fixar i perllongar el bronzejat

Els set consells magnífics

1. Després de la platja és imprescindible rentar bé la pell i el cabell amb un xampú adequat, capaç d'eliminar les restes de sals i de cosmètics de protecció solar sense agredir encara més. Ha de ser suau però efectiu i contenir agents hidratants i nutritius.

2. Aplicar a tot el cos un cosmètic after-sun després de la dutxa. Calmen i refresquen la pell ardent i irritada, la hidraten i nodreixen per evitar que es peli i ajuden a mantenir el moreno durant més temps.

3. Aplica també un after-sun capil·lar, en forma de condicionador o mascareta. El cabell s'obre i es trenca quan està mullat sota el sol i cal regenerar la fibra capil·lar perquè després no caigui al setembre.

4. Beu aigua abundant. O sucs, o gaspatxo, o sopes fredes. A la platja se sua moltíssim i es perd aigua i minerals imprescindibles per a la pell i el cabell que cal reposar.

5. Compte amb la teva cara. Acostuma't a utilitzar una crema hidratant cada dia i estigues atent a les reaccions de la teva pell. Pot ser que el sol et ressequi en excés o que estimuli la producció excessiva de greix i apareguin granits o brillantors. Cuida amb productes suaus i molt hidratants que l'equilibrin i la calmin.

6. Els llavis es tallen i pelen. I queda fatal. No deixis d'aplicar un bàlsam per a llavis cada vegada que els notes tirants. Res de passar la llengua, només aconseguiràs ressecar-los encara més i que es formin esquerdes.

7. Si malgrat l'after-sun la pell pica, està vermella, tirant, es descama en excés o et molesta molt, ves al metge.