



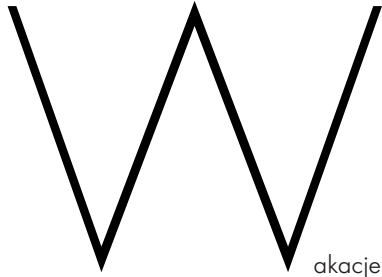
ZACZNIJ OD GÓRY

Skóra głowy bardzo często ulega groźnym poparzeniom, a konsekwencją tego jest także osłabienie i wypadanie włosów. Wystawiony na promienie słoneczne tył szyi starzeje się kilka razy szybciej niż jej chroniony, pielęgnowany przód. Rozwiązanie? Latem nosimy kapelusze, czapeczki i chustki, a nakładając filtry, bierzemy pod uwagę całą szyję i uszy!

OBSZARY CHRONIONE

PIĘKNA SKÓRA TO SKÓRA ZDROWA.
ALE SZCZĘŚLIWA TY TO TY LEKKO
MUŚNIĘTA SŁOŃCEM. JAK POŁĄCZYĆ
TE DWIE SPRZECZNOŚCI? DA SIĘ!
PODPOWIADAMY, JAK MIEĆ CIASTKO
I ZJEŚĆ CIASTKO, CZYLI JAK DBAJĄC
O SKÓRĘ, CIESZYĆ SIĘ ODROBINĄ
ZŁOTEGO BLASKU.

zdjęcia THIEMO SANDER
tekst MAJA MENDRASZEK-GOSER



Wakacje w mieście, aktywne wędrówki czy leniwe plażowanie? Cokolwiek wybierasz, korzystaj z lata, ciepła i światła jak najczęściej. Potrzebujesz tego, by uzupełnić poziom witaminy D3 i serotoniny, a także po to, by nacieszyć oczy pięknem przyrody i wyciszyć przebudzowane zmysły. Żeby spędzić ten czas naprawdę bez troski, przygotuj się do odpowiedniej ochrony skóry przed promieniowaniem – bez tego w XXI wieku ani rusz. O czym myśleć, szukając właściwego dla siebie produktu z filtrem? – Świadoma fotoprotekcja to już nie tylko dbałość o skórę, by uniknąć fotostarzenia, czy profilaktyka rozwoju czerniaka, lecz także ochrona środowiska, z którego dóbr korzystamy. W zasadzie od momentu powstania filtrów fizycznych, chemicznych, mieszanych dzielą nas kamienie milowe. Zmianom uległy składy, konsystencje, a wszystko po to, by zwiększyć zakres ochrony przy zachowaniu maksymalnych korzyści dla skóry i natury – opowiada Katarzyna Nowacka (@holistycznakosmetolog_pl). – Po pierwsze: nowoczesne filtry wysokiej klasy chronią skórę w zakresie UVA, UVB, IR i HEV (niebieskie światło – emitowane przez ekrany komputera, smartfonów itd.). Są wodoodporne, termo- i fotostabilne. Po drugie: w odpowiedzi na zarzut, że filtry blokują wytwarzanie witaminy D3 w skórze – mamy już w ofercie produkty

zawierające w swoich formułach nowatorskie rozwiązania, w tym składniki zwiększające syntezę cholekacyferolu (inaczej witaminy D3). I wreszcie po trzecie: moim zdaniem największa innowacyjność dzisiejszej fotoprotekcji to jej funkcjonalność. Ze względu na konsystencję mamy do wyboru kremy, kremy-żele, śmietanki i mleczka, oliwki, olejki suche, mgiełki oraz produkty dwufazowe w atomizerze, z ochroną przeciw przyklejaniu się ziarenek piasku. Formuły zawierają antyoksydanty, witaminy, a często też substancje poprawiające natychmiast koloryt i wygląd skóry. Nie mamy już wymówki, po prostu musimy stosować filtry! – podkreśla specjalistka. Ciekawostką są też suplementy diety wspomagające działanie produktów nakładanych na skórę. – Dają one ochronę przed UV i światłem niebieskim. To doskonałe rozwiązanie także dla osób pracujących godzinami przed ekranem, pragnących chronić skórę i oczy przed fotostarzeniem – dodaje Olga Szemley, założycielka Yogattractive i Yogatwarzy.

DOBÓR IDEALNY

Jeśli skóra jest zdrowa, produkty z filtrami nie są żadnym wyzwaniem. Ale która z nas ma idealną cerę? Jak więc chronić się, kiedy mamy skórę problematyczną, np. wrażliwą, trądzikową, ze skłonnością do przebarwień? – Nie komplikujmy sobie życia. Po prostu niezależnie od wszystkiego musimy wtedy stosować kremy ochronne dopasowane do danego schorzenia – przekonuje dermatolożka Ewa Chlebus. – Jesteśmy na takim etapie rozwoju wiedzy o kremach z filtrami, że mamy ➤



WIĘCEJ NIŻ OCHRONA

1. Protect Cellular Protecting Balm SPF 50+ **DOCTOR BABOR** 185 zł babor.pl
2. Krem na dzień SPF 50 UVA/UVB/IR/HEV z niacynamidem i kwasem GABA **CHANTARELLE** 295 zł chantarelle.pl/sklep
3. Sun Drops SPF 50 z kwasem azelainowym i probiotykiem **DR AMBROZIAK** 320 zł drambroziak.com
4. Filtr przeciwsłoneczny SPF 50+ Relief Sun: Rice + Probiotics **BEAUTY OF JOSEON** 69 zł sephora.pl
5. Ochronny krem do twarzy z SPF 50 Go with the Flow **FACEBOOM** ok. 40 zł bielenda.com
6. Nawilżająco-ochronny krem barierowy Hydro Lipidium SPF 50 **BIELENDA** 29,99 zł bielenda.com
7. Filtr do picia, suplement diety z witaminami C, E i A Carmella **YOGATTRACTIVE** 150 zł jogatwarzy.com
8. Riviera Sun Age Protect Melting Fluid **THALGO** 175 zł thalgo.pl
9. Sun Perfect Youth Protection Unifying Serum **LANCASTER** 259 zł douglas.pl

ELLE URODA



do dyspozycji mnóstwo produktów predysponowanych do naprawę każdego typu czy problemu skóry. Jeśli masz skłonność do tworzenia się przebarwień – sięgaj po kremy z filtrem chroniące przed UVA i UVB, a także światłem niebieskim. Najlepiej sprawdzą się tu produkty z kolorem (wyrównujące odcień skóry), z tlenkami żelaza pełniącymi dodatkową funkcję ochronną. Z kolei do skóry trądzikowej najlepsze będą kosmetyki oparte na lekkich, niekomedogennych formułach. Warto sięgać po produkty, które zostały stworzone specjalnie z myślą o niej, mają oznaczenie Non-oily Touch i nie zatykają porów. Osoby z cerą wrażliwą powinny stosować kosmetyki apteczne, przeznaczone ściśle do tego typu skóry, wyciszające jednocześnie skórę rumieniową. Dobrze jest szukać specjalnych produktów ochronnych o działaniu łagodzącym – dodaje Ewa Chlebus. I coś, o czym latem lubimy zapominać: zmywanie. Wieczorem bez względu na wszystko – umyj twarz dwa razy, by mieć pewność, że dokładnie usunęłaś pozostałości kosmetyku z filtrem.

CZAS NA DOBRO

Latem to nie tylko pora roku, lecz także stan umysłu. Czas, kiedy doświadczasz natury, smakując jej wszystkimi zmysłami. Chroniąc siebie, zadbaj też o jej bezpieczeństwo. – Dobrej jakości filtr powinien zawierać oznakowanie Reef Friendly lub EcoSun Pass, co sygnalizuje, że jest bezpieczny ekologicznie dla mórz i oceanów, koralowców, ryb i całego wodnego świata. W przypadku produktów typu spray – sięgajmy po te z pompką mechaniczną, bo są bardziej przyjazne środowisku – podpowiada Katarzyna Nowacka. Pozostaje tylko życzyć bajecznego lata! Niech trwa tak długo, jak zechcesz, bez względu na rzeczywistą porę roku.



PRAKTYCZNY PRZYJACIEL

10. Przedłużające młodość skóry Sunleja Anti-Aging Sun Care SPF 50+ **SISLEY PARIS** 1150 zł sisley-paris.com/pl 11. Rozświetlające SPF 50 Recovery Drops **NEAUVIA** 360 zł gabinety 12. Naturalny do cery wrażliwej Every Tone SPF 30 **LESSE** 480 zł moodscentbar.com 13. Tworzące zdrową opaleniznę Self-Tanning Drops, The Ritual of Namaste **RITUALS** 95 zł rituals.com 14. Ultralekki krem do twarzy z SPF 50 **VZK** 89,99 zł bebe.pl 15. Nivea Sun Primer UV Serum 2w1 SPF 50+ **NIVEA** 54,99 zł drogerie 16. Wodoodporna emulsja do twarzy i ciała SPF 20 UVA+UVB **ZIAJA Sopot SUN** 30,60 zł ziaja.com 17. Niewyczuwalny na skórze Sheer Fluid Broad-Spectrum Sunscreen SPF 50 **ZO SKIN HEALTH** 350 zł gabinety i apteki 18. Naprawczy Invisible Light Texture Repaskin **SESDERMA** 117 zł topesthetic.pl 19. Mgielka SPF 50 Face & Body **CLOCHEEL** 76 zł clocbee.com

ZNAKI SZCZEGÓLNE

Znamiona, blizny,
a także tatuaże potrzebują
wyjątkowo skutecznej
ochrony przeciwsłonecznej.

Latę miej przy sobie
zawsze sztyft z SPF 50+.
Jest łatwy w aplikacji
i praktycznie nie zajmuje
miejsca w torbie.

ZDJĘCIA Thiemo Sander
ASYSTENT FOTOGRAFA
David Martin
STYLIZACJA Céline Bourreau
ASYSTENTKA STYLISTKI:
Ismène Duprat
MAKIAŻ Camille Arnaud/
Airport Agency
MODELKA Mariléha Peillard/
Elite Paris
PRODUKCJA Thodoris
Thomadakis
& Vaggelis Pantelis dla JR